

市民公開講座「便秘・夜間頻尿でお悩みの方へ」

アンケート集計結果

* H29.10.28（土） 実施

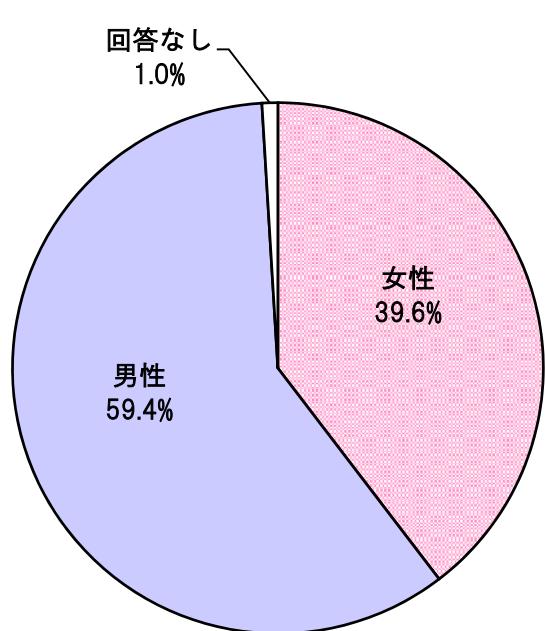
会場： イムズホール

講座参加者 284 名／アンケート回答者 208 名（回答率 73.2%）

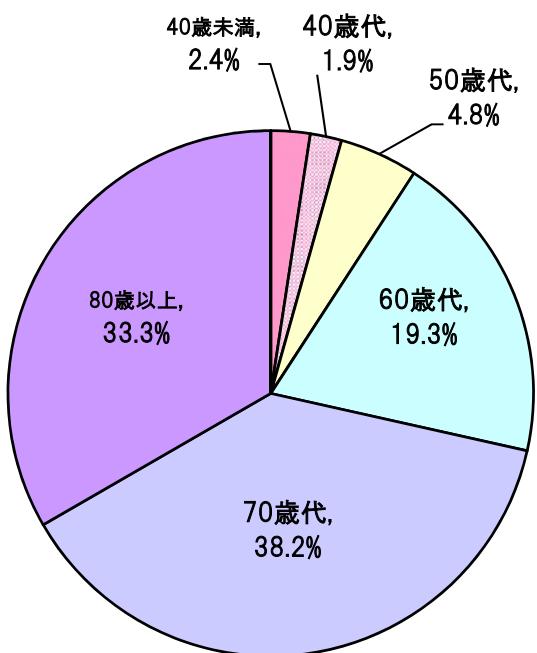
内、集計対象者 207 名

【1】あなたご自身についてお伺いします。

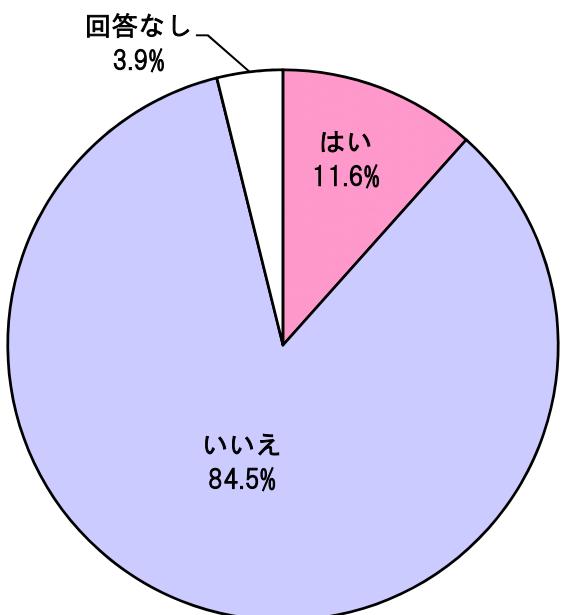
1) 性別



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。

- ・ 1回の排尿が少なく、腹圧を介護者でかけると、さらに排尿が続きます。このままこの方法で続けていて問題ないのでしょうか。
- ・ 緩下剤が予薬されているにもかかわらず、GE でしか排便のない Pt 様の対応。尿意があるもののトイレには排尿なく、オムツに失禁される。
- ・ 継続的に便がつまり、排泄に苦労している。
- ・ 現在、G.H に勤務しており、入居者様の方（男性 76 才）日中 1 時間に 1 回 夜間 18:00～24:00 まで 30 分、ひどい時に 15 分毎にトイレに行かれる。尿量は普通、毎回音ができるくらいの勢い、24 時間通して頻尿なのはどうしてか？
- ・ 私ではなく家内が頻尿で夜中に何回もトイレに行きます。
- ・ 男性の方 おしつこのときに便座に座ってしていただけないので、清掃するスタッフは大変です。認知が入っていれば言いやすいのですが、プライドがあり、座って排泄していただけません。何か良い方法ありますか？
- ・ 昼間でも夜間でも何回もトイレに行く。
- ・ 排便がスムーズにいかない。
- ・ 病院勤務のため、患者さんの排泄自立に向けてのアプローチが難しい。失禁をへらす。排便をととのえるのが介入が大変。
- ・ 頻尿 1 時間から 30 分ごとに主人がトイレに行きます。それでも間に合わず、ズボンをよごしています。
- ・ 母がトイレが近く、足もおぼつかないので大変。
- ・ 夜間に排尿がほとんどで 3～5 回の間で日中は 1 回位または 0 回なので、夜間の介護がきつい。しかたなく介護施設入所させている。
- ・ 夜間良眠してほしいが、1 時間～2 時間毎にトイレに行っている患者様がいる。
- ・ 夜中 3 回は排泄に起こしています。
- ・ 夜 5 回位起こされる。
- ・ 親が夜間 1 時間おきにトイレに行くので睡眠不足になる（介護人）。
- ・ 将来にそなえて心がまえが知りたい。
- ・ 主人のことです。平成 28 年 6 月 ペースメーカー手術しまして、10 月頃からリハビリに行くようになりますて、足も動き、車イスから押し車になりました。けど、1 年になると思った時、平成 29 年 7 月 7 日食事取れずぜんそくで入院。点滴を 1 日 3 回持ち、退院してきましたら足のほうが動かなくなってしまった、また、車イスになり週 2 回リハビリを行っています。毎日 元気にテレビを見て、ベッド上の生活状態です。少し足を動かして大便是トイレに行ってすますが、小便がもれるといっておしめをはずせません。主人におしめを昼間ははずしてパンツで頑張ってと言いますとベッドから下りるとき小便もれると言います。楽あれば苦ありと言つてますと主人はむつします。何とか足が動けるようになってほしいと私もやさしく言つていますが、むづかしいため、私もへとへとです。

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。

- ・ 2日間くらいの便秘で腹が出る。腹部膨満感 肥満。
- ・ 3年前に腸捻転をおこし、S状結腸を切除したところ、やたらと頻便になりました。便意をもよおしトイレにかけこむと排便せず、トイレから出るとうんちをしたくなる。この繰り返しです。1日数回のトイレタイム。便は細みぎみです。大中小の大きさです。時々下痢、汁便、カス便もあります。これは腸捻転の後遺症でしょうか。元通りになることはありますか。外出、旅行時にトイレを探すのに苦労します。ひんぱんにあるのでおちおち楽しめません。
- ・ 運動、食事 いろいろ苦心の末、やっと毎日排便があるようになりましたが、現在まだ快便とまでいきません。残便感が残ります。
- ・ 下剤を飲まないと排便が出ない。またこれが習慣となって困っています。
- ・ 硬便で排便時がつらい。水分は摂っているつもりですが、どのように食事に気をつけたらよいか考えています（食物纖維、発酵食品もほぼ毎日摂っていますが量が少ないのでしょうか？）
- ・ 私ではありませんが、母（89才）が排便について、排意があってトイレに行くが便がないといって何度もトイレに行きます。朝がその症状が強いようです。そのことが気になって外出（旅行など）をひかえています。また、間に合わないこともあるようで、時折下着をよごすこともあります。
- ・ 出ない出ないと言ってカンチョウを時々します。87才男性です。
- ・ 常に便秘気味でクスリを飲まなかつたら硬いコロコロの便が数個出るしまつで、クスリを飲むと2~3日はキキメがあつて出ますが、すぐいつもの症状になつていつもいつもお腹が重い感じで困っています。
- ・ 食事にかなり気をつけていて、1日1回の排便OKです。
- ・ 心疾患の薬の影響なのか、便が硬く粒状が多くなり、以前（薬服用前）にはなかった排便に時間を要するようになった。
- ・ 前立腺ガンの放射線治療で肛門がケロイド化して小さくなつて便が出にくいで、毎日下剤を飲んでいるので、それでよいか悩んでいる。
- ・ 大腸ガン手術がからか、そのほか腎臓の薬を服用していますのでその副作用か分かりませんが、便秘薬を使用しています。自力では便は出ません。その後はいかがと思っています。
- ・ 大便の後 すっきりふき取っていますが…しまりが悪くなっているのか、下着を汚すことが多くなりました。
- ・ 排便時 水をかけ刺激を与えないとい出ない。何回もくり返す。残便感がある。夕食後マグミット1錠は時々服用しています。
- ・ 普通の人より腸が長いそうで、とにかくガスがたまりやすく、排便もスムーズに行かない。時間がかかる割りにスッキリせず3食3便体制。
- ・ 便がかたく、ポロポロで困っています。便秘になると頻尿をおこすのかなーと思っています。

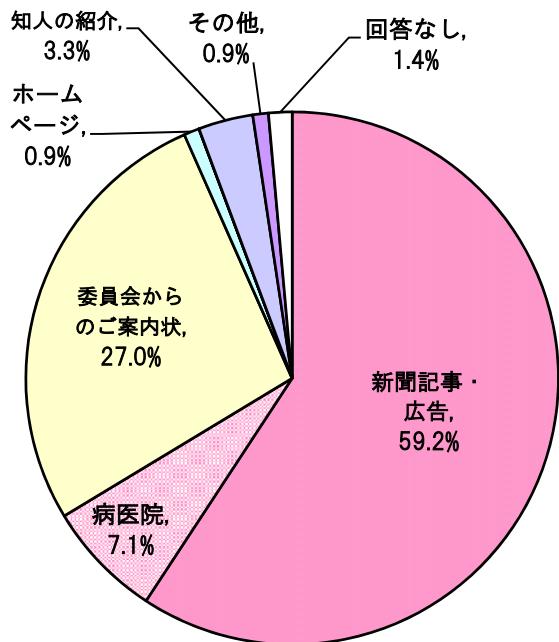
- ・ 排泄を促進するため、浣腸薬を使用している。
- ・ 便が出ない。自分の便を手で出したこともある。
- ・ 便が続くので座薬を利用しますが固く小さいので数個出るのみでなかなか出にくいです。
- ・ 便の出し方が弱いので圧を強くする方法、くすりではなくて自力で出す方法と便秘外来を作ってください。
- ・ 便意
- ・ 便秘→現在 便秘で苦労している状態で、毎日 薬（酸化マグネシウム）を 3~4 錠服用しています。
- ・ 便秘であり酸化マグネシウムを服用中。
- ・ 便秘です。便が硬くなり出にくくなります。
- ・ 便秘薬を毎日服用しての副作用などの習慣
- ・ 1夜/2回 排尿します。但し、睡眠はすぐ睡眠します。苦痛ではないです。検診（東区検診 貝塚病院）にて 1夜/2回以上は要注意と言われました。
- ・ 20年前 前立腺肥大の手術をしていますが、夜間2回位行きます。
- ・ くしゃみの際の尿もれ
- ・ トイレが近いから早めにいき対処している。夜間頻尿（2回位）。
- ・ 季節による頻尿の過多がある。膀胱のため水分を多く取ると回数が増える。1日10回を越えることです。
- ・ 近頃オシッコの回数が増えてきた。夜間も3回位起きるので苦痛。
- ・ 昨今 排尿の回数が驚くほど多くなりました。特に就寝中の回数の大きさは睡眠障害の大きいなるさまたげです。悩んでいます。
- ・ 時々 ガマンしていつも間に合わず漏らすことがある。
- ・ 受診を重ねていますが、残量の変化が見られません。他院受診してみるのも良いのでしょうか…。
- ・ 就寝中にトイレに2~3回行きます。寝つきは悪いです。朝はいつも頭がスッキリしていることはナシに等しいです。導眠剤を服用した日は1回位で済みます。
- ・ 床について2~3回排尿に行きます。妻は私がトイレに行くとき、音で（フトンから起き上がるときの音）目が覚めて寝不足になり困っております。
- ・ 水切りが悪い。
- ・ 切迫性、頻尿、街で急におしっこがしたくなります。便所を捜すのに大変困っています。夜 何回もおしっこに行って熟睡できない。
- ・ 前立腺ガン摘出手術後の尿もれ
- ・ 前立腺肥大の診断で、この先 手術が必要とのことで、現在経過観察中。尿が出にくい、時間がかかる状況であり、あとは手術タイミングの問題。
- ・ 昼間 1hr 程度おしっこがまんが出来ません。従って、もしもに備えて尿パンツを使用しています。何か有効な対応がないか迷っています。
- ・ 昼夜間 共に頻尿である。
- ・ 尿が近い

- ・ 排尿が 5~6 回ある (1 夜)。どうすれば減らすことが出来ますか。
- ・ 排尿障害で治療中。排尿困難が治らずこまっています。
- ・ 晩 2~3 回行きます。
- ・ 頻尿 夜間・起床前後
- ・ 頻尿(夜 2 回 昼 1 時間後と位)。サシミ、コショウ等食べたら下痢するようになった(時々)。年令 72 才から。
- ・ 頻尿、尿もれ
- ・ 頻尿、約 1.5 時間に 1 度排尿に行く。
- ・ 頻尿で(夜間 2~3 回) 睡眠不足になり悩んでおります。
- ・ 夜 1 時間おきにトイレに行き少便が出る。不眠がつのる。
- ・ 夜 2 時間毎排尿する
- ・ 夜 排尿が 2~3 回あり、寝つきが悪く困っています。1 回の尿量が昼間よりも倍位多量ですが…良いことか否か…?
- ・ 夜 5 回トイレに行く。尿量も夜の方が多い。昼間はあまりトイレに行かないし量も少ない。あきらめていたけど夜の回数が少なくなれば嬉しい。日誌をつけてみようと思う。
- ・ 夜間 1~2 回だが排尿で目が覚める。そのため睡眠がさまたげられるのが困り、明方眠れなくなり、一日睡眠不足になっている。
- ・ 夜間のトイレが多い 5~6 回。
- ・ 夜間のみ 4~5 回排尿で起き、睡眠不足。眠剤を服用すると回数は 2,3 回に減るが、眠剤をいつも服用してはいけないのでは不安。泌尿器科受診で過活動膀胱と診断。服薬するが、あまり効果が見られず中断している。
- ・ 夜間排尿で 3 回行く (23 時~6 時)。
- ・ 夜間頻尿
- ・ 夜間頻尿 (3~4 回) 現在 泌尿器科の病院に通院 (H27.11~)
- ・ 夜中 3~4 回 トイレに行くことが多い。
- ・ 夜中 4 回以上行く。
- ・ 夜中に 2 回ほどおしつこで起きる。残尿あり (出しきれない)。排尿時に勢いがない (チヨロチヨロとしか出ない)。
- ・ 夜中頻尿 3 回
- ・ 1 時間毎に排泄のため目が覚めるが寝具の温度とあきらめていた。漢方薬やヨーグルトを服用し、水分を多くとるようにしているがあまり効果がでていない。今まででは便秘頻尿は老化現象と言って深く相手にされなかった。
- ・ 残尿感、残便感がある。
- ・ 週に 1~2 度 便秘になる。夜間 3 回前後トイレ(小)に行く。
- ・ 排尿時に排便したくなる。便が(ぼうこう)を刺激するためと思われるが回数が弱くなると困る。
- ・ 排尿時に排便の気分になること。
- ・ 排便は不通。排尿→夜間 3 回。夜間 睡眠が途切れる。

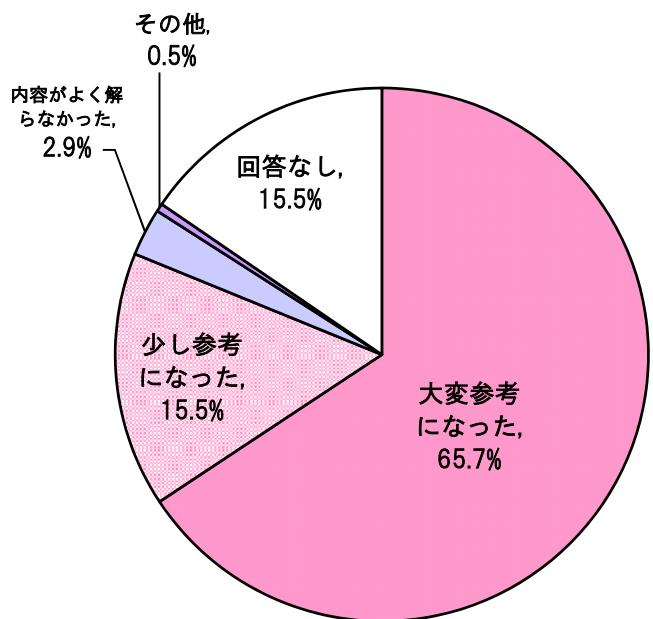
- 便について 不定期、かたくで少量、さそい水をすると出る。頻尿について 1回目まで 3～4H、小便たびたび
- 便秘・頻尿
- 便秘と頻尿 ヨシダ錠とベタニス 毎日使用してよい量は何錠ですか？
- 夜間に 3 回トイレに起きるため、睡眠不足になり困っています。病院から処方された薬が多く（10 種類）便秘したり、下痢したりで排便の調整に苦労しています（クスリの影響と思います）。
- 夜中トイレに行くようになった。親がトイレが近いので気になる。便秘気味でカタイ。便秘が長いため、カユミが出る。
- くすり状態で困っています。
- 団体行動時（特にバス）トイレが近くにないと思った時、とても強い不安感に襲われる。
- 若い時代 開腹 3 度で困っています。

【2】市民公開講座についてお伺いいたします。

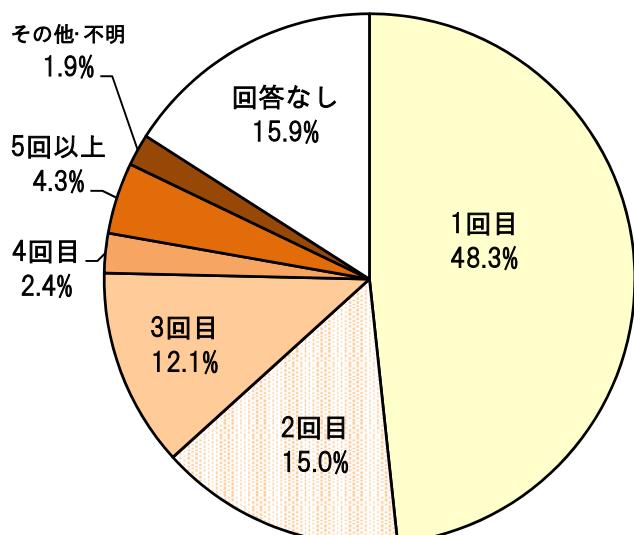
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



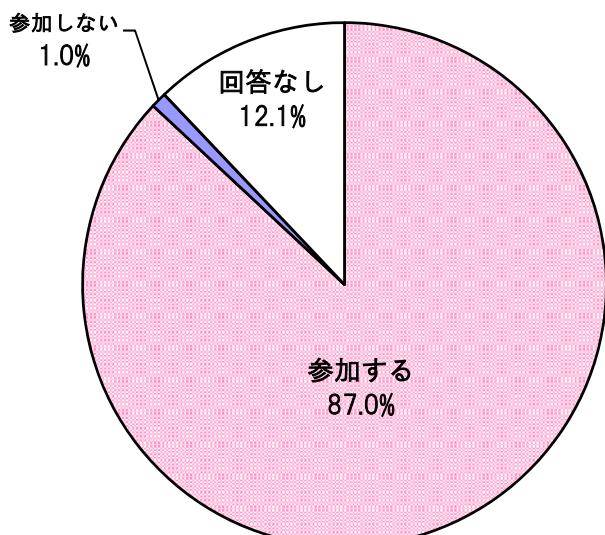
2) 本日の講演はどうでしたか？



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。

- ・ (育便)早口で理解しにくい。説明文にそって話してください。理解しやすいと思います。
(夜間頻尿) 大変参考になりました。
- ・ 「育便」今日の収穫はコレ！！目からウロコ。「夜だけ頻尿と下肢の体液貯留」の話も参考になりました。
- ・ 100g 中何 g の便になるのですか？
- ・ いい話だと思いますが、マイクの音量が小さいのと、早口でよく聞き取れなかった。それにパンフレットの文字が小さくて見にくいうえです。楽しみで参加しましたが、大きな期待はずれでした。
- ・ これまでの認識が全く違っていたことに気付かされ、快便を心掛けます。
- ・ せっかくレジュメがあるのでレジュメにそって説明してほしかった。頻尿ですので大変役立ちました。ありがとうございました。
- ・ 育便
- ・ 育便
- ・ 育便。次回は育便についてのみの講演会をお願いしたい。今回は短時間でたくさんの内容だったのでよく理解できなかった。
- ・ 育便・腸内細菌
- ・ 育便ということに大変興味を持ちました。また、性格形成から人間形成までが大腸菌に左右され、その根源が食事にあるということも興味を持ち、大変有意義でした。
- ・ 育便という定義の内容と夜間頻尿が3つの要因で成立していることが解かり、よく理解できました。
- ・ 育便について
- ・ 育便のセミナー 早口で全く分かりづらかった。
- ・ 育便の先生は少し早口でもう少しゆっくりお話をされるとよかったです。時間も関係していると思いますが。
- ・ 育便の必要性、頻尿と健康
- ・ 育便の話
- ・ 育便講義はテキストの項目順にコメントしていただきたい。早口で項目がアッチコッチで対応がむつかしい。せっかく貴重な内容であり理解に努めているので。
- ・ 一日便が出なくても気分を楽にしてあと一日様子をみるという感じになりました。
- ・ 出来ればレジュメの順番通りに（便秘の先生）
- ・ 専門的な部分でむつかしかった。毎日の食事の大切さを特に肝にめいじます。近いうちに大腸ファイバーを受けます。
- ・ 腸内細菌
- ・ 腸内細菌の多様性
- ・ 腸内細菌の多様性及び重要なこと。
- ・ 腸内細菌の役割の大きいこと。夜間頻尿でも睡眠障害がない時は治療不要→安心。

- ・ 腸内細菌の話は他からも聞いたことがありましたが、再確認できました。
- ・ 内容はよかったです、スライドとパンフが一致せず、さがすので苦労しました。ありがとうございました。
- ・ 分かりやすかったです。育便ははじめての話でした。
- ・ 便が一日でなくても神経質になり過ぎていました。
- ・ 便のかたさ=時々かたいので、ソーセージに。食べる量 常に多く食べます。
- ・ 便の薬に関して
- ・ 便は毎日出なくても不思議じゃないと分かりました。
- ・ 便秘 脳の関係。育便について。
- ・ 便秘について、気のせい、精神的な面もあることを知った。前半の講演は早口で聞きとれなかつた。
- ・ 便秘のしくみについて理解できました。
- ・ 便秘の排便メカニズムがわかり、とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 便秘は食べ物で便の元になる食品を食べること。朝日をあびる。
- ・ 便秘を気にせずにいこうと思います。毎晩 寝る前におなかのマッサージ 1分 60回やっています。少しナットク！
- ・ 毎日排便はあっていますが、快便生活（生涯）するために育便につとめます。新聞紙上で紹介されてハガキを出してここに足を運んで聞くことが出来ました。ありがとうございました。
- ・ まちがった知識（夜間頻尿）が正されて大変安心感を得ました。
- ・ 育便の話 話の進行が少し早すぎて少しむずかしかったように思えた。尿の話 良かった。
- ・ 自分で考えていることが違っていたことがあった。例えば頻尿の考え方、薬の使用など気がついた。
- ・ 主人が前立腺肥大で夜中に何回かトイレに行っています。今回 排尿日誌について興味を持ちました。
- ・ 水分の取り方について
- ・ 水分の取り方は参考になりました。
- ・ 睡眠時間と頻尿の関係。下肢ふりようと尿。
- ・ 排尿困難を起こす可能性のある薬。
- ・ 排尿日誌
- ・ 排尿日誌 書いてみます。
- ・ 排尿日誌をつけることが大切。
- ・ 頻尿ですので、1回でも減らしたい。
- ・ 頻尿の話がよかったです。
- ・ 夜間多尿について
- ・ 夜間頻尿（私が毎晩頻尿で苦しんでいるため）
- ・ 夜間頻尿（夜2回）を自分で少し改善してみようと思った。排尿日誌が億劫と思ったが、つけてみようと思った。

- ・夜間頻尿には色々な原因があり、蓄尿障害だけでなく、糖尿病、心不全、腎不全、高血圧、不眠症、うつ病など考えながら夜間、良眠に向けて対策を考えていかないと感じた。日中の飲水量などや過ごし方も気にかけて行っていきたい。
- ・夜間頻尿の多発時は病院の先生の指導が良いとのこと。
- ・夜間頻尿の対処
- ・夜間頻尿の定義と他の病態との関係
- ・夜間頻尿を詳しく知ることが出来、大変勉強になりました。心配していたことが解決出来ました。
- ・「育便」日によって排便状態が違うのが食物によるのだということをあらためて認識しました。ストレスが関係することも。注意して自分の便と向き合ってみます。「排尿日誌」先ずはつけてみようと思います。
- ・やや便秘ぎみで、朝3時ごろ排尿意をもよおしており、頻尿とは思わないが、そういう意味から本日の壁村Dr、曾根Dr.の講演はとても有意義でした。
- ・機能性の症状・対処
- ・腸内細菌の重要なこと再確認。頻尿の原因是他のいくつかの原因が重複していること。排尿日誌の重要性！！
- ・腸内細菌の働きに初めて考えさせられました。頻尿関連もよかったです。
- ・排便も排尿のことも勉強になりました。食べ物の大切さ、水分量の取り方。
- ・排泄が非常に近くなりました。すべてが参考になり、勉強になりました。
- ・頻尿、排便困難の問題を抱えている方が非常に多い中で、今後の仕事に生かして一緒に取り組んで少しでも改善していくけるよう介入をすすめていこうと思いました。
- ・頻尿の講演は大変参考になったが、便秘の講演は内容がよく解らなかった。
- ・便の元を取らないと便は出ない。水分取れば出るのは当たり前。
- ・便秘、夜間頻尿 とても参考になりました。
- ・便秘や夜間頻尿からくる病気。服用中の薬による頻尿。
- ・夜の頻尿 ※壁村先生の講演は専門的すぎて一般市民にはむずかしすぎた。
- ・寝れなくてつらい思いがあつて拝聴に来ましたが、結局 病院に行って調べるしかないですね。寝れない位のことで病院に行く気はしないです。
- ・講演内容以外ですが、開会前に「携帯電話はマナーモードか電源を切る」というアナウンスは徹底すべきではないでしょうか。講演者に失礼だと存じます。
- ・司会の方の講師紹介 もう少しあつさとされたらよかったです。
- ・説明が早口でわかりにくい。
- ・専門的で理解できにくい。
- ・難解で理解できなかった。
- ・おつかれさまでした。
- ・どちらも良く分かりました。今後ともよろしくお願ひします。
- ・とても良かった。
- ・心あたることがいくつもあり、今後に気をつけて過ごそうと思いました。

- ・ 全部です。
- ・ 有難うございました。