

2019年10月17日

日本女性 20代から60代 40,000人に聞く、UI（尿もれ）実態大規模調査

20代 以上の 2人に1人以上 が、UI（尿もれ）を経験

実は、年齢だけではない！どの世代も6割前後の経験率
20代のUI（尿もれ）経験者のうち、63.4%は出産経験なし

専用ケア製品の使用はわずか2割

P&Gジャパン株式会社（本社：神戸市）は、新・吸水ケアブランド「ウイスピー」の立ち上げにあたり、今年7月に、20代～60代の日本女性4万人を対象とした「UI（尿もれ）」に関する大規模な実態調査を行いました。

UI（尿もれ）に関する調査は30代以上の女性、主にミドル～シニア層を対象に行われることが多いのですが、日本女性のUI（尿もれ）の現状をより深く理解しようと、本調査では対象を20代まで広げ、60代までの各世代にご協力いただき、合計4万人の女性にお答えいただきました。

★「UI」とは、「Urinary Incontinence（カタカナ表記：ユリナリー インコンチネンス）」の略語で、「尿失禁（尿もれ）」を意味する用語です。P&Gでは、「尿もれ」に対する理解が深まり、適切なケア方法がより多くの人に広まることを願い、「UI（尿もれ）」啓発活動にも努めてまいります。

Chapter 1

加齢や妊娠・出産経験だけではない！UI（尿もれ）の実態が明らかに

一般的にUI（尿もれ）は高齢者になるものと思われていますが、実は20代以上の2人に1人以上が、UI（尿もれ）の経験を持ち、どの世代でも6割前後の経験率を持つことが分かりました。また、20代のUI（尿もれ）経験者のうち、出産経験のない女性は63.4%を占めています。UI（尿もれ）は、年代や妊娠・出産経験にかかわらず、あらゆる世代で起こりうると言えそうです。

Chapter 2

どう対処したらいい？6割近くが誰にも相談せず。専用ケア製品の使用はわずか2割！

UI（尿もれ）経験者のうち、自分で「気づいている、いない」割合はおおよそ半々。UI（尿もれ）症状を経験しているにもかかわらず、ご自身で「気づいていない」方もいらっしゃるようです。ご自身で「気づいている」方でも、6割近く（57.6%）が誰にも相談していないのが現状です。また、UI（尿もれ）は、物理的・精神的な観点だけでなく、「年をとった気分になる」など気持ちへの影響も見られます。その一方で、専用ケア製品の使用は約2割（21.9%）にとどまります。

Doctor's Voice



ウロギネ専門医 野村昌良先生に聞きました。

亀田総合病院 ウロギネセンター長 野村昌良（のむら・まさよし）先生

泌尿器科の知識と経験を積み重ね、産婦人科の知見も併せ持つ、女性のための泌尿器科「ウロギネコロジー」のプロフェッショナル。日本でも数少ないウロギネ専門医として女性の毎日に真摯（しんし）に寄り添い、UI（尿もれ）のセルフケアの大切さを説くとともに、外科的なアプローチとしてこれまでに2600例以上のUI（尿もれ）手術も手掛ける。



調査概要 ■実施時期：2019年7月20日（土）～7月21日（日） ■調査手法：インターネット調査

■調査対象：① [図2] [図3] …全国の20代～60代の女性40,000人

② [図2] [図3] 以外…上記4万人調査の中からUI（尿もれ）経験有無の属性に着目し、

それぞれを人口動態に基づき抽出した10,000人：UI（尿もれ）経験有り7,353人（ご自身で気づいている女性3,493人、気づいていない女性3,859人）／UI（尿もれ）経験無し2,647人

※人口動態に基づきウエイトバック集計（小数点以下を四捨五入）しているため、年代別の回答者数の合計と全体数が合わない場合があります。

※構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

※調査票の設問においては、尿もれ症状の「自覚あり/なし」で回答いただき、本リリースでは自覚の有無を「気づいている/気づいていない」と表現しています。

● UI（尿もれ）＝高齢者と思い込みが？！ 実は、年代にかかわらず「誰にでも起こりうること」

UI（尿もれ）は、一般的に高齢者になるものと言われていますが、実はUI（尿もれ）は「誰にでも起こりうること」です。特に女性は体の仕組みから年代にかかわらず経験しうる現象ですが、これまでこの事実はあまりフォーカスされていませんでした。

UI（尿もれ）は「加齢にひも付く現象」という理解が世の中に定着した背景には、国内の高齢化社会の進行にともなう、自宅での高齢者介護ニーズがあげられます。同ニーズが高まるとともに、自宅での高齢者介護に関連する商品・サービスが相次いで登場し、その一環として1980年代後半以降、家庭用の大人向け吸水ケア製品（いわゆる、大人用おむつ）が発売されました。同市場は今も拡大傾向を続けています。

こうした社会背景や市場形成の経緯から、「UI（尿もれ）」に関する部分的な事実や知識が、先に一般化、定着化し、介護としてではなくセルフケアとしてUI（尿もれ）現象に向き合う方の中には、いわゆる“一般知識”と自分自身の経験との間にギャップが生じ、その認識の差に不安感を持たれる方もいらっしゃるようです。

● 日本女性の2人に1人以上がUI（尿もれ）の経験あり

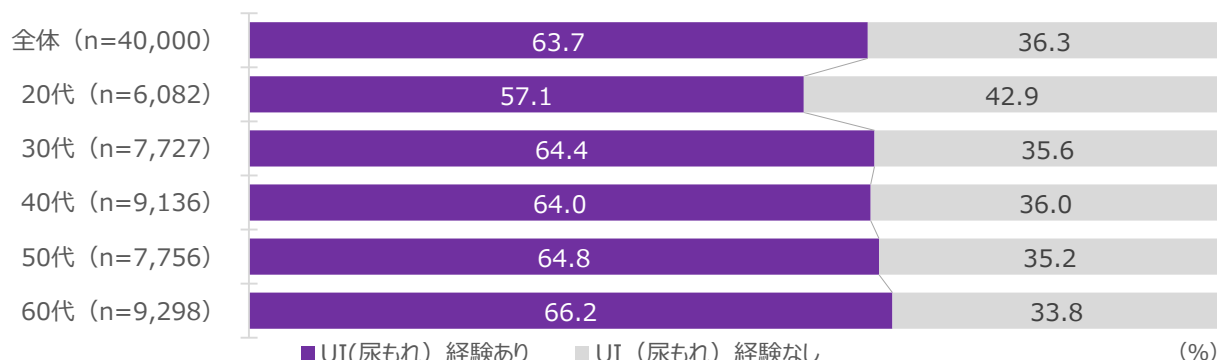
そこでP&Gでは、世代における「UI（尿もれ）」現象の数的把握や意識の顕在化など、日本の女性のUI（尿もれ）の現状をより深く理解しようと、全国の20代～60代の女性にご協力いただき、調査を行いました。4万人の方に、[図1]の具体的な17のUI（尿もれ）症状を提示し、4段階（頻繁に経験がある／ときどき経験がある／たまに経験がある／その経験はない）で答えていただきました。

【図1】提示したUI（尿もれ）の症状

気づかないうちに尿がもれたことがある	水分を多く摂取した際、我慢したが間に合わずに尿がもれたことがある
咳やくしゃみで尿がもれたことがある	水分を多く摂取した際、トイレに急に行きたくなり尿がもれたことがある
階段や坂の上り下りで尿がもれたことがある	トイレに急に行きたくなり、間に合わずに尿がもれたことがある
立ち上がったときに尿がもれたことがある	就寝中に尿がもれたことがある
重い荷物を持ちあげたときに尿がもれたことがある	寒いとき、カラダが冷えたときに尿がもれたことがある
笑ったときに尿がもれたことがある	冷たい水を触ったときに尿がもれたことがある（皿洗い、手を洗うなど）
大声を出したときに尿がもれたことがある	水が流れる音を聞いたときに尿がもれたことがある
自転車をこいだときに尿がもれたことがある	尿で下着が汚れたことがある
スポーツをしたときに尿がもれたことがある	

その結果を集計すると、20代以上の2人に1人以上の女性が、UI（尿もれ）の経験が「ある」（63.7%）ことがわかりました[図2]。また、前述のように「UI（尿もれ）」は、概して「シニア層あるいはミドル層に起きる」と認識されがちですが、今回の調査では、20代女性の57.1%、30代女性の64.4%がUI（尿もれ）経験を持っており、どの世代でも、その割合が6割前後であることがわかりました。この結果から、UI（尿もれ）は、年代に関係なく、あらゆる世代で起こりうるといえそうです。

【図2】UI（尿もれ）の実態

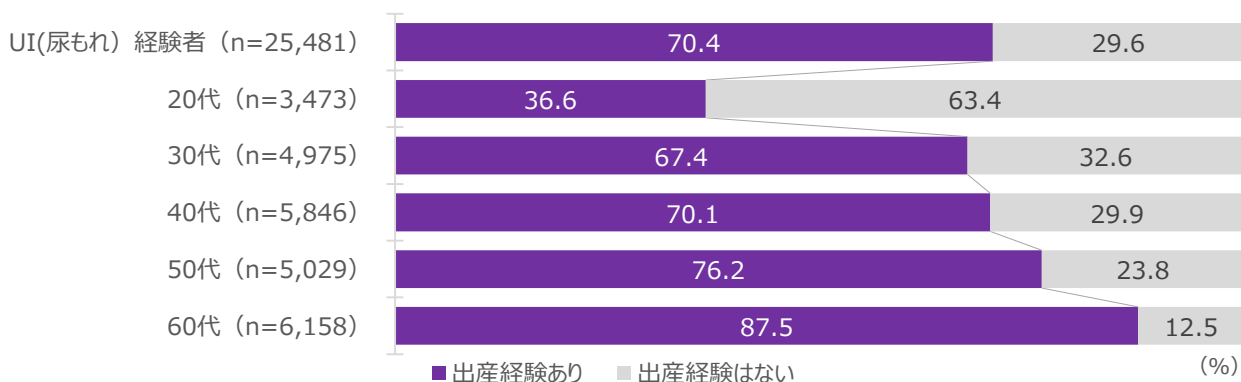


● これも意外?! 出産経験がなくてもUI（尿もれ）は起きること。

同じく、妊娠・出産の経験のある女性の間では、妊娠・出産をきっかけに「UI（尿もれ）」が起きることが知られています。最近では、産婦人科医や助産師から妊娠・出産によるUI（尿もれ）現象について、健診過程で説明されたり、産後ケアの専門家やUI（尿もれ）の専門医から産後のUI（尿もれ）ケアについてレクチャーが行なわれるなど、妊娠・出産の経験がある女性の間では、「UI（尿もれ）」に関する情報が、徐々に知られつつあります。

そこで本調査では、「UI（尿もれ）」と出産経験との関係性についても、集計・分析を行いました。すると、UI（尿もれ）を経験した25,481人のうち70.4%が出産経験者でしたが、出産経験がない方でもUI（尿もれ）を経験していることが明らかになりました。また20代ではUI（尿もれ）経験者のうち、出産経験のない女性が63.4%と6割を占めており、出産経験の有無が、必ずしも「UI（尿もれ）」経験の過半数要因でないことも分かりました〔図3〕。

【図3】 UI（尿もれ）経験者の出産状況



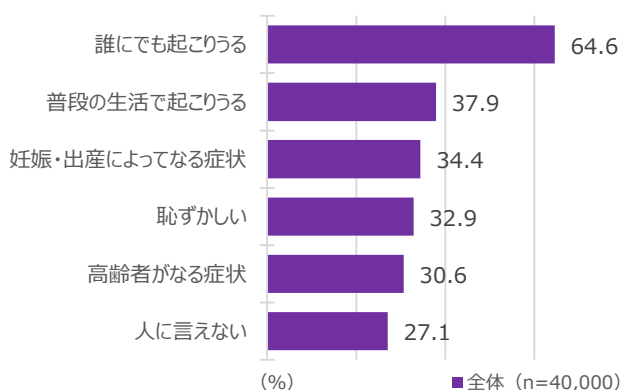
コラム

● UI（尿もれ）イメージに、矛盾?? 「誰にでも起こりうる」と分かってはいるものの…

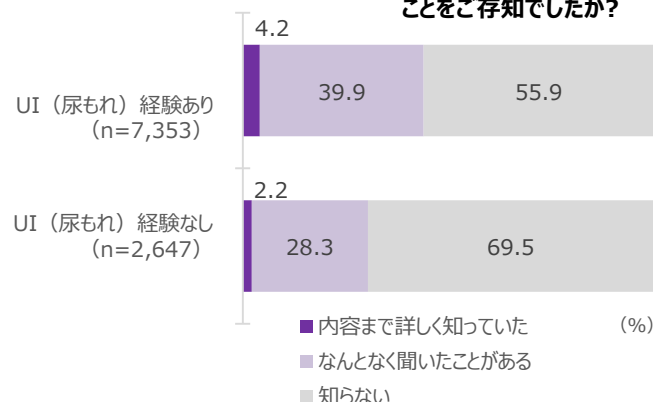
今回の調査にあたり、全国20代～60代の女性4万人にUI（尿もれ）のイメージを尋ねたところ、一番多かったのが「誰にでも起こりうる」（64.6%）で、6割の女性が誰にでも起こりうる症状と捉えていることが分かりました。しかしその一方で、「妊娠・出産によってなる症状」（34.4%）、「高齢者になる症状」（30.6%）と回答した方も、それぞれ3割ずつ存在しています。

次に、上記4万人調査の中からUI（尿もれ）経験有無の属性に着目し、それぞれを人口動態に基づき抽出した1万人に「30代の若い世代でも、UI（尿もれ）になる人はいる」ということをご存知でしたかと尋ねたところ、UI（尿もれ）経験別に見ると、UI（尿もれ）経験がある女性は4.2%とやや高くなりますが、UI（尿もれ）経験がない女性では2.2%と低く、30代でUI（尿もれ）になることはほとんど知られていないようです。UI（尿もれ）は誰にでも起こりうるという理解はしていても、加齢や妊娠・出産に伴う症状であるという従来のイメージが強く、「30代ではまだまだ関係ない」と他人事として捉えている女性も少なくないようです。

Q.UI（尿もれ）に対してどんなイメージを持っていますか？



Q.「30代の若い世代でもUI（尿もれ）になる人がある」ことをご存知でしたか？



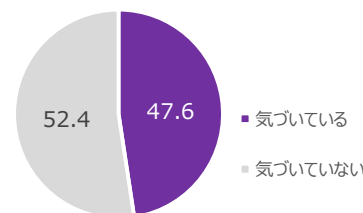
● 意外と気づかない？！「自分で気づいている、いない」割合は、およそ半々

さらに、UI（尿もれ）経験を持つ20代～60代の女性25,481人の方の「ご自身のUI（尿もれ）症状」について何うと、自分で「気づいている」と回答した方は47.6%、「気づいていない」と回答された方が52.4%という結果でした【図4】。自身のUI（尿もれ）現象に関して、自分で気づいている・いないは、およそ半々の割合であることがわかりました。

本項以降、UI（尿もれ）経験をお持ちで、かつご自身でも気づいている20代～60代の女性3,493人*のご自身のUI（尿もれ）経験について、お聞きした結果をまとめています。

【図4】 UI（尿もれ）への気づき

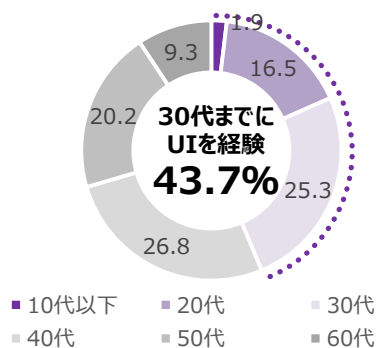
対象：UI（尿もれ）経験がある女性25,481人



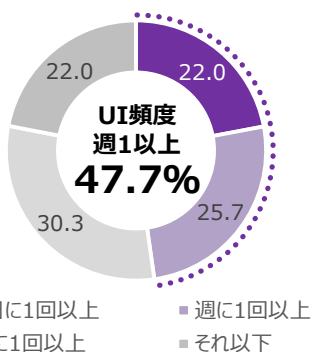
● UI（尿もれ）の経験時期や頻度も人それぞれ。誰にも相談していない人は6割近く！

前述の3,493人に、ご自身のUI（尿もれ）を経験し始めた時期をお聞きすると、10代～30代が全体の43.7%を占めています【図5】。UI（尿もれ）頻度は、2人に1人が「週1回以上」（47.7%）となっています【図6】。また、UI（尿もれ）についての相談経験をお尋ねすると、3人に1人は「誰にも相談したくない」（35.3%）とお答えになり、6割近く（57.6%）が誰にも相談していないのが現状です【図7】。

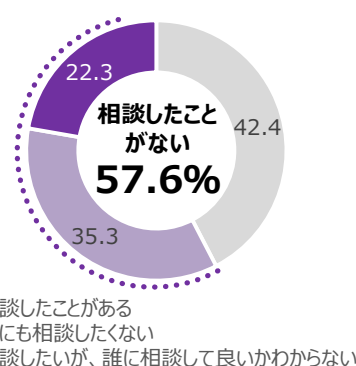
【図5】 UI（尿もれ）経験を始めた時期



【図6】 自身のUI（尿もれ）頻度



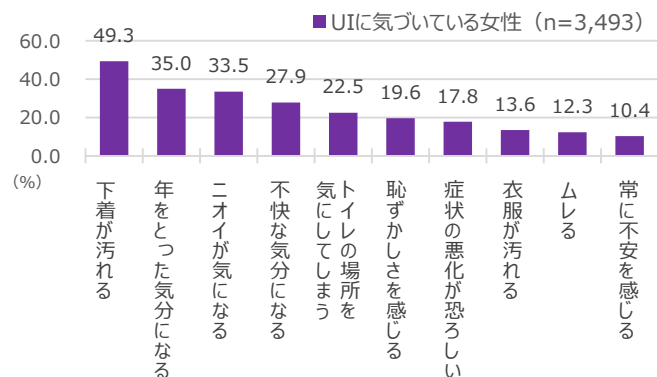
【図7】 UI（尿もれ）相談経験



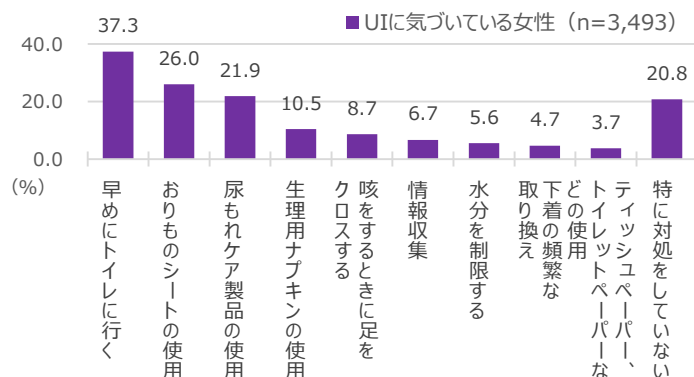
● 「年をとった気分になる」など、気持ちにも影響。専用ケア製品の使用はわずか2割！

UI（尿もれ）で困っていることをお尋ねすると、「下着が汚れる」（49.3%）、「年をとった気分になる」（35.0%）、「ニオイが気になる」（33.5%）の順となりました【図8】。下着やにおいなどの物理的・衛生的な観点だけでなく、気持ちへの影響も困っていることの上位に上がっています。UI（尿もれ）対策として行っていることは、「早めにトイレに行く」（37.3%）がトップで、「尿もれケア製品」（専用ライナー・ナプキン、パッドなどの吸水ケア用品）をお使いになっているのは21.9%でした。「おりものシート」（26.0%）や「生理用ナプキン」（10.5%）など専用品以外を使っている女性や、「特に対処をしていない」（20.8%）女性がいっぱい見取れます【図9】。

【図8】 UI（尿もれ）で困っていること



【図9】 UI（尿もれ）で対策で行っていること





ウロギネ専門医 野村昌良先生に聞きました① 20～60代で、どの世代も6割前後の経験率に、驚き

■ 過去に例を見ない、20代女性を対象に含む尿もれの大規模調査に驚き

泌尿器科の医師になって25年あまりがたち、そのうち直近10年、女性専用の泌尿器外来「ウロギネ科」の専門医として臨床現場の第一線にいますが、**この25年で、女性の尿もれに関する外来数は劇的に増えました**。もともと泌尿器科は、加齢を危険因子とする男性の前立腺肥大や前立腺がんなどを治療することで知られていたため、女性が診察に来ることは、ほとんどありませんでした。

2001年に「過活動膀胱」という尿意切迫感（我慢が難しいほどの尿意を急に感じる症状）を重視した新しい疾患概念が提唱され、「週に1回以上、急に我慢が難しいほどの尿意を感じる」「トイレへ行く回数が増えた」「夜間に尿のために起きる」などの「過活動膀胱」と関連する具体的な症状がメディアの報道などで知られるようになると、これらに思い当たる女性が来院するようになりました。1999年に、男女行動参画社会基本法が施行されたり、労働基準法が変わって女性の時間外労働の制限や休日・夜間労働の禁止がなくなって、**働く女性が増え始めたことも、経済的・社会的観点から、積極的に治療を受けたいと思う人が増加した要因**といえるかもしれません。

また、インターネットの普及やSNSの登場で手軽な情報交換環境が整うにつれ、**女性の尿もれの仕組みや要因などの情報が徐々に世の中に広がっていったことで、女性の尿もれが顕在化し、外来数の飛躍的増加につながったと考えています**。とにかく、そういった社会変化が起こる前は、泌尿器科に来る女性の患者さんがほとんどいなかったのが事実です。まして、20～30代の女性が来ることは、ほとんどありませんでしたから、**若い女性の尿もれは、医学界の常識としても臨床現場の見地としても、まったく「概念にない」に等しい存在でした**。当時は調査手法が限られており、大規模な定量調査を実行するには時間と労力がかかりすぎるため実施は容易でなく、一人一人の「声」、特に若い女性の尿もれ実態に関する「声」が拾いにくかったことも、これに影響しているでしょう。

現在でも、20代女性を対象に含む尿もれの大規模調査は珍しく、今回の調査結果は貴重だと感じます。症状としては、**20代でも57.1%、30代でも64.4%が尿もれ経験を持っており、60代に至るまでの各世代の経験度合いが、いずれも6割前後というのは、医者としてシンプルに驚く結果**でもあります。

■ 出産のほか、慢性的な便秘、年齢による体の変化、肥満や運動不足も、尿もれの要因に

多くの方の尿もれは、次の2つのタイプに大別されます。ひとつは腹圧性尿失禁、もう一つは切迫性尿失禁。この2つが合わさった症状をお持ちの場合は、混合性尿失禁と呼ばれます。

腹圧性は、その名の通り「お腹に力が入ることで膀胱が圧迫されて」起こる、尿もれです。「咳やくしゃみをしたとき」「重い荷物を持ち上げたとき」「笑ったとき」、ジョギング、バレーボール、テニスなどの「腹圧がかかるようなスポーツをしたとき」などに、「あれ！？」となるようだったら、それは腹圧性です。**腹圧性が起こる一番の要因は、「骨盤底筋が緩む」ことにあります。骨盤底筋は尿道を支えている筋なので、それが弱まることで“ぐらぐら尿道”、つまり、尿道がぐらぐらになってしまい、尿もれが起こりやすくなります**。

出産は骨盤底筋に大きな負担をかけ、その筋肉を断絶・損傷してしまいます。**多くの女性が、出産をきっかけに尿もれが始まったと感じるのは、当然のことです**。出産によって傷ついた骨盤底筋は、基本的には自然に回復するのですが、慢性的な便秘で排便時に強く息むことが多い方や年齢による体の変化などが重なることで、痛めた筋肉がさらに悪化し、収縮力が低下して、いっそう筋が弱まってくることはよくあります。そこに肥満や運動不足などの要因が重なると、より、そうなりやすいですね。



亀田総合病院 ウロギネセンター長
野村昌良先生



対策で劇的に変化する。一歩踏み出す勇気が、世界を変える

■“膀胱の暴走” “カチカチ膀胱” が尿もれにつながる

切迫性は、「急に我慢できないくらいの尿意を感じ、トイレに間に合わない」ことで起こる、尿もれです。「寒いとき」「体が冷えたとき」だけでなく、「冷たい水を触ったとき」や「水分をたくさん摂取したとき」「水が流れる音を聞いたとき」などに、「急にしたい！！ あ、間に合わない！」となるようでしたら、切迫性の症状です。

切迫性が起きる要因は、「膀胱」にあることが多いです。一つ目に挙げられるのが“膀胱の暴走”、つまり、膀胱が過剰に働いてしまっていて暴走状態になっているケースです。“膀胱の暴走”は、急に、抑えきれないほどの尿意を感じさせます。二つ目は“カチカチ膀胱”。膀胱は筋肉でできていますから、その筋肉が硬くなると膀胱が伸びて広がるができなくなるので、尿を一定量ためられなくなり、すぐトイレに行きたくなってしまいます。このように、“カチカチ膀胱”の人は、ちょっと尿がたまっているだけでも敏感にそれを感じてしまう“尿意の知覚過敏”を抱えていることが多いですね。“膀胱の暴走”も“カチカチ膀胱”も頻尿になり、切迫性尿失禁とも深く関わっています。

ここ10年の症例を見ていると、若い人が“尿意の知覚過敏”を抱えているケースは非常に多く、今回の調査の中に、20代の「尿もれ」経験者（3,473人）のうち、出産経験のない女性が約6割（63.4%）を占めているという結果がありましたが、おそらくその方たちは、切迫性ではないかと推察しています。

生活習慣でいうと、「座りっぱなし」は骨盤のうっ血を促すので“頻尿”を誘発しやすいほか、「水分の取りすぎ」とくにアルコールやカフェインを含む飲料の飲みすぎや、塩分・カプサイシンなどを多く含む「辛い物の食べすぎ」、果物や生野菜に多く含まれる「カリウムの取りすぎ」なども“膀胱を刺激”しやすく、“頻尿”を誘発しやすいので、尿もれにつながりやすいといえるでしょう。出産は骨盤底筋を損傷する決定的な要因なので尿もれの直接的なきっかけになりやすいですが、腹圧性も切迫性も、複数のさまざまなことが絡み合って、その尿もれ症状に影響を与えていることが多く、どんな方でも尿もれになりうるのです。

■“自分にとってベストな方法”を見つけるため、ぜひ“一歩踏み出す勇気”を。対策で生活が劇的に変わる

今、尿もれにはさまざまな対策があります。骨盤底筋が弱まり“ぐらぐら尿道”になっている方には、その筋を鍛える「骨盤底筋体操」や、インナーマッスルを鍛える「体幹トレーニング」が効果的です。“カチカチ膀胱”の方は、膀胱の筋肉を伸ばせるようになることが大切なので「膀胱トレーニング」といって、トイレに行きたい時に、5～10分を目安に少し我慢することで膀胱の筋肉の伸びを促進するトレーニングをおすすめしています。「トイレを我慢すると膀胱炎になる」と言われた経験がある方も多いと聞きますが、実のところ、それは医学的にはまったくの間違いです。むしろ、「全然おしっこをしたくないのに、トイレに行く習慣」を極端に続けていると、尿の質で膀胱の筋肉を伸び広げる機会が少ないので、かえって“頻尿”を引き起こしてしまいます。“頻尿”は“尿もれ”を引き起こしやすいので、悪循環になりかねません。「トイレの我慢＝膀胱炎」ではなく、トイレを我慢すぎて、トイレに行く前にちょっと尿が出てしまい下着がぬれたままになることで細菌が発生し、その菌が膀胱に逆行することで膀胱炎を引き起こすのです。大切なのは、デリケートゾーンを「清潔」かつ「快適」に保つことです。

尿もれの緩和や予防には、トレーニングを続けることが大切ですが、一朝一夕で尿もれがなくなるわけではありません。そこで私は、専用のパッドを使うことをおすすめしています。尿もれ専用のパッドは、デリケートゾーンを「清潔」「快適」に保つのに有効なほか、いつ「あれ！？」となるか分からない、「不安の解消」にも役立ちます。咳もくしゃみもしないのに何度も尿もれする、根治したいといった方は専門外来にご相談ください。服薬や手術などの方法もあります。

尿もれによる「困窮度」や「困るシチュエーション」は人によって異なります。それは量や頻度と必ずしも連動するのではなく、性格やライフスタイル、生活習慣、社会的立場によるのです。大切なのは、“その人にとってのベストな対策や治療”を見つけられる、選べること。尿もれは対策する、しないで、劇的に生活が変わります。対策や治療をすることで、霧が晴れたように気持ちも生活も明るく軽やかになった方を、私は何人も見てきました。もし尿もれで困っているのであれば、ぜひ一歩踏み出してみてください。専用パッドを使ってもいいし、専門外来を訪ねるのもいい。“一歩踏み出す勇気”こそが、自分自身の世界はもちろん、自分の周りの世界をも変えることにつながります。何か一つ変えないと何も変わらないし、それは他人から与えられるだけではダメで、自分が“やってみよう”と思うことが大切です。私自身もそう信じて、日々に向き合っています。

「ウィスパー」ブランドについて

□ 新・吸水ケアブランド「ウィスパー」誕生

UI（尿もれ）は、「誰にでも起こりうること」ですが、UI（尿もれ）のきっかけや経験し始める時期、その現象の頻度や継続状況などは、人さまざまです。また、その受け止め方や向き合い方も、お一人お一人異なります。

新・吸水ケアブランド「ウィスパー」は、そんな多様なUI（尿もれ）と向き合う日本の女性を支えるべく、誕生しました。女性のライフイベントや現代の生活習慣による身体の変化に寄り添い、すべての女性の「自分らしく充実した豊かな毎日」を応援します。

□ 2019年10月下旬から順次、発売

UI（尿もれ）について実際の「声」をお聞きますと、「それほど悲観してない」と話す方がいらっしゃる一方で、UI（尿もれ）ケア製品を購入することに「恥ずかしさ」を感じる方や、誰かに相談することに「抵抗感」を持つ方がいらっしゃることもわかりました。「ウィスパー」は、そんな女性の一助になりたいという想いのもとで、開発されました。

製品ラインナップの第一弾として、吸水ナプキン・パッド・パンツの3タイプの「ウィスパーうすさら」と、吸水ライナー「ウィスパー1枚2役Wガード」を2019年10月下旬から順次、全国およびECサイトで発売いたします。

■『ウィスパーうすさら』製品特長

うすさ

独自に開発した高分子吸収性ポリマーを塗布する技術*により、1層でも高い吸収力を保つことができる『スリムシート』を採用。尿を吸収しても「うすくてさらさら」です。

*ウィスパーうすさら吸収（85/100/150cc）、ウィスパーうすさら安心（80/120/170/220cc）対応

もれ・ぬれ感・ニオイを防ぐ

アンモニア分子に瞬時に反応して無臭分子に“中和する”機能と、そのわずかの間の揮発を“抑制する”機能を2つを兼ね備えた“超スピード消臭技術”を採用し、尿独特のにおいの元働きかけます。横モレ防止ギャザーで、横モレもしっかりガードするから安心です。

上質感のある女性らしいデザイン

どなたでも手に取りやすいデザインにこだわり、紫を基調とした花モチーフのデザインをあしらった上質感のあるパッケージを採用。個装にも気持ちが華やかな工夫を凝らし、フェミニンさを感じる複数の柄を一つのパッケージに詰め合わせました。手に取るたびに、さまざまなデザインを楽しめます。

■『ウィスパーうすさら』製品ラインナップ

吸水ライナー・ナプキン		吸水パッド	プレミアムパンツ
ウィスパー1枚2役Wガード (3cc~15cc)	ウィスパーうすさら吸水 (30cc~150cc)	ウィスパーうすさら安心 (20cc~220cc)	ウィスパーうすさらシルキー 超うす型 (2カラー×2サイズ)
おりものも、水分も さっと吸収、においも安心	ぬれてもスリムシートで サッと吸収スツと消臭	ぬれてもスリムシートで モレ・ぬれ感・においを防ぐ	下着のような美しさ シルクのようなやわらかさ
			

P&Gお客様相談室TEL：0120-021329

ホームページ <https://www.whisper.jp/>