



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「お通じについて」の調査結果

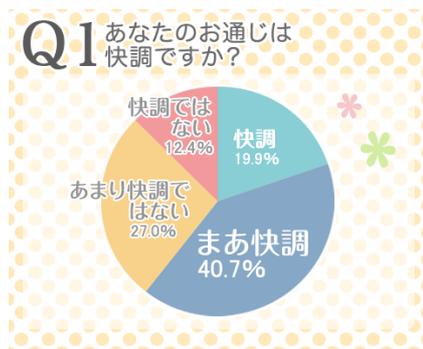
～生理前の便秘に悩む女性も多数！生活習慣の見直しで快腸ライフを～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.13 では、「お通じについて」の調査結果をお届けします。多くの女性が悩まされている便秘は、苦しいだけでなく、健康や美容の天敵でもあります。そんなやっかいな便秘について、ルナルナユーザーはどんな対策をとっているのか聞いてみました。

■ 約4割の人が毎日のお通じに不満をもっている！



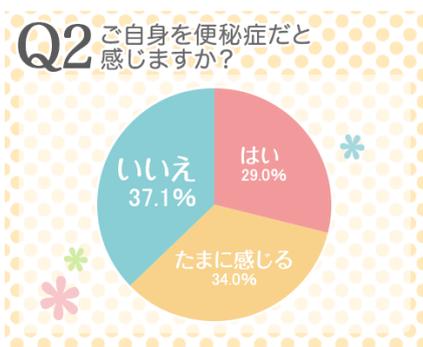
Q1. あなたのお通じは快調ですか？

まず始めに、毎日のお通じ事情について聞いてみました。

「まあ快調」が40.7%で一番多く、19.9%の「快調」と合わせると、60.6%の人が快調という回答でした。日本人女性の2人に1人は便秘に悩んでいるといわれますが、さすが、“自分のカラダに対する意識の高いルナルナユーザー”だけあって、嬉しい結果となりました。

しかし、「あまり快調ではない」と「快調ではない」を合わせて39.4%の人が、毎日のお通じに満足していないということもわかりました。

■ 6割以上の女性が自分は便秘症と回答。便秘解消には回数よりも“スッキリ感”がポイント！



Q2. 自分を便秘症だと感じますか？

次に、自分が便秘症だと感じるか聞いてみました。

「感じる」と「たまに感じる」と回答した人を合わせると、半数以上の63.0%の人が便秘症だと感じていることがわかりました。

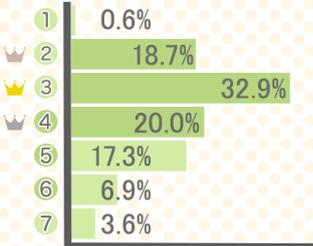
便秘とは、一般的には“3～4日間排便がない状態”を指す言葉ですが、実は明確な定義はありません。

たとえ毎日お通じがあったとしても、残便感などがありスッキリしない場合も便秘だと考えられます。2～3日に1回のお通じで、バナナ状の便が出て、スッキリして満足いくようであれば、便秘ではないでしょう。

つまり、便秘の解消を目指すなら、回数よりも“スッキリ感”に注目することが大切です。

■ お通じが「4日に1回」や「5日以上ない」人も！

Q3 日頃のお通じの回数について近いものを教えてください



- ① 1日4回以上
- ② 1日2~3回
- ③ 1日1回
- ④ 2日に1回
- ⑤ 3日に1回
- ⑥ 4日に1回
- ⑦ 5日以上お通じがない



Q3. 日頃のお通じの回数について、近いものを教えてください。

続いて、日ごろのお通じの回数について聞いてみました。

最も多かったのは、「1日に1回」で32.9%でした。これは、理想的なお通じの回数といえます。

また、毎日お通じがなくても、「2日に1回」が20.0%、「3日に1回」が17.3%という結果となり、Q2で記述した通り2~3日に1回のお通じでも、排便にスッキリ感が伴っていれば便秘症ではないといえるでしょう。

しかし、「4日に1回」が6.9%、「5日以上お通じがない」が3.6%と、合わせて10.5%の人が、便秘症が疑われる心配な結果となりました。

■ 便秘は女性の体調面、メンタル面ともに悪影響が...

Q4 お通じがないとどんな体調の変化があらわれますか？(複数回答可)

お腹が苦しい	33.9%
体重が増える	21.3%
肌が荒れる	18.3%
疲れやすい	8.1%
口臭が出る	4.4%
肩がこる	3.8%
小食になる	3.5%
その他	6.7%



Q4. お通じがないと、どんな体調の変化があらわれますか？

お通じがなくなると体調にどのような変化があらわれるか聞いてみました。

1位は「お腹が苦しい」で33.9%、2位は「体重が増える」で21.3%でした。便秘になると腸内で悪玉菌の腐敗が起こり、有毒ガスが発生します。このガスにより、お腹が張って苦しく感じたり、口臭が気になったりします。

また、18.3%の人が「肌が荒れる」と答えていますが、これも、腸内で毒素が発生することが原因です。血液中に有害な物質が増加し、血液循環が悪くなると、肌に栄養が届かなくなり、吹き出物ができたり、肌の代謝が悪くなることで肌荒れを起こします。

このように、便秘が続くと肌トラブルが起こることからも、腸内環境と美容には深い関係があるようです。

また、その他の回答には、「イライラする」や「考え方がネガティブになる」といった意見もありました。

便秘は、お腹が張ったり、肌荒れするだけでなく、メンタル面でも悪影響を及ぼすことが、ルナルナユーザーの回答からわかります。

■ 便秘の原因は、「生理前の女性ホルモン」と「環境の変化」！

Q5 どんな時に便秘になりやすいですか？(複数回答可)

生理前	25.9%
旅や出張などで外泊の時	18.8%
忙しい時	18.1%
運動不足の時	10.9%
外食が続いた時	8.1%
生理中	3.0%
その他	15.2%



Q5. どんな時に便秘になりやすいですか？

続いて、どんな時に便秘になりやすいか聞いてみました。

最も多かったのは「生理前」で25.9%でした。この「生理前」の便秘は“女性ホルモン”が原因と言われています。排卵後から生理前にかけて女性ホルモンのひとつ「黄体ホルモン」の分泌が増えます。これは妊娠に備えるためのホルモンで、赤ちゃんへの栄養分をためこもうと腸を収縮させる蠕動(ぜんどう)運動を低下させる作用があり、そのために生理前は、便秘になりやすいようです。

次に多かった「外泊時」18.8%、「忙しい時」18.1%など環境の変化も、お通じに大きく影響しているようです。普段の環境が変化することで、自律神経に影響を与え、腸の動きが抑えられて便秘になりやすくなります。ただ、こうした環境の変化によって起こる便秘は、一時的なもので本来の「慢性便秘」とは異なります。したがって元の環境に戻るか、新しい環境に慣れると、自然と便秘は解消される可能性が高いので、あまり深く考えすぎないことも大切です。一時的ではなく慢性的な便秘の場合は、食生活や生活習慣に原因があることが多いため、解消するには何らかの対策を取る必要があります。

■ つらい便秘は、病院で相談するのも解決策のひとつ！

Q6 便秘症を医師に相談したことはありますか？

はい 11.3%
いいえ 88.7%

医師に相談して、
症状は改善しましたか？

はい 56.5%
いいえ 43.5%



Q6. 便秘症を医師に相談したことはありますか？

では、実際に便秘症を医師に相談したことがあるか、また、相談して症状が改善したかを聞いてみました。

医師に相談した経験がある人は11.3%と1割程度でしたが、相談した結果、症状が改善した人は56.5%と半数以上でした。

病院では、腸の収縮を促すための蠕動運動を高める作用のある「下剤」や、便に水分を与えて柔らかくすることで排便をスムーズにする「マグネシウム」や「漢方薬」を処方される事が多いようです。

一方で、88.7%もの人が医師に相談したことがないと回答していますが、自己判断で市販の便秘薬を使用するのは注意が必要です。便秘薬を過剰に摂取すると、腸の蠕動運動が低下して、逆に便秘を悪化させてしまうケースもあるようです。便秘薬は、なるべく医師の診断のもと、正しく服用するように心がけましょう。

医師の診断のもと、正しく服用するように心がけましょう。

■ 生活習慣の改善で便秘とサヨナラ！

Q7 お通じのために心がけていることはありますか？

食事に気を付ける	21.0%
起床時に水を飲む	12.0%
規則正しい生活	11.3%
カラダを温める	9.5%
運動をする	8.9%
腸マッサージをする	7.4%
トイレにこもる	5.2%
サプリメントを飲む	4.1%
その他	20.6%



Q7. お通じのために心がけていることがありますか？

最後に、お通じを良くするために心がけている生活習慣について聞いてみました。

1位は21.0%の「食事に気を付ける」、2位は12.0%の「起床時に水を飲む」でした。

お通じに良い食事は、食物繊維の多い食材を取ることです。豆類や海藻、きのこなど、食物繊維が豊富な食材を積極的に摂るように心がけましょう。

ゴボウや大根など根菜類は、食物繊維も多くカラダを温める作用もあるので、9.5%の人が実践している「カラダを温める」効果も期待できます。

また、水分をたくさん取ることもお通じを良くするには大切です。2位の「起床時に水を飲む」ですが、朝、コップ一杯の水を飲むことで腸が刺激され、排便が促されます。体内の水分が少ないと、便が硬くなって排出されにくくなるので、便秘が気になる人は1日にコップ7~8杯ほどの水分をとるようにしましょう。

また、女性の場合はダイエットが理由で脂肪分を減らしがちですが、脂肪には腸粘膜を刺激し、便のすべりを良くする働きがあります。便秘改善には適度な脂肪の摂取も必要です。

その他にも、7.4%の人が回答した、指で腸を揉みほぐす「腸マッサージ」や、「乳製品を活用する」「発酵食品を食べる」など、ルナルナユーザーは薬に頼らず、なるべく日々の工夫でお通じを良くしようと努力している姿がうかがえます。

便秘は健康面でだけでなく、美容面にも大きな影響があります。規則正しい生活やバランスのとれた食事、適度な運動をするなど、生活習慣に気を付けることで、美容の天敵である便秘と無縁の生活を送るように努めたいものです。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

日本人女性の2人に1人は悩んでいるといわれる便秘。アンケートの結果からもわかるように、便秘は美容や健康面で様々な不調をもたらします。便秘の原因となる生活習慣に思い当たる節はありませんか？不規則な生活、ストレスや過度なダイエットは便秘のもと。便秘は生活習慣が乱れているサインとも言えます。思い当たるところから改善していきましょう。

※ 調査実施時期：2014年4月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員 2,246名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 194 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp