

健康カレンダーによる便通調査

—高岡市太田地区の調査より—

高岡市立太田小学校 水谷 美智代
富山県農村医学研究会 大浦 栄次
高岡市農協 荒木 富美子 横越 太美雄

はじめに

規則正しい生活の中において便は毎朝、ほぼ決まった時間に出るのが正常な姿である。それが健康な体を持っているリズムと言える。

ところが、「おなかが痛い。」と言って保健室を訪れる子供達に、「うんちは今朝、出たの」と聞くと、「2日前」、「3日前」とか「いつ出たか分からない」との返事をするところがある。このように腹痛の原因が便が出なかったということは、よくあることである。

夏休み前に6年生に健康調査を実施した時、ほとんど子供は「毎日排便がある。」と答えたが、中には「2日に1回」の子供が10人ほどおり、驚いたことに「4日に1回」しか出ないといった便秘の子供もいた。

毎日、規則正しく便が出るということは、健康である証である。規則正しい生活習慣の形成が必要な子供達の排便習慣はどのようになっているであろうか。

今回、高岡市立太田小学校の5年生及びその家族を対象に「健康カレンダー」により1ヶ月間の排便状況について調査したので報告する。

調査方法

対象：高岡市立太田小学校5年生（男子14名、女子36名）とその家族

期間：平成元年9月1日～30日（30日）

方法：「健康カレンダー」に朝晩1回でも便通があれば、家族それぞれの欄に赤のシールを貼る。便が1日中無かった日は空欄としておく。

調査結果

健康カレンダーの回収枚数は50人中45枚で、家族を含め健康カレンダーによる「うんち調べ」に参加した者は、男96名、女134名、計230名であった。

9月1ヶ月間の男の平均便通日数は26.6日、女23.0日であり、男女平均で24.5日であった。このうち、25日以上便通のあった者は、男76.0%に対して女44.0%、男女平均57.4%であった。特に30日間全て便通のあった者は男47.9%に対して、女はわずか29.1%で3割に満たなかった。一方、便通が15日未満の者が男で5人、5.2%、女15人、11.2%あり、男より女の方が便秘傾向にあった。（表1、2）

年齢的には、高齢者より若年者に便秘傾向が見られた。

図1は各家族ごとの健康カレンダーのシール貼り状況の実例である。Aの家族は全員が毎日排便されており、Cの家族は全員が便秘傾向にあり、Bの家族はその中間で、高齢者、男性は便通がよく、低年齢者、女性に便秘傾向がある。この3種類で気が付くのは、家族単位で快便、便秘の傾向があるのではないか

表 1, 男女別, 年齢別, 日数便人数

性・年齢	便通日数								計	平均日数
	10日未満	10~14	15~19	20~24	25~29	30日	*25日以上			
男	9才未満		4	1	3	2	5	7	13	23.9
	10~19		2	2	2	6	11	17	23	26.0
	20~29				1			0	1	22.0
	30~39				4	7	8	15	19	27.8
	40~49			2	1	7	13	20	23	28.1
	50~59					1	1	2	2	28.5
	60才以上		1	2		4	8	12	15	26.2
計	0	5	7	11	27	46	73	96	26.6	
女	9才未満	1	2	1	5	1	4	5	14	21.7
	10~19	2	5	8	16	6	12	18	49	22.3
	20~29			1	1			0	2	19.0
	30~39		2	6	9	6	8	14	31	23.6
	40~49	1		3	2	1	1	2	8	19.6
	50~59	1			1	1	4	5	7	25.0
	60才以上		1	4	3	5	10	15	23	25.4
計	5	10	23	37	20	39	59	134	23.0	
計	9才未満	1	4	2	8	3	9	12	27	22.8
	10~19	2	7	10	18	12	23	35	72	23.5
	20~29	0	0	1	2	0	0	0	3	20.0
	30~39	0	2	6	13	13	16	29	50	25.2
	40~49	1	0	3	3	8	14	22	31	25.9
	50~59	1	0	0	1	2	5	7	9	25.8
	60才以上	0	2	6	3	9	18	27	38	25.7
計	5	15	30	48	47	85	132	230	24.5	

表 2, 性別・年齢別, 通便回数(率)

年齢	排便日数別人数				平均便通日数	割合			
	24日以下	25日以上	*30日(再掲)	計		24日以下	25日以上	*30日(再掲)	
男	9才以下	6	7	5	13	23.9	46.2	53.8	38.5
	10~19	6	17	11	23	26.0	26.1	73.9	47.8
	20~29	1	0		1	22.0	100.0	0.0	0.0
	30~39	4	15	8	19	27.8	21.1	78.9	42.1
	40~49	3	20	13	23	28.1	13.0	87.0	56.5
	50~59	0	2	1	2	28.5	0.0	100.0	50.0
	60才以上	3	12	8	15	26.2	20.0	80.0	53.3
計	23	73	46	96	26.6	24.0	76.0	47.9	
女	9才以下	9	5	4	14	21.7	64.3	35.7	28.6
	10~19	31	18	12	49	22.3	63.3	36.7	24.5
	20~29	2	0		2	19.0	100.0	0.0	0.0
	30~39	17	14	8	31	23.6	54.8	45.2	25.8
	40~49	6	2	1	8	19.6	75.0	25.0	12.5
	50~59	2	5	4	7	25.0	28.6	71.4	57.1
	60才以上	8	15	10	23	25.4	34.8	65.2	43.5
計	75	59	39	134	23.0	56.0	44.0	29.1	

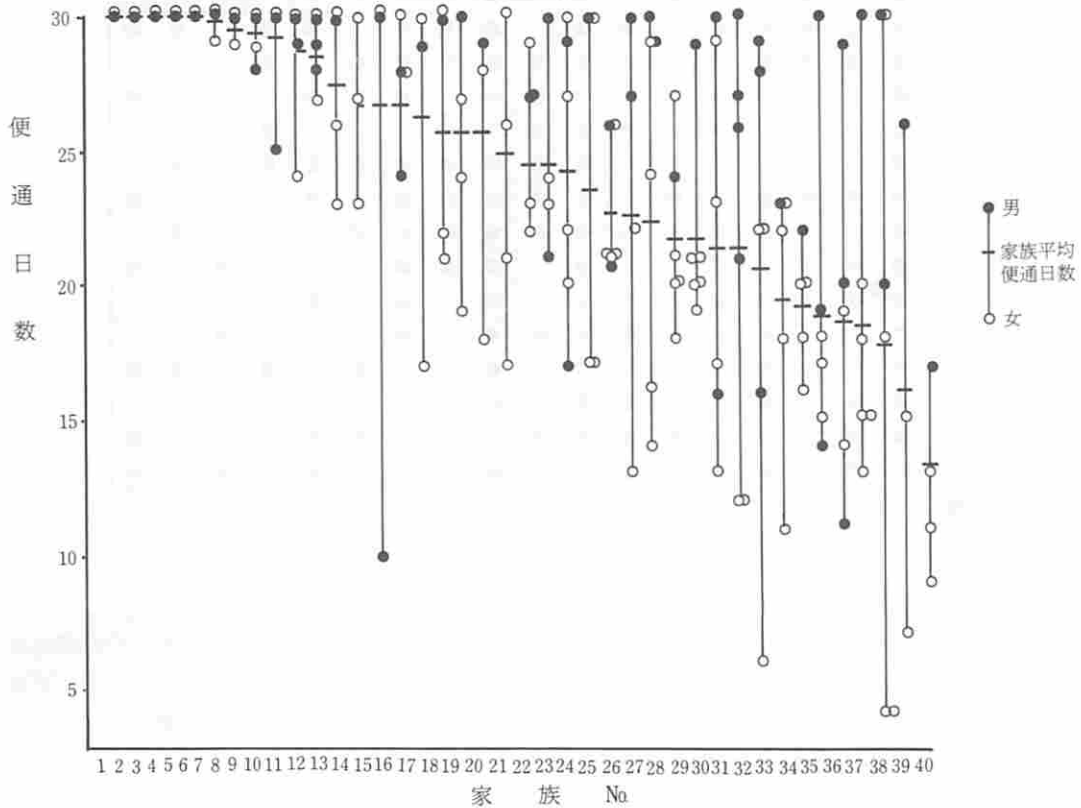


図 2, 各家族毎の便通日数(1989. 9 / 1~30)

図1、家族別通便状況例

		家族A						家族B						家族C					
		男			女			男			女			男		女			
		40	8	5	38	12	10	70	40	8	70	36	11	3	49	41	17	13	10
1	金	●	●	●	●	●	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	土	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
3	日	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
4	月	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●			
5	火	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●						●
6	水	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●		●	●	●		●
7	木	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●				
8	金	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●						
9	土	●	●	●	●	●	●	●		●		●		●			●		
10	日	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●						
11	月	●	●	●	●	●	●	●		●		●		●	●		●		
12	火	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●						
13	水	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●			●	●	●	●	●
14	木	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●			
15	金	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●	●
16	土	●	●	●	●	●	●	●		●				●	●				
17	日	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●		●	●	●
18	月	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●				
19	火	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●					●
20	水	●	●	●	●	●	●	●	●	●					●				
21	木	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		
22	金	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					●
23	土	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●		
24	日	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●	●			●
25	月	●	●	●	●	●	●	●		●		●		●	●	●			
26	火	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●				●			
27	水	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		●	●	
28	木	●	●	●	●	●	●	●		●		●							
29	金	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●		●			●
30	土	●	●	●	●	●	●	●		●				●	●	●			●

●：通便のあった日

ということである。そこで、家族単位に1ヶ月間の通便の平均日数及び家族構成員の通便日数を示したものが図2である。この図より、通便の平均日数が高い家族ほど、家族全員が快便傾向にあり、逆に平均日数の低い家族では家族全員が便秘傾向にあった。また、同じ便秘傾向の家族でも、男より女に便秘傾向が

強かった。

このように通便回数が家族単位で似ていることは、家族単位の食習慣、生活習慣が通便に影響を及ぼしているものと考えられた。

4. 考 察

最も基本的な生活習慣である排便について、

健康カレンダーを使い5年生及びその家族について9月1ヶ月間の排便状況について調査した。

この「うんち調べ」を始めるときは、「汚ない」とか「恥ずかしい」等とあまり気持ちが乗らなかった子供達であったが、1ヶ月間の調査を終えてからの感想を見ると、「やってよかった。」と思った子供達が大部分を占めた。以下にその感想の一部分を紹介する。

子供達の感想では、「汚ないと思っていたが、健康にとって一番大事なことを教えてもらいました」「うんちは、毎日出るのが健康なのです。私は自分が1ヶ月間にこれだけのうんちが出るとわかったので良かったと思います。」等、便が出る、出ないが健康状態を表しているということに子供達は気がついたようである。そして出ない場合には「毎日牛乳を飲むようになった。」と積極的に改善の努力を始めた子供もいた。

また、家族の感想では、「やはり、出ないと体の調子が悪いなと思いました。毎日習慣づけることは体にとって大切なことだと思います。(母)」「やはり、毎日出ると気分が良く調子もいいです。(父)」「毎日、赤のシールを貼るのが楽しみでした。しかし、一日だけ貼れなかった日がありました。その日は一日、仕事もうまく行かずにイライラしていました。それで規則正しい生活をしなければならないと思いました。(父)」「私も一日便通がないとイライラします。朝、通じがあると一日気分爽快です。我家の朝のトイレ使用はよくみんながぶつかります。(母)」「このように、排便があった日は体の調子も良いが、便が出ないと何か調子が悪いなと感じた人もあり、排便が健康や規則正しい生活習慣のパロメーターであると意識した人が多かったようである。

「うんち調べをするようになってうんちの色、かたさ、太さを注意して見るようになりました。」等、この健康カレンダーによる「うんち調べ」で自分自身の健康の見直しをした

人も多くみられた。

また、自分自身のことだけでなく、「家族全員の健康状態が少しでも分り、その都度、各人に対処でき会話も増えた。(母)」「我家は平均的に毎日快便です。(母)」と家族の健康状態もこのカレンダーから判断できたのではないかとと思われる。

さらに、「毎日、うんちが出ることが少なく、最初は気にもとめずにいたのですが、これではいけないとおもい、野菜を食べてうんちが出るようにと考えました。どんな野菜がいいかと思っているとき、農協だよりに、緑黄色野菜で100g、淡色野菜で200g、一日で300gも取るのは生野菜だと大変ですが、ゆでる、いためる、つけものにする、というふうにとると良い、とのアドバイスがあったので参考にしてがんばって食べています。肉中心の偏った食事、好きな物ばかり食べる食事を改善できる良い機会になったと思います。」という感想もあった。どうして便が出ないのか、どうしたら便が出るのかと自分自身の健康について考え、食生活改善等に努力した人もあり、この健康カレンダーによる「うんち調べ」は個人の健康管理のみならず、家族ぐるみの健康管理をする上でも大変有効な方法と考えられた。

おわりに

この、健康カレンダーによる「うんち調べ」を1ヶ月間実施し、家庭の中で、少しでも健康についての話題が生まれ、健康管理に関する意識が高まったと考えられる。

今後はさらに、便通の良い家庭とあまり良くない家庭の生活リズムや食生活の差について比較検討し、便通に与える因子について明らかにしたい。これらの調査を通じ、より家族ぐるみの健康づくりのキッカケとしたい。また、便の量や性状についても簡便で誰もが記載できるように工夫し、より一層家族単位の健康管理に役立つようにしたい。