

目的 便秘が大腸癌を初め種々の疾患と関連し、便通を改善することは健康維持に重要である。排便習慣改善への方策を検討する為、小学生から高齢者の排便状況や排便に関連する意識について調査を行った。

方法 大阪周辺の小学生から91歳の男性4145人、女性3606人を対象に、1985年から1988年の11月から12月にアンケート調査を行った。なお、排便回数が週に3回以下を“便秘傾向”とみなした。

結果 “便秘と健康に関連性がある”と答えた割合は、小学生54%、中学生から大学生64~96%、25歳以上84~95%で、成長に伴って排便に対する意義への認識が増加した。“排便は毎日するもの”と答えた割合は、小学生39%と最も少なく、35歳以降では83~92%へと加齢と共に増加した。“便秘傾向”の割合は、小学生で男女各々15%と18%、中学生から大学生男女各々6~17%と14~19%、25歳以降男女各々12~14%と16~19%で、年齢差は顕著でなかった。“排便が週に7回以上”は、小学生で男女各々41%と29%、中学生から大学生で男女各々54~63%と27%、25歳以降男女各々68%~76%と38~49%で、排便頻度は若年層で低く、全年齢層で女性の方が低かった。排便時刻を比べると、“起床から朝食直後”が小学生で最も少なく、加齢と共に増加が認められた。又、排便回数が多い程“排便は毎日するものである”との意識が高く、“起床から朝食直後”の排便が多く、全年齢層で排便頻度と排便への意識や排便時刻とに関連性がみられた。これらの結果は、排便の意義を理解して“排便は毎日するものである”という自覚を持ち、“起床から朝食直後”の排便に努めることが排便習慣の改善に役立つことを示唆している。