

20代～60代男女1万人に聞く、「花粉症とUI（尿もれ）」実態調査

女性特有の知られざる花粉シーズンのお悩み 「UI(尿もれ)」に男性の3倍悩んでいることが判明

UI（尿もれ）を経験するきっかけNo.1は「せき・くしゃみ」。

春こそUI（尿もれ）にご注意。今からできる予防法と対策とは？

P&G（プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社、本社：神戸市）が展開する吸水ケアブランド「ウイパー」では、大多数の日本人が症状を訴えているとされる「花粉症」に着目し、「花粉症とUI（尿もれ）」の関係について、20代～60代の男女1万人を対象に調査を行いました。今回の調査では、女性に加え男性にも調査を行い、男女の違いについても言及しています。主な調査結果は以下のとおりです。

「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。

男女1万人に聞く

花粉症と

UI
(尿もれ)

花粉症シーズン到来！花粉症女性はUI（尿もれ）悩みが男性の3倍にも！

花粉症症状があるのは男女ともに4割でしたが、花粉症状がある人のうち、花粉症の時期に「せきやくしゃみでUI（尿もれ）してしまう」という悩みを抱えているのは女性に多く、男性の3倍にもものぼります。また、花粉症のひとつの症状である、せきやくしゃみによるUI（尿もれ）経験を聞くと、男性13.5%：女性43.2%となり、女性は男性の3.2倍も多くなっています。本格化する花粉症のシーズン、花粉症女性にとってUI（尿もれ）悩みがより一層深刻になりそうです。

(尿もれ)
自身のUIに
気づいている女性に聞く
(尿もれ)

UI対策

自身のUI（尿もれ）に気づいている女性の約3人に2人は「せきやくしゃみ」が気づききっかけに

自身のUI（尿もれ）に気づいてらっしゃる女性の3人に2人（64.7%）が、「せきやくしゃみ」がきっかけでUI（尿もれ）することに気づいたとお答えになり、年代に関係なく20代でも半数以上が「せきやくしゃみ」で自身のUI（尿もれ）に気づいています。自身のUI（尿もれ）に気づいてはいるものの、専用のケア用品を使っているのは2割に留まり、「使うことに抵抗がある」「購入することが恥ずかしい」など、心理的抵抗感が専用ケア用品の使用にブレーキをかけています。

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（しんしん）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① 男女1万人に聞く、花粉症調査

■時期：2020年1/10（金）～1/14（火） ■手法：インターネット調査 ■対象：全国20代～60代男女1万人（男性5,001人、女性4,999人）

調査② 自身のUI（尿もれ）に気づいている女性に聞く、UI（尿もれ）対策調査

■時期：2019年7/20（土）～7/21（日） ■手法：インターネット調査 ■対象：全国20代～60代の自身のUI（尿もれ）に気づいている女性3,493人

全国の20代～60代の女性4万人にUI（尿もれ）経験を聞き、その中から人口動態に基づき1万人を抽出 1万人の内訳は、UI（尿もれ）経験あり7,353人（うち、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）経験なし 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。

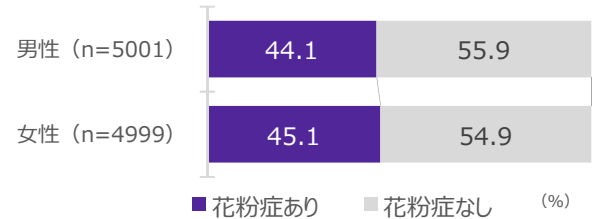
花粉症シーズン到来！ 花粉症女性はUI（尿もれ）悩みが男性より深刻に?!

- 花粉症症状があり、UI（尿もれ）で困っている方は男性より女性のほうが多くなっています。
- 花粉症の季節は、くしゃみやせきにより女性のUI（尿もれ）がより深刻になるようです。

花粉症シーズンが本格化しています。今年は例年より花粉飛散量が少ないという予想も発表されましたが、花粉症症状がある人にとっては憂鬱な季節の到来です。

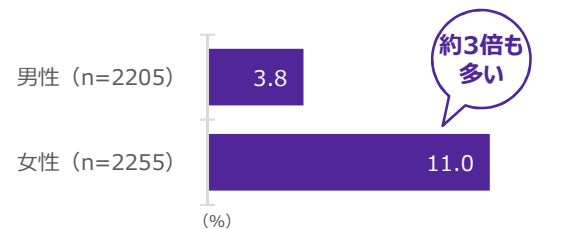
そこで、全国の20代～60代の男女1万人（男性5,001人、女性4,999人）を対象に、花粉症の症状についてお尋ねしました。その結果、男性は44.1%、女性は45.1%が花粉症の症状が「ある」とお答えになっています【図1】。花粉症は男女とも差が無く共通の悩みとなっているようです。

【図1】 あなたは花粉症の症状がありますか？ (Q1)



次に、花粉症の症状が「ある」とお答えいただいた4,460人（男性2,205人、女性2,255人）を対象に、花粉症の時期に困ることをお尋ねしたところ、「くしゃみやせきで尿もれしてしまう」とお答えになった男性が3.8%、女性は11.0%いました。花粉症の時期にUI（尿もれ）の症状で困っていると感じる女性は、男性と比べて約3倍も多くなっています【図2】。

【図2】 花粉症の時期に「くしゃみやせきで尿もれ」して困った経験がありますか？ (Q2)

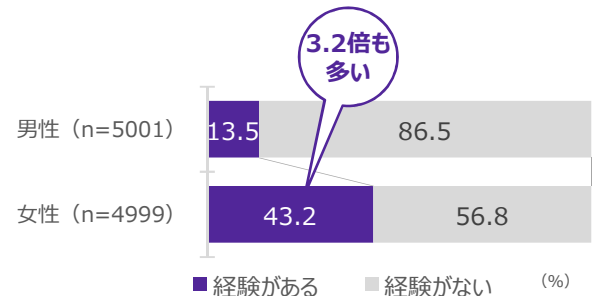


花粉症の発症自体に男女差は見られませんが、花粉症の季節のUI（尿もれ）に関しては、男性よりも悩む女性が多いことがわかりました。

そこで花粉症の症状に関係なく、全員に、くしゃみやせきで尿もれしたUI（尿もれ）経験についてお尋ねしました。男性は13.5%（頻繁に経験がある0.7%+ときどき経験がある2.7%+たまに経験がある10.1%）がくしゃみやせきでUI（尿もれ）を経験なされています。

一方女性は、43.2%（頻繁に経験がある2.3%+ときどき経験がある8.5%+たまに経験がある32.4%）と、男性の3.2倍も多くなっています【図3】。

【図3】 くしゃみやせきでUI（尿もれ）した経験がありますか？ (Q4-10)



男性よりも女性に多いUI（尿もれ）経験ですが、花粉症の季節はUI（尿もれ）悩みがより一層深刻になる女性が増えることが推測できます。

自身のUI（尿もれ）に気づいている女性の 3人に2人は「せきやくしゃみ」が気づききっかけに

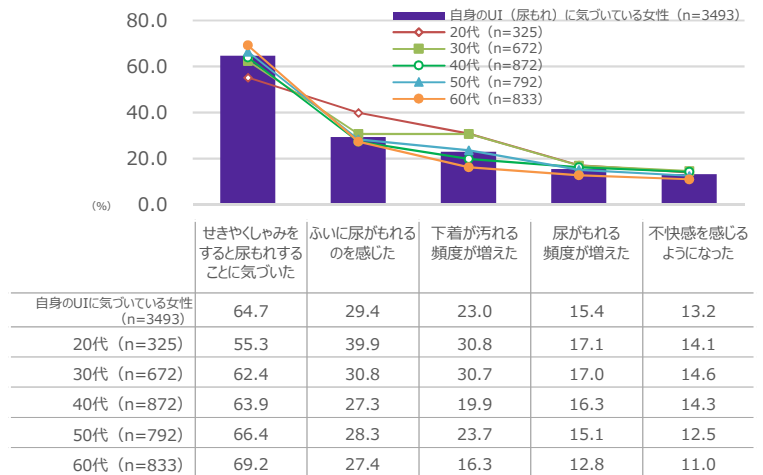
- 「せきやくしゃみ」がきっかけで、ご自身のUI（尿もれ）に気づかれることが最も多くなっています。
- 年代による違いはなく、20代でも半数以上、30代以降は6割以上が「せきやくしゃみ」がきっかけです。

次に、UI（尿もれ）症状に気づいていらっしゃる女性3,493人を対象に、ご自身のUI（尿もれ）意識についてお伺いしました。

まず、ご自身のUI（尿もれ）症状に気づいたきっかけをお尋ねしました。すると「せきやくしゃみをする」と尿もれすることに気づいた」とお答えになった方が最も多く、64.7%いらっしゃいました。2番目に多い「ふいに尿が漏れるのを感じた」（29.4%）と比べても、「せきやくしゃみ」がきっかけでUI（尿もれ）に気づかれることは2倍以上と圧倒的に多いようです【図4】。

この結果を年代別に見ると、「せきやくしゃみ」で気づいたとお答えになった方は、30代以降は6割以上が、20代でも半数以上（55.3%）が、「せきやくしゃみ」がUI（尿もれ）に気づききっかけになったとお答えになっています。

【図4】 あなたは何をきっかけに、ご自身のUI（尿もれ）にお気づきになりましたか？ (Q7)

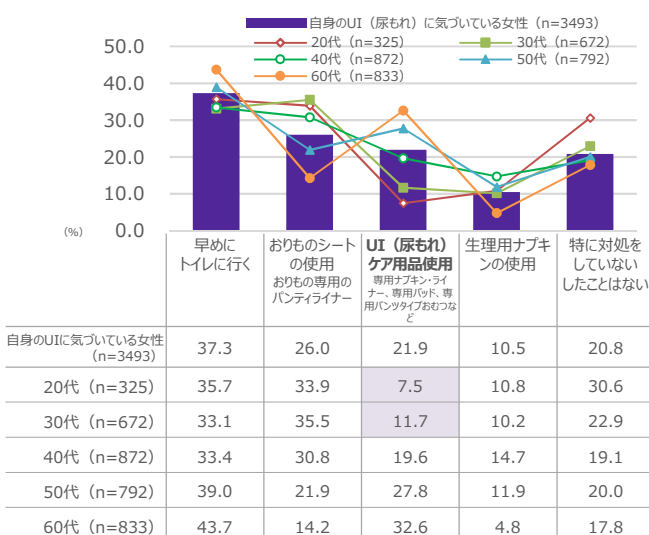


- 専用のUI（尿もれ）ケア用品を使用する女性は、UI（尿もれ）に気づいている女性の2割です。
- UI（尿もれ）専用品の使用には、「抵抗がある」「恥ずかしい」など心理的なハードルも高いようです。

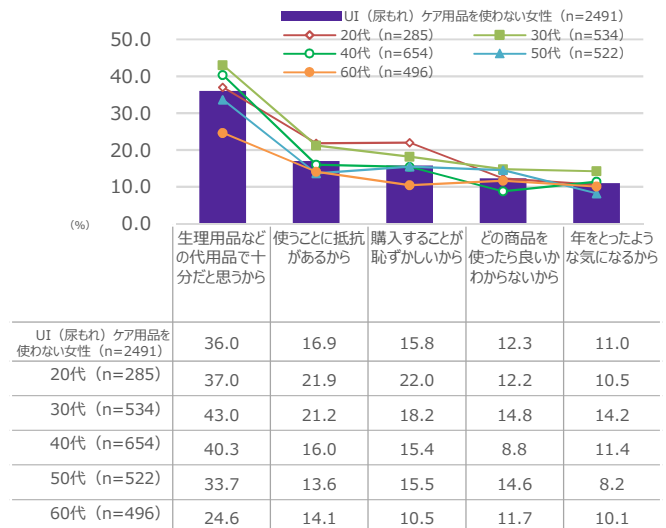
UI（尿もれ）症状に気づいている方は、どのようなUI（尿もれ）対策を行っていらっしゃるのでしょうか？ 自身のUI（尿もれ）に気づいていらっしゃる3,493人の方に引き続きお尋ねしました。その結果、「早めにトイレに行く」（37.3%）や「おりものシートの使用」（26.0%）が多く、専用ナプキン・ライナー、専用パッド、専用パンツタイプおむつなど専用の「UI（尿もれ）ケア用品の使用」（21.9%）とお答えになったのは2割で、20代は7.5%、30代は11.7%と若い世代ほど利用率は低くなっています。また、「特に対処をしていない・したことはない」（20.8%）とお答えになった方も2割いらっしゃいました【図5】。

専用のUI（尿もれ）ケア用品を使ったことがないとお答えになった2,491人に、お使いにならない理由をお尋ねしたところ、「生理用品などの代用品で十分だと思うから」（36.0%）という意見が最も多く、次いで、「使うことに抵抗があるから」（16.9%）、「購入することが恥ずかしいから」（15.8%）といった心理的なハードルが高いことが明らかになりました【図6】。

【図5】 UI（尿もれ）対策のために、現在行っていることは？ (Q19-2)



【図6】 専用のUI（尿もれ）ケア用品をお使いにならない理由は？ (Q25)





ウロギネ専門医 野村昌良先生に聞きました 花粉症の時期にUI（尿もれ）起きやすい？ その理由と対策

■「春」といえば花粉症ですが、UI（尿もれ）の起こりやすい季節ともいえます

せきやくしゃみは、UI（尿もれ）のきっかけのひとつです。調査結果からも読み取れるように、花粉症によるせきやくしゃみによって、尿もれに気づくという人も多くいらっしゃいます。この時期に症状を訴えて来院される方の多くは腹圧性尿失禁といわれるUI（尿もれ）でお悩みです。

腹圧性は、その名の通り「お腹に力が入ることで膀胱（ぼうこう）が圧迫されて」起こる、UI（尿もれ）です。「せき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肉なので、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。**

花粉症の時期は、不意の腹圧がかかるくしゃみをされる方が増えますからこれに関連してUI（尿もれ）にお悩みの方も増える、というわけです。また、くしゃみが出た際の負荷も、UI（尿もれ）の原因のひとつとなる骨盤底筋群の衰えにつながります。



■骨盤底筋トレーニングや、専用のパッドの活用など、適切に対策することで毎日がぐんと快適に！

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。トレーニングの成果が出るまでにはある程度時間がかかるものです。家事をしながら行ったり、テレビを見ながらなど、気軽に日常生活に取り入れてみるなどし、無理なく継続することが大切です。

また、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勧めしています。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！？」となるかわからない、「不安の解消」にも役立ちます。**

この季節は特に困るな、という方は、取り入れてみると毎日がぐんと快適になると思います。



亀田総合病院 ウロギネセンター長
野村昌良先生
(NOMURA Masayoshi)

<ご参考資料> 毎日を快適に過ごすために「ウisper」製品のご紹介

□ 吸水ケアブランド「ウisper」

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isper」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。

□ お客様の「声」をもとに開発

UI（尿もれ）について実際の「声」をお聞きすると、「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isper」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。

製品ラインナップは、吸水ナプキン・パッド・パンツの3タイプの「ウisperうすさら」と、吸水ライナー「ウisper一枚2役Wガード」です。

■『ウisper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isperうすさら吸収（85/100/150cc）、ウisperうすさら安心（80/120/170/220cc）対応

モレ・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”機能の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を働きかけます。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ような工夫を凝らし、フェミニンさを感じる複数の柄をひと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。

■ 吸水ケア用品に関する、日本の消費者ニーズ



■『ウisper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	
ウisper一枚2役Wガード (3cc~15cc) おりものも、水分も さっと吸収、においも安心 	ウisperうすさら吸水 (30cc~150cc) ぬれてもスリムシートで サッと吸収スツと消臭 	ウisperうすさら安心 (20cc~220cc) ぬれてもスリムシートで モレ・ぬれ感・においを防ぐ 	プレミアムパンツ ウisperうすさらシルキー 超うす型 (2カラー×2サイズ) 下着のような美しさ シルクのようなやわらかさ 

□ 好評につき延長！ウisper新発売記念キャンペーン実施中

ブランドの立ち上げにあたり、より多くのお客様に「ウisperうすさら」をお試しいただきたいという想いから、応募者全員が製品をもらえるキャンペーンを実施中です。簡単にウェブから応募でき、ご自身にぴったりのウisperをお試しいただけます。

応募期間：2020年3月31日まで

応募URLはこちら：<https://bit.ly/38Ogcgd>