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

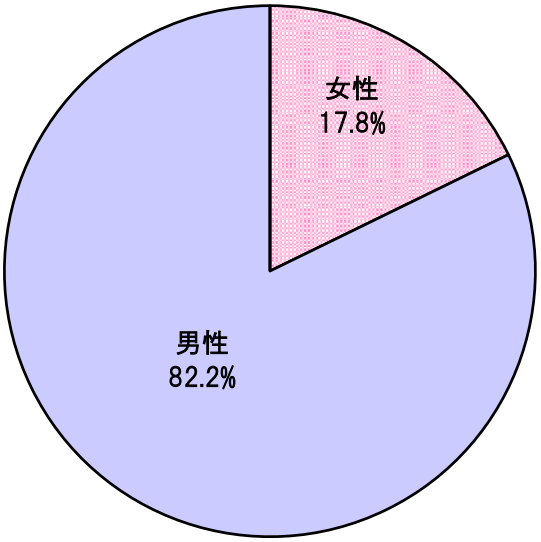
＊ R3.10.30（土） 実施

会場： アクロス福岡

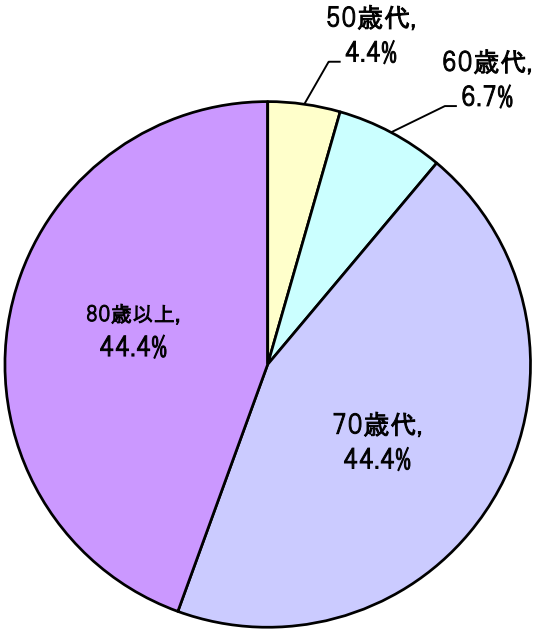
講座参加者 50 名／アンケート回答者 45 名（回答率 90.0%）

【１】 あなたご自身についてお伺いします。

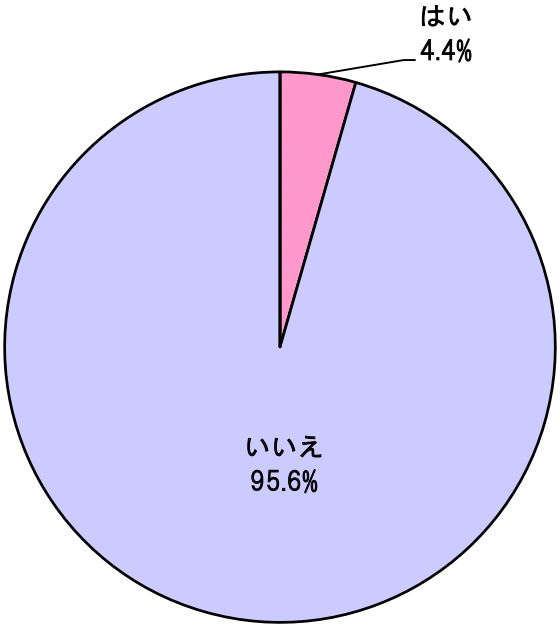
１） 性別



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。

- 介護はしていないので悩みはありません。
- ベッドから起こして簡易トイレを使わせました（過去の介護）。

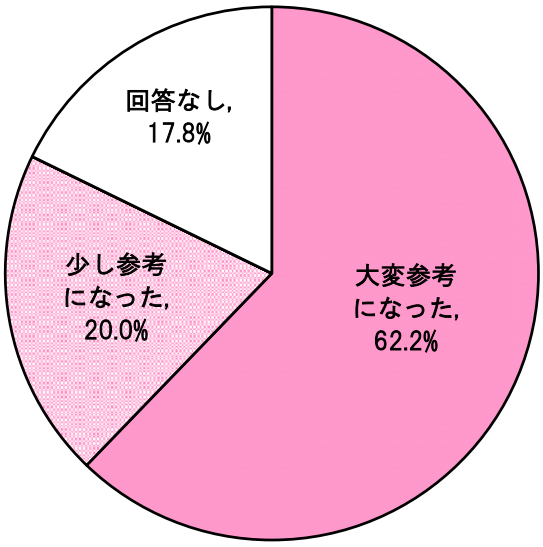
５）排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- 10 年程前より頻尿で病院に行っていま 1 日 1 錠ですが薬を飲まないと 30 分程度でトイレに行き薬を飲むと 1 時間は我慢できます。
- 夜間の排泄が多少増えた事
- 便もれの処理の仕方（寝たきりの方などの）。良い方法があれば。→ 分りました（説明の中でありましたので）。
  前立腺癌の手術後尿もれがあり困っています。しかし手術するのはイヤです。最近 NHK で新しい器具が出たという事を知りましたが。
- ①食器等を水で洗う時、必ずおしっこをもよおします。
  ②一日に午前中（24:00～12:00）約 10 回、午後（12:00～24:00）約 7～8 回
  ③夜中に 3 階トイレに起きます。
- 夜中の回数が多いのが困っている。
- 二、三年前まで毎日排便があったのにこのところ（77,78 才）4、5 日～6,7 日排便なく下剤にたよってしまう。
- 頻便（分割便）で困っている。便意をもよおし、トイレにかけこむも排便なく、トイレを出ると便意がおそう。これの繰り返し。排便できたとしても、数十分後又便意がおそってくる。1 日 3～4 回（1 回の時もあるが）は排便する。1 月に 1～2 日は便秘となる。
- 夜中の排泄が 2～4 回あり睡眠不足になります。
- 便の硬さが極端に差があります。
- 夜目がさめてトイレに行くことが多くなりましたが、下衣ズボンを下げている間に失尿をすることがあるようになって、洗濯物が増えました。
- Ⅰ型糖尿病、前立腺肥大、血せん症予防の治療を受けてますが、薬のせいか排便がコロコロ状態につきそれが排便時の支障をきたしており、改善のため酸化マグネシウム 330 を飲んでいますが、やめるとこの状態となり、くりかえしつかってますが、ずっと続ける必要があるか。
- トイレが近い。夜床について翌朝起きる迄に 6,7 回排尿する。
- 夜間に 3 回以上トイレに行く。
- 固い便が小間切れの状態（ピンポン玉状に）で出てくる。便秘気味である。
- 今の時季 1 日 10 回で、2 時間以内があるので、1 度排尿したあと 2 分くらい？？して残尿部分から下る分の？？落ちを待ちます。
- 一晩/3～4 回の排尿があります（排便は良好です）。
- 夜中 1～2 回目がさめ 1 回はトイレに行くが今のところ苦になっていない。

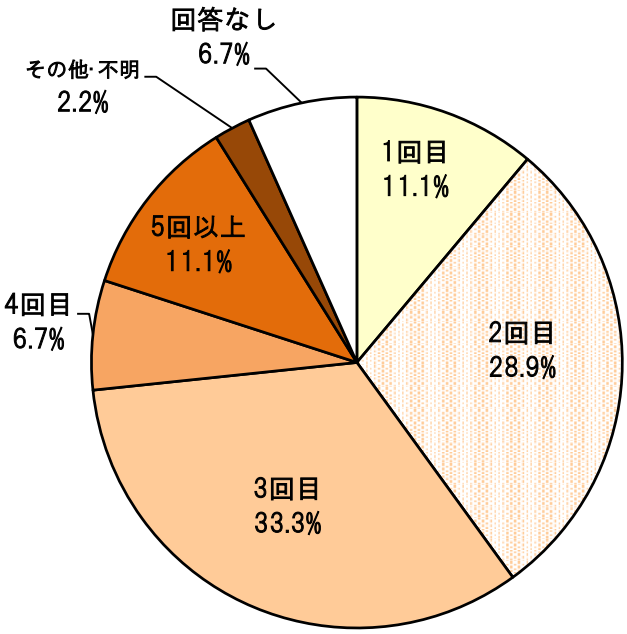
- 排便時に硬直過ぎて出血を伴うことがあります。
- 毎朝起床時 30 分以内に小便に行く。3 回ぐらい有る。
- 消化剤を続けて 5 年になります。飲まないと出せません。もよおしてもトイレにすわって 3 分しても出ません？
- 夜間頻尿 夜中に 3 回起きる。眠れない。
- なん便が多い。前立腺肥大でトイレが多いが特に大便が多くなる。
- 肛門に近いところ「じ」の手術を 2 回した。手術後スキンタグというそうですが、排便後イビツの為、気持がよくない。よい方法はありませんか（きれいにふいている時でもたまにパンツがよごれているときがある）。
- ①夜中、1～2 回トイレに行きます。
  ②昼間、1 時間に 1 回位トイレに行きます。
  ③便秘のくすりで何とか排便できますが、それでも出にくいことが多いです。
- 最近夜目がさめるからトイレに行くのか？トイレに行きたいから起きるのか？心配になってきているので参考になりました。
- 夜間 3 回位トイレに行く。

【２】 市民公開講座についてお伺いいたします。

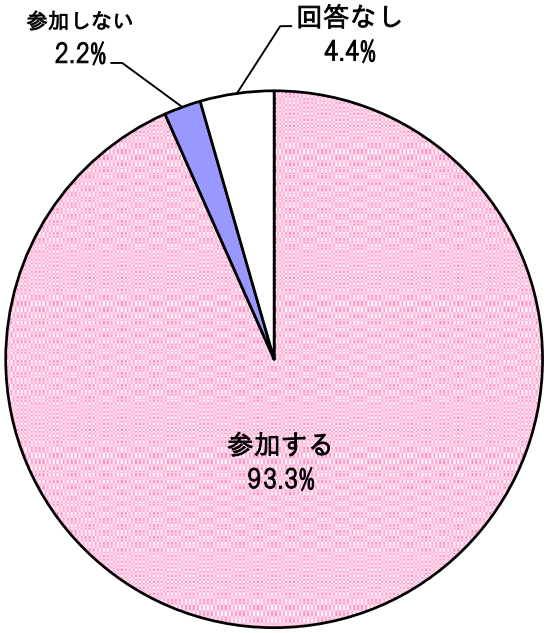
１） 本日の講演はどうでしたか？



３） 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？



４） 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？



２）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。

- 夜間多尿に伴う夜間尿の治療で足の筋肉をたたいてやると多少良くなる方法！
- ①起きている間に水分が溜まる。横になると水分は心臓へ。
  ②筋肉ポンプ
  ③夜間多尿に伴う夜間頻尿の治療
  ④おしっこ対策については 9 枚の説明表で話しが理解しやすかった。
- 興味深く聞きました。食事内容を考えます。食事、運動を大切にします。マイクのせいか言葉の一つ一つが聞こえにくかったです。
- 口腔内細菌の話。温野菜。
- 夜間頻尿、育便、快便
- ①夜間トイレでは「起きない」派ですが、平均的に 23 時ごろ寝て、朝 4 時ごろ起きます。寝る前に必ずトイレに行き、朝起床時にすぐトイレに行くので、尿がたまっていないと思われ、夜間起きることはないということです。
  ②快便がいかに大事な事かが良く判った。
- 腸内細菌について
  小生生化学の知識は少しありますが、もう少しくわしく知りたかったです！！
- からだのことは全く知らなかったので、尿についても排便についても大変興味を持ちました。
- 難聴のため聞きとれなかった。補聴器使用。
- 便秘のことでおはなしを聞けたので大変良かったです。
- 本講座の聴講者はおそらく私（76 才）みたいに高齢者が多いと思われるが、演者の声が聞きとりにくいのでマイクの調整をお願いしたい。
- 就寝中のトイレの回数、頻尿、育便
- 頻尿対策
- 夜間頻尿の治療について大変参考になった。
- ①夜中のトイレ 1 階でも睡眠に支障はなしに 7 時間よく眠れていますが、頻尿対策で 1 日の回数がと思い、復習します。
  ②大腸内で組織ガン化（九大調べ）していた（昭 63 年）のを腹を切らずに肛門からの施術で助かったので壁村先生の資料は勉強になりました。
- 便秘、夜間頻尿は特に高齢者は日常生活での運動をする事で或る程度良くなる事、外出を取り入れます。（便秘はありません）
- 育便、快便の講話が参考になった。
  一日三食とオートファジーの関係は？
  一日一食（少食）で長寿（アメリカの学者の著書）
- 排便の講話やや不明確？
- 夜間頻尿が多いと寿命が短いとの事ビックリした。夕方の散歩が有効的と聞き実行してみたいと思います。

- 私は便秘はありませんが、勉強になりました。今少しゆっくりしていただければ直更よく解るのにナーと思いました。資料を今一度よく読みます。一生懸命聞きもらさないようにしましたが、言葉がはっきりしない所があったように私には思えました。ありがとうございました。
- ①耳は正常ですがマイク音量が少し小さかったです。
  ②マイクのはなしすぎ少し口に近づけたら良く聞こえると思います。
- 特に排便と腸内環境の大事さが少しわかったようです。また、生活習慣、食事は気をつけなければならないこともわかりました。
- 口腔内細菌と唾液に関して、日中の生活との関連をもう少しくわしく説明を聞きたかった。
- たいへん勉強になりました。
- 質問解答ありがとうございました。食事の大切さを考えます。
  短鎖脂肪酸、腸内フローラの話し。
- 原因についてはわかりやすくご説明いただき、大変参考になりました。治療は医師にお願いすることとして、自分でできる対処の方法、その結果こんなに良くなりますという内容をご説明いただけたらと感じました。
- 腸内細菌の大切さ。次回はより時間をとって詳しい説明が聞きたい。
- 便秘、夜間頻尿の生命、身体におよぼす影響
- 夜間の尿→排尿日誌の大切さ
  育便が大事