

「めざせ！笑顔と元気あふれる仙台っ子」
～健康な生活習慣と排便習慣がもたらすもの～

NPO 法人 日本トイレ研究所 加藤 篤氏

～子どもたちのトイレ事情～

1 変化する生活習慣

日本人の死因を多く占める癌の中でも、大腸がんが男女ともに増加しています。2007 年のデータを見ると、大腸癌は部位別癌死亡率で男性の 2 位、女性では 2005 年に 1 位を占めています。

2 うんちはどうやってできる？

小腸は栄養を吸収し大腸は水分を吸収する役割を持っています。うんちは食後約 5 時間で上行結腸を通り過ぎていきますが、このときはほぼ液体です。そして大腸を上がり横行結腸へ入り、お腹の左上あたりで塊を形成しながらお腹の左下の S 状結腸で形作られます。うんちの移動推移と時間を見ると 5～9 時間程度であるのに、排便するまでには 24 時間から 72 時間と幅が大きいことがわかります。毎日排便がある人もいれば、3 日に 1 回の人もいるということです。

蠕動運動はうんちを押し出す大腸の動きのことです。胃に食べ物が入ると胃結腸反射が起こります。直腸は普段は空っぽですが、蠕動運動で S 状結腸から押し出されたうんちが直腸に入ります。直腸が膨らんだ瞬間に私たちはうんちがしたいと思います。これが便意です。

3 子どもの便秘

子どもの便秘の原因は直腸にうんちが溜まりこんでいる場合が大半です。うんちが直腸に入って便意を感じた時にトイレが嫌だ、怖いなど様々な理由で我慢すると、便意は抑えられてしまいます。再度、うんちが直腸に押し出されると便意が起きます。そこで、何らかの理由で我慢してしまうと、直腸が膨らみ、大腸で水分が吸収されてうんちが固くなってしまいます。子どもが排便時に痛いと感じ、酷い時にはお尻から血が出ることもあるとそれを恐怖に感じてしまいます。

4 やっぱり朝うんち？

寝ている間にも消化器官は働きます。朝起きた時に体位が変わり、腸も動き、更に朝ご飯を食べると胃結腸反射で大蠕動を起こします。『早寝早起き朝ご飯朝うんち』と言われていますが、ライフスタイルの変化から給食後に子どもたちの中では大蠕動が起きているかもしれません。最近の子どもたちは、昼や夜にうんちをしていることが多いように感じています。『目指すなら朝うんち、望ましいのは朝うんち』ですが、朝うんちよりも重要なことはその子にとっ

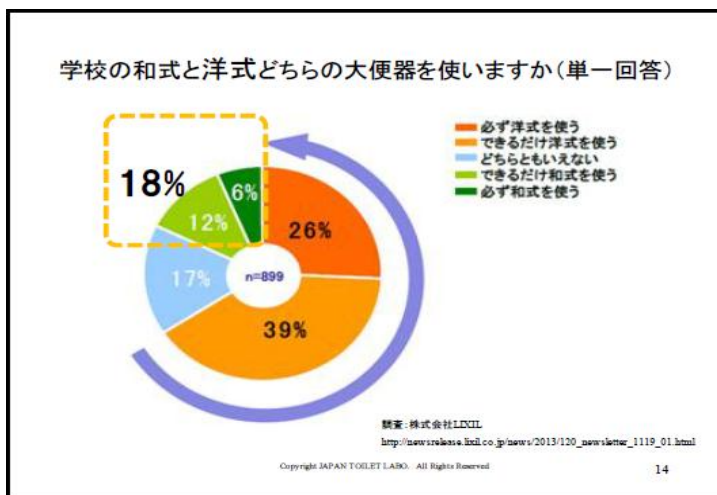
でスッキリしているかどうかです。毎朝、うんちをしていたとしても、スッキリ出ていなければ心配です。

5 和式トイレは悪の象徴？

全国の公立小・中学校のデータによると、校舎の建造から 25 年以上が経過して老朽化が進み、改修しなければならない学校が 7 割あり、学校のトイレが古いことが分かります。和式トイレが悪いのではなく、古い、臭い、壊れているトイレが良くないのです。また、今の子どもたちは生まれた時から洋式で育っているので和式トイレに慣れていないのです。私たちは排泄について学ばないため、老朽化した和式トイレがまるで悪の象徴のように見えているのではないかと思います。どちらかを排除するのではなく、選べる環境を整え、和式と洋式のどちらでも使用できるような体にしておくことが必要です。ただし、和式と洋式の数に関しては、洋式を多くしておくことが必要だと思います。

6 子どもたちの多様なトイレ事情

子どもたちに「小学校でうんちを我慢したことはありますか？」と質問したところ、約半数が「我慢したことがある」と回答しています。理由として「我慢して行けなかった」「恥ずかしくて行けない」「和式の経験がないため苦手意識がある」などが多く聞こえてきました。もう一方でまた別のデータを見ていくと、意外な結果が出たのです。小学校から高校 3 年生までの男女約 1200 人から抽出したデータです。「和式と洋式どちらを使いますか？」という質問に対して「必ず和式を使う。出来るだけ和式を使う。」が約 2 割もいます。この結果から考えると何が何でも洋式が良いということではなく、むしろ全て洋式にすると、この 2 割は無視されることになります。希望としては、学校は選択できる豊かさがあるのもいいのではないかと思います。重要なことは、子どもたちが安心して排泄出来ることであり、洋式か和式かということではありません。



～うんちを出しやすい環境作り～

7 うんち教室 —うんち日記—

私たちは王子ネピアと共同で「うんち日記」を活用した「うんち教室」という“うんちやトイレを好きになるプログラム”を開催しています。その際にうんち日記を利用して子どもたちに 7 日間、毎日うんちの記録を付けてもらっています。

この記録をもとに 1500 人を対象に調査した結果、7 日間毎日うんちが出ていた子どもは約 4 割、それに対して 1 回も出なかった子どもは 21 人もいました。便秘は便秘症と位置づけられ

ている病気ですが、どこからが便秘症なのかと判断することが難しいのです。例えば、5日間出ないとか週に排便回数が2日程度等の目安があり、複合的になると便秘症と診断されます。3日以上連続して排便がない場合は便秘予備軍と捉えた方がいいと考えています。そのような子どもたちが小学校低学年に14%もいるという事実は深刻なことだと思います。

週3日以上連続で出ない便秘傾向の子どもたちと週5日以上出ている快便の子どもたちを比較してみました。結果に差が出た項目は朝食の品数でした。朝食を食べている・食べていないよりも品数を複数食べている子どもは良くうんちをしています。

食と同じくらいデータに大きく差が出たのが保護者からのメッセージでした。子どもが毎日書いているうんち日記には保護者がメッセージを書く欄があります。週3日以上うんちが出ていない子どもたちの約4割の保護者が無記入でした。一方で、毎日うんちが出ていた子どもたちの保護者の約6割が毎日コメント欄に記入していました。このことから、気にしている、よく見ていることが排便結果に表れていることがわかります。

8 うんち教室 —うんち王子登場!!—

うんち王子がうんち教室の主役です。子どもたちは『うんちは嫌なもの、トイレは臭いところ、暗くて怖いところ』という認識でいます。うんち王子はそんな子どもたちの意識を変えるために活動しています。うんち王子は東ティモールでも活動しました。

2008年に東ティモールへ行った時は独立してからそこまで経過していない頃で、乳幼児死亡率がとても高い時期でした。しかし、写真を見ると子どもたちが喜んでいるように見えます。最初は困惑していましたが、徐々に子どもたちがうんち王子を好きになっていくのがわかるのです。



うんち王子のプログラムは大きく3部構成です。最初にうんちの種類の話をして、子どもたちにわかりやすい説明と名前を4種類考えました。

- ① 好き嫌いなく、お野菜もお肉も食べると出る一番いいうんち⇒キラキラうんち
- ② 肉やお菓子ばかり食べていると水分がお腹の中に吸収されて⇒カチカチうんち
- ③ テレビやゲームばかりしているとお腹の中の元気がなくなる⇒ヒョロヒョロうんち
- ④ 冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたり



すると下痢状になる⇒ドロドロうんち

この4種類をもとにしてうんち日記を1週間つけてもらいます。また、この他にも食べた物がどうやってうんちになるのかを解説します。うんちが胃から入って食道・小腸・大腸・肛門と進んでいきますが、小腸は細長くて詰まりやすいため、食物繊維が掃除をする役割を担います。食物繊維をたくさん摂ることは良いことですが、うんちの元になるということは排泄をするということです。つまり、それは栄養がないということになります。そのため、食物繊維だけではなく、肉や野菜などいろんなものをバランスよく食べることが大切です。また、たくさん食べてかさを増やすこともキラキラうんちには重要です。

【うんち作り三か条】① 朝起きたらコップ一杯の水を飲む

② 朝ご飯をよく噛んでいろんなものを好き嫌いなくモリモリ食べる

③ 外で元気よく遊ぶ

9 うんち教室 —うんちえんぴつ作り—

緑・黄・白・赤と4色ある粘土を使って食べ物に例えて混ぜながら自分のうんちを作ります。うんちえんぴつ作りの様子を見ていると子どもたちがうんちのマイナスイメージから解放されていく様子やうんちを身近に感じていく雰囲気が分かるのです。必ず子どもたちは友達と自分で作ったうんちえんぴつの見せ合いっこを始めます。その後、うんち日記を配布して、「1週間書いてきてね」と話します。

子どもの体は素直なので、直ぐに効果が出る場合があります。おいしく食べて、元気よく遊び、ぐっすり眠った結果として良いうんちがスッキリ出るので。そういう時に保護者や先生から『良いね』と褒められること、この流れが排便習慣の第一歩になると思います。体がスッキリと感じているときに、褒められることで気持ちもうれしくなること、この両方が重要だと思います。

10 うんち教室研修会

「うんち教室」は毎年開催していますが、応募がたくさんあって応えきれないため、「うんち教室研修会」を始めました。参加者は養護教諭や一般教諭が大半ですが、校長先生が参加されたことがありました。デモンストレーションを頼んだ時もノリノリで「私はうんち大魔王じゃ！」と演じてくれました。校長先生が積極的に取り組めば、学校も子どもたちも変わるのではないのでしょうか。

11 リラックス出来る環境作り

『うんちさま』という絵本にも書いたのですが、うんちは「うんちしてください」と言っただけのものではありません。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は戦闘モードで、そのような時はトイレに行きたいとは思わないはず。一方で副交感神経はリラックスしている時に活動している神経のことです。この時に消化吸収が行われるので、寝ている時にもうんちは作られます。“落ち着いている”ときこそ排便のチャンスなのです。トイレで

緊張したり、イヤイヤ行ったり、焦っている時にはなかなかうんちは出ません。朝の忙しい時に『早くしなさい。何しているの。時間ないわよ。』などと言われたらうんちは出ません。うんちを出しやすい環境を作ってあげることが大人の役割です。

～トイレの環境を変えていく～

12 トイレプレゼントと簡易改修

小林製薬株式会社は「小学校に洋式トイレプレゼント！」の活動をしています。当研究所は、この活動におけるトイレ改修工事の監修を担っています。小学校のトイレは改修するのにとてもお金がかかります。小便器・大便器を全て撤去してリニューアルするとなると1ヶ所当たり約700～800万円もかかります（面積や設備状況によって異なる）。だからといって便秘の子どもを増やしていいのかと言うとそれは一番避けるべきことです。そこで考えたのが簡易改修という方法です。この方法であれば、全改修のおおよそ1/5～1/6の費用で済みます。



床改修には2つポイントがあります。1つ目はトイレの雰囲気明るく変わります。床は面積が広いので空間が変わったかのように明るくなるのです。2つ目は臭いがなくなります。こんなに臭いが取れるのか、というくらい結果に表れます。他にも「ちゃんと流そうね」「お野菜食べようね」などのステッカーや足型シールを貼り、トイレが楽しく使えるようポップに仕上げています。

13 『避難所で問題となった施設設備 1番:トイレ』

2011年に発生した東日本大震災の際には避難所のトイレ調査や避難所のトイレ掃除などいろいろな活動をしてきました。

今回の地震に関する文部科学省のデータからある事実が見えてきました。阪神淡路大震災の時にも一番困ったのがトイレだったといわれています。それは子どもたちに限らず、みなさんにとってもトイレは重要なものです。数多くの避難所を回ると、断水だとは知らずに大勢がトイレを使うのでうんちが山盛りになっている、そんな現場をたくさん見ました。

14 トイレカーペンターズ

少ない費用で学校のトイレを変身させるトイレカーペンターズという活動を始めました。これは、子どもたち・先生・学校のOB・地元の行政の方などが協力して一生懸命トイレをきれ

いにすることで「トイレの空間を楽しい場所にする」という活動です。これまで宮城県内では気仙沼市立松岩小学校や南三陸町の志津川保育所、群馬県は高崎市立倉賀野小学校で活動を行ってきました。トイレはほとんど手を付けられずに見放され、忘れられていると思います。そこをみなさんが少しだけ手をかけるだけで変わるのです。子どもたちはその変化を敏感に感じ取ります。子どもたちは大人が一生懸命に手をかけてくれたトイレが欲しいのであり、豪華なトイレが欲しいわけではないのです。大人が手間暇かけてくれたことや工夫して改善してくれたことに喜んでくれるのです。仙台市でもトイレカーペンターズをやってみてはいかがでしょうか。