

学生寮で生活する女子大学生の便秘と便秘予防行動、 生活習慣との関連

Analyses of female university students living in the same dormitory regarding the
relevance between constipation and their life habits as well as constipation and
preventive behavior thereof

河本乃里¹⁾, 田中孝恵¹⁾, 林瑞恵¹⁾, 松元悦子¹⁾, 人見英里²⁾, 吉村耕一²⁾, 横山正博^{2)*}
Nori Kawamoto¹⁾, Takae Tanaka¹⁾, Mizue Hayashi¹⁾, Etsuko Matsumoto¹⁾,
Eri Hitomi²⁾, Koichi Yoshimura²⁾ and Masahiro Yokoyama^{2)*}

- 1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程
- 2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

- 1) Masters Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University
- 2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

*連絡先 yokoyama@yamaguchi-pu.ac.jp

*Corresponding Author: yokoyama@yamaguchi-pu.ac.jp

要約：

学生寮で同じ食事を摂取する女子学生72名を対象とし、排便状況、便秘予防行動と生活習慣に関する無記名質問紙調査を実施した。有効回答数38人を、まず医学的便秘群18人と医学的非便秘群20人に分けて比較すると、両群の間で、便秘予防行動や生活習慣の有意な差を認めなかった。しかしながら、主観的便秘群20人と主観的非便秘群18人に分けて比較したところ、主観的便秘群の方が便秘予防目的の摂取行動（例えばヨーグルト・発酵乳の摂取）が多い傾向にあった。これらの結果から、便秘予防行動は、医学的便秘の有無よりも対象者自身が便秘と認識することによって左右されることが示唆された。

キーワード：便秘、生活習慣、便秘予防行動、女子大学生

Abstract：

A questionnaire survey about constipation, preventive behavior to constipation and life habits was conducted among 72 female students, who lived in the same university dormitory and were taking the same meals on weekdays. The 38 subjects with valid responses were divided into two groups of; 1) positive for medical constipation assessment, 18 subjects 2) negative for medical constipation assessment, 20 subjects. There observed no significant difference between the two with regard to their preventive behavior to constipation and life habits. Whereas another grouping of the same subjects into positive/negative for subjective constipation assessment, 20 as positive and 18 as negative here, displayed a significant difference of those preventive behavior and life habits. This positive group showed tendency to take more action to prevent constipation, such as having yogurt and fermented milk products, compared to the negative group. These findings suggest that life habits to prevent constipation may happen when one is aware of her symptom regardless whether the one

is medically assessed as constipation.

Key Words:

Constipation, preventive behavior to constipation, life habits, female university students

I 研究の背景と目的

一般に便秘は若い世代の女性に多くみられ、平成25年国民生活基礎調査¹⁾によると、便秘の有訴者率（人口千対）は10代の女性は17.0、20代では40.7であり、同年代の男性に比べても多く、また他の症状と比較しても有訴者率の高い身体症状である。一般的に便秘は、肌荒れや自律神経の乱れ、腹痛などの症状を引き起こし、生理周期ストレスの増加など若い女性にとっては、生活の質にも影響を及ぼす身体症状であるといえる。

医学上、便秘は大きく分類すると機能性便秘と器質性便秘に分類できる²⁾。一般にいわれる便秘は機能性便秘であり、さらに弛緩性、痙攣性、直腸性、食事性に分類される²⁾。これまで便秘は食物繊維や食事量の不足による食事性便秘が着目され、食事に関連した調査研究は多い。食物繊維や排便状況と欠食状況の関連は、朝食を欠食しているものほど有意に便秘・便秘気味である³⁾、排便状況と生活習慣との関連では、食事時間が不規則なほど便秘傾向にある⁴⁾など、便秘には食事に関する生活習慣が影響していることが報告されている。

また、排便状況と食事以外の生活習慣との関連は、排便時刻が不規則なほど便秘傾向にある、排便状況と運動の関連では、運動頻度が低いほど便秘である⁴⁾など、食事以外の生活習慣と食事の関連性で便秘の要因を検討した報告は散見される程度である。

食事以外の生活習慣の要因を検討するうえで、学生寮という同じ住居で生活し、管理栄養士が栄養バランスを計算した給食を摂取する寮生を調査することは、便秘に関連した食生活以外の生活習慣をより明確にできるのではないかと考えた。そこで、本研究ではA大学の寮生の排便状況と生活習慣の調査を行い、便秘に関連した若い女性の生活習慣を明らかにすることを目的とした。

II 用語の定義

本研究における医学的便秘とは、3日以上排便がない状態⁵⁾とする。また主観的便秘とは、便秘の定義に関わらず自分自身が便秘であると思っている状態とする。

III 方法

1. 対象者

A大学の学生寮で生活している女子大学生72名を対象とした。学生寮は、3人で一部屋を利用しており、食堂、トイレなどは居室外での共同利用となっている。平日は、管理栄養士により必要な栄養バランスが計算された同じ食事を三食摂取している。

2. 調査の方法および時期

対象者72名に対して、A大学の学生寮の寮長を通じて質問紙と質問紙を封入する封筒を配布した。質問紙は、無記名自記式とした。平成27年7月30日～8月7日の間、寮玄関に回収箱を設置し、質問紙を個別に封筒に入れて投函してもらい回収した。

3. 調査内容

排便状況と先行研究³⁾⁴⁾⁶⁾⁷⁾から便秘に関連するといわれている生活習慣を抽出し、以下の通りの調査項目とした。

- 1) 基本属性（学年・身長・体重・BMI）
- 2) 排便状況：便秘の有無（3日に1回排便があったか）、自分自身が便秘と思うか、入寮前に自分自身が便秘だったと思うか、排便の時間帯、排便に要する時間、排便を我慢することの有無とその理由
- 3) 便秘予防に関連した行動（①おなかのマッサージ、②運動、③よく歩く、④水分をとる、⑤その他）
- 4) 便秘予防に摂取しているもの（①便秘薬、②サプリメント、③ヨーグルト・発酵乳、④ドリンク剤、⑤プルーン、⑥野菜果物、⑦その他）
- 5) 生活習慣：睡眠時間・学校以外の生活（部活、運動、アルバイト）、朝食の摂取の有無、よく飲む飲み物の種類
- 6) 身体状態：ストレス、最近1か月の身体状況等

4. 分析方法

対象者を3日以上排便がなかった人を医学的便秘群、それ以外の人を医学的非便秘群の2群に分けた。また、同じ対象者を便秘の定義に関わらず自分自身が便秘であると思っている人を主観的便秘群、それ以外の人を

主観的非便秘群の2群に分けた。医学的便秘群と医学的非便秘群の2群間で基本属性の身長、体重、BMIの比較を行った。比較は正規性を確認後、t検定を行った。さらに医学的便秘群、医学的非便秘群の2群間で、便秘予防に関連した行動、便秘予防に摂取しているもの、生活習慣についての比較を χ^2 検定により行った。また主観的便秘群、主観的非便秘群の2群間で、便秘予防に関連した行動、便秘予防に摂取しているもの、生活習慣についての比較を χ^2 検定により行った。検定には、SPSS Statistics 22を用いた。検定結果の有意水準は5%とした。

5. 倫理的配慮

寮長に調査依頼文書と研究計画書をもとに研究の趣旨を口頭で説明し、了承を得た。対象者には、調査の目的、方法、調査の結果は協力対象者が特定されることなく処理すること、調査の結果は本研究以外に使用しないこと、参加は自由意志であり、研究参加を拒否した場合も不利益が生じないことを質問紙へ記載し、回答・投函をもって研究参加の同意を得たものとした。なお、本研究は、山口県立大学「生命倫理委員会」の承認（承認番号27-27号）を得ている。

IV 結果

1. 対象者の基本属性と排便状況

1) 身長・体重・BMI

本調査の回答者数は39名(回収率52.8%)であり、38

名を有効回答とした。医学的便秘群は18名、医学的非便秘群は20名であった。学年は、1年生26名(68.4%)、2年生以上が12名(31.6%)であった。身長・体重・BMIの平均と標準偏差を表1に示した。医学的便秘群と医学的非便秘群に有意差はなかった。

2) 医学的便秘群と主観的便秘の関係性

医学的便秘群と主観的便秘の関係性を表2に示した。医学的便秘群18名のうち主観的便秘は13名、主観的非便秘は5名であった。主観的非便秘の5名は、医学上の便秘であることを認識していなかった。医学的非便秘群20名のうち主観的便秘は7名、主観的非便秘は13名であった。主観的便秘の7名は、医学上の便秘ではないが自分自身を便秘と認識していた。

3) 入寮前後での主観的便秘傾向

主観的便秘と入寮前便秘について表3に示した。入寮前に自分自身が便秘であると思っていた入寮前主観的便秘は22名、入寮前主観的非便秘は16名だった。入寮前主観的便秘であった22名のうち5名は入寮後に主観的便秘ではなくなっていたが、そのうち4名は医学的非便秘群で医学上の便秘でもなかった。

4) 排便状況

医学的便秘と排便状況について表4に示した。医学的便秘群の排便の時間帯は分散していたが、医学的非便秘群では朝食直後が10名で最も多かった。一回の排便に要する時間は、医学的便秘群13名、医学的非便秘群14名で両群とも5分以内が多かった。我慢する理

表1 基本属性 (n=36)

	医学的便秘群 (n=16)	医学的非便秘群 (n=20)
身長 (cm)	157.04±4.95	156.83±5.15
体重 (kg)	51.96±9.06	51.46±9.47
BMI (kg/m ²)	20.98±2.93	20.82±3.03

表2 医学的便秘と主観的便秘 (n=38)

	主観的便秘	主観的非便秘	合計
医学的便秘群	13	5	18
医学的非便秘群	7	13	20
合計	20	18	38

表3 主観的便秘と入寮前便秘 (n=38)

	入寮前主観的便秘	入寮前主観的非便秘	合計
主観的便秘	17	3	20
主観的非便秘	5	13	18
合計	22	16	38

由は「時間がない」が医学的便秘群 7 名、医学的非便秘群 10 名で一番多かった。次いで「人目が気になる」が医学的便秘群 5 名、医学的非便秘群 7 名、「トイレがこんでいる」が医学的便秘群、医学的非便秘群ともに 3 名だった。排便の時間帯、一回の排便に要する時間、排便を我慢することにおいて医学的便秘群と医学

的非便秘群に有意差はなかった。

5) 現在のストレスと最近 1 か月間の身体状況の関連

医学的便秘の有無と現在のストレス・最近 1 か月間の身体状況の関連について表 5 に示した。医学的便秘群 2 名は無回答だった。現在のストレスが「ある」は、医学的便秘群は 13 名、医学的非便秘群は 12 名であった。

表 4 医学的便秘の有無と排便状況

調査項目	医学的便秘群 (n=18)	医学的非便秘群 (n=18)
排便の時間帯		
①起床後～朝食	1 (5.6)	2 (11.1)
②朝食直後	5 (27.8)	10 (55.6)
③朝食後～昼食	6 (33.3)	2 (11.1)
④昼食後～夕食	3 (16.7)	4 (22.2)
⑤夕食後～就寝前	3 (16.7)	0 (0.0)
一回の排便に要する時間		
①5分以内	13 (72.2)	14 (70.0)
②5～10分未満	2 (11.1)	3 (15.0)
③10～15分未満	3 (16.7)	0 (0.0)
④15分以上	0 (0.0)	3 (15.0)
排便を我慢すること		
ない	6 (33.3)	6 (30.0)
ある	12 (66.7)	14 (70.0)
我慢する理由 (複数回答)		
①時間がない	7 (38.9)	10 (50.0)
②トイレがこんでいる	3 (16.7)	3 (15.0)
③トイレが汚い	1 (5.6)	2 (10.0)
④決まった場所をしたい	1 (5.6)	2 (10.0)
⑤人目が気になる	5 (27.8)	7 (35.0)
⑥寮ではしたくない	0 (0.0)	1 (3.3)
⑦学校でしたくない	1 (5.6)	2 (10.0)
⑧その他	0 (0.0)	2 (10.0)

表 5 医学的便秘の有無と現在のストレス・最近 1 か月間の身体状況の関連について 人 (%)

調査項目	医学的便秘群 (n=18)	医学的非便秘群 (n=20)
現在ストレス		
①ない	3 (18.8)	8 (40.0)
②ある	13 (81.2)	12 (60.0)
最近 1 か月間の身体状況 (複数回答)		
①食欲不振	5 (31.2)	4 (20.0)
②胃腸の様子が悪い	3 (18.8)	1 (5.0)
③体がだるい	7 (43.8)	6 (30.0)
④イライラ	6 (37.5)	7 (35.0)
⑤めまい	3 (18.8)	2 (10.0)
⑥生理不順	6 (37.5)	6 (30.0)
⑦生理痛	2 (12.5)	6 (30.0)
⑧風邪	2 (12.5)	1 (5.0)
⑨貧血気味	3 (18.8)	3 (15.0)
⑩目覚めが悪い	3 (18.8)	6 (30.0)
⑪むくみがある	4 (25.0)	3 (15.0)
⑫睡眠不足	9 (56.3)	14 (70.0)
⑬肌荒れ	5 (31.2)	12 (60.0)
⑭該当なし	0 (0.0)	1 (5.0)
⑮その他	0 (0.0)	0 (0.0)

最近1か月間の身体の状況について、医学的便秘群に多くみられたのは、「睡眠不足」で、医学的便秘群9名であったが、医学的非便秘群14名と医学的非便秘群の方が多かった。次いで「体がだるい」で医学的便秘群7名であったが、医学的非便秘群6名と医学的非便秘群と差はなかった。「イライラ」「食欲不振」も医学的便秘群と医学的非便秘群に差はなかった。「肌荒れ」は、医学的便秘群5名、医学的非便秘群12名、「生理痛」は、医学的便秘群2名、医学的非便秘群6名、「目覚めが悪い」医学的便秘群3名、医学的非便秘群6名で医学的非便秘群の方が多かった。「胃腸の様子が悪い」は医学的便秘群3名、医学的非便秘群1名で医学的便秘群の方が多かった。

2. 医学的便秘群と医学的非便秘群の比較

1) 便秘予防に関連した行動と便秘予防に摂取しているもの

便秘予防に関連した行動と摂取しているものを合わせて便秘予防行動とし、医学的便秘の有無と便秘予防行動の関連について表6に示した。便秘予防に関連した行動については、医学的便秘群18名のうち7名、医学的非便秘群は20名のうち5名が行っていた。行動の内容で最も多かったのは、「水分をとる」で医学的便秘群7名、医学的非便秘群4名であった。「おなかのマッサージ」は医学的便秘群2名、「運動」は医学的便秘群1名であった。「よく歩く」はいなかった。

「その他」は医学的非便秘群1名であった。

便秘予防に摂取しているものについては、医学的便秘群18名のうち6名、医学的非便秘群は20名のうち3名であった。摂取しているもの内容で最も多かったのは、「ヨーグルト・発酵乳」で医学的便秘群6名、医学的非便秘群2名だった。「便秘薬」は医学的便秘群1名、非便秘群1名、「野菜果物」は医学的便秘群1名であった。「サプリメント」、「ドリンク剤」、「プルーン」、「その他」はいなかった。便秘予防行動において医学的便秘群と医学的非便秘群に有意差はなかった。

2) 生活習慣

医学的便秘の有無と生活習慣の関連について表7に示した。学校以外の生活で、「運動系部活」をしている者は、医学的便秘群9名、医学的非便秘群10名であった。「文科系部活」をしている者が医学的便秘群8人、医学的非便秘群5名であった。「アルバイト」をしている者は医学的便秘群6名、医学的非便秘群11名であった。

睡眠時間は「5～6時間未満」が医学的便秘群10名、医学的非便秘群10名で全体の半数を占めていた。次に多かったのが「6～7時間未満」で医学的便秘群7名、医学的非便秘群6名であった。よく飲む飲み物で最も多かったのが「水」で医学的便秘群15名、医学的非便秘群20名であった。次が「お茶類」で医学的便秘群8

表6 医学的便秘の有無と便秘予防行動の関連

調査項目	医学的便秘群(n=18)	医学的非便秘群 (n=20)	人 (%)	χ^2 検定
便秘予防に関連した行動				
なし	11 (61.1)	15 (75.0)		ns
あり	7 (38.9)	5 (25.0)		
ありの内容 (複数回答)				
①おなかのマッサージ	2	0		-
②運動	1	0		-
③よく歩く	0	0		-
④水分をとる	7	4		-
⑤その他	0	1		-
便秘予防に摂取しているもの				
なし	12 (66.7)	17 (85.0)		ns
あり	6 (33.3)	3 (15.0)		
ありの内容 (複数回答)				
①便秘薬	1	1		-
②サプリメント	0	0		-
③ヨーグルト・発酵乳	6	2		-
④ドリンク剤	0	0		-
⑤プルーン	0	0		-
⑥野菜果物	1	0		-
⑦その他	0	0		-

表7 医学的便秘の有無と生活習慣の関連について

調査項目	医学的便秘群(n=18)		医学的非便秘群 (n=20)		人 (%)	χ^2 検定
学校以外の生活 (複数回答)						
運動系部活	9	(50.0)	10	(0.0)		ns
文化系部活	8	(44.4)	5	(25.0)		ns
アルバイト	6	(33.3)	11	(55.0)		ns
睡眠時間						
5時間未満	0	(0.0)	1	(5.6)		ns
5~6時間未満	10	(55.6)	10	(55.6)		ns
6~7時間未満	7	(38.9)	6	(33.3)		ns
7~8時間未満	1	(5.6)	1	(5.6)		ns
8時間以上	0	(0.0)	0	(0.0)		-
よく飲む飲み物(複数回答)						
①お茶類	8	(44.4)	10	(50.0)		ns
②炭酸飲料	1	(5.6)	2	(10.0)		ns
③野菜ジュース	1	(5.6)	2	(10.0)		ns
④コーヒー	2	(11.1)	2	(10.0)		ns
⑤スポーツ飲料	2	(11.1)	2	(10.0)		ns
⑥牛乳	3	(16.7)	2	(10.0)		ns
⑦乳飲料	1	(5.6)	3	(15.0)		ns
⑧水	15	(83.3)	20	(100.0)		0.057
⑨その他	1	(5.6)	1	(5.0)		ns
朝食の摂取						
①毎日食べている	14	(77.8)	14	(70.0)		ns
②毎日食べていない	0	(0.0)	0	(0.0)		ns
③食べないことがある	4	(22.2)	6	(30.0)		ns
間食						
①しない	1	(6.3)	3	(15.0)		
②する	15	(93.7)	17	(85.0)		ns

名、医学的非便秘群10名であった。その他の飲み物はそれぞれ両群1~3名であった。朝食の摂取は、「毎日食べている」が一番多く医学的便秘群14名、医学的非便秘群14名であった。「食べない事がある」が医学的便秘群4名、医学的非便秘群6名であった。「毎日食べていない」はなかった。「間食する」は「間食しない」よりも多く医学的便秘群15名、医学的非便秘群17名であった。生活習慣において医学的便秘群と医学的非便秘群に有意差はなかった。

3. 主観的便秘群と主観的非便秘群の比較

1) 便秘予防に関連した行動と便秘予防に摂取しているもの

主観的便秘の有無と便秘予防行動の関連について表8に示した。便秘予防に関連した行動については主観的便秘群20名のうち9名、主観的非便秘群18名のうち3名が行っていた。便秘予防に関連した行動については主観的便秘群が主観的非便秘群よりも多い傾向にあった ($p=0.061$)。行動の内容で最も多かったのは、「水分をとる」で主観的便秘群9名、主観的非便秘群2名であった。次いで「おなかのマッサージ」で主観的便秘群2名、主観的非便秘群0名であった。「運

動」では、主観的便秘群1名、主観的非便秘群0名であった。「よく歩く」はなかった。「その他」は、主観的便秘群1名であった。

便秘予防に摂取しているものについては、主観的便秘群8名、主観的非便秘群は1名であり、主観的非便秘群の方が多かった。摂取しているもの内容で最も多かったのは、「ヨーグルト・発酵乳」で主観的便秘群7名、主観的非便秘群1名であった。次いで「便秘薬」で主観的便秘群2名、主観的非便秘群0名、「野菜果物」が主観的便秘群1名、「サプリメント」、「ドリンク剤」、「プルーン」、「その他」はなかった。

2) 生活習慣

主観的便秘の有無と生活習慣の関連について表9に示した。学校以外の生活で、「運動系部活」をしている者が主観的便秘群11名、主観的非便秘群8名であった。「文科系部活」をしている者が13名、そのうち主観的便秘群6名、主観的非便秘群7名であった。「アルバイト」をしている者が主観的便秘群名、主観的非便秘群9名であった。

睡眠時間は「5~6時間未満」で主観的便秘群13名、

表8 主観的便秘の有無と便秘予防行動の関連について

調査項目	主観的便秘群 (n=20)	主観的非便秘群 (n=18)	人 (%)	χ^2 検定
便秘予防に関連した行動				
なし	11 (55.0)	15 (83.3)		
あり	9 (45.0)	3 (16.7)		ns
ありの内容 (複数回答)				
①おなかのマッサージ	2	0		-
②運動	1	0		-
③よく歩く	0	0		-
④水分をとる	9	2		-
⑤その他	1	0		-
便秘予防に摂取しているもの				
なし	12 (60.0)	17 (44.7)		ns
あり	8 (40.0)	1 (2.6)		
ありの内容 (複数回答)				
①便秘薬	2	0		-
②サプリメント	0	0		-
③ヨーグルト・発酵乳	7	1		-
④ドリンク剤	0	0		-
⑤プルーン	0	0		-
⑥野菜果物	1	0		-
⑦その他	0	0		-

表9 主観的便秘の有無と生活習慣の関連

調査項目	主観的便秘群 (n=20)	主観的非便秘群 (n=18)	人 (%)	χ^2 検定
学校以外の生活 (複数回答)				
①運動系部活	11 (55.0)	8 (44.4)		ns
②文化系部活	6 (30.0)	7 (38.8)		ns
③アルバイト	8 (40.0)	9 (50.0)		ns
④その他	0 (0.0)	0 (0.0)		-
睡眠時間				
①5時間未満	0 (0.0)	1 (6.3)		ns
②5~6時間未満	13 (65.0)	7 (43.8)		ns
③6~7時間未満	6 (30.0)	7 (43.8)		ns
④7~8時間未満	1 (5.0)	1 (6.3)		ns
⑤8時間以上	0 (0.0)	0 (0.0)		-
よく飲む飲み物 (複数回答)				
①お茶類	6 (30.0)	12 (66.7)		p<0.05
②炭酸飲料	3 (15.0)	0 (0.0)		ns
③野菜ジュース	1 (5.0)	2 (11.1)		ns
④コーヒー	4 (20.0)	0 (0.0)		p<0.05
⑤スポーツ飲料	4 (20.0)	0 (0.0)		p<0.05
⑥牛乳	2 (10.0)	3 (16.7)		ns
⑦乳飲料	2 (10.0)	2 (11.1)		ns
⑧水	18 (90.0)	17 (94.4)		ns
⑨その他	1 (5.0)	1 (5.6)		ns
朝食を毎日摂取				
①食べている	12 (60.0)	16 (88.9)		ns
②食べていない	0 (0.0)	0 (0.0)		ns
③食べないことがある	8 (40.0)	2 (11.1)		ns
間食する				
①しない	1 (5.3)	3 (17.6)		ns
②する	18 (94.7)	14 (82.4)		ns

主観的非便秘群7名で最も多かった。次に多かったのが「6～7時間未満」で主観的便秘群6名、主観的非便秘群7名であった。よく飲む飲み物で、最も多かったのが「水」で主観的便秘群18名、主観的非便秘群17名で、次に「お茶類」で主観的便秘群6名、主観的非便秘群12名であった。「コーヒー・スポーツ飲料」は、主観的便秘群のみで4名であった。その他の飲み物は1～3名であった。朝食の摂取は、「毎日食べている」が一番多く、主観的便秘群12名、非主観的便秘群16名であった。「食べない事がある」が主観的便秘群8名、主観的非便秘群2名であった。「毎日食べていない」はいなかった。「間食する」は「間食しない」よりも多く、主観的便秘群18名、主観的非便秘群14名であった。

V 考察

機能的便秘の多くは精神的ストレス、生活リズムの乱れ、生活習慣、食事バランス、水分摂取不足などに強く影響されているといわれている⁸⁾。本研究では、管理栄養士により栄養バランスを計算された食事を摂取している学生寮で生活する女子大生を対象とすることで、食事性便秘の原因とされている食事に関連する要因を排除できると考えた。寮での食事を摂取することによって食事性便秘のリスクが下がるため、便秘の人は少なく、医学的便秘群と医学的非便秘群の比較を行うことで便秘に関連した生活習慣や予防行動がより明確にできると考えていた。しかし医学的便秘群と医学的非便秘群はほぼ半数で人数に差はなかった。このことから食事バランス以外の要因が便秘に影響していると考えられる。また、医学的便秘群と主観的便秘群の人数は一致しておらず、医学上の便秘と自分自身の便秘の自覚や認識に差がある対象者がいることがわかった。

医学的便秘の有無と排便状況、便秘予防行動、生活習慣、身体状況の関連について比較した結果、医学的便秘群と医学的非便秘群との間に統計学上の差はみられず、便秘に関連する生活習慣や便秘予防行動を明らかにできなかった。排便状況を見ると、排便のタイミングでは医学的非便秘群は、医学的便秘群と比較して朝食直後が多い傾向にあったが、その他の排便状況の項目に差はみられなかった。排便を我慢することがある対象者の我慢する理由は、「寮ではしたくない」、「トイレが汚い」という理由は少なかったが、「人目が気になる」という理由が全体の半数近くおり、寮という環境や集団生活が便秘の誘因になっている可能性

も考えられた。

便秘と朝食の摂取状況との関連は、朝食を欠食している者ほど有意に便秘・便秘気味で、生活習慣との関連では、食事時間が不規則なほど便秘傾向にあるといわれている²⁾。対象者の7割は毎日朝食を摂取しているが、3割弱は朝食を欠食していた。平成25年の国民健康・栄養調査¹⁰⁾の朝食欠食率は、20歳代男性で30.0%、20歳代女性で25.4%であり、全ての年代の中で20歳代が最も高い。今回の調査で対象者の欠食率は20代女性よりやや高い結果であった。多くの対象者が入寮するまでは家族により用意された食事を摂取していたと思われるが、自宅を離れたことにより食生活を含む生活習慣が大きく変化している。このことは自らの健康管理をすることの始まりでもある。近年、若年者の朝食の欠食が問題となっているが、本人たちの健康意識を高めなければ、今後便秘を含む体調不良に繋がる可能性が高いと予測される。

主観的便秘の有無と便秘予防行動、生活習慣の関連について比較した結果、主観的便秘群と主観的非便秘群では、主観的便秘群のほうが便秘予防行動を行っている傾向にあった。

具体的な便秘予防行動は「水分を取ること」であり、摂取するものは「ヨーグルト・発酵乳」が多く、対象者に便秘予防に効果がある行動や摂取としてそれらが認識されていることがわかった。これはヨーグルト等のテレビコマーシャルの影響が推測される。

本研究において、医学的便秘群と主観的便秘群を直接比較することはできないが、対象者は自分自身を便秘と認識することで便秘予防行動をとる傾向にあることがわかった。女子大学生における望ましい健康行動を習慣的に行うことができる見込み感は、自己評価による健康状態に肯定的な影響を与えるといわれている⁹⁾。平成25年国民生活基礎調査¹⁾によると、女性の便秘の有訴者率（人口千対）は10代前半（10歳～14歳）の9.4から10代後半（15歳～19歳）24.8へと急激に増加し、20代では40.7となり年齢を重ねるごとに増加している。本研究の対象者の6割は18～19歳であり、今回の調査からも現在は便秘が身体症状として現れていない、もしくは認識していないが、今後の対象者が選択する生活習慣によっては便秘予備軍になる可能性がある。対象者が健康を維持できるように便秘予防行動をとり、生活の質を高めていくためにも自分自身の便秘状態を正しく評価できるための知識や予防法を教育していく必要があると考える。

また対象者の多くは便秘以外にも自覚している身体

症状がみられた。大学生はライフスタイルが変わる時期であり、自覚的健康観の向上が自覚症状有訴率の低下につながる¹¹⁾という報告もある。便秘以外でも対象者の健康感を高め、学生時代から好ましい健康行動がとれるような教育が必要であることが示唆された。

VI 結論

寮で生活する女子大学生を対象とした調査の結果、医学的便秘群と医学的非便秘群の間で、便秘予防行動や生活習慣に差は認められなかった。しかしながら主観的便秘群と主観的非便秘群の比較では、主観的便秘群の方が便秘予防目的の摂取行動を行っている者が多い傾向にあった。例えば「ヨーグルト・発酵乳」は主観的便秘群が多く摂取していた。これらの結果から、医学上の便秘の定義よりも対象者自身の認識が便秘予防行動を左右することが示唆された。若年女性の便秘予防のためには、自身の便通状態を正しく認識できるよう知識や予防法の教育が必要である。

謝辞

本研究にご協力いただきました寮生の皆様および大学職員の方々に厚くお礼を申し上げます。

なお、本研究の立案、調査、実施、データ解析、ならびに論文執筆については河本、田中、林、松元が同等に貢献した。

引用文献

- 1) 厚生労働省, 平成25年国民生活基礎調査 性・年齢階級・症状(複数回答)別にみた有訴者率(第9表), <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/06.pdf> (2015年12月17日)
- 2) 山内豊明編: ナーシンググラフィカ疾病の成り立ち1病態生理学, メディカ出版, 163-167 (2014) .
- 3) 福田ひとみ, 松嶋優子: 大学生の食事状況・食行動と便秘状況, 帝塚山学院大学人間文化学部研究年報, 7: 91-97 (2005) .
- 4) 後藤千穂, 徳留裕子: 女子短大生の排便状況と生活習慣, 名古屋文理短期大学紀要, 24: 81-86 (1999) .
- 5) 便秘の定義 日本の学会基準と国際基準<http://www.benpi-naoru.net/benpi-teigi.html> (2015年12月17日)
- 6) 山田五月他: 大学生における慢性機能性便秘発言に及ぼす性および生活習慣との関連-横断的研究-, 栄養学雑誌, 67(4): 157-167 (2009) .

- 7) 西基, 三宅浩次, 国本正雄: 女子高校生の便秘に關与する因子, 小児保健研究, 61(3): 520-524 (2002) .
- 8) 浦尾正彦: 排便と健康, 順天堂醫事雑誌, 60: 16-24 (2014) .
- 9) 松本裕史他: 若年女性における主観的健康感と健康行動セルフ・エフィカシーとの関連, 武庫川女子大紀要, 52: 105-110 (2004) .
- 10) 厚生労働省, 平成 25 年 国民健康・栄養調査結果の概要, <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkoukouzoushinka/0000106403.pdf> (2015年12月17日)
- 11) 志水幸他: 本学新入生のライフスタイルと健康感に關する研究(第5報), 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 12: 23-28 (2005) .