

初詣の行列、帰省時の渋滞... 53.6%が冬にトイレの回数が最も増えると実感！

冬の尿トラブル最新事情

寒さによる“冬の尿モレ”不安を軽減する方法をご紹介します

— コンテンツ —

P.1 データからわかる！冬場のトイレ事情と市場傾向...53.6%が冬にトイレの回数が増えると実感

P.2 全国20～60代・男女500人に調査！冬場の尿もれ&ヒヤリ経験

調査① **約2人に1人（47.0%）が尿モレ&ヒヤリ経験**があるものの

約8割（78.3%）が「尿モレを誰にも相談していない」実態が明らかに

調査② 冬場の尿モレが不安なシチュエーション...**1位「初詣などの行列」、2位「帰省・旅行の移動時」**

調査③ 外出時の尿モレ対策...**1位「ひたすら我慢」！？、2位「もよおさなくてもトイレへ」**

P.3 専門医に聞いた！他人事ではない尿トラブルとは...

これから本格的な寒さが到来！**冬場の尿トラブル対策方法は？**

P.4 あると安心！“尿トラブル”ケアアイテム3選

まもなく本格的な冬のシーズンが到来します。

寒くなると汗をかきにくくなり、体内にある水分が尿となります。また、寒さによる刺激で膀胱の尿を抱える容量が小さくなり、**ひん尿や尿モレなどのトラブルが起こりやすい時期**となります。

衛生用紙製品No.1ブランド※1の「エリエール」が今年10月に実施したアンケート調査でも**冬場においては“尿モレにヒヤリとする”シチュエーションが多い**実態が明らかになりました。

今回、泌尿器科専門医の伊藤友梨香先生に監修ご協力いただき

冬の尿トラブルの実態や要因、対策・ケアアイテムをまとめましたので、本レターにてお知らせします。



【監修者】伊藤 友梨香先生

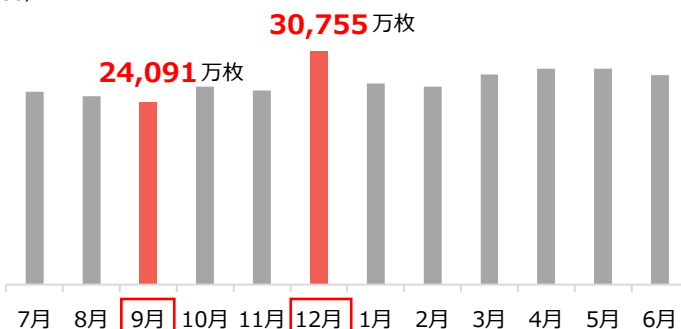
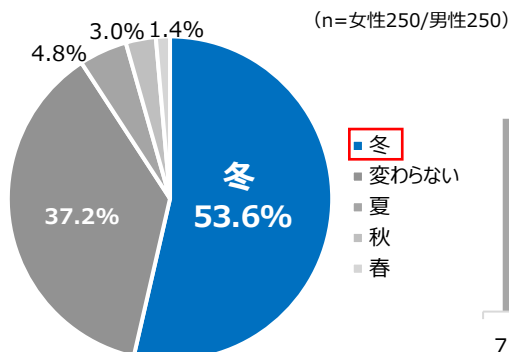
データからわかる！冬場のトイレ事情と市場傾向

◎当社が全国20～60代500名を対象に行った「尿トラブル」に関するアンケート調査（WEB調査:2023年10月25日-27日）では、「トイレ（尿）に行く回数が増えると感じる季節は？」という質問に、**全体の過半数53.6%が「冬」と回答**。

◎軽度失禁（軽失禁ライナー&パッド）市場における販売数量※2は、昨年**12月度は3億枚以上**に上り、同9月度2億4千万枚の**128%に増加**。例年12月は需要期にあたることから、**冬場における尿トラブルの多さ**がうかがえます。

Q：トイレ（尿）に行く回数が増えると感じる季節は？（単回答）

<軽度失禁市場（販売数量）>



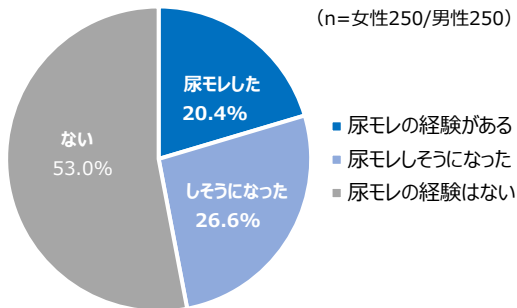
過半数が冬にトイレの回数が増えると実感

吸水ケア市場は冬場12月度3億枚超に！9月度の128%に増加

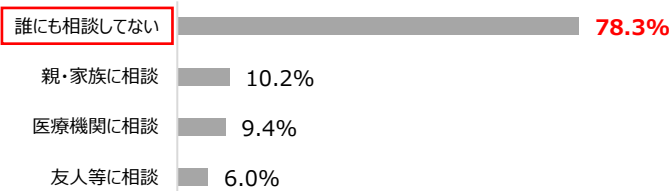
全国20～60代・男女500人に調査！冬場の尿モレ&ヒヤリ経験

これまでの尿モレ経験は？ 約2人に1人（47.0%）がヒヤリ経験があるものの
約8割（78.3%）が尿モレについて相談していない実態が明らかに

Q：これまでの尿モレの経験について教えてください（単回答）
(n=女性250/男性250)



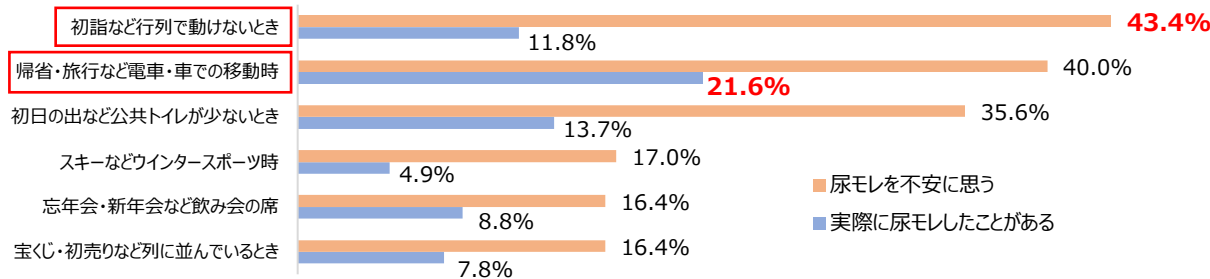
Q：（尿モレや尿モレをしそうになった経験がある人で）
これまでに尿モレについて相談したことがありますか（複数回答）
(n=女性126/男性109)



- ◎「尿モレしたことがある」方は20.4%（女性27.2%、男性13.6%）と男女差が2倍。
- ◎年代別の「尿モレ経験者」は60代が28.0%と高く、50代24.0%、30&40代17.0%、20代も16.0%という回答。
- ◎「尿モレしそうになった」方は26.6%、「尿モレ経験者」と合わせると約2人に1人（47.0%）が尿モレのヒヤリ経験あり。
- ◎尿モレやヒヤリ経験がある方の約8割（78.3%）が「尿モレを誰にも相談していない」という実態が明らかに。

冬場のトイレ（尿）に困る／尿モレが不安だと思うシチュエーション：1位は「初詣の行列」43.4% 実際に尿モレを経験したシーン：1位は「帰省・旅行の移動時」21.6%

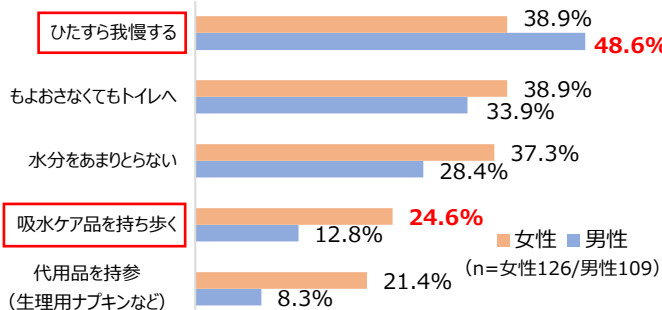
Q：冬場のトイレ（尿）に困る／尿モレが不安だと思うシチュエーションについて教えてください（複数回答）（n=女性250/男性250）
また、実際に尿モレを経験したシチュエーションがあれば教えてください（複数回答）（n=女性68/男性34）



- ◎冬場の行事において尿モレの不安を感じる状況は・・・1位「初詣など行列で動けないとき」（43.4%）
2位「帰省・旅行など電車・車での移動時」（40.0%）、3位「初日の出など公共トイレが少ないとき」（35.6%）
- ◎尿モレ経験者（20.4%）の内、冬場ならではの不安シチュエーションにおける実際の尿モレ経験は42.2%

外出時の尿モレ対策 1位「ひたすら我慢」、2位「もよおさなくてもトイレへ」、3位「水分をとらない」 「吸水ケア品を持ち歩く・身につける」女性は24.6%と男性の2倍に

Q：外出時の尿モレ対策を教えてください（複数回答）



Q：尿（トイレ）に関するエピソードは？（一部抜粋）

- ・トイレがないと予測されるときは水分をとらない（60代男性）
- ・尿モレが目立つスーツでどうしてよいか迷って乾くまでトイレに（60代男性）
- ・雪国で冬の交通事情が読めないため尿意がなくてもトイレへ（50代女性）
- ・ひん尿に悩んでいたが、筋トレを続けていたら改善されていた（40代女性）
- ・街中でトイレがどこにもなく、駅にもなかったため探して歩いた（30代女性）
- ・がまんすぎて膀胱炎になった（40代女性）
- ・水の気配を感じると、なぜか尿意をもよおす（30代女性）
- ・トイレのことを考えすぎない！（20代男性）

- ◎尿モレを「ひたすら我慢する」男性は約2人に1人（48.6%）。60代男性は53.9%と、60代女性26.7%の2倍。
- ◎一方、「吸水ケア品を持ち歩く」女性は24.6%で男性12.8%の2倍差。

尿モレは老化によって起こるトラブルと考える方もいらっしゃいますが、決してそんなことはありません。前述の調査結果からもうかがえるように、尿モレは特別なことではなく、特に女性の方にはよくある生理現象です。

【監修者】

伊藤 友梨香先生（泌尿器科専門医）

日本泌尿器科学会所属。大学病院の泌尿器科医局に属し、一般泌尿器、不妊治療などの経験を積んだ後、現在は、療養透析を中心とした全身疾患を扱う療養型病院に勤務。雑誌・テレビなどのメディアでも活躍する。



Q：尿モレの主なタイプは？

A：自分の意思とは反してモレてしまう尿モレは、大きく**3つのタイプ**があります。

- ①「**腹圧性尿失禁**」咳やくしゃみなど、おなかに力が入ったときに膀胱が圧迫されて起こるタイプ。
骨盤の底で臓器を下から支えている筋肉「骨盤底筋」のゆるみが主な原因です。
- ②「**切迫性尿失禁**」突然の尿意を我慢できずにモレてしまうタイプ。膀胱が急に反して収縮して起こります。
- ③「**混合性尿失禁**」腹圧性と切迫性の両方の症状をあわせ持つタイプ。
加齢や骨盤底筋の緩み、膀胱と尿道の機能低下などが原因です。

Q：女性は尿モレしやすいの？

A：はい。女性の尿道は約3～4cmで男性と比べると短く、腹筋も男性ほど強くないため、力が入ったときなどに**尿モレが起こりやすい**です。また、出産による「**骨盤底筋**」のゆるみで症状が出る方も多いです。

Q：男性に多い尿モレの症状は？

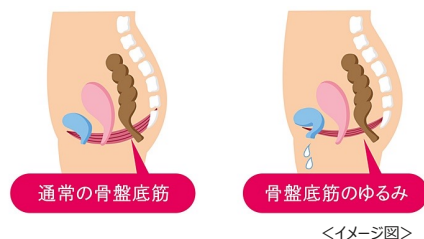
A：前述の3タイプとは別に、前立腺肥大症による排尿障害など**男性に多く起きる尿モレとして「溢流性（いつりゅうせい）尿失禁」**があります。

Q：どの年代においても尿モレが起こる可能性はあるの？

A：はい。尿モレの原因は**加齢や出産経験**だけではありません。**生活習慣や隠れた病気が原因**で薬物治療や手術の適応になることもあります。

Q：冬にトイレの回数が多くなると感じるのはなぜ？

A：夏場に比べて汗をかきにくくなっているため、その分の**体内水分が尿に**。
また、寒さで膀胱が刺激されると膀胱の尿を抱える容量も小さくなり、**ひん尿になりやすい時期**となります。



<イメージ図>

これから本格的な寒さが到来！冬場の尿トラブル対策方法は？

前述の調査結果で尿トラブルの悩みを誰にも相談していない方が約8割に上りましたが、尿モレは恥ずかしい悩みではありません。気になる方は病院で気軽に受診してみてください。

Q：尿トラブル対策として気をつけることは？

A：今年は暖冬と言われていますが、少しの「**冷え**」でもひん尿を引き起こす原因となります。
水分の取り過ぎに気をつけ、**暖かい服装に温かい食事、湯船につかる**ようにして**体を冷やさない**にしましょう。
ウォーキングや軽めのジョギングなど、**適度に汗をかく運動**も効果的です。

Q：ご自身でひん尿や尿モレを改善するための方法は？

A：**行動療法**をおすすめします。肥満気味の方は**体重減少**や、「**骨盤底筋**」を鍛える**体操**、「**膀胱訓練**」（少しずつ排尿間隔を延長させることで膀胱容量を増加させるトレーニング）などは薬物治療と同等の効果があります。

Q：すぐに対策できる方法は？

A：尿意を少しでも感じたら、カラダからの危険信号だと思い、すぐにトイレを探して行きましょう。
また、ご自身の症状やライフスタイルに合わせた**吸水ケア品を持ち歩く**ことをおすすめします。
症状のない方もお守りとして持ち歩くと、外出時の不安がなくなり、精神的に落ち着く効果があります。

あると安心！“尿トラブル”ケアアイテム3選

エリエールでは、女性の悩みに寄り添う吸水ケアブランド「ナチュラ」と大人用紙パンツブランド「アテント」を展開しています。

「ナチュラ さらに肌さらり コットン100%※3 シンプルデザイン」

シックなブラウンの個包装で、いざという時の持ち歩きにも気にならない

- ・ナチュラルなパッケージ & シックなブラウンの個包装デザインでシンプルな吸水ケア品。
- ・吸収量に応じて、3商品（5cc、30cc、50cc）を展開。
- ・せき・くしゃみのときの「おまもり吸水ライナー/5cc」は生理用ナプキン（当社）と比較しても薄い2mmの薄さで、まるで何もつけていないようなつけ心地に。
- ・急なときの「ちょこっと吸水ナプキン/30cc・50cc」は一気に出了水分を素早く吸収、消臭効果もあって安心。

ナチュラ



「ナチュラ 夜つけて朝あんしん 吸水パッド」

寒さで就寝中の尿モレや朝の尿モレが心配な方に

- ・ナチュラ初の夜用吸水ケア用品として6種の吸収量・サイズを展開。
- ・就寝中や起床時のヒヤリとする尿モレ不安に。
- ・日中の長時間トイレに行けないときや外出時にもおすすめです。
- ・瞬間吸収スリットを搭載し、夜間に溜まった尿がドッと出ても素早く吸引※4。
- ・全面通気性バックシートで寝ているときのお肌安心。
- ・汗と尿のおいをW消臭。

ナチュラ



「アテント うす型パンツ 下着気分ボクサータイプ」&「アテント うす型パンツ 下着気分」

自分に合った形やカラーが選べる大人用紙パンツ

- ・「ボクサータイプ」はグレーとホワイトのスタイリッシュな「バイカラー」仕様。（約2回分の吸収量※5）
- ・脚まわりにしっかりフィットして洋服からはみ出しにくく、おしり部分がゴワつかずアウターにもひびきません。
- ・「下着気分」は、おなかまわりがやわらかく快適なはき心地でパッドのズレにくさを改善したうす型タイプの紙パンツ（約2回分の吸収量※5）
- ・「シンプルホワイト」とワコールと共同開発したカラー「エレガントピンクベージュ」の2色展開。

Attento



☞ エリエール公式HP内の[「お役立ち情報」](#)ではさまざまな情報を発信中！

<出典・参考文献/注釈>

※1：インテージSRI+ ティッシュ市場、トイレトーパー市場、キッチンペーパー市場、ペーパータオル市場の合算（2022年度メーカー別売上金額）

※2：インテージSRI+ 軽失禁ライナー & パッドの販売数量（2022年度） ※3：天然コットン100%の表面シートです ※4：当社測定方法による

※5：1回の排尿量を150mlとして当社測定方法による