

前川當子、八倉巻和子、○村田輝子、相川りゑ子、森岡加代、佐々木あき子
芦田美保子、小澤裕子、小池早苗、大川美紀

目的 最近、女子大生に便秘の症状を訴えるものが多くみられる。そこで、女子大生の便秘の実態を把握し、便秘と生活状況および食行動の関連を検討したので報告する。

方法 対象：本学女子大生18歳から23歳の500名。時期：1990年6月。調査方法：所定の用紙を配布し留置記入。調査内容：便秘状況・生活状況・食行動に関するアンケート調査。生活時間調査。栄養摂取量調査。

結果 1. 便秘状況：女子大生の訴えにより分類すると、便秘有（A群）は64.5%、便秘無（B群）は35.5%である。排便回数週3回以下はA群37.2%、B群7.1%であった。

排便時間が不規則なものはA群85.0%、B群68.2%である。2. 便秘にかかわる微症候：微症候10項目のうち、食欲なし、疲れるおよび腹部膨満はA群の方に多くみられる。

3. 便秘と生活状況：睡眠時間が5～6時間のものはA群が62.0%、B群58.9%であり、7時間以上はA群38.0%、B群41.1%で、A群の方に睡眠時間の短いものがやや多くみられる。生活活動指数をみるとA群の平均は0.45、B群の平均は0.48であり、A群の方が低い。4. 便秘と食行動：朝食欠食者はA群15.3%、B群13.9%で、A群に朝食欠食のものがやや多い。間食するものはA群92.8%、B群89.7%でともに多く、夜食を摂るものはA群に多い。5. 便秘と栄養摂取量：エネルギー摂取量はA群の方がB群に比べやや多い。

以上、A群（便秘有）はB群に比べ、排便回数が少ない・排便時間が不規則なものが多い・生活活動指数が低い・朝食を欠食している・夜食を摂っているなどの相違がみられた。

その他、便秘の有無による食事間隔、喫食回数、食物繊維量について検討した。