

## 市民公開講座「頻尿・便秘でお悩みの方へ」

### アンケート集計結果

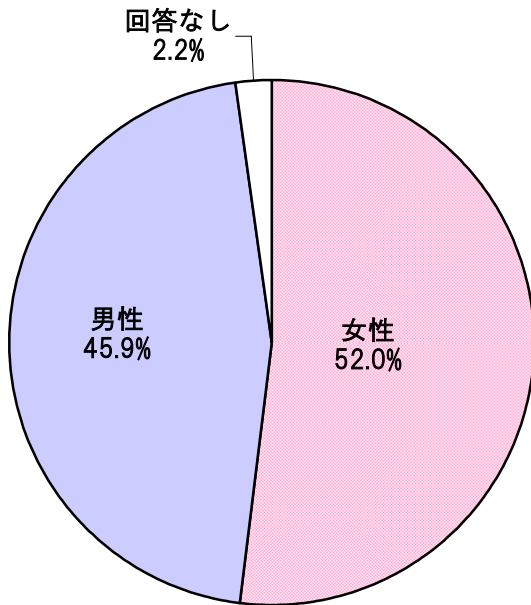
\* H23.10.15（土） 実施

会場： イムズホール

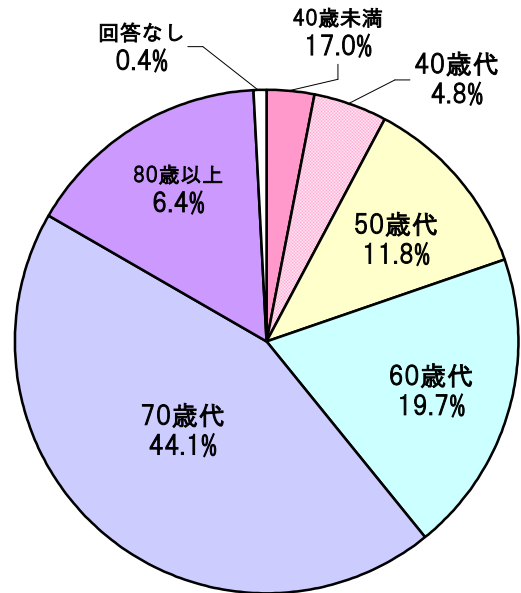
講習会参加者 316 名／アンケート回答者 229 名（回答率 72.5%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

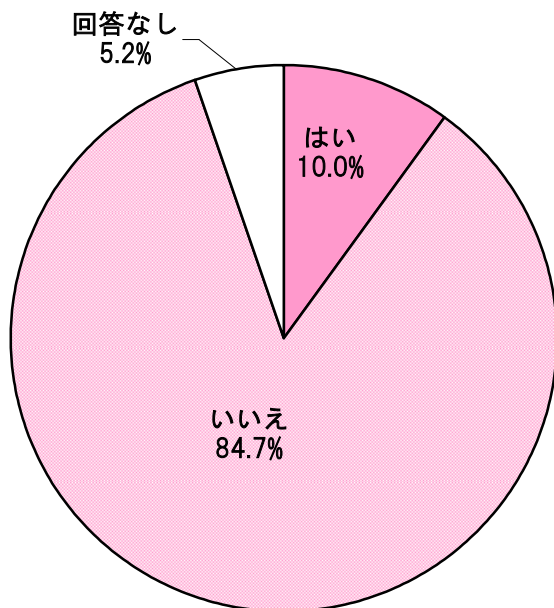
1) 性別



2) 年齢



3) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？



#### 4) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 自分自身が嫁や子供、孫たちに下の世話をかけるようになると家族全員が困ると思います。
- ・ 頻尿、排便困難で難渋しています。
- ・ 便失禁の対応について
- ・ 薬がとにかく大好きで、2日も出なかったら下剤を欲しがります。“アローゼン”
- ・ 94歳の母は14ヶ月カテーテルを留置していましたが、コンチネンスアドバイザー九州支部長 今丸満美さんの進言する訪問看護とデイサービスのおかげで無事カテーテルフリーになりました。訪問医も喜んであります。
- ・ 尿意が頻回にあり、加えて認知症のためオムツでは出せず、トイレに行かれるもトイレには介助を要する場合、とても時間をさき、一回の排泄量も少ない場合はどう対応したらよいでしょうか？認知症に対してでしょうか？（泌尿器科に行っても特に処置がない状態です）
- ・ 私は看護師です。特別養護老人ホームにての利用者の健康状態をみているものですが、排便調整で苦労しています。嘱託医と相談しています。
- ・ 老々介護のつらさ、たまりません。ぐっすり寝たいです。車椅子生活ゆえ、大のときは泣きたいです。
- ・ ストーマのため、タイミングが難しい。
- ・ もう亡くなった母を介護しているとき、膀胱ガンで終末期になると、他にも転移があったかどうかはわかりませんが、常に便が出ておしりをふいてやってもすぐよごれ、おむつかぶれがひどく、痛がってかわいそうでした。アロマオイルを薄めてふいてやったりしましたが、他になにか良い方法はあるのでしょうか？
- ・ 夜4回ほど小便に行くが、多いか少ないか？
- ・ 介護力不足。昼も夜もトイレに連れて行く手が足りません。身体が大きい方は二人でないとケアができない。介助者も、手・指・腰を痛めています。
- ・ 昼夜を問わず頻尿のため、トイレ介助が多い。
- ・ 薬を飲んでいますが、調整がつかず困っています。
- ・ 父が立っておしっこをして、パンツ・ズボンを濡らします。座ってほしいと声かけしていますが、おしっこが充分に出ていないような感じがして立ってしているようです。どうしたら濡らさないようにできますか？または最小限でよい方法を教えて下さい。
- ・ 介護施設で仕事をしているため、排尿で悩んでいる利用者様がたくさんいらっしゃいます。明日はわが身で自分の知識を増やしたいと思い、参加。
- ・ トイレに行く途中でもらします。
- ・ 女性89才を施設で介護しています。2~3日便秘になると薬を使用しますと言われるのですが、どうなのでしょう。

- ・ 重度認知症患者の自己排便に悩まされています。
- ・ 父 前立腺ガン。病院の先生より 90 才特にすることなく、自然にまかせる指示のみ。そんなことでだいじょうぶなのでしょうか。
- ・ パーキンソン病のため、夜間のトイレが間に合わず、現在 紙パンツを使用しています。
- ・ 妻を介護している。便器（洋式）に座るまで服を動かすのが大変。パッと開くだけのにしたいが、家の外へも行かないといけないのでなかなか…
- ・ 朝までぐっすり眠ってくれる日もあれば、夜中 2 時頃 1 度オシッコに起きた後はあと 1 時間ごとに明け方まで何度もトイレに行っている。頻尿？尿の回数は少ない。（夜の水分量はひかえている）
- ・ トイレに座ってもらっても出ないけど、尿意の訴えがある。（1 時間に 3~4 回ぐらい）
- ・ 便がかたいときがある。
- ・ 夜間頻尿で 1 時間~50 分位でトイレに行く場合の日中の過ごし方、水分の取り方と糖尿病との関係はどうか悩みます。夜中 多汗で排尿回数も多い。
- ・ 精神的である 頻尿の患者さんへの介助量の負担増加があります。
- ・ 頻尿で困っています。

5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 頻尿（他2名）
- ・ 頻尿で回数が多く、量は少ない。
- ・ かなりの頻尿と思われ、なんとか改善の方法がないものかと…。
- ・ とても頻尿で困っています。何故こうなったのか、原因を知りたい。排尿のたびに下腹部に痛みがはしる。
- ・ 夜間頻尿（他3名）
- ・ 夜間 オシッコが近い。
- ・ 夜間 ガマンできず、尿もれがある。
- ・ 夜中に1回トイレに行く。
- ・ 夜 何回も起きる。（1～4回）
- ・ 夜 2～3回（ただし 夏1～2回）
- ・ 尿の回数（夜）が多いか？（1～2回）
- ・ 就寝中、3回排尿のため起きる。
- ・ 夜間に決まった時間に尿がしたくなる。3回起きる。am12:30 am3:00 am5:30 7:00 起床。
- ・ 夜間頻尿（3～4回）で悩んでいる。
- ・ 夜間の頻尿（3～4回）。排尿が途切れるために時間がかかる。
- ・ 夜 床についてから3～4回排泄を必要とし、以前は便所入る前、「おもらし」することもあった。今は病院からの薬でこれは無くなったが、頻尿は続いています。
- ・ 夜3回くらい目覚めてそのついでに排尿に行く。
- ・ 夜間頻尿で困っている。夜中4～5回行く。
- ・ 夜間排尿で1日5回起きるので困っている。
- ・ 頻尿（2時間毎）夜間が特にひどい。
- ・ 頻尿。起床時の排尿が出にくいことがある。夜間は2～3時間毎に覚醒し、その都度トイレに行きます。加齢のせいだと思っていたのですが…
- ・ 就寝中 頻尿で2時間ぐらいの間隔でトイレに行くので熟睡できない。現在は昼食後1時間程度午睡している。
- ・ 睡眠不足になっているので睡眠薬を飲んでいるが、睡眠薬も最近効果が薄くなっている。夜中の回数が多い。出る量が少ない。
- ・ 頻回に夜に起きてトイレに行くようになった。（介護するようになったストレスかも？）
- ・ 頻尿で尿量が少ない。尿意があるのに残尿感があるときがあり、最近では夜中にも起きてしまう（目が覚めると尿意が出てくる感じですので、気になっています。双子を出産したのですが、それも影響しているのではとったりしています。老化とともにひどくなっていくのではないだろうか心配になります。（今日は遅刻してしまい、排尿に関して聞くことができませんでした。）

- ・ 昼間は正常ですが、夜間の頻尿に悩んでおります。
- ・ 夜中、トイレに行くこと。オナラがよくでる。がまんすると、腹痛をとまなうこともある。
- ・ 夜間頻尿に悩んで睡眠不足が続いていて体調不調。
- ・ 尿の回数が多い。
- ・ おしっこが人より多くなった気がします（回数）。できるだけ時間があれば行くようにしていますが、年を重ねたせいでしょうか。
- ・ 小便の回数が他人より多いみたい。時間の長い映画を見に行けない。早朝 目がさめてトイレに行きたくなる。
- ・ 主人が病院に行っているんですが、朝起きたらすぐトイレに5分ごとに3回行って、夜は2~3回行って、昼間は1時間に1回行っていきます。お薬も飲んでいますが、どうしてもよくなりません。どうしてよくなりませんか？
- ・ 仕事で4時間ほどはトイレに行けないため、前日から水分を控えています。夏は関係ないのですが、冬はどうしても尿意が出てきて我慢しています。水分の取りすぎはやはりいけないのだと感じました。
- ・ 大体が糖尿はないのですが、のどがかわいてよく水分を取ります。この2~3年、夜あまりねむれないとき、3~4回ぐらい行きます。トイレ日誌をつけた方がいいみたいです。原三信の山口先生に何年かかかっておりますが、あらためてまた受診しようと思います。
- ・ 排尿が少し悪くなってきている。
- ・ トイレに行ってもまたすぐ行きたくなるので、病院でベシケア錠5mg（1日2回）を出してもらいました。いつまで飲めばいいのかわかりません。薬がいらなくなるにはどうすればいいのでしょうか。（薬を飲むと症状はおさまるのですが、のどがカラカラにかわきます）
- ・ 頻尿で治療を始めてから約1年程過ぎたのですが、担当医師からは「良くなりましたね」の言葉は聞きますが、「投薬は止めましょう」とのことは聞きません。投薬や治療は一生続くのでしょうか。お尋ねいたします。
- ・ 時々 歩行中によく小便が近くなる。
- ・ 近い、残尿 くしゃみ 咳に弱い。排泄後、紙で拭いた後、また小水が出るのです。ですから、便所に坐る時間が長いわけです。とても悩みです。
- ・ 春、秋に喘息で喉にたんがつまって咳をすると尿をもよおす。普段は2回。3~4回。
- ・ 外出する予定があると、トイレに何度も行きたくなる。1度少しもれると、何度も行きたくなる。夜 眠れないと何度も行きたくなる。
- ・ 外出する前、車に乗る前、会合が始まる前…とにかくトイレに行かないと気がすまない。トイレに行ってもあんまり多くは出ない。神経の問題かなーと自分で思っている。
- ・ 長時間のバスの旅や祭りで団体の走行中の頻尿は悩みのたねです。
- ・ 10~30分位お手洗い、他所行き（旅行など）気になって行けない。ちょっとこらえらるとおもらし。水分補給は心がけております。

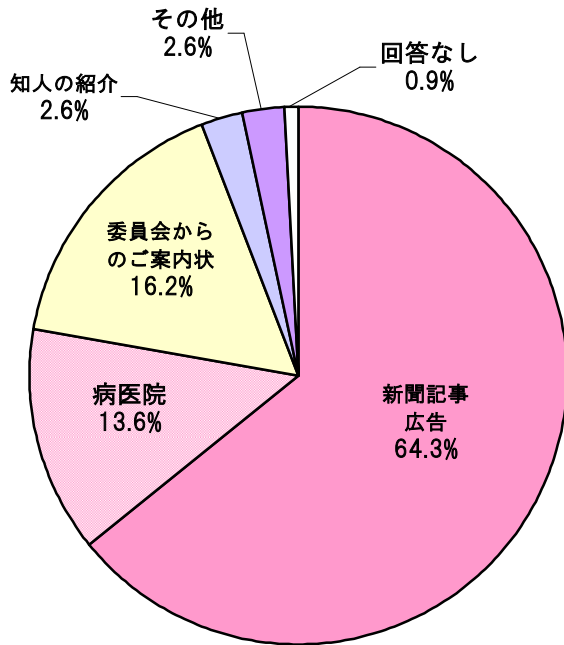
- ・ 残尿感、頻尿。我慢できないときがある。
  - ・ 夜尿（アルコール摂取、量多し…。40代ですが3回…。）
  - ・ 失禁がひどく、なかなかいい薬に出会いません。失禁がなおったら残り少ない人生を大切にしたいと思います。
  - ・ 夜でも昼でも尿をもよおしたら便所に行くまでにもらしてしまう。衣類を毎回取り替えなければならない。非常にやっかいである。
  - ・ 前立腺肥大のため、手術を施行（2ヶ月前）後、尿漏れが少しある。
  - ・ 7年前に膀胱ガンで手術したが、排尿の際尿がわかれて出る。
  - ・ 婦人科の手術後から尿漏れがある。
  - ・ 膀胱炎を起こしやすい。
- 
- ・ 便秘（他6名）
  - ・ 便秘ではないが、便は少し出にくい（以前は座るとすぐに出たものだが）。
  - ・ 便秘がち。薬に頼りたくないと思っています。
  - ・ 便秘。薬に頼っている（3年前より）。しかも十分に腹をもまないと出ない。自力で快便できるようになりたい。
  - ・ 便秘気味で、アローゼン・酸化マグを多く服用していますが、副作用？が心配です。
  - ・ 便秘がひどい。4～5日便通がなく、ひどいときは吐き気、生つばが出るなどの症状になることがある。便通の薬は適量がむずかしく、少しあやまると下痢する。
  - ・ 10年来の便秘症。下剤と漢方便秘薬を常用しています。3～4日おきにです。
  - ・ 旅行に行ったときは1週間ぐらい便秘する。最近家は家で4～5日ぐらい便秘するので、そのときはお薬を飲む。
  - ・ 薬を使用しないと、必ず便秘になります。薬を使用すると、いつ便意がくるのか分からなくなり、外出が困難になる。排泄があり、スッキリすると過活性膀胱が始まり、外出困難になる毎日です。
  - ・ 高齢化したので（80歳）、便秘気味になり、ここ数年間市販の整腸剤（種々かえて購入する）を多選して、やっと自分の身体に適応した整腸剤が見つかったので、それで飲用して順調に排便が可能になりました。納豆菌タイプの整腸剤です。
  - ・ もともと便秘症だったが、4年位前に痔の手術をして痔に負担をかけないため、便秘薬を服用し始めました。それが習慣となり、便秘薬がないと排便しづらく、また薬の効き目がなくなりつつあり、このままだと便秘薬が効かなくなり将来が不安。
  - ・ 痔の手術をして排泄に神経をとがらせています。現在セチロという薬を夕食後3錠飲んでいますが、このままで良いのか不安です。肛門科で薬をもらっています。
- 
- ・ 私自身 婦人科 op 後、腸の癒着があり、排便困難傾向にあります。まだ働いているので、お薬で調整して特にいまのところ大丈夫です。

- ・ 薬 etc.は服用していませんが、軟便となりやすく、すっきりしない場合には気にしなくてよいですか？
- ・ 大排便が固く、水を飲めば柔らかくなると思う。少し排大便ができるようになると思ってくり返している。
- ・ 排便困難。便意がない。肛門近くで固く、一度出ると後はスムーズですが、最初が時により 30 分要します。
- ・ 便秘ではありませんが、便の切れが悪く、ウォシュレットで刺激を与えて残便感をなくしていますが、問題ありませんか？
- ・ 毎日 排便がないと気分的に落ちつかず、2 日も排便がないと腹がはって落ちつかず坐薬を使って排便するが、下剤便である便の形をした便が出ない。柔らかい便ですが便秘になる。健康食品で新聞等でスグ出るスルリと宣伝しているメーカー3 社位 約半年くらいテストするも全く効果が出ない。また、医院で下剤等出してくれるが、それもあまり期待できない状態が続く。3~4 日位で坐薬を使っている。長い期間 3 年位同じ内容が続いている。排便日記は 3 年位続けている。
- ・ 私は腰痛のため、長い間パルクス注を打ちましたが、体全体にかゆみが出て困りました。かゆみ止めやぬりぐすり等でなんとか治りましたが、今度は便秘がひどくなり、下剤を飲むとかゆみが出て困っています。いまは下剤をやめ、牛乳を 1 日 1 リットルぐらいでなんとか出ています。
- ・ 夜間頻尿。便秘。薬を飲まないと出ない。朝 大量の水 (500cc 位)。
- ・ 夜間 2 回トイレに起きる (尿)。便秘気味。そのくせときどき下痢をする (下剤は使っていない)。
- ・ 夜間にトイレに立つことが多い。
- ・ 大便が 1 週間に 1 回位カタカタ便が出る。小水は勝手に少量ずつ出て困っています。夜寝てからは朝まで出ませんが、大急ぎでトイレに行っています。
- ・ 尿も便も出し切るまで時間がかかります。特に便とガスが多くなりました (65 才より。現在 69 才)。便は少しずつ食べるたびに少量ずつ出ますが、ガスも食べるたびにお腹じゆうがはります！！
- ・ 小便が夜近い。がまんができないときもある。便秘気味。
- ・ 時折 下着を汚すことがある (大・小共)。排泄を家族に迷惑をかけたくない。
- ・ 前立腺肥大症：出具合が悪い。便秘がち：中断すると (脱水のため?) 出にくい。
- ・ 薬がないと排泄できない。
- ・ 排泄がスムーズにゆかず、薬を服用しないと。それでもうまくゆかず、苦慮している。
- ・ 便秘は数十年で、毎日 便秘薬を 1T 飲んでおります。尿は夜中 1 回行きますが、そのとき坐ったとたん出るときが多々あります。日中は全然気にならず正常です。

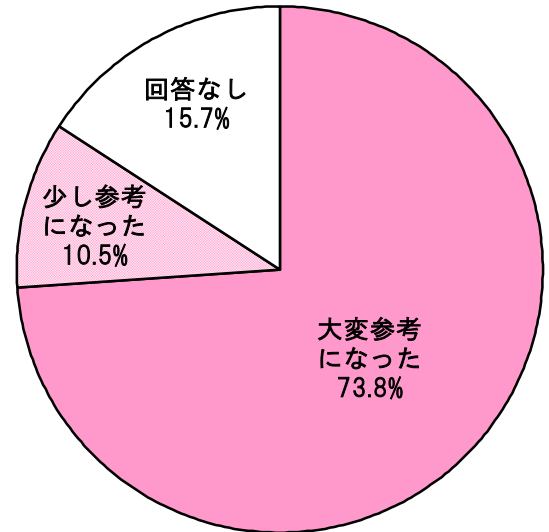
- ・ H17 年に大腸癌の摘出手術を受けた。以後、小便をもよおすともらすことがある。大便、便秘 酸化マグネシウムを飲んでいる。肛門筋が弛るく、下痢するともらす。酸化マグネシウムは副作用はないのか。終生 飲み続けなければならないか。
  - ・ 排尿に時間がかかる（細い）（前立腺肥大）頻尿ではない。便秘気味（特に夏場？）現在 少量 300mg/日のマグラックス（カマグ）を常用し良好。
  - ・ 便秘気味。前立腺肥大のため頻尿。水辺に行くと急に尿意をもよおす。
  - ・ 肛門に便がたまり、カんでも出ない。指でかき出している（便通 毎日あります）。排尿では最後の切れが悪くなった。
  - ・ 頻尿、排便困難で難渋しています。
  - ・ 排便に力を入れないと出ない（クスリを使っている）。オシッコが四六時中したいけど（気分）、してみると少量しか出ない。オシッコに勢いがいい。
  - ・ 尿が出にくいこと。便秘気味であること。
  - ・ 3 年位前から便秘で悩んでいます。アローゼンを寝る前に服用。それでも 3 日に 1 回位の便通です。頻尿についてですが、毎晩 アルコールを飲みますが、お酒との関係はどうなんでしょうか。
- 
- ・ 通院しているが改善がない。（6 年前？）
  - ・ 母のスムーズな排泄（介護者としての悩み）
  - ・ 現在は悩みはありませんが、今後 いつ排泄の悩みが出てくるかと思いましたので今日の講座に勉強にまいりました。
  - ・ 不眠。夜中に起きることが多い。考え事が多い。寝つかれない。
  - ・ 年齢もある。でも、精神的な疲れもありえると判断しました。

【2】 市民公開講座についてお伺いいたします。

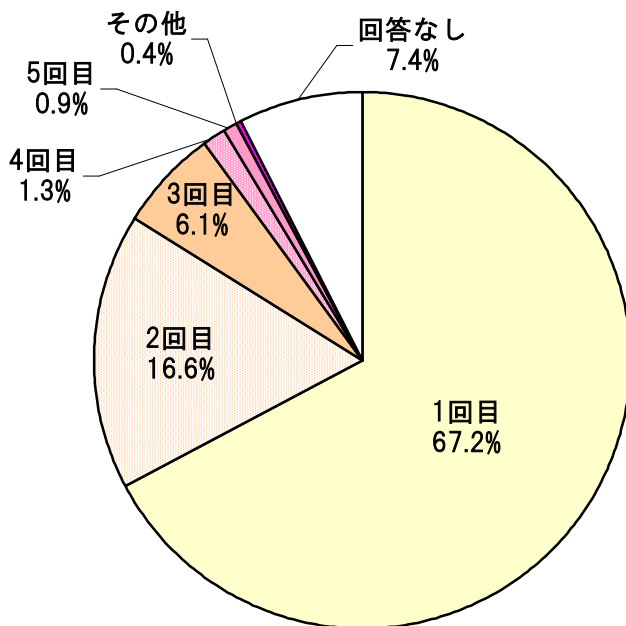
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



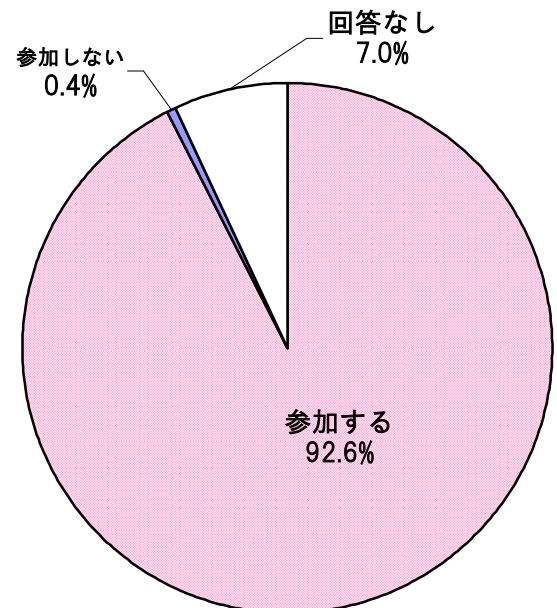
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください。

- ・ 水分の取りすぎ
- ・ 必要以上の水分を取りすぎて余分な排尿をしている場合がある。排尿日誌を記入すること。
- ・ 非常に参考になった。夜 寝る前に水を取りすぎていたようだ。
- ・ 水分の取り過ぎに注意。1 日に出入の水量は同じ。
- ・ 水分のとりすぎに注意すること。
- ・ 水分のとり過ぎも良くないことを知りました。
- ・ 夜間頻尿の話です。お話を参考に水分の取り過ぎに注意します。
- ・ 夜間の飲水が役に立たないのが判った。
- ・ 水分摂取量の問題。排尿日誌をつけてみること。
- ・ 水分の量と尿量、余分な水は飲まない。やはり予防生活習慣病ですネ。
- ・ 1 日の摂取水分量も適量があるということ（取りすぎてもいけないということ）がわかりました。
- ・ 頻尿の原因のひとつに水分の取り過ぎ。老人は水分を多く取るように or 1 日 2 リットルの水分を飲むように等を信じすぎていたようにも思う。また、高血圧も頻尿の原因でもあるとのことですが、薬を飲んでいて正常値内であってもでしょうか？
- ・ デトックス、健康雑誌などで水分不足と言われているが、取りすぎて頻尿になっているかもしれないと思った。
- ・ 勉強になりました。幼少の頃は水分を取ることあまりしていませんでした。現在 水分をたくさん取るので、少し減らしてみます。おもしろかったです。
- ・ 通院中の内科医から「我慢せずに水を飲みなさい」とアドバイスを受け、意識して水分をとっていた。多飲多尿頻尿かも？尿量を測定してみる予定。
- ・ 多飲多尿だとあらためて感じました。（1 日 2 リットルを目安と、夜 トイレに行く度に水を飲んでいました。）少し口がかわくのは塩分を取りすぎのようでした。
- ・ 睡眠と尿の関係、なるほどと納得しました。腎臓と尿の関係もです。
- ・ 夜間頻尿と睡眠障害の表裏一体の件と精神科にも一度受診してみても如何の件に興味を持ちました。
- ・ 夜間頻尿と睡眠障害が関係あることはわかっていました。水分量を計ってみたいです。
- ・ 夜間頻尿の原因は内科的要素を始め、神経系も関係あることを知りました。参考にします。
- ・ 頻尿が内科や精神科と関連していることがあるということ。
- ・ 夜間頻尿について
- ・ 夜のトイレの回数
- ・ 夜間排尿回数が多いのがイビキ etc.に関係あることに興味を持った。使用中のほかの薬に起因するものがあると思うが？どうでせう。
- ・ 夜 3 回以上排尿に起きる男女の生存率。大腿骨頸部骨折、椎体圧迫骨折のリスクについて。

- ・ 夜間頻尿について最も知りたかったが、良かった。
- ・ 腎臓
- ・ 頻尿（夜間頻尿、転倒しないように注意、排尿日誌）
- ・ 頻尿について
- ・ 頻尿のからくり
- ・ 尿意切迫、頻尿
- ・ 頻尿の原因
- ・ 頻尿の話はわかりやすく良かった。
- ・ 排尿関係
- ・ 排尿障害チェックシート、排尿日誌
- ・ 排尿日誌
- ・ 尿量を測ることは知りませんでした。
- ・ 一日の排尿量を調べてみようと思いました。
- ・ 尿量の測定。オシッコの話の資料 講話についていくことが出来、良かった。
- ・ 排尿の量と取った水分量の関係を今更ながら知らされ、両方の適量について努めると同時に現状を知りたいと思っています。この点は大変参考になりました。
- ・ 小便の必要性や量について。内科面との関連等。
- ・ 「過活動膀胱」という意味がわかりました。
- ・ オシッコが近くなる原因
- ・ おしっこといっても奥が深く、原因もさまざまと知らされた。
- ・ オシッコの話がパンフレットにそっていてもおもしろく、引きつけられるような上手なお話ぶりで楽しく聞けました。今後ともよろしく願いいたします。
- ・ 自分も尿もれがわからずおむつを使用していますが、本日の講演でいろいろなことがわかりました。早く病院に行き治ってほしいです。スライドと資料が用意されていたのでとても講座の内容が分りやすく良かったです。講演、お疲れ様でした。
- ・ 「なぜオシッコが近くなるか」は鈴木講師が絵とともに聞き易く説明していただき、大変参考になりました。自分も夜 2 回は起きてトイレに行きます。3 回以上にならないように鈴木先生の説明内容を大切にしたいと思います。
- ・ 鈴木先生のお話、ありがとうございました。
  
- ・ 便秘の話
- ・ 便秘の話、うそ・ほんとう
- ・ 便秘の話 テレビとネットのウソ・ホント
- ・ 便秘についての情報の正誤について
- ・ 便秘の話が大変参考になりました。
- ・ 便秘に関する知識

- ・ 便秘の話。腸の動きが正常でも便秘と思っている人が多いというお話。
  - ・ 便秘でいままで知らないことがわかった。
  - ・ 排便のことで知らなかったことがたくさんあり、伺ってよかったと思いました。
  - ・ 便秘の話。世間一般で思われていることに根拠や因果関係がないことに驚きました。
  - ・ 2~3日に1回の便で気にしていたのだが、気が楽になってきた。やや講義が早かった。
  - ・ 宿便は生活習慣病の一種であり、腸内での通過の度合いによって動きが変わるということである。
  - ・ 食物繊維量の目安表はとても良い指標となりそうです。
  - ・ 食物繊維量のとり方
  - ・ 食物繊維の話が面白かったです。
  - ・ 便の硬さをチェックすることの大切さを教えられた。
  - ・ 便と腸の活動関係
  - ・ 便のメカニズム
  - ・ 排便について
  - ・ 人間の身体の70%が水でできていることは知っていましたが、納得です。口から入って便となって出てくるまでの仕組みがよくわかりました。
  - ・ ガス（オナラ）は口から入った飲みこんだ空気であるということ
  - ・ 便と下剤の話
  - ・ 便秘のおはなし、大変よくわかりました。下剤の服用など注意していきたいと思います。
  - ・ 下剤の使用方法が理解出来た。自分の腸の状態は今日の状況でいいようですが、肛門の周囲でかたくて出てこない、これをどうしたらいいかの答えが出ていないように思う。テレビの話はほとんど信じていません。
  - ・ 便秘のことをもう一遍改めて考え直してみたい。これ以上悪くなったら久留米に行きます。そのときはよろしくお願いします。
  - ・ 久留米の先生の便秘のお話は大変理解しやすく、参考になりました。
  - ・ 気になるようだとまず病院に行くこと。便秘は便の形にある、生活の中にあるということが解りました。くるめ病院にすばらしい先生がいらっしゃることに、安心しました。
- 
- ・ 1日に必要な尿量がわかりました。それ以上はムダだと知り、驚きました。便秘についての自分のもっていた知識が少し違うということを知りました。（クスリや食物繊維、ガスについて）
  - ・ 頻尿について、日誌による自分で管理の大切さを知ることができた。便秘の話はいろいろな誤解がとけたように思います。
  - ・ 頻尿、排便困難に対する対策
  - ・ 心不全の方の排尿に関して。便のでき方、薬の作用と排便の関係、食物繊維に関して。
  - ・ 排尿、排便日記、尿量測定日誌等です。

- ・ 鈴木先生のお話、わかりやすかったです。多飲多尿 気をつけます。神山先生の便秘と下剤の使い方、初めて知りました。
- ・ 前立腺ガンで治療を受けています。大変 排尿でも理解出来ました。排便には酸化マグネを使用しています。充分理解出来ました。大変よかったです。再々聴講強いたいと思います。
- ・ 頻尿チェックを自分なりにしてみよう。便秘のこと、よくわかった。
- ・ 排尿のしくみ、水分の取りかた、大腸の動きと便の形
- ・ 水分の取りすぎの話、排尿日誌などの使用のこと、便秘+大腸肛門+排泄の話などの勉強をさせていただきました。
- ・ 飲水量、トイレ回数、尿量を一度調べた方が良いと感じました。睡眠障害の対策も出来ることは実施したいです。便の話は今まで思っていたことが違っていたことに驚きました。
- ・ 夜間頻尿と睡眠障害、生活習慣病との関係が理解できました。便秘の話、実際は違うということがわかりました。
- ・ 頻尿の原因の 20%は水分の取り過ぎにある。不必要な水分は尿となる。危険因子（脳卒中）に水分不足はない。  
便の硬さ、性状で下剤を決めることの大切さ
- ・ 血液サラサラと多飲水は関係ない。誤っていました。ガスの原因に空気。ともに大変参考になりました。
- ・ 脳との関係、生活習慣、食事の内容、長風呂はしない。
- ・ 水分と尿との関係、便秘の話 よくわかりました。
- ・ 水分のとりすぎが体によくないことがわかった。MgO とか具体的に答えていただいてよかった。
- ・ 水分の取りすぎは良くないとのことなので、改善したい。下剤の使い方に注意したい。食物センイを取るようにしたい。
- ・ 多飲多尿になること。お茶をたくさん飲みます。そして眠るときは夜中トイレに起きませんようにと願って眠ります。多飲しているんですね。テレビに頼るのはあまりない。オナラは空気を吸い込んだのがオナラであった。よくガスが出るのでいやだった。
- ・ Dr.より水分を取ることをすすめられていたが、取りすぎはムダとは…今後 量も必要量検討します。便秘症の何たるかが少しわかった気がします。毎日をゆっくり生活していきたいと思います。ありがとうございます。
- ・ 適量の水分補給。多飲多尿の傾向がある（頻尿は）。腸の働きと便の形状。
- ・ 頻尿、便秘の講演、大変勉強になりました。
- ・ 薬の使い方がよくわかりました。
- ・ 病気と非病気の区別。
- ・ 前立腺肥大症 or ガン

- ・ ありがとうございます。
- ・ 大変勉強になりました。
- ・ 大変勉強になりました。ありがとうございます。
- ・ 大変わかりやすく、勉強になりました。
- ・ 非常に参考になり、勉強になりました。
- ・ 大変参考になりました。
- ・ 参考になりました。
- ・ すべて興味あり — 充分評価したい！
- ・ 両先生のお話とも大変参考になりました。
- ・ どちらも大変よかった。
- ・ 内容がとてもよかった。
- ・ とてもわかりやすかったと思います。
- ・ 感無量です。
- ・ 帰ってゆっくり資料や講話内容を思い出して勉強します。
- ・ 先生のお話、面白く大変よくわかりました。ありがとうございます。
- ・ 話を聞いたので、反省して習慣を良くします。
- ・ 知らないことが多かったと感じました。
- ・ いままでの知識の誤解がよくわかった。図解で大変よくわかった。やさしく解説していただき、大変よかった。またお聞きしたい。
- ・ 同じ悩みの方がこれだけ大勢おられたことに驚きました。内容は大変参考になりました。
- ・ 専門医による講座で大いに勉強になりました。小生も入院をして、今は退院しているが、私の病に関して参考大でした。ありがとうございます。
- ・ 来年開催される講座にぜひ参加したいと存じます。ご案内くださいませ。
- ・ 排泄公開講座に関するのがよくわかりました。ハガキを送っていただき、本当にありがとうございました。
- ・ 前半の頻尿の講話が聞けなかったのが残念です。また頻尿・過活動膀胱についての講話を企画してほしいです。また1年に1回ほど開催してください。よろしく願います。
- ・ かかりつけの内科の先生がおっしゃっていたことがホントよくわかりました。お話を聞けてよかったです。ありがとうございます。
- ・ 頻尿の講座はスライド映写されるものと同じ絵が資料として配布されていたため、大変よく理解することができた。便秘の講座は頻尿の講座と同じ資料（スライドに出てくる絵）がないため、ポイントを記録することが出来なかった。スライドに示されるものを資料に入れてほしい。大変不親切と思う。
- ・ 講演会は2時間位かかりますが、間で休憩を入れていただくと有難い…休息ありましたね、ありがとうございました。
- ・ とても参考になった。質問の時間がほしい。

- ・ この福岡高齢者排泄改善委員会の存在によって、こうした排泄の問題が人間の尊厳の問題としてとらえられていること、その悩みをおおらかに解決していこうとしてある医者の存在。