

老若男女にある「尿もれ」、20代で5人に1人が“ちょいモレ男子” ～女性はせき・くしゃみ、重いものを持つだけで尿もれをする人が多数～

国内1,300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：田上正勝）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123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。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ 男性は要注意！ 女性に重いものを持たせてはいけない理由はこれだった？

寒くなるとトイレが近くなって困るという人はいませんか。今回は最近テレビ CM などでもよく聞く「尿もれ」についてアンケートを実施。尿もれ経験の有無や対策、対処法などを調べると、尿もれ事情の男女差が見えてきました。

はじめに、尿もれの経験がどの程度あるか聞いたところ(表1)、「よくある」と「たまにある」の合計は約2割。5人に1人が経験していました。性年代別では、男性はほぼ年代につれて高くなっていますが、女性は40代・50代と70代以上でピークに。女性は妊娠・出産が尿もれの契機になることがあるからでしょう。また、若者には関係ないと思いがちですが、男女ともに20代で1～2割程度が経験。けっして中高齢者だけの悩みではないようです。

次に、尿もれの経験がある人に、どのようなときに尿もれをするかを聞くと(表2)、男性では「急いで用を足したとき」が最も高く6割近く。これに対して女性では「せきやくしゃみをしたとき」が7割を超え圧倒的1位、次いで高かったのが「重いものを持ちたり走ったりしたとき」です。男性は安易に女性に重いものを持たせてはいけないのかも？ 一方、男性のほうがより高かったのが「お酒を飲んだとき、宴席」や「仕事でなかなかトイレに行けないとき(会議中、営業先など)」でした。

表1 「尿もれの経験はありますか」 についての回答

よく+たまにある 計
21.8% (5人に1人)
男性 20.8% 女性 23.4%

全体 (n=4,000)	男性 (n=2469)	女性 (n=1531)	男女差
(%)			
よくある	3.4	3.2	0.4
たまにある	18.4	17.6	2.2
あまりない	24.9	26.5	4.1
まったくない	53.3	52.7	1.5

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

《 性年代別 “ある” 計 》

男性	女性
20代 (n=51) 23.5%	20代 (n=109) 12.8%
30代 (n=152) 15.8%	30代 (n=291) 19.2%
40代 (n=487) 17.2%	40代 (n=438) 25.1%
50代 (n=733) 19.9%	50代 (n=369) 28.2%
60代 (n=654) 21.7%	60代 (n=231) 20.8%
70代以上 (n=392) 26.8%	70代以上 (n=93) 28.0%

表2 「尿もれをすることが多いのはどのようなときですか」 についての回答

	全体 (n=871)	男性 (n=513)	女性 (n=358)	男女差
	(%)			
男性1位 急いで用を足したとき	44.0	59.8	21.2	38.6
女性1位 せきやくしゃみをしたとき	42.4	21.2	72.6	51.4
寒いとき	23.0	24.8	20.4	4.4
プライベートでなかなかトイレに行けないとき (旅行中、映画館やライブ会場など)	19.5	20.7	17.9	2.8
仕事でなかなかトイレに行けないとき (会議中、営業先など)	17.7	19.9	14.5	5.4
重いものを持ちたり走ったりしたとき	16.3	9.7	25.7	16.0
立ち上がったとき	13.2	9.7	18.2	8.4
笑ったとき	10.7	6.4	16.8	10.3
お酒を飲んだとき、宴席	9.3	12.1	5.3	6.8
かがんだとき	7.5	8.8	5.6	3.2
緊張感のあるビジネスシーン (プレゼン、接待中など)	2.8	3.5	1.7	1.8
緊張感のあるプライベートシーン (初対面の人との集まりやフォーマルな席など)	2.5	3.1	1.7	1.4
その他	4.8	4.7	5.0	0.3

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ 尿もれをしたら…女性は「はずかしい」、男性は「カッコ悪い」

尿もれの経験がある人に、尿もれをするとどのようなことが気になるかを聞きました。すると最も高かったのは「下着のシミによる不快感」、次いで「下着・衣服が汚れる」。続く3位は「はずかしい気分になる」で、女性のほうが上回っていました。

男女差に注目すると最も差が大きかったのが「(ズボンなど)衣服にしみが出る」で、男性のほうが高くなりました。次いで男性のほうが高かったのが、「カッコ悪い気分になる」。ズボンに尿もれのシミが出たら、男性は「カッコ悪い」と思うのでしょう。一方、女性が最も大きく上回っていたのが「においによる不快感・不安感(においが気づかれそう)」。女性にとっては、周囲に気づかれては「はずかしい」のです。尿もれによる心理的ダメージは小さくないようです。

尿もれについて誰かに相談するかを尋ねた質問では「誰かに相談したことはない」と答えた人が6割超(表4)。「はずかしい」「カッコ悪い」という気持ちが大きい分、相談したり話題にしたりすることには抵抗がありそうです。

■ 尿もれで特に困るのは…男性はビジネスシーン、女性はスペシャルなシーン

尿もれをしたら特に困るシチュエーションを聞きました。すると、ここでも男性と女性との差が目立ちました。男性の1位は「電車やバスで移動中」ですが、女性では「買い物や映画などプライベートで外出中」。ズボンのシミが気になる男性は、電車やバスの車内では、他人の視線が気になってしまうのかもしれませんがね。

男性では4位・5位に、仕事関連の項目が入っていることにも注目。女性の5位圏内には、仕事関連の項目は見当たりません。これに対して女性の4位・5位は、「オシャレをしているとき」「フォーマルな席(結婚式など)」で、特別な装いをしているときやスペシャルなシーン。おしゃれ着を汚したくないという気持ちもあるでしょう。男性と女性、それぞれの優先順位の違いが見えて興味深い結果です。

表3 「尿もれをすると、どのようなことが気になったり困ったりしますか」 についての回答

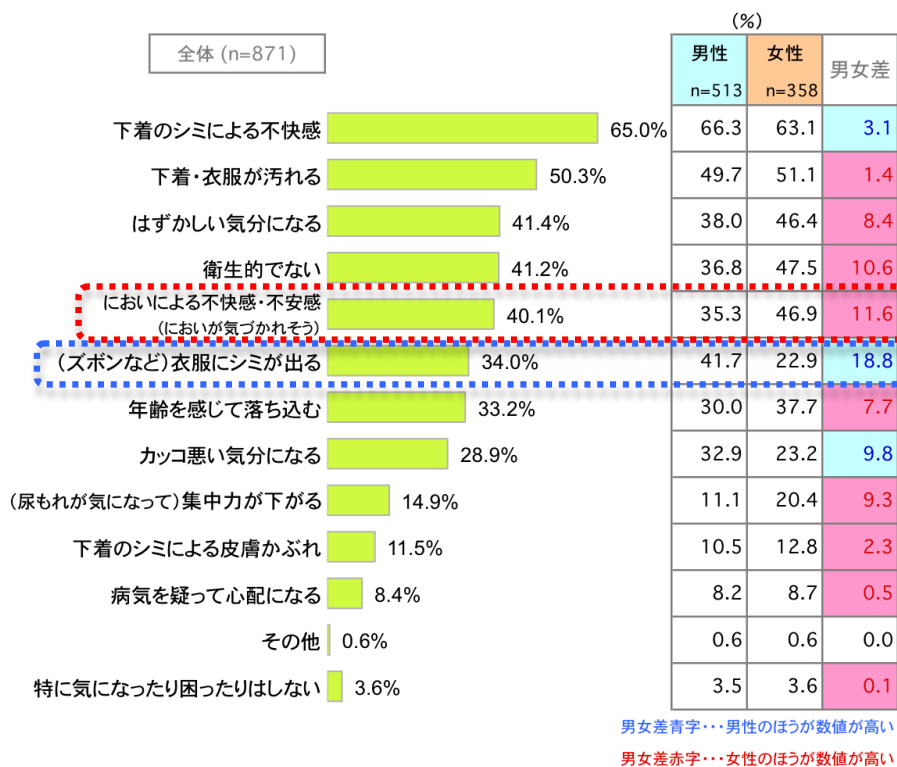


表4 「尿もれについて、誰かと相談をしたり話したりすることはありますか」 についての回答

「誰かに相談したことはない」 **62.3%**

表5 「尿もれをしたら特に困ると思う、または実際に尿もれで特に困ったことがあるシチュエーションを教えてください」 についての回答 (男女別トップ5)

男性 (n=513)

- 1位 電車やバスで移動中 41.3%
- 2位 買い物や映画などプライベートで外出中 31.4%
- 3位 旅行中や行楽シーン 28.7%
- 4位 外回りの営業中や取引先 23.0%
- 5位 仕事上の会食や宴席 22.6%

女性 (n=358)

- 1位 買い物や映画などプライベートで外出中 53.6%
- 2位 電車やバスで移動中 45.5%
- 3位 旅行中や行楽シーン 39.7%
- 4位 オシャレをしているとき 33.0%
- 5位 フォーマルな席(結婚式など) 24.0%

■ 男性も尿もれケア用品をもっと使って、“ちょいモレおやじ”を卒業!?

尿もれ対策として、専用のケア用品を使っているかを聞きました(表 6)。すると女性では「使っている」が 4 割。「使っていない・使ったことがない」を上回りました。「まだ使っていないが、使いたいと思う」も 2 割に迫り、ケア用品の使用に前向きです。これに対して男性では「使っていない・使ったことがない」が圧倒的に高く、6 割を超えました。

さらに、尿もれケア用品を使っていない人に理由を聞いたところ(表 7)、「使うのに抵抗があるから」と答えた人が 4 人に 1 人。特に男性で高く、女性との差は 12 ポイントになりました。女性との差が次いで大きかった項目が「(使ったことがなく)いいものかどうか分からないから」。男性が尿もれケア用品を使っていない実情を物語っているようです。

今度は、尿もれケア用品以外ではどのような対策をしているかを尋ねました(表 8)。女性では「骨盤底筋運動など、筋力をきたえる」が高いのに、男性では「極力水分をひかえる」のほうが高くなっていました。また男性では、「シミ対策」として「濃い色や柄ものの服を着る」人が女性より多く、女性は「替えの下着を持つ」人のほうが多くなっていました。男性も女性も、尿もれをしてしまったときのために、それなりの備えをしているようです。

しかし、男女ともに圧倒的に高かったのは「特に対策していない(どうしていいかわからない)」で、ほぼ半数を占めました。最近尿もれケア用品の種類が豊富。男性用に女性用、量や時間に応じたタイプも出ています。ケア用品に抵抗のある男性も使ってみれば、きっと“ちょいモレおやじ”を卒業できますよ。

表 6 「尿もれ対策として、尿もれパッドや吸水パンツなどのケア用品を使っていますか」 についての回答

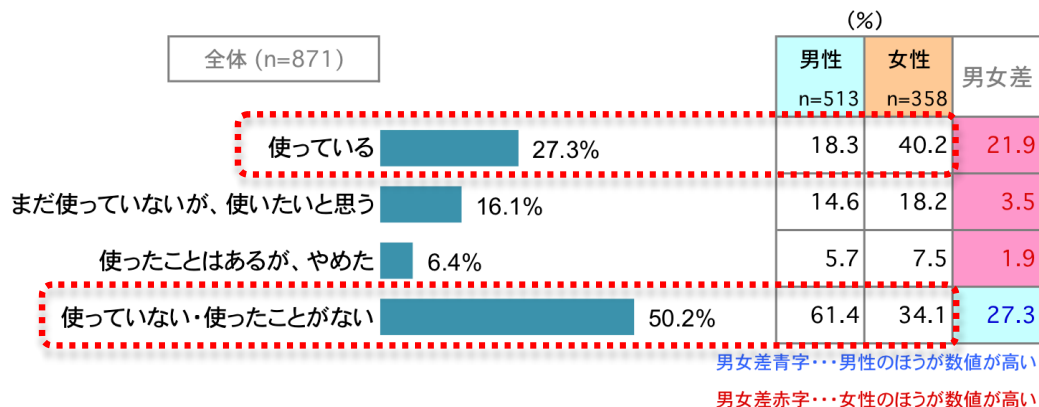


表 7 「尿もれケア用品を使わない、または使うのをやめた理由を教えてください」 についての回答

	全体 (n=493)		性別		男女差
	(%)	男性 (n=344)	女性 (n=149)		
まだそこまで重症ではないから	62.3	60.5	66.4	6.0	
使うのに抵抗があるから	25.2	28.8	16.8	12.0	
買うのがはずかしいから	16.4	17.4	14.1	3.3	
お金ももたないから	15.8	16.9	13.4	3.4	
(使ったことがなく) いいものかどうか分からないから	13.2	15.7	7.4	8.3	
持ち歩きや交換が面倒、忘れるから	8.9	9.9	6.7	3.2	
使用後の始末が面倒だから	8.5	9.9	5.4	4.5	
尿もれを(気持ちとして)認めたくないから	6.5	7.8	3.4	4.5	
使ってみたが、なじまなかったから	3.4	3.2	4.0	0.8	
使ってみたが、機能的でなかったから	1.8	1.7	2.0	0.3	
その他	2.8	2.3	4.0	1.7	

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

表 8 「尿もれケア用品以外では、どのような対策をしていますか」 についての回答

	全体 (871)		性別		男女差
	(%)	男性 (n=513)	女性 (n=358)		
骨盤底筋運動など、筋力をきたえる	22.6	18.3	28.8	10.4	
極力水分をひかえる	17.3	19.1	14.8	4.3	
(尿もれしても大丈夫なように) 濃い色や柄ものの服を着る	11.8	12.7	10.6	2.1	
(尿もれに備えて) 替えの下着を持つ	9.6	8.6	11.2	2.6	
カフェインを控える	8.8	9.2	8.4	0.8	
医療機関を受診している(した)	7.7	10.3	3.9	6.4	
その他	2.4	2.1	2.8	0.6	
特に対策していない(どうしていいかわからない)	48.9	49.7	47.8	1.9	

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ “わざとぬらしてごまかす” “温風機能で乾かす”…男性の涙ぐましい？シミ対策

最後に、尿もれについての体験やエピソードを教えてくださいました。男性はズボンのシミにまつわるエピソードが目立ち、あの手この手でシミをごまかしていました。女性は「思いきり笑ったとき」「走ったら」など、ちょっとしたことで尿もれを体験。妊娠・出産後のエピソードも多く寄せられました。対策として生理用品を代用している人もいますが、専用のケア用品を使えば、より安心感を得られそうですね。

《尿もれにまつわるエピソード》

【男性の尿もれ事情】

- トイレの後ズボンにシミがついたことに気づかずに電車に乗り、つり革を持って立っていたとき、前の人の視線が気になった。(男性・60代)
- 急いでいるとき尿もれがしばしば起こり、ズボンにシミができては恥ずかしいことが多い。(男性・70代以上)
- ズボンのシミが目立たない紺色のズボンをはいている。(男性・60代)
- トイレの後の“追っかけモレ”が多いです。最近、ローライズの紙パンツを見つけて愛用しています。白ではなく、肌色や黒色の紙パンツがあればいいと思います。(男性・70代以上)

【男性の“シミ対策”あるある】

- 尿もれのシミに気づき、わざと飲み物をこぼしてごまかした。(男性・30代)
- ズボンのぬれた部分を、トイレの温風機能で乾かしたことがあります。(男性・50代)
- 排尿が済んでチャックを上げた後にチヨビもれしてズボンがぬれてしまい、手を洗うふりしてズボンをわざとぬらした経験が何度もある。(男性・50代)
- ズボンのシミに気がつき、シャツをインからオンにしてシミが隠れるようにした。(男性・60代)

【女性の尿もれ事情】

- くしゃみをしたときに尿もれが起こって、一瞬その場を動けなかった。何とか落ち着いてトイレにハラハラしながら入ったが、パッドからもれていなかったの少しだけホッとしたことがあった。(女性・40代)
- 思いきり笑ったときに、少しの尿もれが止まらなくなり、娘たちの前で一気に全部の尿が出てしまい、非常に恥ずかしい思いをしたことがある。(女性・50代)
- 飲み会の後、終電に乗るために走ったら尿もれをした。帰りの電車で人に気づかれないかドキドキした。それからは替えのパッドを持ち歩くようになった。(女性・50代)

【女性は妊娠・出産後にも】

- 1人目、2人目ともに産前産後が気になりました。においが気になり、トイレで下着がにおうたび少し落ち込みました。吸水性の高いおりのシートでごまかしていました。(女性・30代)
- 産後しばらくたって子どもが幼稚園の頃、一緒になわと跳びをして、跳ぶともれることがありました。生理用ナプキンを使いましたが、跳ぶたびにもれるのでそれでも足りず、なわ跳びはやめました。(女性・50代)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、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：2019年11月11日～13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

(感想や取り上げてほしいテーマなどお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田^{つのだ})

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp