



平成 30 年 9 月 12 日

報道機関各位

児童の便秘

心理的ストレスが多く、親子間の会話が少ない児童に多い

富山大学大学院医学薬学研究部(医学)疫学健康政策学講座の山田正明助教、関根道和教授らは、富山県内の児童約 1 万人を対象とした研究から、児童の便秘と生活習慣、家庭環境の関係を分析し、児童の便秘予防に関する新たな知見を得ましたので公表します。

便秘は一般に良く認められる症状であるにもかかわらず、他の消化器疾患と比較して研究が少ないのが現状です。しかし、小児期に便秘であった人は、成人期以降も便秘が続きやすく、成人における重度の便秘は救急疾患にもなることから、近年、医療経済的にも大きな問題となっています。これまでに野菜や果物などの食物摂取不足、運動不足、心理的ストレスが児童の便秘のリスク要因であると報告されていますが、日本において児童の便秘の研究はほとんどありませんでした。そこで、今回は県内で行われた大規模調査を用い、既知の要因に家庭要因を加えて分析を行いました。

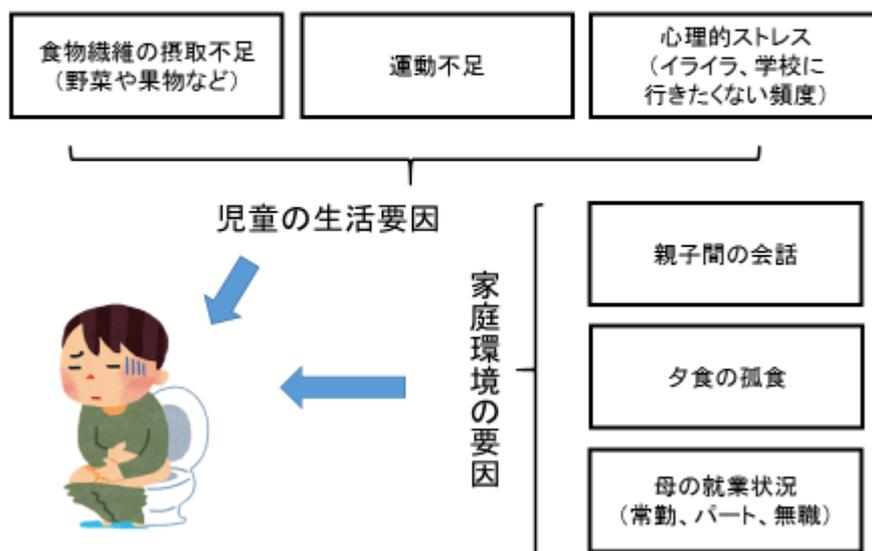
この調査は平成元年度生まれで 3 歳時に県内に在住した全児童(約 1 万名)を対象とし、生活習慣や家庭環境と児童の健康への影響を調査した富山出生コホート研究(1989-2005 年)です。今回の研究では、児童の生活や排便習慣が確立すると考えられる小学 4 年生時のデータ(phase3)を用いました。回収数は 9,378 名(回収率 89.9%)有効回答数は 7,998 名(76.6%)でした。

調査の結果、全体の 22.4%(男子 19%、女子 26%)が「排便が 2 日に 1 回」、全体の 3.9%(男子 2.8% 女子 5.1%)が「排便が 3 日に 1 回以下」の便秘でした。多変量ロジスティック回帰分析の結果、児童の便秘(排便が 3 日に 1 回以下)と有意な関連が見られた項目は、強い順に①果物の摂取頻度が低い、②イライラすることが多い、③学校へ行きたくないことが多い、④野菜の摂取頻度が低い、⑤親子間の会話が少ない、⑥運動不足、でした。このことから、児童の心理的ストレスや親子間の会話は、食物繊維不足、運動不足といったすでに知られている便秘要因と同等の影響を持つと考えられました。

腸と脳は神経系やホルモンを通じて強く関係すると考えられています(腸脳相関)。児童においてイライラ、学校へ行きたくないことが多く、親子間の会話が少ないという環境は、心理的ストレスとなって腸の働きを妨げていると思われます。便秘予防には十分な食物繊維摂取や運動と同等に、児童の心理的ストレスの軽減や親子間での会話が重要です。

詳細は平成 30 年 8 月 25 日に国際誌 Journal of Epidemiology に掲載されました。

図. 1 分析に用いた便秘と生活・家庭要因の概念図



(図1) 児童の便秘と生活・家庭要因

便秘の原因となる児童の生活習慣として食物繊維の摂取不足、運動不足が挙げられます。今回は児童の心理的ストレス(イライラ、学校へ行きたくない)と家庭要因について、同時に分析を行いました。

図. 2 児童の便秘との関連要因: 多変量ロジスティック回帰分析



果物、野菜の摂取は「ほぼ毎日食べる」が基準。親子間の会話は「よくする」が基準。

参考: オッズ比 = 比率の比. * p<0.05

(図2) 児童の便秘(排便が3日に1回以下)の関連要因

多変量ロジスティック回帰分析により、それぞれの要因のオッズ比(OR)示しました。この OR

は関連性の強さの指標です。性別で見ると女兒は男児に比べて1.97倍、つまり約2倍便秘であることを示します。オッズ比2というのは強い関係があることを示します。

性別を除いて一番強い関連を示したものは果物摂取頻度(OR1.94)が少ないことで、次に強いものが心理的ストレス(イライラすることが多い OR1.76、学校に行きたくないことが多い OR1.66)でした。また、親子間の会話が「よくある」と答えた児童に対して「時々ある OR1.55」、「ほぼない OR1.48」と答えた児童で便秘の傾向にありました。夕食の孤食は統計的に有意ではありませんが、便秘が高い傾向にありました。

最後に、働き方の改革やメディアの急速な普及などで、家庭環境が大きく変化しています。今回は児童の便秘という身体的な問題について分析しました。心理的ストレスの軽減、親子間での十分な会話が児童の便秘に対する予防策となると思われます。

論文情報

Yamada M, Sekine M, Tatsuse T. Psychological Stress, Family Environment, and Constipation in Japanese Children: The Toyama Birth Cohort Study. *Journal of Epidemiology*. 2018 Aug 25. doi: 10.2188/jea.JE20180016. [Epub ahead of print]

取材可能日時

月曜日 9:00 - 5:00

火曜日 午後 1:00 - 5:00

水曜日 9:00 - 5:00

木曜日 9:00 - 5:00

金曜日 午後 1:00 - 5:00

【本件に関する問い合わせ先】

富山大学大学院医学薬学研究部(医学)

疫学健康政策学講座 助教 山田 正明

930-0194 富山市杉谷 2630

TEL 076-434-7270 FAX 076-434-5022

E-mail: masaakit@med.u-toyama.ac.jp