研究ノート

便秘と食物摂取状況及び食生活に対する意識との関連性

大 矢 靖 子, 米 田 泰 子

ノートルダム女子大学

Relationship between Constipation and Food Intake and Eating Habits Consciousness

Yasuko Ohya and Yasuko Yoneda

Notre Dame Women's College

The purpose of this study is to clarify how constipation tendency is related not only to food intake but also to psychological and cultural factors such as the value attached to the dietary habit, life habits, and social network. The data was obtained through questionnaires distributed to 134 female students at Notre Dame Women's College, 85 mothers and 85 male university students in and around Kyoto. The following results were obtained.

1) The number of subjects with once/3~4 days bowel movements was largest in the female students, followed by mothers, and lastly by male students.

2) Those with overall constipation tendency indicated they suffered from discomfort as they emptied the bowel, and the mothers with lesser frequency of bowel emptying indicated that they had irregular evacuation tendency.

3) Of the three groups, the group of female students showed the highest score in the dietary balance, followed by mothers, and then by the male students. Female students and mothers with higher constipation tendency had lower scores in the dietary balance and the intake of foods considered good for keeping the bowel movement active.

4) As for valuing the dietary habits, the group with once/day bowel movement showed higher interests in health issues, and the group with once/3~4 days showed higher scores in snack intake and stronger taste preferences.

5) As for the life habit scores, the groups of female and male students with once/day bowel movement had the highest score.

6) As for the social network scores, male students scored the highest points, followed by mothers and then female students. These scores scarcely had any relation with constipation.

Jpn. J. Nutr., 53 (6) 385~394 (1995)

緒 言

便秘を改善することは、健康保持にも重要である¹⁾といわれ、また、便秘の予防には食生活が取り上げられることが多く^{2,3)}、食生活と便秘との関連性を調べた研究^{4,5)}も多くなされている。しかし、便秘は食生活だけでなく個人の体調や食習慣、運動量、その他の因子などが関連している^{4,6,7)}とも考えられる。

また、社会的環境は健康に強い影響を及ぼすといわれ、社会的環境や生活習慣と健康との関連についての研

Key words : defecation tendency, differences in age and sex, sense of value and orientation toward dietary life, daily life habit, social networking

排便傾向、年齢・性差、食生活に対する価値観及び指向性、生活習慣、社会的ネットワークづくり

表 1 食物摂取状況に関する調査票

あなたは、次の食品を日常どのくらい食べているか該当する欄に○をして下さい。			
	はい	時々	いいえ
1. 毎日緑や黄色の濃い野菜を食べていますか。	2	1	0 (点)
2. 毎日生野菜を食べていますか。	2	1	0
3. 毎日果物を食べていますか。	2	1	0
4. ほとんど毎日肉か魚、または卵を食べていますか。	2	1	0
5. 毎日1本は牛乳を飲んでいますか。	2	1	0
6. 豆腐、豆類を1週間に3回以上食べていますか。	2	1	0
7. 油を使った料理を1日1回は食べていますか。	2	1	0
8. 昆布、わかめ、のりなど海藻を1週間に3回以上食べますか。	2	1	0
9. 毎日きのこ類を食べますか。	2	1	0
10. いも類を1日1回は食べますか。	2	1	0
11. 毎日ヨーグルトなどの発酵乳製品を食べますか。	2	1	0
12. 半つき米、麦飯、黒パンなど精白していない穀物やコーンフレークなどのシリアルを1週間に3回以上食べますか。	2	1	0
13. ビール、サイダーなどの発泡飲料を1週間に3回以上飲みますか。	2	1	0

究⁸⁻¹³⁾も数多くなされており、便秘についても食物摂取状況に加え、心理的要因、文化的要因、社会的要因、経済的要因など、他の要因との関連性を調べることも重要であると思われる。

そこで、本研究は食物摂取状況に加え、他の要因と便秘との関連性を調べる一環とし、心理的・文化的要因になると思われる食生活に対する価値観や指向性、社会的ネットワークづくり、生活習慣を取り上げ、アンケート調査を行った。

調 査 方 法

1. 調査対象及び調査時期

ノートルダム女子大学の学生 134人、母親 85人、京都周辺大学の男子学生 85人を対象に、1993年2月上旬に自記式質問法によるアンケート調査を行った。

2. 調査内容

質問内容は、便秘の認識や便通状態、食物摂取状況、食生活に対する価値観や指向性、生活習慣、社会的ネットワークづくりとの関わりに関する項目、及びフェースシートよりなる。

調査項目の詳細は以下に示す。

(1) 便秘の認識や便通状態に関する項目

便秘の定義は文献によって一定していないが、村井ら¹⁴⁾の調査を参考に“あなたの排便回数を次より選んで下さい”という質問を設け、“1日に1回”の回答を1回/日群、“時々出ないことがあり、決まった時間に出ない”と“2日に1回”を1回/2日群、“3日に1回”と“4日に1回”を1回/3～4日群に分類し、排便回数が少ない者を便秘傾向であるという表現を用いることとした。

(2) 食物摂取状況に関する項目

食物摂取に関する項目は、門田¹⁵⁾、村井ら¹⁴⁾の調査を参考にして、更に、便通との関連性がいわれている食品^{1,4,14,16-18)}についての質問を加え、表1に示すような調査票を作成した。

表 2 食生活に対する価値観及び指向性に関する調査票

日頃の食生活における、あなたの考えや行いについてうかがいます。 次の1～33のそれぞれについて、どの程度あてはまるか1つずつ○印をつけて下さい。					
	あ よ く あ て は ま る	あ や や あ て は ま る	い ど ち え な い と も	は あ ま ら な い あ て	な あ て は ま ら
1. 食事は生活の大きな楽しみの1つだ。	5	4	3	2	1 (点)
2. ふだんの食事もうつくり時間をかけて楽しむ。	5	4	3	2	1
3. おいしい店を探して、食べ歩きをするのが好きだ。	5	4	3	2	1
4. 多少高くても銘柄米や手作りのパンを食べる。	5	4	3	2	1
5. 食べることにあまり関心がない。	1	2	3	4	5
6. 食事にお金をかけるよりも、他のことに使うほうだ。	1	2	3	4	5
7. 食事にはあまり時間をかけたくない。	1	2	3	4	5
8. 無農薬野菜、無添加食品をよく利用している。	5	4	3	2	1
9. いつも食事ごとに栄養バランスを考えている。	5	4	3	2	1
10. できるだけ塩分を減らすようにしている。	5	4	3	2	1
11. 食品はできるだけ自然、天然のものを利用する。	5	4	3	2	1
12. いつもおいしい食品よりも安全な食品を買うようにしている。	5	4	3	2	1
13. いつも栄養のことがばかり気にしたくない。	1	2	3	4	5
14. 食事時間は不規則なことが多い。	1	2	3	4	5
15. 添加物はあまり気にしない。	1	2	3	4	5
16. 薄味はどうも我慢できない。	1	2	3	4	5
17. 友人や知人を招いて大勢で食べるのが好きだ。	5	4	3	2	1
18. 食事は友人や家族と話を楽しみながらするのが好きだ。	5	4	3	2	1
19. 食事は1人で食べるのが好きだ。	1	2	3	4	5
20. 普段の食事に手間、ひまをかけたくない。	5	4	3	2	1
21. 弁当や寿司、ハンバーガーなどをよく買って食べるほうだ。	5	4	3	2	1
22. 冷凍食品やインスタント食品をよく利用している。	5	4	3	2	1
23. 食べるのもわずらわしいと思うことがある。	5	4	3	2	1
24. いつもきちんと手作りされる料理を食べたい。	1	2	3	4	5
25. 出来合いのものを買うことはほとんどない。	1	2	3	4	5
26. 口がさびしくて、ついお菓子やスナックをつまむ。	5	4	3	2	1
27. 間食はめったにしない。	1	2	3	4	5
28. 好きなものなら毎日のように食べたい。	5	4	3	2	1
29. おいしいものや珍しいものを買いに、特定の店にしばしば行く。	5	4	3	2	1
30. 好き嫌いがはっきりしている。	5	4	3	2	1
31. 好き嫌いは全くない。	1	2	3	4	5
32. 好きなものでも毎日では食べたくない。	1	2	3	4	5
33. おいしいものに特にこだわらない。	1	2	3	4	5

質問1～8, 10に“はい”と回答した場合は2点, “時々”は1点, “いいえ”は0点とし, 計18点満点の栄養バランス得点を算出し, 18点満点に対する充足度(%)を求めた。

便通に関連性があるといわれている食品摂取についても同様に, 質問1～3, 6～13の充足度を求めた。

(3) 食生活に対する価値観及び指向性に関する項目

昭和61年度の需要動向調査（食生活関連）¹⁹⁾を参考に、表2の1～33に示すような食生活エンジョイ度（1～7）、健康関心度（8～16）、共食指向度（17～19）、簡便指向度（20～25）、間食指向度（26、27）、嗜好強度（28～33）を調べる尺度を設け、“よくあてはまる”を5点、“あてはまらない”を1点とし、満点に対する充足度を求めた。ただし、食生活エンジョイ度の5～7、健康関心度の13～16、共食指向度の19、簡便指向度の24、25、間食指向度の27、嗜好強度の31～33については、“よくあてはまる”を1点、“あてはまらない”を5点とした。

食生活エンジョイ度は、食生活を重視し、食生活を楽しみたいとする指向の強さの程度を調べる尺度とした。健康関心度は、栄養バランスに対する配慮や塩分、糖分などのとり過ぎに対する警戒・意識の強さの程度を調べる尺度とした。共食指向度は、食事を多くの人と楽しみながらとりたいとする指向の強さの程度を調べる尺度とした。簡便指向度は、丹念に手作りされたものにこだわらず、できるだけ手軽に食べられるものを食べようとする指向の程度を調べる尺度とした。間食指向度は、間食に対する指向の強さの程度を調べる尺度とした。嗜好強度は、食べ物に対する好き嫌いの区別の程度を調べる尺度とした。

(4) 生活習慣と社会的ネットワークづくりに関する項目

HPLの研究¹³⁾を参考に、生活習慣として睡眠時間、欠食状況、アルコールの飲用状況、喫煙習慣、運動状況、身長、体重を、社会的ネットワークづくりとして、友人や親戚とのつきあい、組織活動への参加、生活に対する満足度などを尋ねた。

生活習慣得点の採点は、睡眠時間が7～8時間を1点、それ以外を0点、朝食の欠食状況は“いつも食べる”を2点、“食べない”を0点、間食は“全然とらない”を2点、“いつもとる”を0点、アルコール飲用状況は“全然飲まない”を2点、“いつも飲む”を0点、喫煙状況は“すわない”を1点、運動状況は“毎日している”を2点、“していない”を0点、身長と体重については、標準体重内の者に1点を与え、11点満点とした。社会的ネットワーク得点の採点は、友人や親戚とのつきあいが多い者に2点、宗教活動への参加がある者に2点、参加している組織活動のある者に1点、生活に満足している者に2点を与え、7点満点とし、それぞれの充足度を求めた。

3. 分析方法

クロス集計では、調査対象を女子、男子、母親に分け、それぞれの項目を比較するとともに、排便回数により、1回/日群、1回/2日群、1回/3～4日群の3群に分類して比較を行った。以下、女子、男子、母親間の比較については、3グループ間という表現を用い、排便回数での比較では排便回数別という表現を用いた。また、検定には χ^2 検定を行った。

結 果 と 考 察

1. 排便状況

対象者の便通状態を図1に示した（無回答は除いた）。3グループ間に有意な差がみられ（ $p < 0.01$ ）、1回/日群が最も多かったのは男子（59.2%）で、次いで母親（48.0%）、女子（20.8%）の順であった。本研究の結果、便秘は女性に多く、特に21～30歳の女性に多いという名尾の報告¹⁾とも似た傾向がみられた。また、1回/日群、1回/2日群、1回/3～4日群などの分類の仕方が多少異なるのでそのまま比較することはできないが、便秘傾向の者が男性より女性に多いことは、武副らの報告⁶⁾とも似た傾向がみられた。武副らの父親と

比べると、本研究の男子のほうが便秘傾向の者の多い傾向がみられた。また、平井ら²⁰⁾の男子と比較すると、1回/日群の割合に似た傾向がみられ（平井らの報告では62.6%、本報では59.2%）、今後男性においても年齢差による便秘との関連性を調べる必要性が感じられた。

排便時における不快感については表3に示したように、3グループ間に有意な差がみられた（ $p<0.01$ ）。男子と母親では不快感を伴わない者が1番多かったのに比し、女子では不快感を時々伴う者が最も多かった。また、排便回数別に比べると、1回/3～4日群ほど不快感を伴う傾向がみられた（女子と母親では $p<0.01$ 、男子 $p<0.05$ ）。

排便時刻については、3グループ間に有意な差がみられ（ $p<0.01$ ）、女子と男子は“不規則”が多く（女子 58.5%、男子 58.0%）、母親は“起床～朝食直後”（46.7%）が多かった。排便回数別では、1回/日群ほど“起床～朝食直後”と回答し、1回/3～4日群ほど“不規則”と回答する傾向がみられた（ $p<0.01$ ）。武

図1 便秘状態
()内は%。 ** $\chi^2=32.9(p<0.01)$

表 3 排便状況 (％)

調査項目	女子排便回数 (n=130)				χ ² 検定	男子排便回数 (n=81)				χ ² 検定	母親排便回数 (n=75)				χ ² 検定	グループ間関連 χ ² 検定
	全体	1回 /日	1回 /2日	1回 /3～4日		全体	1回 /日	1回 /2日	1回 /3～4日		全体	1回 /日	1回 /2日	1回 /3～4日		
1.排便時の不快感																
はい	6.2	0.0	2.5	25.0	36.4 **	6.2	4.2	7.1	20.0	9.9 *	6.7	0.0	9.1	33.3	20.4 **	37.3 **
時々	49.2	18.5	57.0	58.3		26.0	16.7	35.7	60.0		25.3	19.4	27.3	50.0		
いいえ	44.6	81.5	40.5	16.7		67.9	79.2	57.1	20.0		68.0	80.6	63.6	16.7		
2.排便に要する時間																
5分以下	65.4	70.4	67.1	54.2	ns	61.7	58.3	67.9	60.0	ns	72.0	75.0	75.8	33.3	ns	ns
5～15分	33.1	29.6	30.4	45.8		33.3	37.5	25.0	40.0		28.0	25.0	24.2	66.7		
15分以上	0.8	0.0	1.3	0.0		2.5	2.1	3.6	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0		
その他	0.8	0.0	1.3	0.0		2.5	2.1	3.6	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0		
3.排便の時刻																
起床～朝食直後	13.8	29.6	8.9	12.5	21.3 **	22.2	35.4	3.6	0.0	29.2 **	46.7	72.2	24.2	16.7	29.6 **	38.9 **
朝食直後～昼食	16.9	25.9	13.9	16.7		12.3	20.8	0.0	0.0		26.7	19.4	39.4	0.0		
昼食後～夕食	4.6	11.1	1.3	8.3		6.2	6.3	3.6	20.0		1.3	0.0	3.0	0.0		
夕食後～就寝	6.2	7.4	7.6	0.0		1.2	2.1	0.0	0.0		1.3	0.0	3.0	0.0		
不規則	58.5	25.9	68.4	62.5		58.0	35.4	92.9	80.0		24.0	8.3	30.3	83.3		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, ns=有意差なし

表 4 便秘に対する認識 (%)

調査項目	女子排便回数 (n=130)				χ ² 検定	男子排便回数 (n=81)				χ ² 検定	母親排便回数 (n=75)				χ ² 検定	グループ 間関連 χ ² 検定
	全体	1 回 /日	1 回 /2日	1 回 /3～4 日		全体	1 回 /日	1 回 /2日	1 回 /3～4 日		全体	1 回 /日	1 回 /2日	1 回 /3～4 日		
1. 身体への便秘の影響																
ある	96.2	96.3	94.9	100.0	ns	90.1	89.6	92.9	80.0	ns	100.0	100.0	100.0	100.0	ns	ns
ない	3.8	3.7	5.1	0.0		9.9	10.4	7.1	20.0		0.0	0.0	0.0	0.0		
2. どのような影響を及ぼすか (複数回答)																
腹痛	80.8	92.3	77.3	79.2		61.6	67.4	73.1	50.0		65.3	69.4	60.6	66.7		
食欲不振	52.8	65.4	53.3	37.5		47.9	48.8	46.2	50.0		45.3	50.0	36.4	66.7		
にきびや肌荒れ	64.0	84.6	77.3	0.0		35.6	39.5	26.9	50.0		69.3	66.7	75.8	50.0		
痔	36.0	42.3	33.3	79.2		24.7	27.9	23.1	0.0		57.3	58.3	57.6	7.0		
イライラする	43.2	38.5	40.0	58.3		23.3	23.3	23.1	25.0		29.3	33.3	21.2	50.0		
3. 便秘予防に効果的なこと (複数回答)																
規則正しい食生活	68.5	77.8	63.3	75.0		65.4	70.8	60.7	40.0		64.0	63.9	69.9	33.3		
食物繊維を含む食品摂取	80.8	81.5	77.2	91.7		59.3	62.5	50.0	80.0		73.3	69.4	75.8	83.3		
水分を十分とる	42.3	40.7	43.0	41.7		18.5	20.8	10.7	40.0		49.3	47.2	51.5	33.3		
適度な脂肪摂取	3.1	3.7	2.5	4.2		3.7	4.2	3.6	0.0		5.3	2.8	9.1	0.0		
その他	3.1	7.4	2.5	0.0		3.7	2.1	3.6	20.0		0.0	0.0	0.0	0.0		
無回答	8.5	11.1	8.9	4.2		18.5	10.4	28.6	20.0		17.3	22.2	15.2	0.0		
4. 3で答えたことを実行しているか																
はい	40.8	51.9	40.5	29.2		29.6	37.5	10.7	60.0		58.7	61.1	60.6	33.3		
いいえ	37.7	33.3	35.4	50.0	ns	40.7	37.5	53.6	0.0	ns	13.3	8.3	12.1	50.0	ns	26.0
時々	6.9	3.7	8.9	4.2		2.5	4.2	0.0	0.0		8.0	5.6	9.1	16.7		**
無回答	14.6	11.1	15.2	16.7		27.2	20.8	35.7	40.0		20.0	25.0	18.2	0.0		

** $p < 0.01$, ns=有意差なし

副らの報告⁶⁾で、女子と母親ともに便通のよい場合には排便が起床から朝食直後までと回答した者が81%以上であったことと比較すると、本調査ではその割合は少なかった。

2. 便秘に対する認識

表4に示したように、ほとんどすべての者が、便秘は身体に何らかの影響を及ぼすであろうと思っていた。

身体へどのような影響を及ぼすかについては、全体では“腹痛”(71.4%)が最も多く、次いで“にきびや肌荒れ”(57.9%)であった。3グループ間で比較すると“にきびや肌荒れ”に

表 5 食事バランス得点及び便通によいといわれる食品摂取の充足度 (%)

	女子	男子	母親	全体
〈食事バランス得点充足度〉				
1 回/日群	66.7	55.6	71.1	63.3
1 回/2 日群	61.7	42.2	66.7	59.4
1 回/3～4 日群	54.4	55.6	54.4	55.0
全体	61.7	51.1	59.4	60.6
〈便通によいといわれる食品摂取充足度〉				
1 回/日群	54.1	46.8	58.6	52.3
1 回/2 日群	48.2	35.9	50.9	46.4
1 回/3～4 日群	38.6	50.0	44.1	41.4
全体	47.6	43.2	54.1	48.2

については、女子と母親は男子の約2倍あり、女性のほうが美容に関心が強いのではないかと思われた。排便回数別では大きな差はみられなかった。

便秘予防に効果的であると思われることを尋ねたところ、女子と母親は“食物繊維を含む食品を摂取する”の回答が多く（女子 80.8%，母親 73.3%），男子では“規則正しい食生活”（65.4%）が最も多かった。排便回数別では、1回/3～4日群に“食物繊維を含む食品を摂取する”の回答が多くなる傾向がみられた。

また、便秘予防に効果的なことの実行度を尋ねたところ、3グループ間に有意な差がみられ（ $p < 0.01$ ），女子と母親は実行している者が多く、男子は実行していない者が多かった。排便回数別では有意な差はみられなかった。

3. 食物摂取状況

食事バランス得点と、便通によいといわれる食品摂取得点の充足度を表5に示した。3グループ間で食事バランス得点の充足度が最も高かったのは女子（61.7%）で、次いで母親（59.4%），男子（51.1%）の順であった。排便回数別では、1回/日群ほど食事バランス得点の高い傾向がみられた。

便通によいといわれる食品摂取得点の充足度では、母親（54.1%）が最も高く、次いで女子（47.6%），男子（43.2%）の順であった。排便回数別では、1回/日群ほど充足度が高く、特に緑黄色野菜（72.5%），豆腐・豆類（65.3%），きのこ類（34.7%），発泡飲料（42.3%）において顕著であった。

4. 食生活に対する価値観及び指向性

個人の食生活に対する価値観や指向性を食生活エンジョイ度、健康関心度、共食指向度、簡便指向度、間食指向度、嗜好強度という尺度を用い、排便回数との関連性をみた。

近年、飽食の時代ともいわれていることから、本研究では食生活エンジョイ度、共食指向度、簡便指向度、間食指向度、嗜好強度の強い者の食生活は、栄養の偏りなどを生じ、便通状態を悪くし、また、健康関心度の高い者は逆に便通状態がよいのではないかと考えた。

図2 食生活に対する価値観及び指向性

図3 便通状態別にみた食生活に対する価値観及び指向性

それぞれの尺度の充足度を3グループ間で比較し、図2に示した。女子は、食生活エンジョイ度、共食指向度、間食指向度、嗜好強度が高く、健康関心度は母親より、簡便指向度は男子より低い傾向がみられた。

また、それぞれの尺度を排便回数別にみると、図3に示したようにほとんど差はみられなかったが、健康関心度については1回/日群ほど、間食指向度と嗜好強度は1回/3～4日群ほど充足度の高い傾向がみられた。

5. 生活習慣と社会的ネットワークづくり

生活習慣得点の充足度を表6に示した。生活習慣得点が最も高かったのは母親(58.2%)で、次いで女子(55.0%)、男子(49.1%)の順であった。これは、食生活に対する価値観及び指向性の健康関心度の結果と似た傾向がみられ、日頃から心がけている事柄が実際の行動に影響していることがうかがえた。また、排便回数別に生活習慣得点をみたところ、女子と男子では1回/日群ほど充足度の高い傾向がみられた。

社会的ネットワーク得点の充足度を表6に示した。充足度が最も高いのは男子(52.9%)で、次いで母親(47.7%)、女子(47.1%)の順であった。男子の充足度を高くしたのは、調査結果より、クラブ(37.0%)やサークル(51.6%)などへの参加が多かったためである(女子クラブ参加者26.2%、女子サークル参加者36.9%、母親クラブ参加者5.3%、母親サークル参加者20.0%)。

排便回数別では、どのグループにおいても1回/3～4日群の充足度の高い傾向がみられた。しかし、社会的ネットワークづくりの尺度については、本調査ではアメリカの尺度を参考にしたので、今後、日本人に適した尺度を更に検討することにより、社会的ネットワークづくりと便秘との関連性が明らかになるのではないかと感じられた。

以上、便秘に影響を及ぼすと思われる食物摂取状況及び心理的・文化的要因の一部として、食生活に対する価値観及び指向性、生活習慣と社会的ネットワークづくりとの関連をみてきた。

便秘は男性より女性に多く、女性は便秘が身体に及ぼす影響についての認識や便秘予防にも積極的で、食物摂取状況、食事バランス得点も男性に比べ高かった。一方、便秘傾向の者が少なかった男性の便秘に関する認識は、規則正しい食生活をすることで便秘が予防できると考え、食物摂取状況、食事バランス得点も低かった。

また、食生活に対する価値観及び指向性から、女性は多くの人と楽しみながら食事することを男性よりも大切に思うが、間食を好み、好き嫌いが多かった。生活習慣得点の充足度は、健康関心度と同様に、女子は母親の次に高かった。社会的ネットワーク得点の充足度が高かったのは男子で、次に母親、女子の順で、女性の社会的ネットワークづくりの消極的なことが分かった。

排便回数別にみると、便秘傾向の者ほど便秘についての認識度は高いが、実際の食物摂取状況では食事バランス得点が低く、便通によいといわれる食物摂取状況が低かった。更に心理的・文化的要因として取り上げた項目では、便秘傾向の者ほど間食指向度や嗜好強度が高く、社会的ネットワーク得点の充足度も高い傾向がみられた。

表6 生活習慣及び社会的ネットワーク
得点充足度 (%)

	女子	男子	母親	全体
〈生活習慣得点充足度〉				
1回/日群	60.9	52.7	57.3	56.4
1回/2日群	55.5	44.5	60.0	54.5
1回/3～4日群	48.2	34.5	57.3	47.3
全体	55.5	49.1	58.2	54.5
〈社会的ネットワーク得点充足度〉				
1回/日群	48.6	55.7	47.1	51.4
1回/2日群	45.7	47.1	47.1	46.2
1回/3～4日群	50.0	62.9	54.3	52.9
全体	47.1	52.9	47.7	48.6

便秘の原因として、食生活が大きいといわれる風潮があるが、本調査においては、ある程度の食生活や習慣が便秘に影響を及ぼしているとはいえ、性別による影響が強く、性別における生理学的の研究が必要であると思われる。また、心理的・文化的要因についても今後更に検討が必要であると思われる。

要 約

本研究の目的は、食物摂取状況に加え、心理的・文化的要因として食生活に対する価値観や指向性、生活習慣、社会的ネットワークづくりなどを取り上げ、排便状況との関連性を調べた。対象は、ノートルダム女子大学の学生（134人）、母親（85人）、京都周辺大学の男子学生（85人）とし、アンケート調査を行った。また結果は、女子、男子、母親の3グループ間での比較と、排便回数では1回/日群、1回/2日群、1回/3～4日群の3群に分類し、比較を行った。

結果は以下のとおりである。

- 1) 排便回数を比較すると、1回/3～4日群が最も多かったのは女子で、次いで母親、男子の順であった。
- 2) 排便状況については、全体的に排便回数の少ない者ほど排便時に不快感を伴い、母親の排便回数が少ない者については、排便時刻が不規則である傾向がみられた。
- 3) 食事バランス得点が高かったのは女子で、次いで母親、男子の順であった。また、女子と母親に関しては、排便回数の少ない者ほど食事バランス得点、便通によいといわれている食物摂取状況の悪い傾向がみられた。
- 4) 排便回数別に比較した食生活に対する価値観及び指向性については、健康関心度は1回/日群の便通状況のよい者ほど高く、間食指向度、嗜好強度については1回/3～4日群の便通状況の悪い者ほど高い傾向がみられた。
- 5) 排便回数別に比較した生活習慣得点は、女子と男子において1回/日群ほど高かった。
- 6) 社会的ネットワーク得点は、男子が最も高く、次いで母親、女子の順であった。また、排便回数別では、ほとんど差がみられなかった。

文 献

- 1) 名尾良憲：便秘その成り立ちから治療までⅠ，ライフ・サイエンス，8（1980）
- 2) 平塚秀男：目でみる家庭医学シリーズ3，pp.54，70～74，92～95（1985）主婦の友社，東京
- 3) 山口迪夫，木村修一，吉田 昭，青山頼孝，武田秀敏，桐山修八，林 伸一，松枝 啓：栄養学総論，p.191（1990）同文書院，東京
- 4) 武副礼子，平井和子，岡本佳子，川上瑩子，宮川久邇子：女子学生の排便傾向と食物摂取状況との関連について，栄養学雑誌，43，93～98（1985）
- 5) 岡本佳子，藤本重子：下宿大学生の食生活と健康に関する意識調査，栄養学雑誌，48，63～71（1990）
- 6) 武副礼子，平井和子，許 淑珍，田附ツル，岡本佳子，川上瑩子，宮川久邇子：年齢・性別および地域別による排便回数と排便状況について，栄養学雑誌，44，111～118（1986）
- 7) 小原哲二郎，細谷憲政：食辞林，p.750（1990）樹林房，東京
- 8) 三田禮造，苦米地孝之助，山口 功，添野尚子，小林修平，西牟田守，清水盈行，大木和子，栗原和美：ストレス負荷に対する女子大生の身体的および精神的影響，栄養学雑誌，49，63～74（1991）
- 9) 加藤育子，富永祐民，松岡いづみ：生活習慣と主要成人病の関連の追跡調査，日本公衆衛生雑誌，36，662～667（1989）

- 10) 飯島久美子, 森本兼囊: ライフスタイルの健康影響評価—生活習慣, 不定愁訴と精神的健康度との関連性—, 日本公衆衛生雑誌, **35**, 573~578 (1988)
- 11) 木原裕美, 大瀧 滋, 橋本哲男, 務中昌己: 身体的状況, 生活習慣と主観的健康感の関連, 日本公衆衛生雑誌, **39**, 284~289 (1992)
- 12) 池田順子, 永田久紀: 小学生の食生活 (食品のとり方, 食べ方), 生活習慣および健康状況, 日本公衆衛生雑誌, **41**, 294~310 (1994)
- 13) 森本兼囊, 星 旦二: 生活習慣と健康, (1989) HBJ出版, 東京
- 14) 村井 都, 野口順子: 児童における食生活と健康状態との関連 (第二報) —食物摂取並びに食品嗜好と便通との関連—, 永原学園・西九州大学・佐賀短期大学紀要, **11**, 49 (1989)
- 15) 門田新一郎: 中学生の健康状態と食生活との関連について—簡易アンケート調査による検討—, 栄養学雑誌, **45**, 211 (1987)
- 16) 阿部達夫: 系統看護学講座別巻5 食事療法, p.64 (1989) 医学書院, 東京
- 17) 細田四郎: 新病態栄養学双書 胃腸病, p.225 (1984) 第一出版, 東京
- 18) ヨハン・ビョルクステン, 菅原 努, 他: 長寿の科学—過去・現在・未来—, p.54 (1989) 共立出版, 東京
- 19) 中小企業事業団: 需要動向調査 (食生活関連) 昭和61年度
- 20) 平井和子, 武副礼子, 尾関百合子, 宮川久邇子: 男子大学生の食生活と健康に関する意識, 栄養学雑誌, **51**, 81~89 (1993)

(受付: 平成 6 年 6 月 16 日)