

意外と若者も悩んでいる？ 尿もれ

～女性は“せき・くしゃみ”、男性は“トイレを我慢”でちょいモレ～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第217号として、尿もれに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

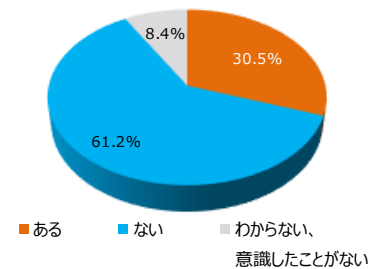
※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 3割が“尿もれ経験者”、女性60代以上は4割超に

“尿もれ”と聞いて、「自分には関係ない」と思う、ドキッとすると、あなたはどちらでしょうか。自分は悩んでいなくても、周囲に秘かに気に病んでいる人がいるかもしれません。2月20日は「尿もれ克服の日」でもあることから、今回は尿もれについて調査してみました。

最初に、尿もれ経験の有無をたずねたところ(図表1)、「ある」と答えた人は30.5%に。男女別では、男性27.5%に対し女性は33.5%と、女性が6ポイント上回りました。性年代別では、男女とも年代が上がるほどに経験者の比率は上昇しますが、その程度には差が。女性は40代で尿もれ経験者が3割を超え、60代で41.1%、70代以上では48.0%と半数近くにのぼります。片や男性では40代までは2割未満にとどまるのが、60代以上で3割超に。さらに20代を除く全年代で女性が男性を上回っており、特に30代以降ではその差は10ポイント前後をキープしています。これらから、女性は男性に比べて低い年代から尿もれに悩む人が多いということのようです。

図表1 「尿もれの経験がありますか」への回答



尿もれの原因については(図表2)、「加齢」が81.2%とダントツ、これに「運動不足」23.1%が続きます。ここまでは男女共通ですが、3位は男性「仕事のストレス」、女性「出産」と分かれました。図表1の表で、女性のうち“出産経験あり”の人の尿もれ経験率は43.6%と、“経験なし”より22.8ポイントも高いことから、出産と尿もれには相関性がありそうです。

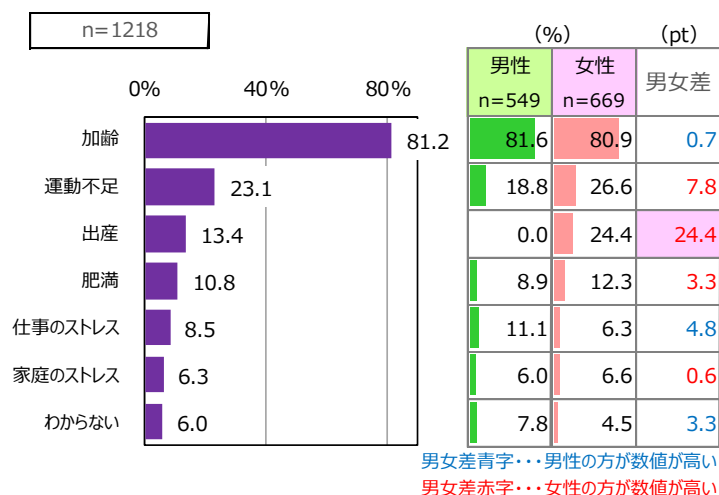
■ 尿もれ経験者の比率 (性年代別、出産経験別)

	男性		女性	
	n=	%	n=	%
全体	2000	27.5	2000	33.5
20代	159	17.6	168	13.1
30代	83	15.7	234	24.8
40代	233	19.7	472	30.7
50代	528	22.3	517	34.4
60代	539	33.0	384	41.1
70代以上	458	36.2	225	48.0
出産経験あり	-	-	1102	43.6
出産経験なし	-	-	883	20.8

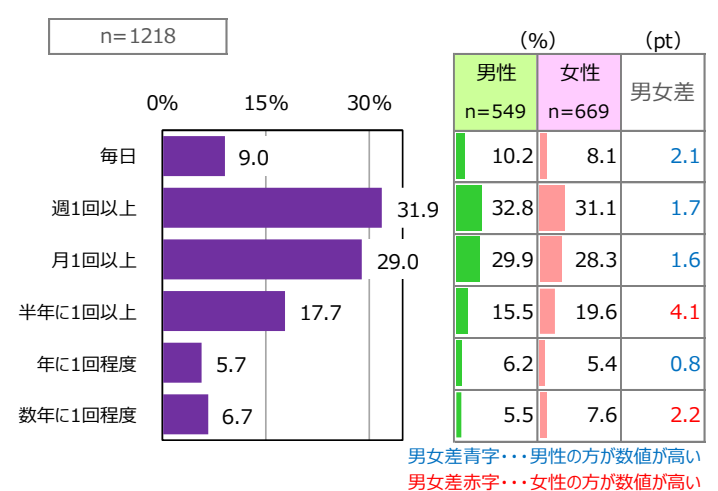
男女計全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上
■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

次に、尿もれの頻度をたずねてみました(図表3)。最多は31.9%の「週1回以上」、これに「月1回以上」29.0%が続く、「毎日」という人も9.0%いました。尿もれ経験者の7割が月に1回以上“ちょいモレ”していることになり、悩んでいる人は意外に多いのかもしれません。男女別では、月に1回以上の合計は男性72.9%に対して女性67.5%と、頻度としては男性のほうが多い傾向があるようです。

図表2 「尿もれの原因はなんですか」への回答(複数回答)



図表3 「尿もれの頻度はどれくらいですか」への回答



■ 男女間で “ちょいモレ” のタイミングに大きな差が…！

つぎに、尿もれしてしまうタイミングをみてみましょう(図表4)。46.4%と最も多くの方が挙げたのが「トイレを我慢したとき」。外出先や自動車を運転中にトイレがなかなか見つからない…など、ピンチを迎えた経験は誰しもあるでしょう。これに続いたのが「せきやくしゃみをしたとき」38.5%、「排尿した後」25.4%、「急いで用を足したとき」21.8%となりました。

男女別のベスト3は、男性が「トイレを我慢したとき」「排尿した後」「急いで用を足したとき」、女性は「せきやくしゃみをしたとき」「トイレを我慢したとき」「重いものを持ち上げたとき」に。各項目の男女差をみると、「排尿した後」「急いで用を足したとき」は男性が各35.4・20.1ポイント上回ります。一方女性は、「重いものを持ち上げたとき」「走ったとき、激しい運動をしたとき」は各13.1・12.3ポイント、特に「せきやくしゃみをしたとき」では実に49.9ポイント男性より高値に。男性はトイレにまつわるタイミング、女性は不意な動作の時に“ちょいモレ”してしまうようです。

“ちょいモレ”すると、バツの悪さを感じる以外にも、さまざまなことが気になるでしょう。気になる・心配になることをたずねた結果が図表5です。58.4%と半数以上が挙げたのが「下着のシミ」。外見ではわからなくても、秘かに気にしている人が周囲にはいるのかもしれませんが。2位は「においによる不快感・不安感」42.6%と、こちらは周囲に気づかれる懸念も含めてということでしょう。これに「年齢を感じる」40.1%が続きました。

男女別では、1～5位は男女とも同じ項目が顔をそろえています。気になり度には差が。女性2位・男性3位の「においによる不快感・不安感」と同6位・9位の「蒸れによるかぶれ・不快感」が各13.9ポイント・10.3ポイント差で女性が高値に。女性は不快・不安といった身体的な感覚面や衛生面が気になる傾向があるようです。一方で男性が11.9ポイント上回ったのが「衣服のシミ」。図表4でトイレ関連のタイミングでの尿もれが多い傾向があることから、トイレで“失敗”したときに服にシミができてしまうことが多いからかもしれません。「かっこ悪い気分になる」も7.9ポイント男性が上回るなど、男性は周囲の目が気になりがちなようです。

図表4 「どういったタイミングで尿もれをすることが多いですか」への回答(複数回答)

	(%)		(pt)	
	全体 n=1218	男性 n=549	女性 n=669	男女差
トイレを我慢したとき	46.4	① 49.4	② 43.9	5.4
せきやくしゃみをしたとき	38.5	⑤ 11.1	① 61.0	49.9
排尿した後	25.4	② 44.8	9.4	35.4
急いで用を足したとき	21.8	③ 32.8	⑥ 12.7	20.1
寒いとき	15.8	④ 15.8	④ 15.7	0.2
重いものを持ち上げたとき	12.6	5.5	③ 18.5	13.1
プライベートでなかなかトイレに行けないとき (旅行、映画、ライブなど)	9.9	⑥ 9.7	⑧ 10.0	0.4
走ったとき、激しい運動をしたとき	9.9	3.1	⑤ 15.4	12.3
笑ったとき	7.1	2.0	⑦ 11.4	9.4
お酒を飲んだとき	6.5	⑦ 8.6	4.8	3.8
仕事でなかなかトイレに行けないとき (会議、営業中など)	6.3	⑧ 7.7	5.2	2.4
かがんだとき	5.3	4.6	6.0	1.4
寝ているとき	5.1	6.4	4.0	2.3
緊張感のある場面で (冠婚葬祭、仕事でのプレゼン、接待など)	2.0	1.6	2.2	0.6

男女差青字・・・男性の方が数値が高い
男女差赤字・・・女性の方が数値が高い
丸数字・・・男女それぞれの順位

図表5 「尿もれをすると、どういったことが気になったり心配になりますか」への回答(複数回答)

	(%)		(pt)	
	全体 n=1218	男性 n=549	女性 n=669	男女差
下着のシミ	58.4	① 56.6	① 59.8	3.1
においによる不快感・不安感	42.6	③ 35.0	② 48.9	13.9
年齢を感じる	40.1	② 39.9	③ 40.4	0.5
衛生的でない	36.9	④ 33.5	④ 39.8	6.2
恥ずかしい気分になる	33.4	⑤ 32.6	⑤ 34.1	1.5
衣服のシミ	23.7	⑥ 30.2	⑧ 18.4	11.9
かっこ悪い気分になる	19.7	⑦ 24.0	16.1	7.9
蒸れによるかぶれ・不快感	18.4	12.8	⑥ 23.0	10.3
洋服や下着のシミに気づかれないか心配	18.4	⑧ 18.2	⑦ 18.5	0.3
尿漏れが気になって集中力が下がる	14.4	12.4	16.1	3.8
薄い色や薄手の服・ズボンが着られない	11.2	9.8	12.3	2.4
病気を疑って心配になる	5.3	6.0	4.8	1.2
特にない	5.2	6.4	4.2	2.2

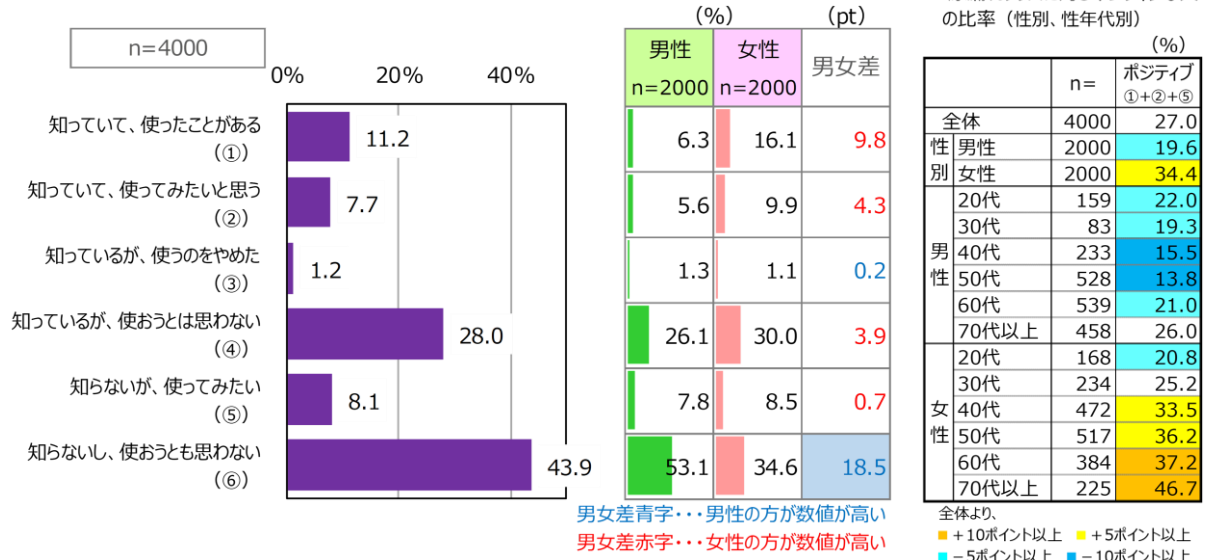
男女差青字・・・男性の方が数値が高い
男女差赤字・・・女性の方が数値が高い
丸数字・・・男女それぞれの順位

■ 女性は、尿もれ対策品使用に抵抗感が少ない？

尿もれの対策として、市販の尿もれパッド・シート、防水パンツなどを使用する方法もあります。ですが、そもそもこうした対策品を知らない人や、「かっこ悪い」「そこまで深刻ではない」などの理由で使うのをためらう人も一定数いると思われます。そこで、尿もれ対策品の認知度と使用経験をたずねた結果が図表6です(尿もれ経験がない人も、自分が尿もれをした場合を想定して回答)。最も多かったのが「知らないし、使おうとも思わない」43.9%、次いで「知っているが、使おうとは思わない」28.0%で、対策品の認知の如何にかかわらず「使わない」という人が7割を占めるといのは、意外と多い印象です。一方で、認知の如何を問わずに対策品を「使ったことがある」や「使ってみよう」と「ポジティブ」な意向を示している人は27.0%に。男女別では男性19.6% vs 女性34.4%と、女性が14.8ポイント上

回っています。特に、女性40代以降は軒並み3割を超え、70代以上では46.7%と半数近くに。衛生用品を使う機会が多い女性は、男性と比べて尿もれ対策品を使うことに抵抗感が少ないのかもしれません。

図表6 「市販の尿もれ対策品(パッド、シート、パンツなど)を使ったことがありますか」への回答 (複数回答)

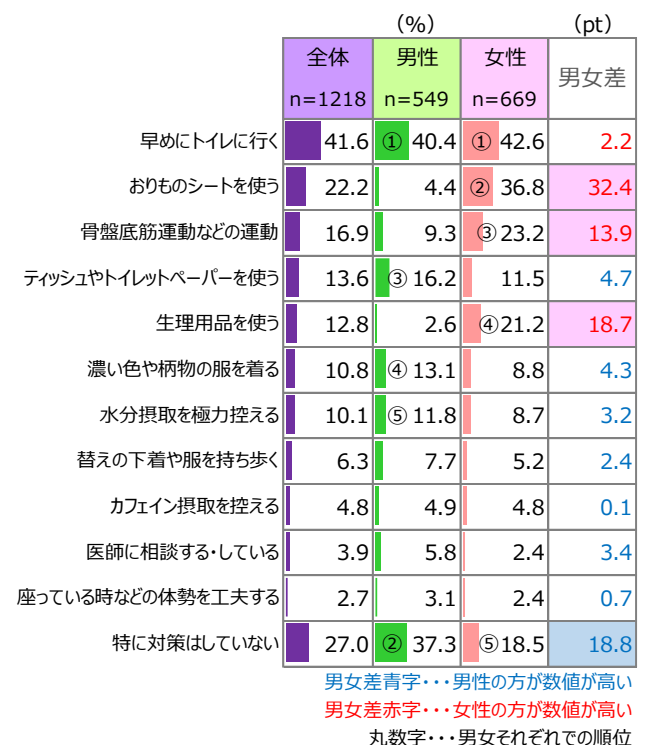


■ 対策品を使う以外では“早め早めのトイレ”

男性を中心に尿もれ対策品の使用に抵抗感のある人が多いなか、どういった尿もれ対策を施しているのかも気になる。そこで、具体的な対策方法をきいた結果が図表7です。断トツだったのが「早めにトイレに行く」41.6%。これは基本ともいえる対策ですね。以下、「おりものシートを使う」22.2%、「骨盤底筋運動などの運動」16.9%、「ティッシュやトイレトペーパーを使う」13.6%、「生理用品を使う」12.8%が続きました。シミが目立たないよう「濃い色や柄物の服を着る」、トイレが近くならないよう「水分摂取を極力控える」といった努力をしている人もそれぞれ1割強いました。

ここでも男女差が鮮明に。女性は全体のランキングに近く、おりものシートや生理用品を使う人が多いのは納得ですね。また性差がないはずの「骨盤底筋運動などの運動」が男性と13.9ポイントの差がつかしました。女性は出産に伴って骨盤底筋が緩んでしまうということもあり、特に気にして運動をする人が多いのかもしれません。また男性では、「早めにトイレに行く」に次いで多かったのが「特に対策はしていない」37.3%と、女性より18.8ポイント高いのが目を引きます。女性は事前の対策を怠らないようですが、男性の3分の1が尿もれを気にしながら対策をしないというのは興味深いですね。

図表7 「対策品の使用以外で、尿もれ対策として行っていること」への回答 (複数回答)



■ “誰もが通る道” だから…

最後に、尿もれの悩みや対策などについて自由回答で教えてもらいました。初めて尿もれを経験した時のショック、恥ずかしさは老若男女共通のもの。対策品のほか、自らの経験や得られた情報をもとに、それぞれ“ちょいモレ”に対応していることもわかりました。高齢になるほどに尿もれの症状が出る人が増えることから、“誰もが通る道”と、寛容さを求める声や、若者が使いやすい尿もれ対策グッズを要望する声も寄せられました。

《 尿もれについて思うこと、悩んでいること、対策で効果があったものなど 》

【各年代、悩みを抱えています】

- 出産してから、ちょっとしたことでお腹に少しだけ腹圧がかかった時に尿漏れをすることが増え、吸水ショーツを持ち歩くようになった。知らない場所に行く時は事前にトイレの場所を把握するように。(女性・20代)
- 笑った時に尿漏れしてしまったことがある。(男性・20代)
- クシャミをした時に少し漏れた時はさすがにショックでした。ゆるくなったなと思って。(女性・30代)
- 運動不足解消にとコロナ禍ではじめた縄跳び。100回目指していたら、途中尿漏れ。あの衝撃、焦り、恥ずかしさは忘れられない。翌日は直前にトイレを済ませるも同じ結果。以来、縄跳びはやめました。(女性・40代)
- くしゃみや咳で尿が漏れてしまうなんて、加齢を突き付けられたようでちょっと悲しかった。(女性・60代)
- お酒を飲んだ帰りは急に尿が出そうになり、トイレに間に合わずに尿漏れしてしまうときがある。(男性・60代)
- 突然という感じで尿漏れが来るので、いつも緊張していないといけない。恥ずかしい気持ちが強くて誰にも相談できないのが悲しい。(女性・70代以上)

【“ちょいモレ”に、こんな対策】

- 予め尿漏れ用のシートを使うなど、準備ができていると安心から気持ちにゆとりができて良い。(女性・30代)
- 常に吸水ケア商品を使用している。急に尿意を感じて間に合わず漏れるタイプなので、外出時は気が気ではない。トイレがあるたびに(その時は尿意がなくても)立ち寄って済ますようにしている。(女性・40代)
- お風呂で毎日、骨盤底筋運動をするようにして、早めにトイレに行くようにしてからは、ほとんど起こらない。(女性・50代)
- もれると恥ずかしいので、トイレに行くたびにトイレットペーパーを下着に挟む。(女性・50代)
- 妊娠後期からくしゃみをしたときに尿漏れすることがたまにある。くしゃみをするときは尿漏れしないように下半身に力を入れて防いでいる。(女性・50代)
- 排尿中にいったん止めて再開すると、何かのリセットされるのか出なくなるケースが多くなることをテレビで知って実践している。ある程度効果があるので、それ以来ずっと意識している。(男性・50代)
- 立って用を足すと残ってしまうので、座って時間をかけて絞り出して漏れを防いでいる。(男性・70代以上)
- たまにズボンがしみになることがある。だから、濃い目の色のズボンが多い。(男性・70代以上)

【暖かく見守って…！】

- 30代の娘の友人たちが産後の尿漏れに悩んでいると聞いて、尿漏れは高齢者の問題ではないのだと気付かされました。(女性・60代)
- 出産経験ある人は結構経験する事態と思うが、まだまだカミングアウトしにくい。もう少し言い出しやすい世の中になってほしい。(女性・60代)
- 高齢になると誰でも経験するようになると思います。他人の失敗をさりげなく助けてあげられるといいなと思います。(女性・70代以上)
- 老人と接している時には、トイレのタイミングなど常時気にかけている。(男性・50代)
- 衣類の色や下着の厚みを気にせず手軽に使える若者向け商品があれば、敷居が下がると思う。(女性・50代)

《 「尿もれ」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたは尿もれの経験がありますか。(お答えは1つ)
- Q2. あなたの「尿もれ」の悩み具合はどの程度ですか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q3. あなたが尿もれを経験し始めたのはいつごろですか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q4. あなたが尿もれをする頻度はどの程度ですか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q5. あなたはこういったタイミングで尿もれをすることが多いですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. あなたは尿もれをすると、こういったことが気になったり心配になったりしますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7. あなたは尿もれ対策として、市販の尿もれパッドや尿もれシート、吸水パンツ(尿もれ対策用の下着)を使ったことがありますか。尿もれの経験がない方は、自分が尿もれをした時を想定してお答えください。(お答えは1つ)
- Q8. あなたは尿もれパッド・シート、吸水パンツの使用以外で、尿もれ対策として行っていることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q9. あなたの尿もれの原因は何だと考えていますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q10. あなたは、他人の尿もれに、配慮や気づかいをしますか。または、配慮や気づかいをしたいと思いますか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q11. あなたが尿もれについて思うこと、悩んでいること、対策で効果があったものなど自由にお書きください。(自由回答)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「尿もれ」に関する意識調査を実施。

期間：2023年12月21日～25日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 広報部:河合

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp