

Title	現代生活と便秘 : アンケート調査より
Sub Title	Present day life and constipation : according to the questionnaire
Author	福島, 紀子(Fukushima, Noriko) 今井, 裕恵(Imai, Hiroe) 木村, 文(Kimura, Aya) 松本, 佳代子(Matsumoto, Kayoko) 綿貫, 藤江(Watanuki, Fujie) 新井, 雅恵(Arai, Masae)
Publisher	共立薬科大学
Publication year	1991
Jtitle	共立薬科大学研究年報 (The annual report of the Kyoritsu College of Pharmacy). No.36 (1991. ) ,p.1- 11
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	原報
Genre	Technical Report
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00062898-00000036-0001">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00062898-00000036-0001</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

## 現代生活と便秘

—アンケート調査より—

福島紀子, 今井裕恵, 木村 文, 松本佳代子  
綿貫藤江, 新井雅恵

## Present day life and Constipation —According to the questionnaire—

Noriko FUKUSHIMA, Hiroe IMAI, Aya KIMURA, Kayoko MATSUMOTO,  
Fujie WATANUKI and Masaë ARAI

It has recently been said that the number of the constipated tends to increase and that more women suffer from constipation than men.

Many reports show that the changes in living environment cause constipation. We carried out a survey to find out the relationship between constipation and the present-day lifestyle.

Our analysis shows that the major causes of the women's constipation are the stresses and the lack of excercises, whereas the men's constipation is mainly caused by the stresses and strains.

### 1 はじめに

近年, 便秘症状に悩まされたことのある人は増加傾向にある<sup>1)</sup>。この原因は生活環境の変化によると言われる事が多い<sup>2)~4)</sup>。生活リズムの乱れを作るものとして夜食症候群や朝食欠食などが指摘され, それらが常習性便秘をおこし概日リズムを乱すともいわれ<sup>5)</sup>, また生活習慣が不規則な人ほど「便通が悪い」という報告もある<sup>6)</sup>。さらに便秘は男性より女性に多いことが言われ, このことは筆者らの調査でも明らかとなり, 便秘薬服用についての問題点も生じてきた。<sup>7)</sup>薬を服用する前に便秘の原因等を把握し, 薬の効率のよい使用方法を考えるべきである。薬剤師の社会活動の基礎資料とするために調査の中から生活環境の実態を多角的に分析することによって, 便秘の原因を探り, 男性女性で違いがあるのかを検討し考察する。

### 2 調査対象と方法

調査対象は, 10歳代以上の男女とし, K大学の学生を通し知人や友人等に自記式の調査票を配布した。以上のルートでは集めづらい対象, すなわち, 10歳代の男女, 20歳代, 30歳代の男性, 60歳代, 70歳代の男女に関しては, 都内の会社(30名), 大学(30名), 学生の出身高校(茨城県)(50名), 老人会(30名), 老人ホーム(68名)に協力を得ることによって収集をこころがけた(表1)。

実施期間は1990年7月~9月で, 1,600枚配布し有効回答数は1,284(回収率80.3%)であった。

### 3 調査結果

#### (1) 便秘になった理由

表1 回答者の性別、年齢別、職業別構成

		会社員、 公務員	自営業	主婦	学生	無職	その他	無回答	計	%
男 性	10代	2	0	0	53	1	1	0	57	(10.7)
	20代	62	1	0	43	2	3	0	111	(20.8)
	30代	85	2	0	0	0	6	1	94	(17.6)
	40代	62	18	0	0	1	6	0	87	(16.3)
	50代	70	18	0	0	1	5	0	94	(17.6)
	60代	10	8	0	0	10	9	1	38	(7.1)
	70代以上	2	7	0	0	42	1	0	52	(9.8)
計		293	54	0	96	57	31	2	533	(100.0)
女 性	10代	6	0	0	61	0	0	0	67	(8.9)
	20代	82	1	6	41	1	18	3	152	(20.2)
	30代	28	2	38	0	0	13	1	82	(10.9)
	40代	19	18	85	0	2	15	2	141	(18.8)
	50代	10	11	70	0	0	15	3	109	(14.5)
	60代	4	5	39	0	18	3	2	71	(9.5)
	70代以上	1	3	19	0	97	7	2	129	(17.2)
計		150	40	257	102	118	71	13	751	(100.0)
男女合計		443	94	257	198	175	102	15	1284	

表2 便秘になった理由

運動不足		食事内容が悪い	環境の変化	ストレス
男 性	72(36.0)	64(32.0)	55(27.5)	57(28.5)
女 性	195(40.0)	180(36.9)	162(33.2)	130(26.6)
全 体	267(38.8)	244(35.5)	217(31.5)	187(27.2)

有効回答者は便秘症状に悩まされている人で無回答者を除く人数である。

(複数回答)

便秘症状になやまされたことのある人に便秘になった理由を質問したところ（表2）運動不足38.8%，食事内容が悪い35.5%，環境の変化31.5%，ストレス27.2%が主な理由としてあげられていた。男女別でみるとストレスを理由としてあげていたのは女性より男性のほうがやや多く、それ以外の理由は男性より女性の方が多い。そこで今回調査対象者全員の食生活、ストレス、運動状況についてその実態を述べ、便秘との関連性を検討する。

## (2) 食事内容

## a) 副食について

まず副食として主に何をとっているかを質問したところ、男性248人（46.5%）女性395人（52.6%）と男女とも約半数の人は「バランスがよい」と回答している。「肉類が多い」と回答した人は男性27.4%，女性14.2%で男性が女性の約2倍であった。これを年齢階級別でみると（図1），男女とも10歳代、20歳代に「肉類が多い」と回答した人が増え、「バランスがよい」と回答した人の割合が低くなり、特に男性に強くあらわれた。また「魚類が多い」「野菜類が多い」と回答した人は男性では40歳代以上に多く、女性ではあまり差はみられなかった。

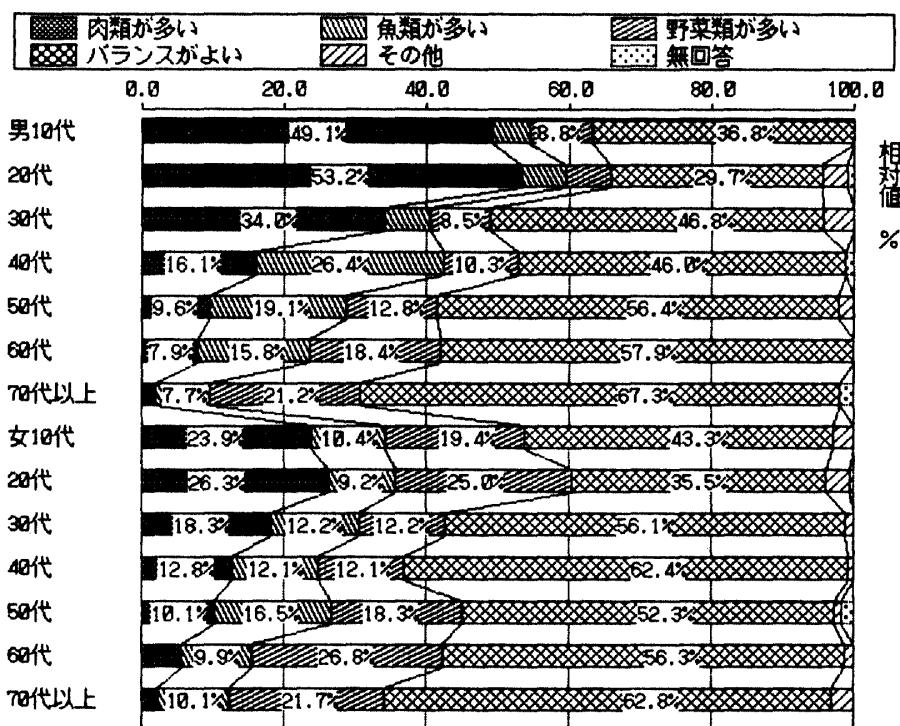


図1 副食として主に何をとっているか

副食についてさらに細かく質問した結果を以下に示す。

#### ・肉類・魚類の摂取状況

全体でみると、1週間に3,4回以上食べる人の割合は肉類は男性66.7%，女性57.8%と男性の方が多く摂取しており、魚類は男性54.2%，女性59.9%と女性の方が多く摂取している。年齢階級別にみると（図2,3），男女とも40歳代を境にそれ以下の年代は肉類を、それ以上の年代は魚類を多く摂取する傾向がみられた。特に肉類を1週間に3,4回以上摂取する人の割合は男性の10歳代、20歳代で約9割と他の年代と比較するとかなり多い。

#### ・野菜類の摂取状況

野菜類を「生野菜」「火を通した野菜」に分けて質問したところ、全体では1週間に3,4回以上食べる人の割合は生野菜は男女とも約7割おり、火を通した野菜は男性58.7%，女性74.4%と女性の方が多い。年齢階級別にみると男性は40歳代以下、女性は30歳代以下の人には火を通した野菜より生野菜を多く摂取しているが、それ以上の年代の人は男女ともほぼ同じ割合か、やや火を通した野菜の方を多く摂取している。（図4,5）

#### ・インスタント、ファーストフードの摂取状況

まずインスタントを1週間に1,2回以上食べる人の割合は男性27.6%，女性17.2%と男性の方が多い。年齢階級別では（図6）男女とも10～30歳代に摂取する人の割合が高く、40歳代以上になると摂取する人の割合は減少している。70歳代以上では男女とも約半数の人が全く食べないと回答している。ファーストフードに関しても1週間に1,2回以上食べる人の割合は男性20.2%，女性11.2%と男性の方が多く、年齢階級別でも（図7）インスタントと同様の結果が

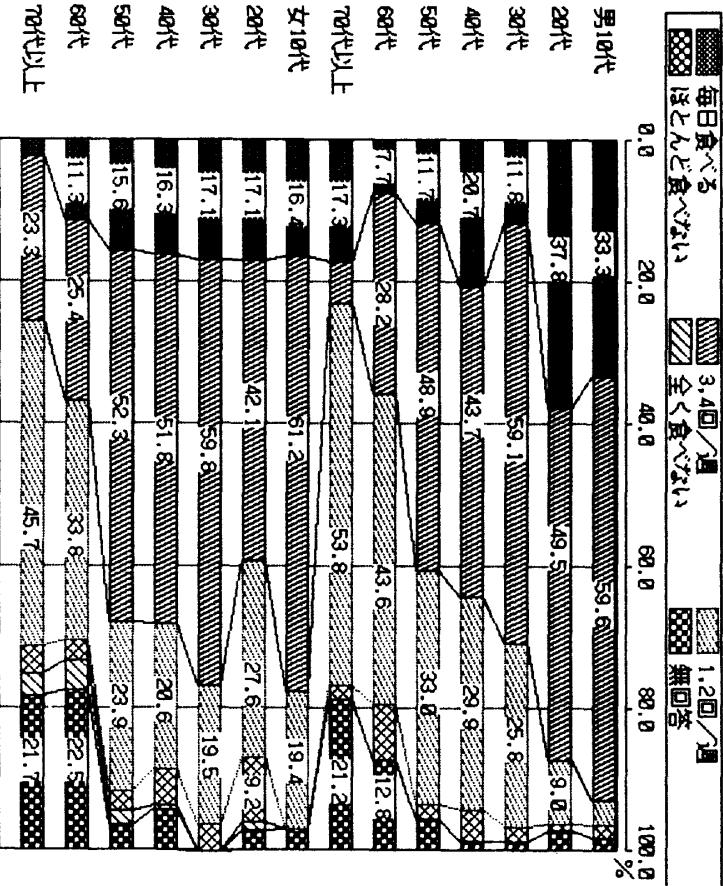


図2 肉類の摂取状況

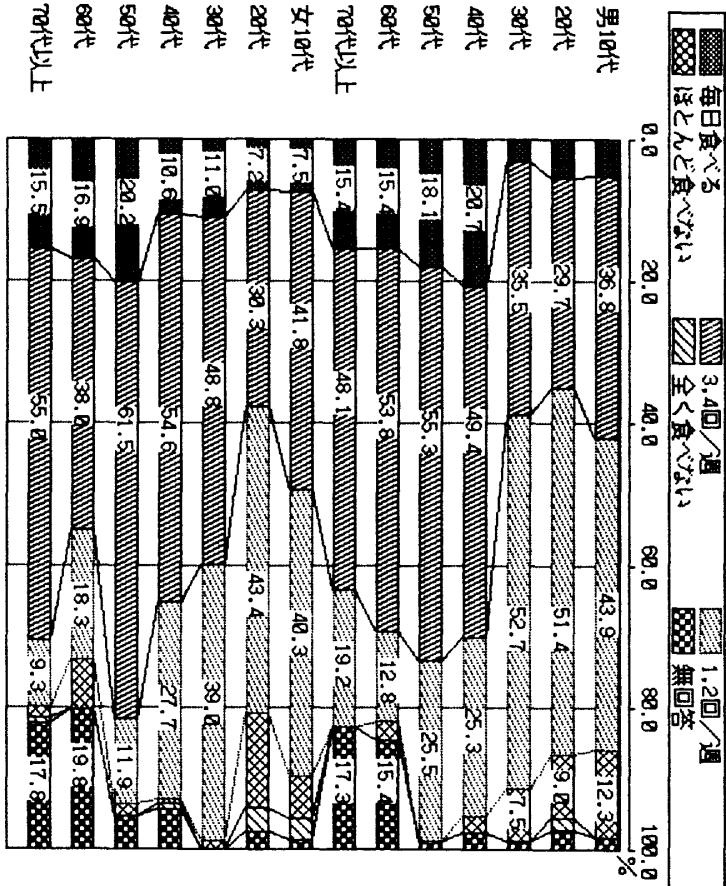


図3 魚類の摂取状況

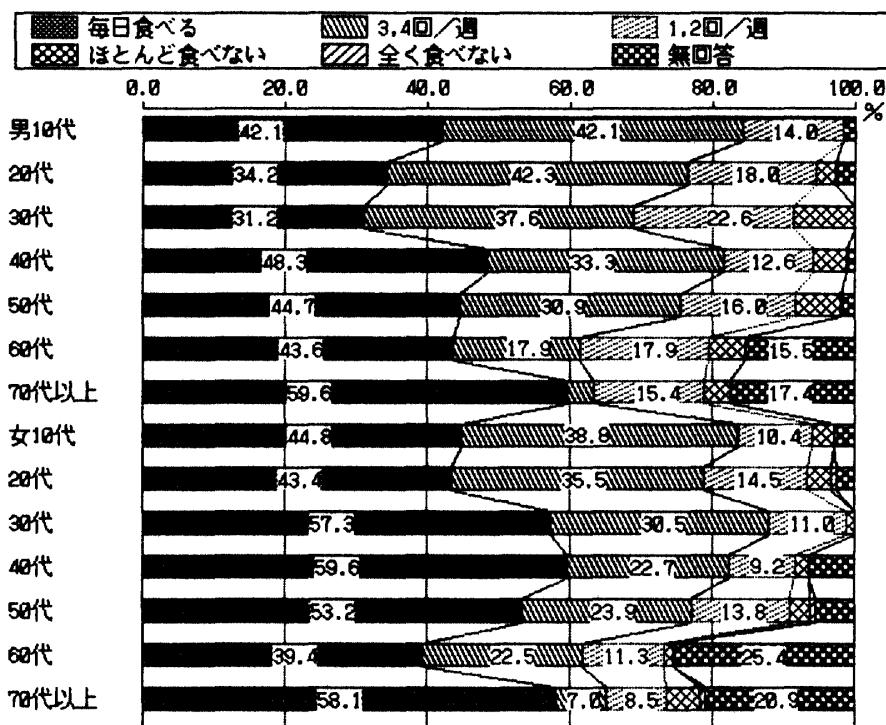


図4 生野菜の摂取状況

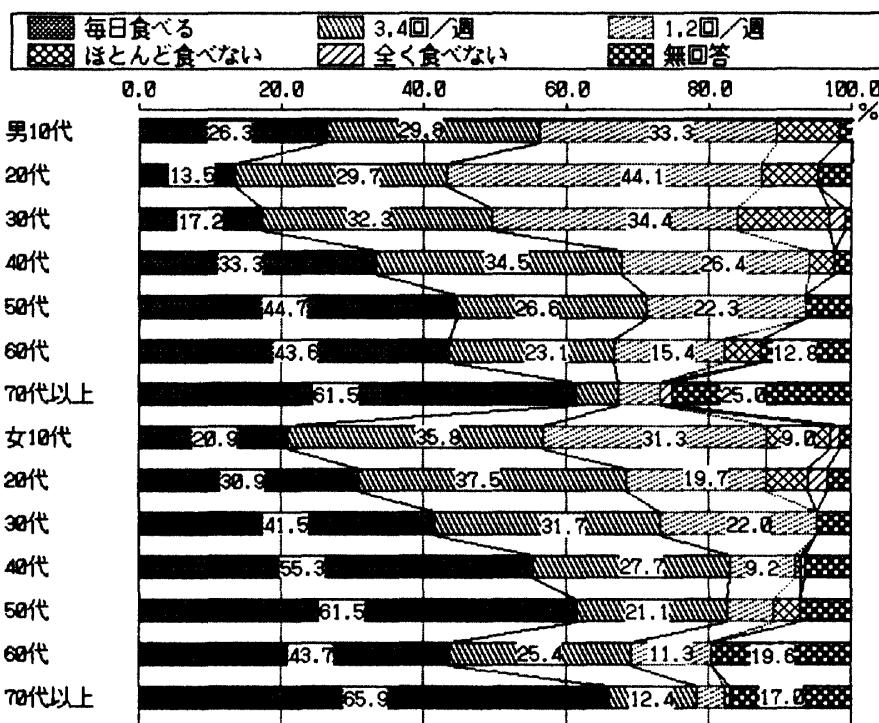


図5 火を通した野菜の摂取状況

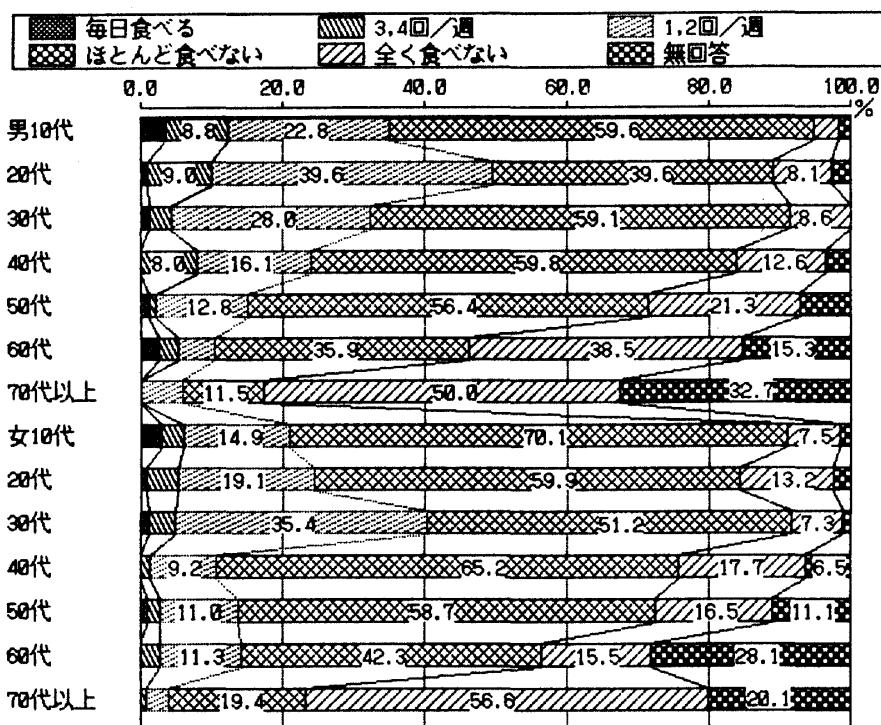


図6 インスタントの摂取状況

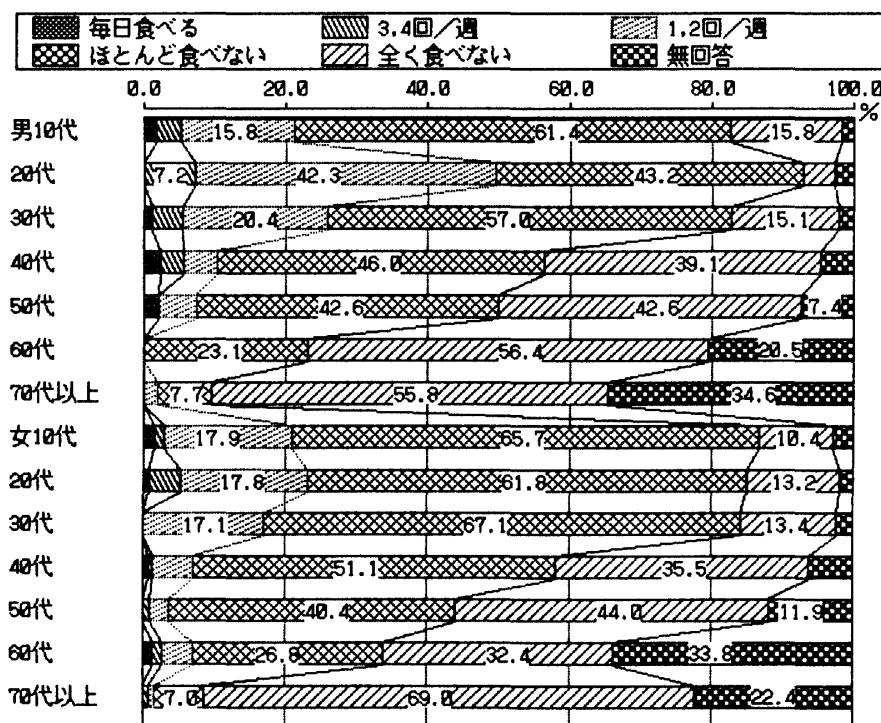


図7 ファーストフードの摂取状況

得られている。そして男性の20歳代はインスタント、ファーストフードとともに約半数の人が1週間に1,2回以上食べていることがわかる。

便秘との関連性をみると（表3）、男性は副食をバランスよく食べている人の方が便秘症状に悩まされたことが全くないと回答している人の割合がやや高く、女性は肉類を多くとっている人に便秘症状を訴える人がやや多い結果であった。

表3 副食の取り方と便秘の関係

副食の取り方		便秘症状			
		いつも	時々	たまに	全くない
男性	肉類が多い	5(3.4)	11(7.5)	41(28.1)	87(59.6)
	魚類が多い	2(3.0)	5(7.5)	21(31.3)	37(55.2)
	野菜類が多い	0(0.0)	6(10.2)	18(30.5)	34(57.6)
	どれもバランスよく食べる	7(2.8)	14(5.6)	66(26.6)	156(62.9)
女性	肉類が多い	11(10.3)	28(26.2)	42(39.3)	25(23.4)
	魚類が多い	8(9.3)	19(22.1)	31(36.0)	26(30.2)
	野菜類が多い	19(13.1)	28(19.3)	55(37.9)	41(28.3)
	どれもバランスよく食べる	42(10.6)	56(14.2)	169(42.8)	112(28.4)

## b) 食事の摂取回数

1日3食きちんと食べている人は全体で7割以上おり、年齢階級別にみると男女とも50歳代以上は9割いる。しかし20歳代は男性は38.7%，女性では52.6%しかきちんと食べている人がいない。そして「朝食を抜く」（男性37.8%，女性23.6%）「不規則な食事をする」（男性23.4%，女性20.5%）と回答した人の割合が他の年代より多くなっている。さらに学生と会社員・公務員で比較すると男性は会社員・公務員の方が不規則な食事をする人の割合が高く、女性は会社員・公務員の方が朝食を抜く割合が高い。また1日3食きちんと食べると回答した人以外に食事を抜く理由を質問したところ「時間がない」という回答が最も多く142人（53.2%）次に「食欲がない」73人（27.3%）であった。

さらに便秘との関連性を見ると（表4）女性の場合不規則な食事をする人に便秘症状に悩まされたことがあると回答した人が多い傾向がみられたが、男性ではあまり差がみられなかった。

表4 食事の取り方と便秘の関係

食事の取り方		便秘症状			
		いつも	時々	たまに	全くない
男性	1日3食きちんと食べている	9(2.3)	27(7.0)	105(27.1)	237(61.2)
	朝食を抜く	4(4.8)	4(4.8)	29(34.9)	46(55.4)
	不規則である	1(2.1)	4(8.5)	12(25.5)	30(63.8)
女性	1日3食きちんと食べている	62(10.3)	94(15.6)	246(40.9)	178(29.6)
	朝食を抜く	8(10.7)	17(22.7)	28(37.3)	22(29.3)
	不規則である	10(21.7)	11(23.9)	19(41.3)	6(13.0)

## (3) 運動

「日頃健康のために運動を心がけているか」という質問をしたところ「心がけている」と回答した人は男性44.5%，女性42.6%であり年齢階級別ではあまり差はみられない。運動と食事の関係をみると（表5）男女とも日頃運動をしている人の方が副食をバランスよく食べている割合は高く、また1日3食きちんと食べている人の割合も高かった。運動の有無と便秘との関連性を調べてみると（表6）男性ではあまり差はみられないが、女性では運動をしている人に便秘症状が全くないと回答した割合がやや多くなった。

表5 食事と運動の関係

運動をしているか			食事内容	
			副食をバランスよく食べる	1日3食きちんと食べる
男 性	は い	237人	126(53.2)	188(79.3)
	い え	286人	117(40.9)	189(66.1)
女 性	は い	320人	174(54.4)	263(82.2)
	い え	408人	205(50.2)	318(77.9)

表6 運動と便秘の関係

運動		便秘症状			
		いつも	時々	たまに	全くない
男	す る	9( 3.8)	16( 6.8)	68(28.7)	140(59.1)
	し な い	5( 1.7)	18( 6.3)	82(28.7)	177(61.9)
女	す る	30( 9.4)	54(16.9)	123(38.4)	103(32.2)
	し な い	52(12.7)	77(18.9)	168(41.2)	102(25.0)

## (4) ストレス

「日頃ストレスを感じているか」という質問をしたところ「感じたことがない」人の割合は男性11.8%，女性12.6%で男女差はあまりなく、年齢階級別では男女とも60歳代、70歳代で感じたことがない人の割合は増えている。また職業による違いもみられ会社員・公務員等の勤めて

表7 ストレスと1日平均の睡眠時間の関係

睡眠時間	ストレス			
	いつも感じている	時々感じている	たまに感じている	感じたことがない
4時間未満	9(40.9)	3(13.6)	6(27.3)	4(18.2)
4～5時間	16(37.2)	10(23.3)	11(25.6)	6(14.0)
5～6時間	69(22.9)	105(34.9)	99(32.9)	28( 9.3)
6～7時間	88(21.3)	151(36.5)	148(35.7)	27( 6.5)
7～8時間	56(15.9)	115(32.7)	130(36.9)	51(14.5)
8～9時間	11(13.3)	29(34.9)	21(25.3)	22(26.5)
9～10時間	4(18.2)	4(18.2)	9(40.9)	5(22.7)
10時間以上	3(13.6)	6(27.3)	2( 9.1)	11(50.0)

いる人にストレスを感じている人は多くみられた。さらに睡眠時間との関連性をみると（表7）睡眠時間が短い人ほどストレスを感じている人の割合が多い。またストレスと飲酒との関連性をみると（表8），男性はストレスの有無に関わらず6～7割の人が酒を飲み，女性はストレスを感じる割合が高くなるにつれ酒を飲む人の割合も増加している。

表8 ストレスと飲酒の関係

ス　ト　レ　ス		飲　酒　す　る	%
男　性	いつも感じている	118	80
	時々感じている	185	131
	たまに感じている	159	113
	感じたことがない	63	39
女　性	いつも感じている	138	42
	時々感じている	239	68
	たまに感じている	269	68
	感じたことがない	95	16

ストレスと便秘の関連性をみると（表9）男女ともストレスを感じている人ほど便秘症状に悩まされたことがあると回答している人の割合が多い。特に男性の方がその傾向が強く現れている。

表9 ストレスと便秘の関係

ス　ト　レ　ス		便　秘　症　状			
		い　つ　も	時　々	た　ま　に	全くない
男　性	いつも感じている	5( 4.3)	11( 9.5)	38(32.8)	62(53.4)
	時々感じている	4( 2.2)	18( 9.7)	60(32.4)	103(55.7)
	たまに感じている	3( 1.9)	5( 3.2)	45(28.8)	103(66.0)
	感じたことがない	1( 1.6)	2( 3.3)	9(14.8)	49(80.3)
女　性	いつも感じている	24(17.8)	34(25.2)	47(34.8)	30(22.2)
	時々感じている	25(10.7)	49(20.9)	94(40.2)	66(28.2)
	たまに感じている	20( 7.7)	38(14.6)	126(48.5)	76(29.2)
	感じたことがない	14(15.1)	9( 9.7)	31(33.3)	39(41.9)

##### (5) 「便秘」の意識の違い

人々は「便秘」というものをどう認識しているかを知るため「便秘」というものをどのようにとらえているか」という質問をした（表10）。「3日以上出ない」と回答した人が男性38.8%，女性43.2%と最も多く，次に「2, 3日に1回しか出ない」「1日1回出るがすっきりしない」の順であった。回数に関しては男女の差はほとんどみられないが「お腹が張る」「吹出物が多い」という身体的な不快感をあげる人は男性より女性に多くみられ，年齢階級別では女性の10歳代～40歳代に多い。

表10 便秘というものをどのようにとらえているか

選 抹 肢	男 性	女 性
1日1回であるがすっきりしない	76(15.7)	84(12.5)
2, 3日に1回しか出ない	171(35.3)	228(33.9)
3日以上出ない	188(38.8)	291(43.2)
吹出物が出る	51(10.5)	142(21.1)
お腹が張る	183(37.7)	370(55.0)
その他	37(7.6)	44(6.5)
有効回答者数	485	673

有効回答者数は無回答者を除く人数である

(複数回答)

#### 4 考 察

便秘になった理由としてあげられていた食事内容、運動、ストレスを中心に調査を行った。青少年白書<sup>8)</sup>によると最近の青少年期における食生活の問題として欠食の習慣化が指摘されており、国民栄養調査<sup>9)</sup>からも朝食の欠食者は男女とも20歳代が最も多い。今回の調査でも1日3食、副食をバランスよく摂取している人は、20歳代が最も少なく、反対にインスタント、ファーストフードを摂取する人は20歳代に多いという結果になった。

便秘との関連性であるが、男性では副食をバランスよく食べている人に便秘症状の全くない人の割合がやや高くなつたが、女性は肉類を多くとっている人に便秘症状を訴える人がやや多い結果であった。摂取回数との関連をみると、女性は摂取回数が不規則な人が便秘になりやすい傾向がみられた。他の機関での調査で食事への関心が低い人ほど「便通が悪い」という報告があり<sup>6)</sup>今回の結果とあわせて考えるに、普段より食事の内容、時間帯についても気を配るべきである。

運動状況をみると性別、年齢階級別の差はあまりみられていない。運動と便秘の関連性については女性のみに便秘との関連性がみられた。便秘になった理由として男女とも運動不足を一番にあげていたが、男性の場合今回の調査からは関連がみられなかった。しかし男女とも1日の歩行数が多い人は便通が良い状況がみられていると報告があり<sup>10)</sup>、また調査結果より運動と食事は密接な関係があるとこともわかり、適切な運動をすることが重要であるといえる。

次にストレスを感じる人の割合であるが男女とも勤めている人に多くみられた。そしてそのストレスが特に女性で飲酒との関連性があることもわかった。便秘との関連性は男女ともストレスを感じる割合が高い人ほど便秘に悩まされた人が多く、特に男性でその傾向が強くみられた。ストレスは便秘になった理由の中では4番目にあげられたものであったが、今回の結果からは便秘との関連性が一番強くあらわれている。

国民生活基礎調査<sup>1)</sup>や国民栄養調査<sup>9)</sup>で健康のために実行していることとして「規則正しい、バランスのとれた食事をとる」「睡眠・休養」「軽い運動」があげられている。以上の事と今回の調査でとりあげた便秘になった理由を比較してみると、共通の要素があるとことがわかる。つまり便秘の原因として考えられるのは、日頃人々が健康のために気を付けなければならないと思っていることであり、いいかえれば健康に気を付けることで便秘もある程度解消できるという事である。また男性より女性に多い理由については女性特有の体の機能や生理が便秘に関係するため

といわれているが<sup>11)</sup>、便秘の時に「お腹が張る」「吹出物が多い」といった回答が女性に多かった事から「便秘のとらえ方」自体の違いにも一因があると考えられる。

## 5 結 論

調査結果より便秘の原因とし考えられる要素について検討した。食事内容、運動、ストレスの中で男女とも一番関連性が強く現れたものはストレスであった。特に男性の会社員にこの影響が強い。食事内容との関連については男女でわずかに差がみられたが、今回の調査では食事量の事まで調査しておらずこれだけで断言することはできない。運動については男性では全く便秘との関連はみられず女性のみに現れた。女性は運動・ストレス、男性ではストレスが便秘になりやすいファクターと考えられる。

現在はストレス社会といわれるが、今回の調査でも確かにストレスを感じている人が多い結果であった。ストレスと睡眠の関係もわかりストレスを少なくするには「睡眠・休養」が特に大切である。そして軽い運動もバランスのとれた食事もすべて心の安静に通じるものであり、快適に暮らす事に心がけることが必要である。

今後ストレスは増加傾向にあると思われ、ストレスと便秘についてさらに検討を加えていきたい。

### 参考文献・資料

- 1) 厚生省大臣官房統計情報部編：国民生活基礎調査昭和61年、平成元年版（厚生統計協会）
- 2) 横山 泉：便秘・下痢が治る（婦人生活者）1989
- 3) 坂元一久：たかが便秘されど便秘（健康双書）1989
- 4) ホームエコノミストワイズ（山雄生活者）60・11号
- 5) 日本女子大学家政学部紀要：生活状況と肥満についての調査 その3 (1990)
- 6) 東京家政大学研究紀要：女子大生の食生活状況調査 (1988)
- 7) 福島紀子他：社会薬学：10. 35. 1991
- 8) 総務庁青少年対策本部編：青少年白書昭和63年版
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状昭和62年版（第一出版）
- 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状平成元年版（第一出版）
- 11) 平塚秀雄：日本大腸肛門病会誌、43. 1070—1076, 1990