

病気とは言えないまでも、小児科で毎日のように相談にくるのがお子さまの“便秘”だといいます。急な腹痛の原因が便秘というケースも。便秘を引き起こす要因は年齢によってさまざまですが、通学期が始まった児童は「便意の我慢」が多いそうです。お子さまが1日の大半を過ごす学校ですが、親にはなかなか見えにくいもの。みなさんは、お子さまの“お通じ”とどのように向き合っているのでしょうか？

- 20%以上の方が悩む お子さまの好き嫌いの多さ
- 高学年女子は便秘予備軍？
- 保護者の認識もほぼ一致
- 基本は生活習慣を正すこと！
- 学校にもっと洋式トイレを！

▶ 次ページ以降で調査の詳細をご紹介します。

<調査概要>

ドリームエリア株式会社は、無料の緊急連絡網ツール『マチコミメール』を利用している保護者の方々を対象に、『学校のトイレ環境とお子さまのお通じについて』のアンケートを実施いたしました。

調査期間	2016年11月10日(木)～11月13日(日)
調査方法	無料の緊急連絡網ツール『マチコミメール』を利用している保護者の方
調査対象	全国の小学校のマチコミメール会員
調査対象数	772,353名
有効回答数	36,083件

20%以上の方が悩む お子さまの好き嫌いの多さ

—お子さまの食生活の悩み—

	 好き嫌いが 多い	 栄養が 偏っている	 食が細い	 特にない
小学一・二年生	男子 26.2%	17.4%	16.3%	24.9%
	女子 24.7%	16.9%	17.8%	24.5%
小学三・四年生	男子 25.2%	18.3%	14.5%	26.1%
	女子 24.1%	17.0%	14.5%	28.9%
小学五・六年生	男子 22.7%	17.5%	13.5%	29.0%
	女子 21.8%	16.1%	11.8%	33.0%

Q3.お子さまの食生活での悩みは何ですか？（いくつでも）

「特にない」と回答される方が多い中、悩みのある方はお子さまの“好き嫌いの多さ”に悩んでいる様子。また、好き嫌いの多さからか、栄養の偏りも気になるようです。

関連するこの2つの悩みは、便秘に限らずさまざまな不調を引き起こす原因となるので、ママたちも頭を悩ますところですよ。

特に便秘解消に有効と言われる“食物繊維”を含む野菜といった食品を嫌いなお子さまは多いので、ますます深刻です。

また「食が細い」というお悩みも、エネルギー不足だけでなく、必要な栄養が取れないといった意味では、同様に深刻なお悩みと言えますね。

高学年女子は便秘予備軍？

—お子さまのお通じの頻度—

小学1・2年生



Q4. お子さまのお通じの頻度はどのくらいですか？

お子さまのお通じの頻度は、60%以上の方が「毎日」と回答。しかし、この回答を見てみると、学年が上がるにつれて男女の差が開いていく傾向にあり、高学年になるとその差が目立ちます。

理想としてはお通じのペースは一定に保っておきたいものですが、日によって便が出にくい時もあるのではないのでしょうか。

お子さまの便秘の原因として問題となっているのは、「便秘の我慢」です。

学校でのトイレの場合、男子は「個室に入るのが恥ずかしいから」と、トイレを我慢してしまう気持ちは保護者からしても理解しやすいところではありますが、女の子には女の子なりの理由があるのかもしれない。

小学3・4年生



小学5・6年生



保護者の認識もほぼ一致

—お子さまは便秘だと思—

小学1・2年生



Q5. お子さまは便秘ぎみだと思えますか？

小学3・4年生



こちらの回答は、ほぼトイレの頻度と同様の傾向が見られ、女の子ほど「便秘ぎみだと思う」と回答する保護者が多い結果となりました。とはいえ、「どちらかと言えば思わない」を含めると約70%の保護者が「子どもは便秘ぎみだと思わない」と回答。

NPO法人日本トイレ研究所の調査では約20%の子どもが“便秘”状態だという結果がでているので、今回アンケートに答えてくれた保護者のみなさんは、ご自分のお子さまの状態を正確に把握しているといえますね。
(参考: 日本トイレ研究会「小学生の排便と生活習慣に関する調査」より)

小学5・6年生



基本は生活習慣を正すこと！

—便秘予防・改善方法—



Q6.お子さまの便秘予防・改善方法はありますか？(自由回答)

お子さまの便秘予防・改善のために保護者のみなさんはどんな工夫をしているのでしょうか。

- ・毎日野菜を食べさせる。好き嫌いなく何でも沢山食べる。
- ・食物繊維を多く含む食品を食べる。
- ・食事の前に水や野菜ジュースを飲ませる。

基本の基本かもしれませんが、多かったのは「きちんと食事を摂る」こと。これには、バランス良く食べる、規則正しい時間に食べる、3食食べるなども含まれます。生活の基盤となる食生活を整えることが大切という認識のようですね。

- ・苦手な野菜をポタージュにしたり、小さく切ってスープや味噌汁に入れて食べやすくして、食物繊維などをたくさん取るようにしている。
- ・お肉やお魚に加え、野菜やひじきなどの海藻類を使ったメニューを一品添えるようにしている。
- ・白米に玄米ともち麦を少し入れる。

意識して摂っている食品は「食物繊維を多く含むもの(野菜・きのこ類など)」「果物(特にバナナ派多数)」など。加えて、オリゴ糖やオリーブオイルなど“便秘に効く”と言われる栄養素を積極的に取り入れているかたも。中でも毎日食べる食品として取り入れられているのはダントツで「ヨーグルト」でした。

同時に、「水分をたくさん摂る」ことも重要視されています。お水だけでなく、食物繊維を狙って野菜ジュース、発酵食品との合わせ技でお味噌汁も積極的に飲ませているようです。

- ・うちでは決まった時間で食事、トイレタイムと習慣づけている。
- ・運動(サッカー)。足の怪我をして松葉杖生活になったら、便秘になりお腹がいたくなった。
- ・お風呂の時に石鹸を付けて、お腹をの字にかいてあげる。

体内からの改善以外では、「運動」「マッサージ」「トイレに行く時間を決める」などの回答が多く見られました。生活習慣を正すという意味で「よく食べ、よく動く！」ことはシンプルですが、効果がありそうです。「トイレに行く時間を決める」ことも生活リズムを一定にすることで体が自然に反応するようになるのでしょう。意外だったのは「マッサージ」です。乳児期のマッサージは割と行うママも多いと思いますが、便秘解消のために就学期になっても続けているママがかなりいました。「お風呂の中でマッサージする」という意見も多く見られましたよ。気軽に真似できそうですね。

学校にもっと洋式トイレを！

—学校トイレの不満と改善点—

	 洋式 便器の数	 設備の 古さ	 臭気
北海道 東北	41.2%	32.6%	29.8%
関東	42.1%	40.8%	36.8%
中部	46.9%	41.5%	36.5%
関西	40.4%	39.9%	38.8%
中国 四国	45.2%	40.7%	37.6%
九州 沖縄	44.9%	41.0%	44.6%

Q9.学校のトイレについて、不満なところや改善してほしいところは何ですか？(いくつでも)
※地域ごとに回答が多かった上位3つを表示しています。

学校のトイレについて不満なところや改善を望むところについては、地域関係なく全国で「洋式トイレの数」「設備の古さ」「臭気」が概ね同じくらいでした。

設備が古く、和式が主なトイレが多いということでしょうか。設備も古ければ、臭気もこもりがちなのかもしれません。

一方で、家庭の洋式トイレの普及率は9割を超えていると言われています。つまり、ほとんどのお子さまは、トイレトレーニングが始まった時から洋式トイレで生活をしているわけです。学校で急に和式トイレを使つてと言われても、なかなか馴染めないのも無理はありませんね。

日本トイレ研究所の調査によると、約50%の児童が学校で大便をせずに家に帰ると回答しています。複数の原因が絡み合っているとは思いますが、お子さまたちがトイレを避ける要員として、設備の問題は大きいかもしれません。

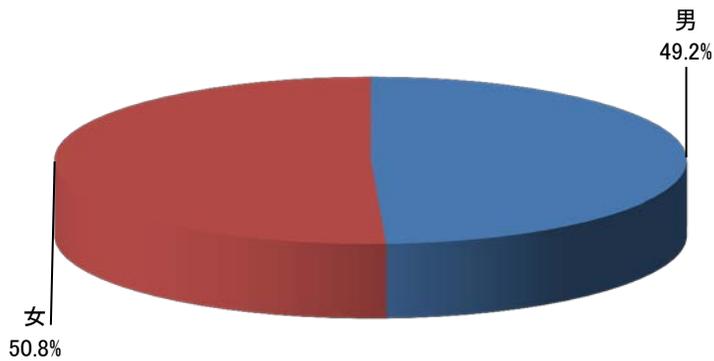
まとめ

いかがでしたか？ 便秘に悩むお子さまが多いと言われている現代ですが、ちょっとした工夫でお子さまの便秘が酷くなることを防げそうですね。大事なのは日々の予防。毎日の積み重ねが健康の土台となります。お子さまの「お腹が痛い」などの痛みは、気持ちではわかってあげられても実際の痛みはわかってあげられないもの。保護者のみなさまでお子さまの体調をしっかり管理してあげましょう。

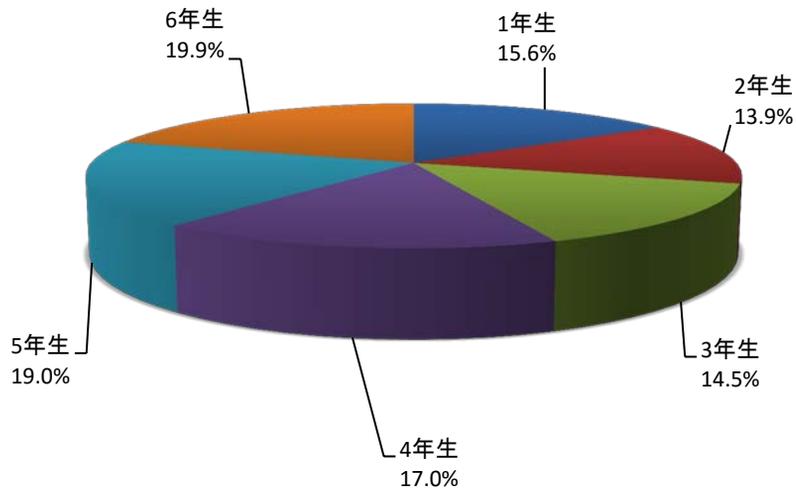
▶ 全ての結果データは次ページ以降をご確認ください。

< 調査結果 >

質問1: お子さまの性別は?
 小学生のお子さまが複数いらっしゃる場合は、
 上のお子さまについて教えてください。

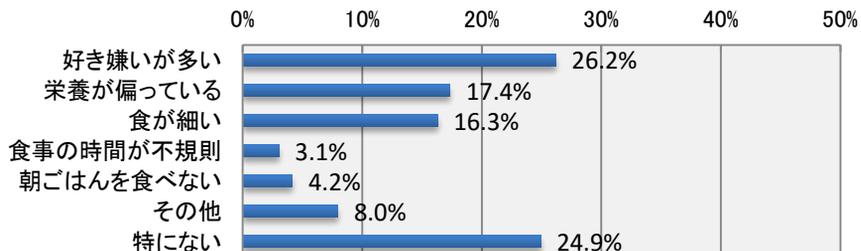


質問2: お子さまの学年は?
 小学生のお子さまが複数いらっしゃる場合は、
 上のお子さまについて教えてください。

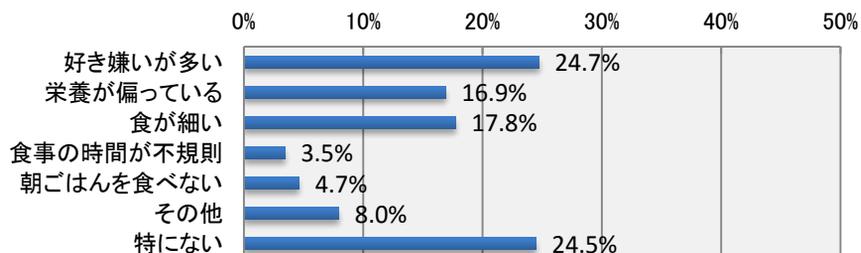


質問3: お子さまの食生活での悩みは何ですか？(いくつでも)

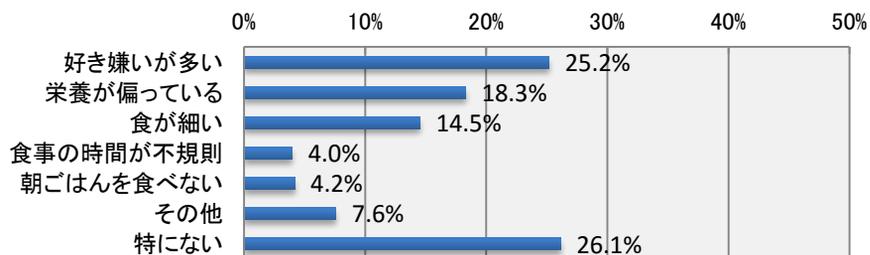
男 1・2年



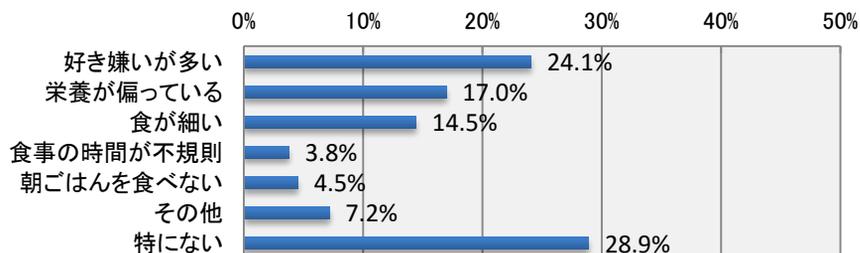
女 1・2年



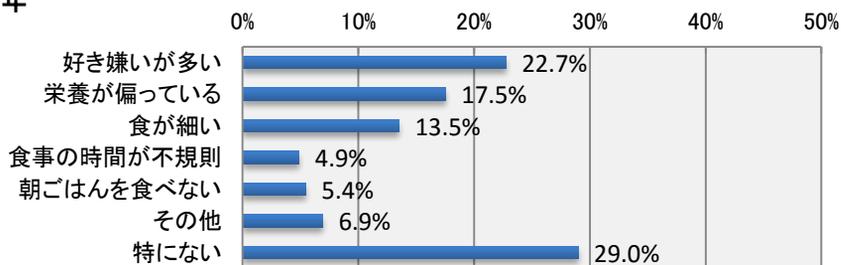
男 3・4年



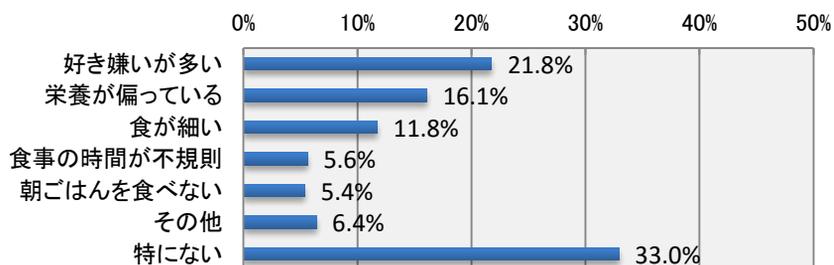
女 3・4年



男 5・6年

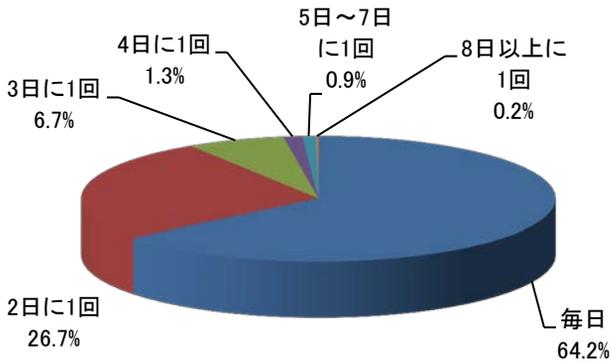


女 5・6年

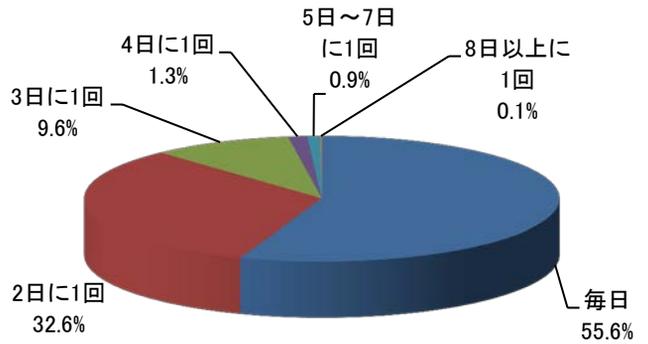


質問4: お子さまのお通じの頻度はどのくらいですか？

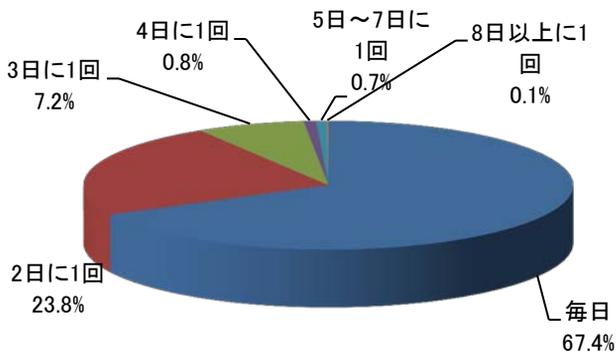
男 1・2年



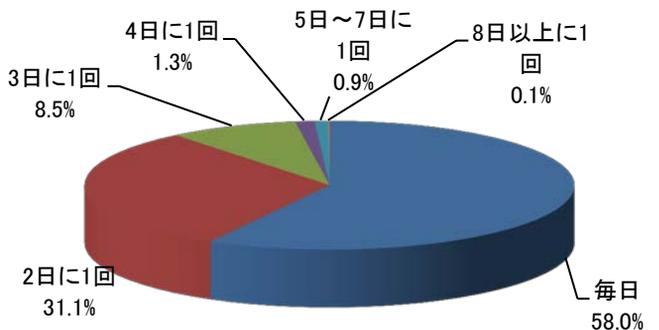
女 1・2年



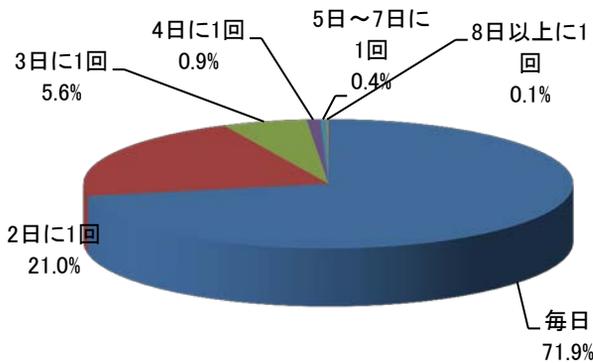
男 3・4年



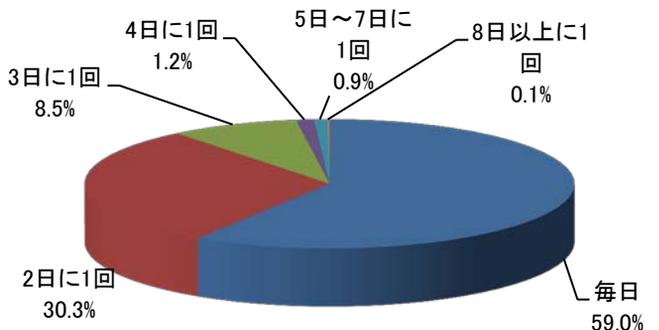
女 3・4年



男 5・6年

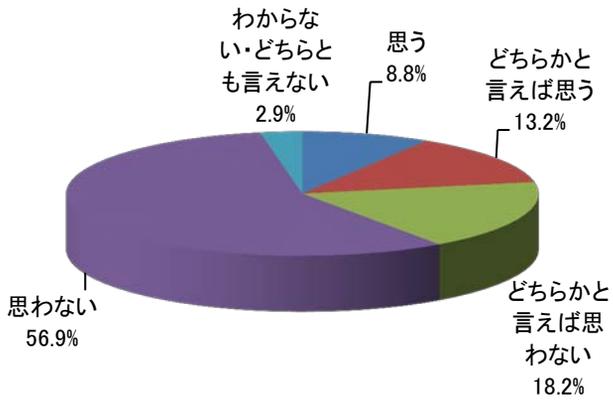


女 5・6年

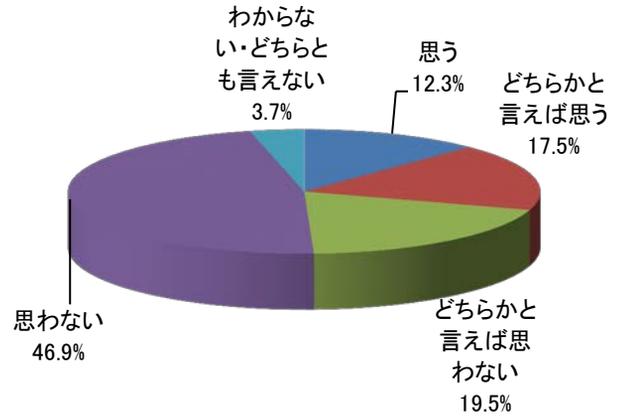


質問5: お子さまは便秘ぎみだと思いますか？

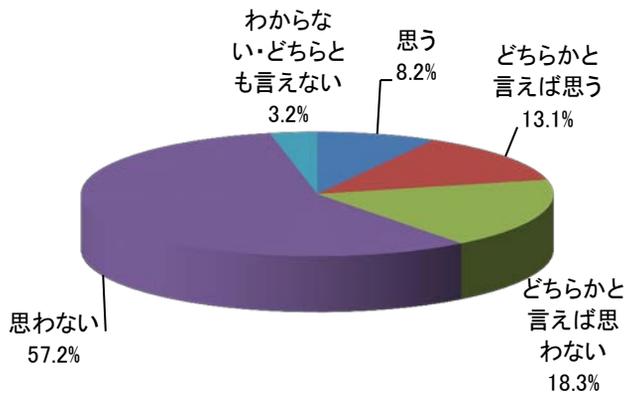
男 1・2年



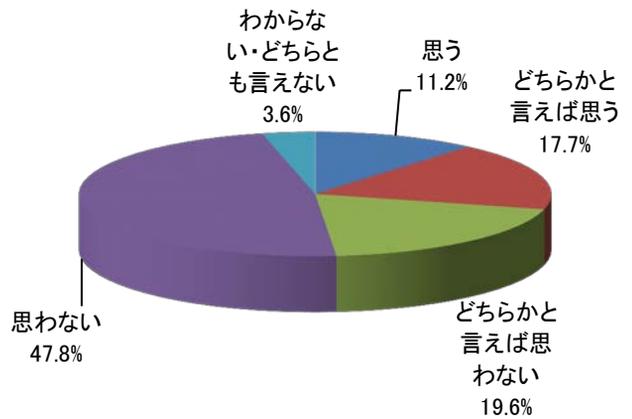
女 1・2年



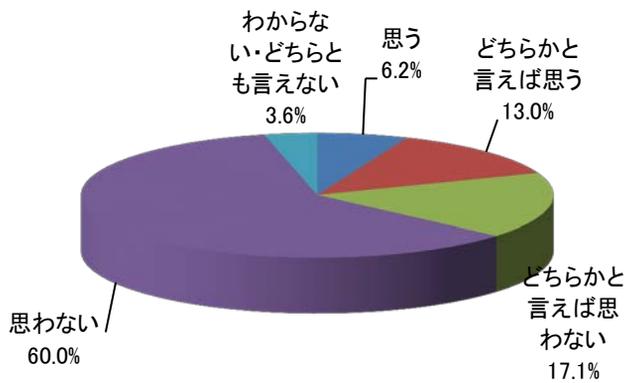
男 3・4年



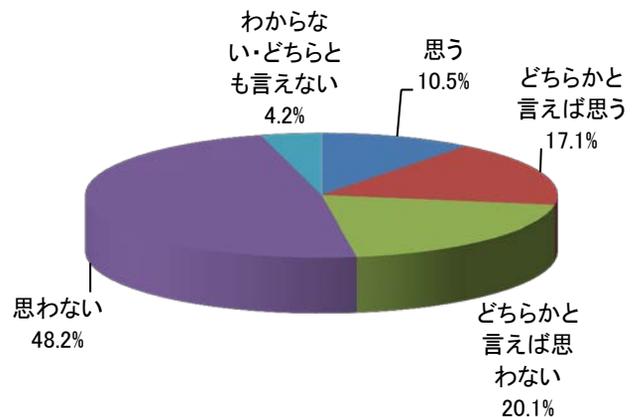
女 3・4年



男 5・6年



女 5・6年



質問6: お子さまの便秘予防・改善方法はありますか？(自由回答)

多くのご意見をいただきました。
以下、一部抜粋したものをご紹介します。

回答数: 23,899件

＜意見抜粋＞

■食生活

- ・果物を摂取するようにしている
- ・毎日野菜を食べさせています。好き嫌いなく何でも沢山食べるので、便秘知らずです。
- ・野菜と肉をよく食べ、水分も沢山とっている。
- ・ヨーグルトや、発酵食品を食卓によく出す
- ・食物繊維を多く含む食品を食べる
- ・極力、飲物は豆乳、おやつはヨーグルト等を出来るだけ与えている
- ・食事の前に水や野菜ジュースを飲ませます。あとは、ヨーグルトを食べます。
- ・朝食は、パン食から和食に変更し、夜は、食物繊維を多くとるようにしています。
- ・甘い物を食べ過ぎると、便通が悪くなるので、お菓子の量を気をつけています。
- ・「いただきます」の後すぐにサラダを食べること。

■料理の工夫

- ・きな粉を牛乳に混ぜる
- ・自炊をし、和食をこころがけて添加物を減らしている
- ・食事は量を食べさせるより、なるべく多くの食品目を食べさせるようにしています。
- ・野菜や海藻、キノコ類を使う献立にする
- ・ヨーグルトを食べるようにしたり、納豆にオリーブ油を垂らして食べさせるようにしています。
- ・お肉やお魚に加え、野菜やひじきなどの海藻類を使ったメニューを一品添えるようにしている
- ・寝る前のプレーンヨーグルトにブルーベリーとはちみつ入れたものを食べさせてる
- ・白米に玄米ともち麦を少し入れています。また野菜を多く摂るようにしています。お味噌汁やみじん切りにしてお肉に混ぜています。できるだけ野菜を取れるよう、ちょっと続いていても食べる野菜を毎日取らせてます。大人はレタスキャベツトマトのところ、子どもはきゅうりやワカメのサラダにするなど。
- ・苦手な野菜をポタージュにしたり、小さく切ってスープや味噌汁に入れて食べやすくして、食物繊維などをたくさん取るようにしています。
- ・鍋物や豚汁等 多くの野菜が一度にとれるメニューを考える！

■生活習慣

- ・朝起きてうがいをした後に人肌の温度のお水を一杯飲む。水分を多めにとっている。毎日ヨーグルトを食べている。
- ・便通がなくても毎朝の朝食後トイレに座らせるようにしてる
- ・うちでは決まった時間で食事、トイレタイムと習慣づけている。
- ・規則正しい生活。夜は9時までねる。休日も決めた時間に必ず三食食べる。
- ・野菜や朝の温かい飲み物など食事に気を使うことと、睡眠時間など自律神経が乱れないよう注意して、毎日ニリットの水分補給を心がけています。
- ・朝のトイレタイムが取れるように時間にゆとりを持てるように起床させる
- ・三度の食事と栄養バランスと、トイレを学校で我慢しないことと、毎日トイレに行く大切さを伝えました。
- ・運動(サッカー)。足の怪我をして松葉杖生活になったら、便秘になりお腹がいたくなった。

■その他

- ・足が踏ん張れる様にトイレ足がつくように台を置いている。
- ・「ふんばればいつでも出る」らしいのですが、やはり学校では便はできないそうです。時々便通の有無を聞き、トイレでゆっくり本を読みながらだとスッキリ出るようです。
- ・サプリメントを飲ませている
- ・病院から処方された薬
- ・排便の大切さを伝え、色や形などを話しをする。野菜を中心に食べる大切さも伝える。
- ・お風呂の時に石鹸を付けて、お腹をの字にかいてあげる
- ・便がでた日はカレンダーに印をつける

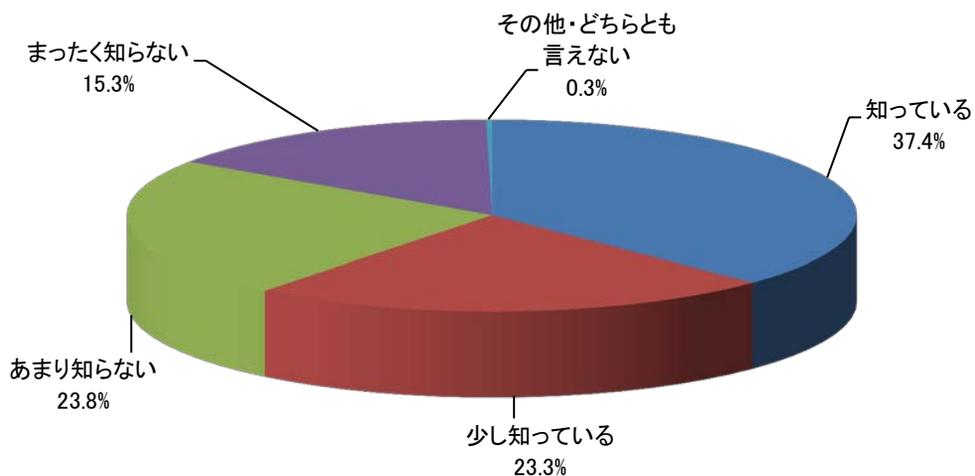
■多くの方が便秘予防・改善のために摂取している食品

- ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・バナナなどの果物
- ・ごぼうなどの根菜
- ・さつまいも
- ・海藻
- ・納豆
- ・きのこ
- ・青汁
- ・すりおろしりんご
- ・こんにやく
- ・ルイボスティー(紅茶)
- ・オリーブオイル

■多くの方が気にされているキーワード

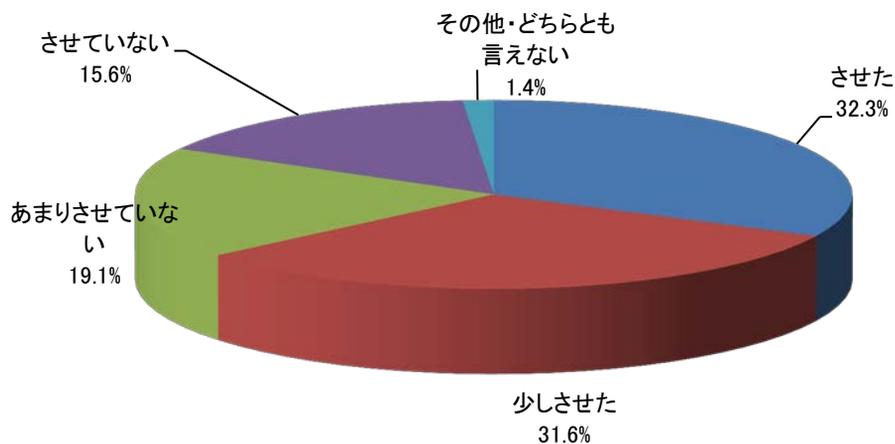
- ・ラブレ菌
- ・乳酸菌
- ・オリゴ糖
- ・ビオフェルミン

質問7: 便通改善効果があると言われている、植物性乳酸菌の「ラブレ菌」をご存知ですか？

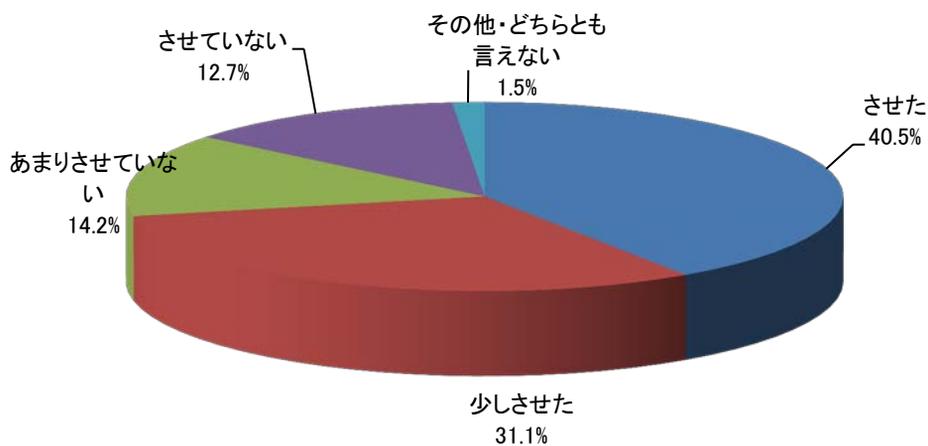


質問8:入学前にお子さまにトイレトレーニングをさせましたか?
 (例)和式トイレの使い方、トイレに行くことへの大切さ、など

男

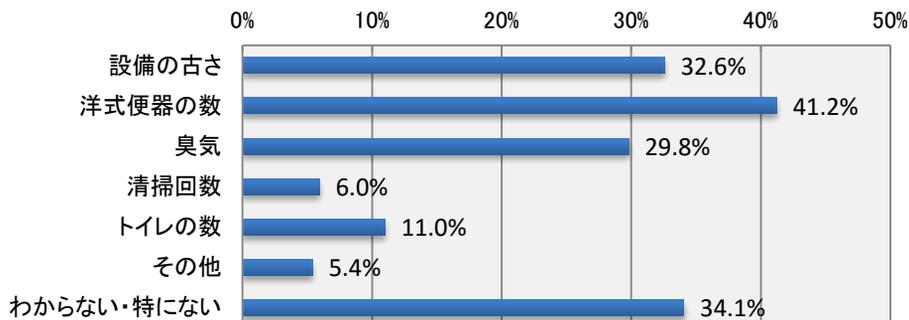


女

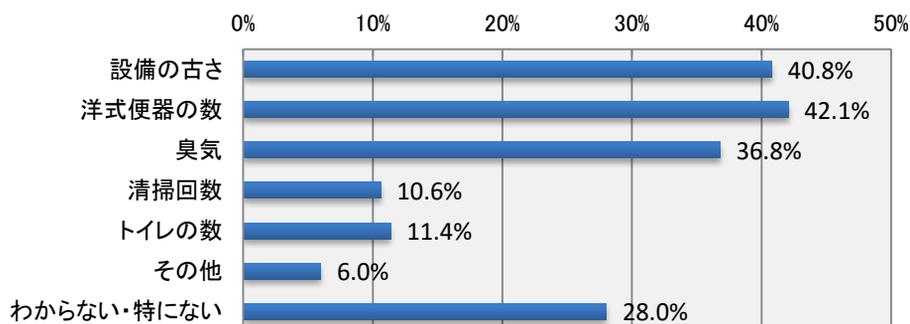


質問9: 学校のトイレについて、不満なところや改善してほしいところは何ですか？(いくつでも)

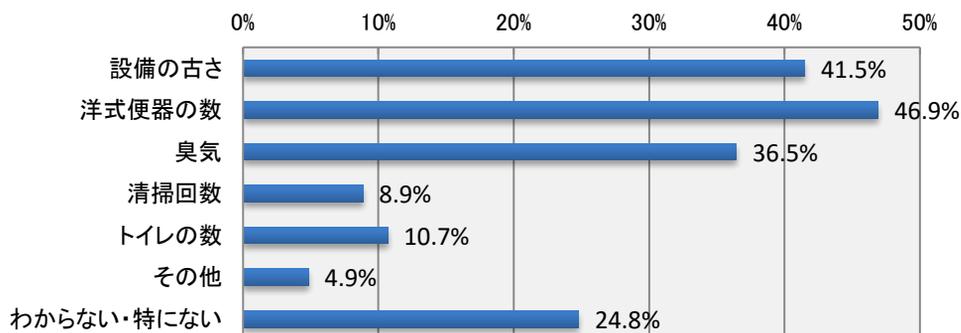
北海道・東北地方



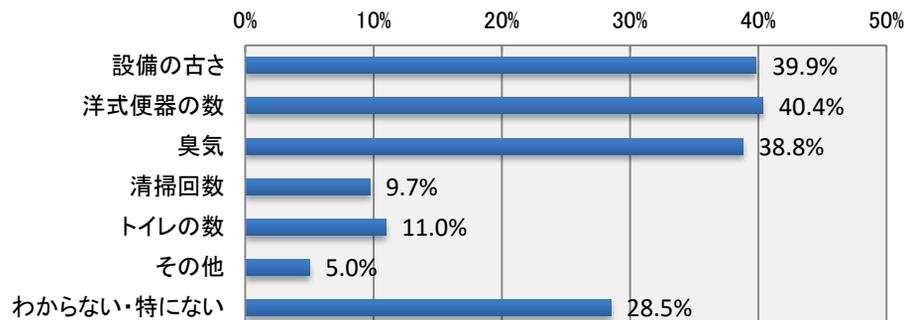
関東地方



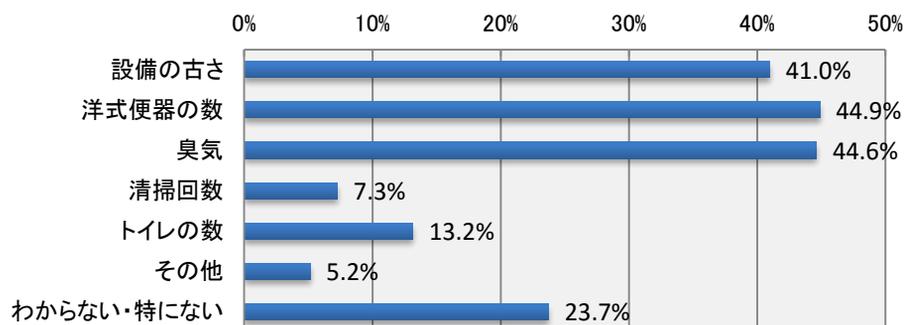
中部地方



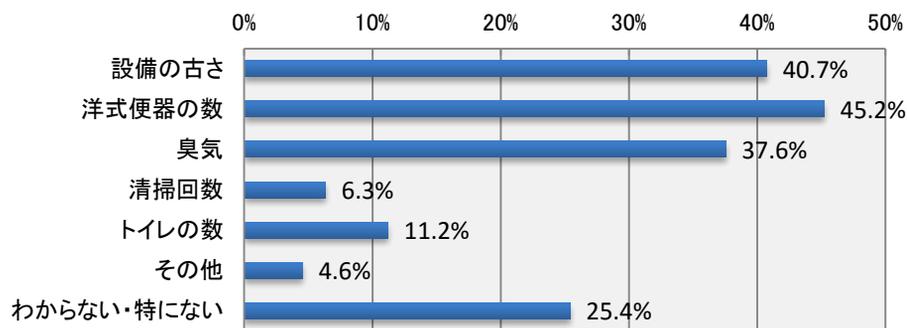
関西地方



中国・四国地方



九州・沖縄地方



質問10: 現在、カゴメでは”子どもの便秘0”を目指し「ラブレッタプロジェクト」と言う
 小学校のトイレ空間の改善・トイレの授業・乳酸菌飲料の配布などの活動を行なっています。

あなたはこのプロジェクトをご存知でしたか？

