

P-B-3

高齢者のおなかの健康と生活に関するアンケート調査

The questionnaire survey of the bowel health and daily life of elderly people

河野麻実子¹⁾，里見 由美²⁾，大北 恵梨²⁾，小崎 敏雄¹⁾，森永 健²⁾，浅田 雅宣¹⁾

1) 森下仁丹株式会社 仁丹バイオフィーマ研究所，2) 森下仁丹株式会社 営業推進部

Dyschezia often occurs to the elderly people because of a muscular weakness and aging changes in the nervous system. A questionnaire survey concerning bowel troubles and daily lives was done to 284 elderly people of 60 years or more. It was clarified that 24.6% of people was constipation and 8.8% was diarrhea, and 52.1% held bowel problems. The ratio of people with those troubles increased with the age. The relations between bowel troubles and daily lives were analyzed.

【目的】

高齢になると、筋力の低下や神経系の鈍化などの影響により、便秘などの排便障害が起こりやすく、これまでも高齢者の20-40%が便秘であるという報告がある。今回は、便秘だけでなく、下痢やその他のおなかの悩み（おなかのはり、ガスが出る、ガスが臭い、腹痛がある）を高齢者の何%が持ち、それは何に起因すると考えているか、どのような対策を行っているかなどについて明らかにすることを目的とした。

【方法】

2007年10月に、60歳以上の男女284名を対象にして、記入式のアンケート調査を実施した。複数回答により、便秘、下痢、その他のおなかの悩み（おなかのはり、ガスが出る、ガスが臭い、腹痛がある）を持つかどうかを調査し、あわせて、排便回数、運動、睡眠時間、ストレス、改善策とその効果についても回答を得た。結果は男女別および全体に分けて、その傾向を解析した。

【結果】

今回の調査では、高齢者の24.6%が便秘、8.8%が下痢であり、52.1%の人が、何らかのおなかの悩みを有していた。便秘の発症は、女性は20代で、男性は60歳過ぎてからと考えている人が多かったが、下痢やその他のおなかの悩みは、50歳を過ぎてから発症したと考えている(気になり始める)人が多いことがわかった。便秘の原因は運動不足と考えている人が多く、おなかの悩みがない人に比べて週あたりの運動回数が少ない傾向があった。一方、下痢・下痢気味である女性はストレスを感じている人が多く、女性の下痢はストレスと大きく関係していることが考えられた。これらの対策として、ヨーグルト・乳製品を食べる人が多かったが、症状改善に対する満足度はサプリメントを飲む人の方が高かった。

【結論】

今回の調査結果より、高齢者の半数の方がおなかの悩みを有していることがわかり、おなかの悩みに関する情報提供を続けていくことの重要性が示された。