

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

* R1.10.19（土） 実施

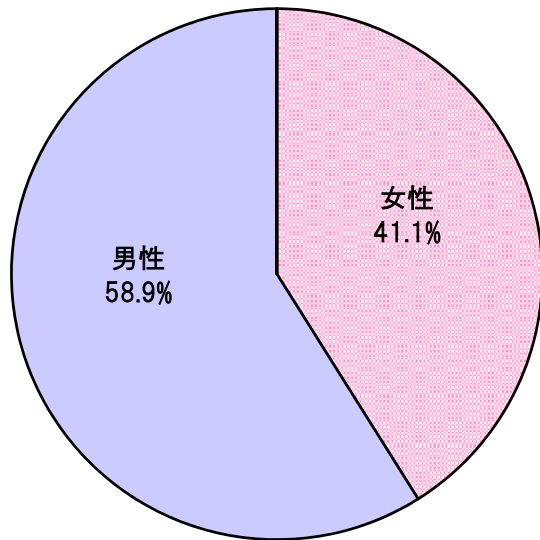
会場： イムズホール

講座参加者 186 名／アンケート回答者 113 名（回答率 60.8%）

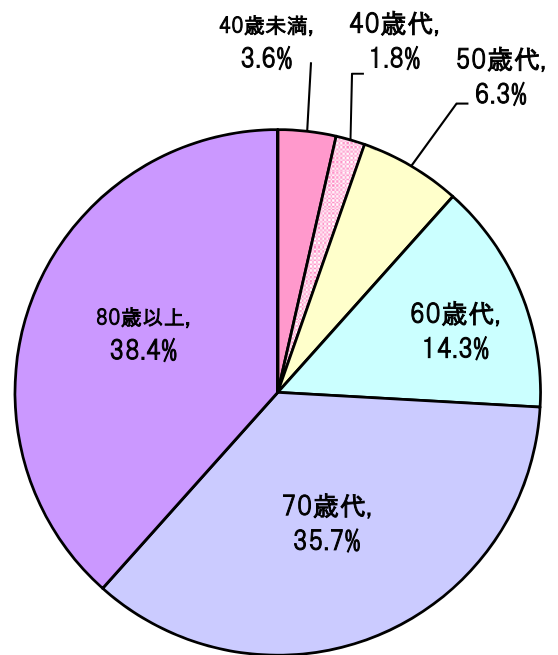
内、集計対象者 112 名

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

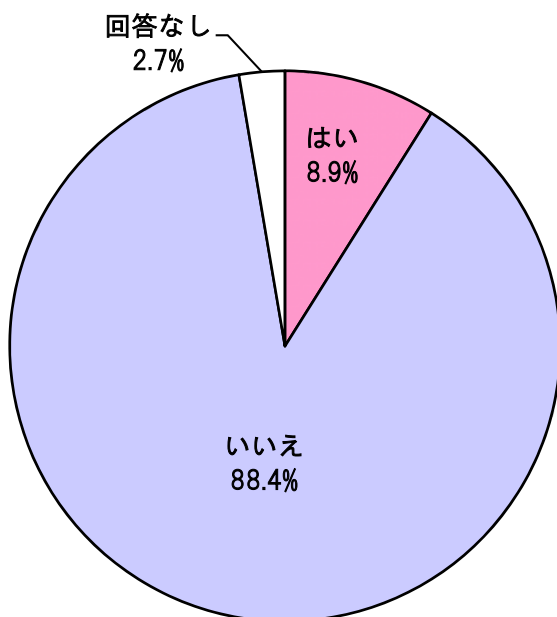
1) 性別



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。

- ・ パンツ型のおむつを使用してます。
- ・ 尿失禁や便失禁がある。
- ・ 主人の夜間のトイレの回数が多いので寝れない。
- ・ 夜間の排尿（4～5回）目が覚めて（物音）終わるまで気をつけてます。
- ・ 肛門近くに硬便がつまっている時、どうしたらいいでしょうか。
- ・ 尿意、便意はありますがトイレに入ってから下着をおろす動作が出来ない事や床に放尿する事が時々あります（認知症の悪化？）。
- ・ 車イスで生活している患者さん（高齢者）、終日のトイレ頻回あり。訓練促すが、進まず、トイレ誘導しています。
- ・ 病院勤務なので、夜間の頻尿の方や尿失禁多い方などの対処方法があればと思い参加しました。
- ・ 頻尿の患者の世話～認知が入っていてトイレに行ったのを忘れる。何度もトイレに行っては戻りの繰り返し。介護福祉士です。病院勤務。※認知症のトイレ介助が大変

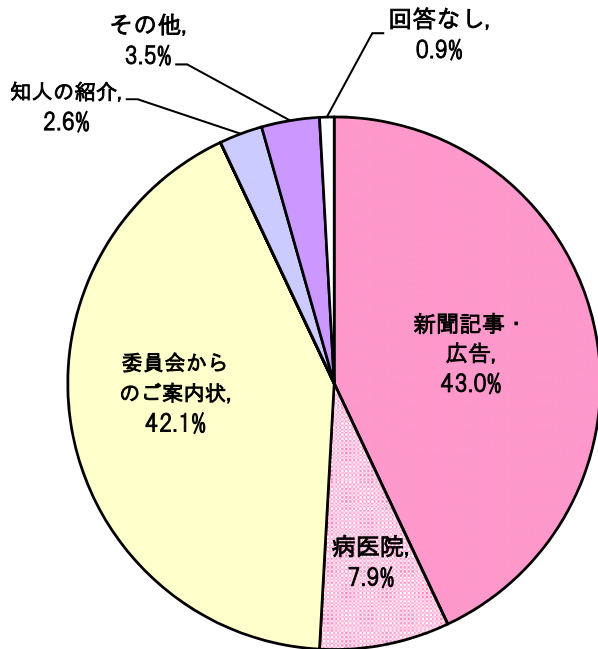
5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 夜間約3回位（少量です）…尿です。
- ・ 夜中に3回位トイレに起きるので熟睡できない。
- ・ 入眠後3回位夜中に起きます。排尿のため。
- ・ 夜寝てから3回位尿起きて目が覚めます。
- ・ 夜間5〜6回トイレに行く。何とかならないでしょうか。→ 今日の話しを実行します。
- ・ 夜間頻尿
- ・ 夜間頻尿
- ・ 夜間3回位頻尿
- ・ 夜間回数が多い、何回と決まっていない。
- ・ 夜間に1〜3回（3回目は朝起きてすぐ）の排尿ですが、苦にはなりません。
- ・ 3回か4回夜中から朝方起きるのでテレビ見ながら眠ります 時々。
- ・ 目がさめるとつい行ってしまいます（用心の為）。
- ・ 夜目がさめることが悩み
- ・ 夜間の尿もれ
- ・ 昼のトイレは多くても問題ないが、夜間は寒くなったら起きるのに困る。
- ・ 夜間頻尿の回数をなんとか少なくしたいので、テレビで見たり他人に聞いてこれは効果あるという体操などを行っているが、確たる効果なし。新聞紙上やテレビのCMで宣伝している薬やサプリメントにどれほどの効果を期待出来るのか。疑問に思い手を出す勇気がなく悩んでおります。次回の講座：参加しない←体力的に無理
- ・ 夜間なかなかねむれなかったりすると排尿回数が多かったりします。また、ねむれても回数が多かったり（1hおきとか）するので、食べ物とか関係があるのであれば知りたいです。
- ・ 近年排尿の回数が多くなった（昼、夜ともに）。排尿の夜間回数が多くなったことに伴い、睡眠時間が少なくなり、昼間の様々な出来事に支障をきたしています。
- ・ 排尿について：2時間以内の排尿回数が多いこと
- ・ もよおすけれども坐ると意外と尿の出が少ない。
- ・ 時々排泄したいと思ってトイレに行っても大して出ないので何となく気持ちがおちつかないことがある。
- ・ 尿意があってもすぐに出ない時がある。
- ・ 台所で洗い物をすると急に尿意をもようする。時々、我慢が出来なくて失禁をする。
- ・ 尿もれ
- ・ 失禁がはげしい
- ・ 外出時には比較的尿が我慢出来るが、家に居ると回数が多くなる。水仕事をする前には必ずトイレを済ませてからでないと失禁しそうになる。
- ・ 常に残尿感ある。
- ・ 残尿感がある。

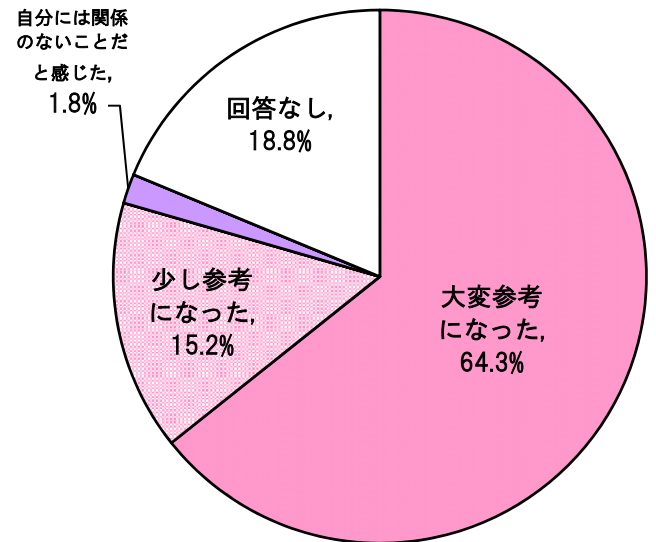
- ・ 便秘
- ・ 便秘、ガス多発
- ・ 1 年前にきつい便秘になったことがある。
- ・ 1 日に排便を 3～4 回する。
- ・ 1 日に毎度も排便（大便）をする点。
- ・ 排便が朝 1 回で済まず、2～3 回に分けて出る。1 回で済ませたい。
- ・ 排便（回数）が多い。食べたらずぐ排便が出る。肛門の問題なのか？精神的な事なのか？いつも不快な感じがする。どこでみて頂くのかわからない。
- ・ 消化済をふくよう
- ・ 便秘の関連する薬を飲んでいるがうまくいかない。
- ・ 便秘で医者より薬をもらっています。
- ・ 下剤を 40 年以上も服用しています。依存症になりますか。
- ・ 排便は 2～3 日に 1 回～2 回 1 日目はコロコロ便 2 コ～3 コ 2 日目も同じ 3 日目力んで力んで 3cm 程のかたまりになり汗かいて力んで出すとこうもんが切れて尿が出るたびに涙が出るくらいにしみる。下剤を使用して 1 日後位から排便がはじまる。
- ・ 10 種類の薬を服用しているため、薬の副作用で便秘と下痢をくり返し、酸化 Mg（1 日 3 包）で調整していますが、酸化 Mg の適量がわからず悩んでおります。
- ・ 慢性便秘 酸マグを常用していたらマグ値 up し、ピコスルファートに替えたらあまり合わずに麻子仁丸に変更した。尿が黄色になるが？
- ・ トイレを我慢できないことがある。便秘なので薬を飲んでいる。
- ・ 前立腺ガン摘出後の尿もれが完治しない。「じ」があり、排便時に出血することがある。
- ・ 1. 頻尿 昼間 2 時ごと、夜 11～6 時 3 回
- ・ 2. 前立腺ガン治療のため放射線治療により直腸が傷つき排便時少しリキムと出血する。
- ・ 年令と共に年令が上がると共に排泄機能が弱くなっているのを自覚せざるを得ないこと。

【2】 市民公開講座についてお伺いいたします。

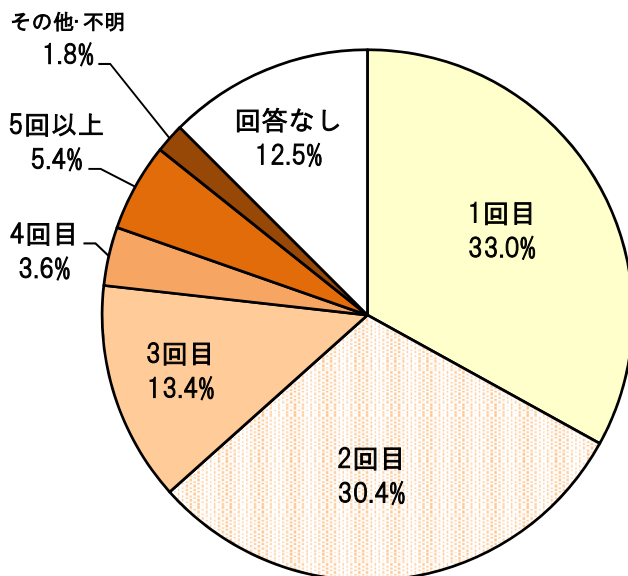
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



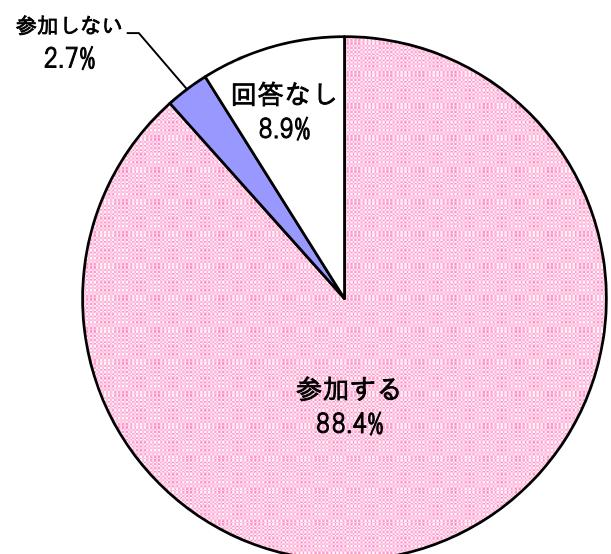
2) 本日の講演はどうでしたか？



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。

- ・ 夜間頻尿
- ・ 夜間頻尿と転倒の関連について。水分摂取量を見直すということ。
- ・ 夜間頻尿のリハビリについて 食事からの水分摂取抑制が勉強になりました。過剰な水分摂取抑制
- ・ 夜間の泌尿
- ・ 過活動膀胱の改善の方法は大変役立ちました。
- ・ 過活動膀胱症
- ・ 骨盤底筋の強化ができることがわかって良かった。実践したい。
- ・ 骨盤底筋訓練
- ・ 骨盤底筋訓練、質問（事前）による回答、口答でなくて解り易かった。
- ・ 骨盤底筋訓練の仕方がとてもためになった。便秘薬の名前を教えていただいたかった。色々な種類が新しく出ているということだったので。
- ・ 骨盤底筋訓練実技
- ・ 骨盤底筋訓練法
- ・ 骨盤底筋体操が夜間頻尿に効果があるということに驚きました。
- ・ テキストの写真、骨盤底
- ・ 頻尿改善の為に体操を毎日挑戦してみようと思いました。
- ・ 尿トレを実行したい。ユーモアを交えた便秘の話は解りやすかった。
- ・ 日常生活の改善、食事・水分の摂り方、体操などすぐ取り組めそうな具体的方法の紹介。
- ・ 尿意があったら先ず自分自身でセーブしてだんだんと時間を延ばして尿量を少しでも多くためるように努力する。骨盤底筋収縮を実行したい。
- ・ 水分摂取量と体重の関係、取る時間帯などわかって良かった。
- ・ 体重により必要な水分量の導き出し方や夜間頻尿対策に効果的な運動法を具体的に学べ、勉強になりました。
- ・ 体重に対しての水分量、過活動膀胱のきたえ方
- ・ さっそく環境整備に取り組めます。水分を減らす。カフェイン、コーヒーを少量へ 他。
- ・ 排尿回数減少対策
- ・ 糖尿病が多くの病気に関わっていることがわかった。
- ・ 尿失禁、便秘
- ・ 排尿が転倒・転倒骨折と関連があるとは知りませんでした。気をつけたいと思います。若い時は便秘がちでしたが、今は毎日又は1日おき位に出るので、便秘はなくなったと思ってましたが、コロコロの便が続けて出る時があったので、食生活に気をつけて生活せねばと思います。ありがとうございました。
- ・ 夜間頻尿は自分で水分等考えてとること。運動に気をつけて毎日を過ごすことに気をつける。下痢をした後2日位でないことがあるが問題ないか？私はお腹を手で廻してもむと出やすくなるが問題ないか？

- ・ 1. 夜間ひん尿の対応について 2. 便秘の解消法について
- ・ 過活動膀胱での頻尿は骨盤底筋訓練で少しずつでもあきらめずに行なうことで回復できる事を学ばせていただきました。・ 平井先生のお話しはとてもユニークで楽しく学ばせていただきました。犬は食物繊維が吸収できてネコはしないとか本当におどろきました。目からうろこでした。クレオパトラの便秘もびっくりでした。先生のお話しは本当に楽しかったです。又ききたいです。
- ・ 日頃から運動を取り入れ、身体を動かし、臓器を活発にしておく必要を痛感した。体の基本は食物であり、摂取はよく考えて栄養と排せつのバランスが大事である。
- ・ 排便の方は悩みはありません。
- ・ 高齢になれば便ピになる。水分、運動大事。
- ・ 便秘がいろいろな病気の元になっていること。
- ・ 便秘で医者より薬をのみ、食生活の改良と運動をふやしたいと思っています。
- ・ 便秘にいろいろな病が関係があることを知りました。
- ・ 便秘に関する注意をもっと説明してほしい。
- ・ 便秘の食事療法。マグネシウムが良いことは知らなかった。
- ・ 実際に物事の発生に対応いただいた結果の講座だったので大変参考になった。
- ・ 非常に参考になり勉強になりました。
- ・ 内容はよく理解できました。
- ・ 判りやすく聞きやすかった。
- ・ 両方共大変参考になりました。
- ・ 講演内容のすべてが参考になりました。
- ・ どちらもとても良くわかり役に立っています。
- ・ たいへん勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 参考になった。気をつける。注意する。