



2023年5月31日
ビオフィェルミン製薬株式会社

健康な人のおならは1日「3回以下」と考える人が約半数（49.0%）

ビオフィェルミン製薬『おならに関する意識調査』を実施

～おならは腸を育てた結果の産物。腸を上手に育てよう。～

監修：大毛 宏喜 先生

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）は、20～69歳の男女300人を対象に、『おならに関する意識調査』を実施し、その結果を発表しました。また、調査結果を踏まえて、“おなら博士”とも呼ばれている広島大学病院副病院長 感染症科 教授の大毛宏喜先生におならの原因や対策方法についてお話を伺いました。

<調査のねらい>

話題にするには、ちょっと恥ずかしい“おなら”。おならは腸にたまったガスが肛門から排出される気体で、無意識のうちに、1日10回前後のおならをします。

しかし「健康な人はおならが少ない」といった誤解や「においがある時とない時があるのはなぜ？」といった疑問も多いようです。

必ず出るものならば、においがなく、音もない“良いおなら”を目指したいもの。そこで、まずはおならについての“理解度”と“関心度”をアンケート調査で探ってみました。



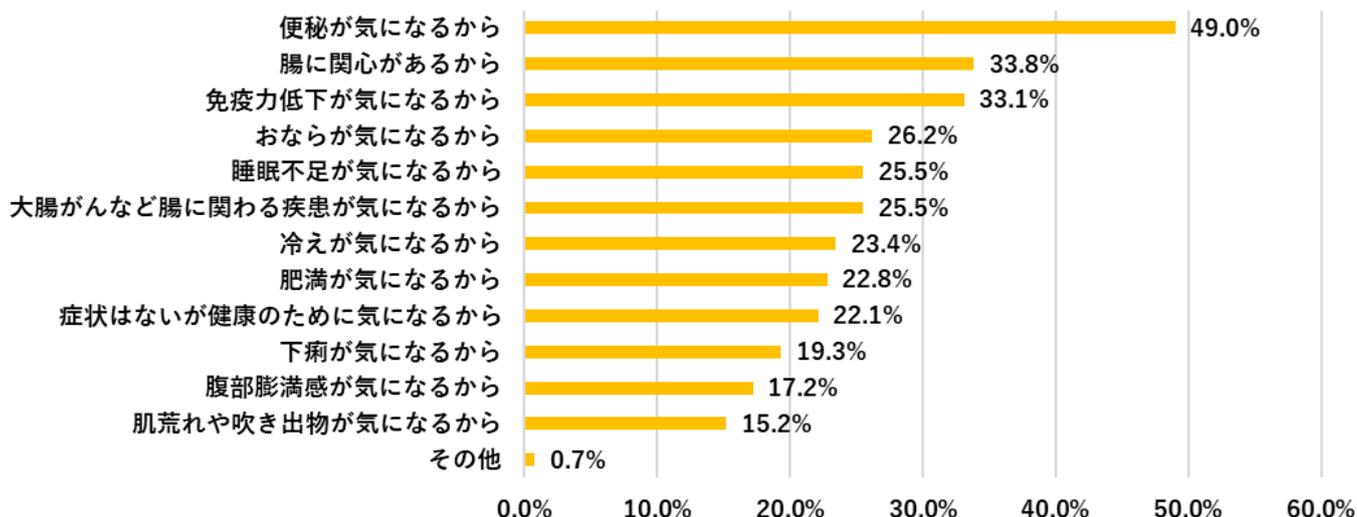
<調査結果の概要>

- ◆ 自分の腸内フローラや腸内環境が気になる理由として「おならが気になるから」と回答した人は26.2%。
- ◆ 自分のおならの回数が1日「3回以下」と答えた人は42.4%。また、健康な人のおならの回数についても1日「3回以下」と回数が少ないイメージをもつ人が約半数（49.0%）。
- ◆ おならが出る原因は「食べ物（いも類など）の影響」（37.3%）と回答した人が最も多く、次いで「腸内環境の悪化」（32.7%）、「腸内の悪玉菌の増加」（30.3%）。
- ◆ おならが臭くなる原因については、「腸内の悪玉菌が増えているから」（29.3%）がトップ。
- ◆ おならが出るのを我慢した場面について、女性の回答は「人が多い空間」（36.0%）や「電車・バスの中」（32.0%）、「静かな空間」（31.3%）が上位を占め、男性は「特になし」（34.0%）の回答が1位に。
- ◆ おなら対策で気をつけていることは「特になし」（58.3%）の回答が多く、それ以外の回答もばらばらなことから、対策方法が分からず対処できていない可能性が高い。

◆自分の腸内フローラや腸内環境が気になる理由として「おならが気になるから」と回答した人は 26.2%。

「ご自身の腸内フローラや腸内環境が気になりますか？」という質問に対して、「はい」と回答した 145 人にその理由を聞いたところ、「おならが気になるから」という回答は 4 番目に多く、約 3 割（26.2%）の方がおならと腸内環境が関係していると考えていることが分かりました。

ご自身の腸内フローラや腸内環境が気になる理由【n=145】

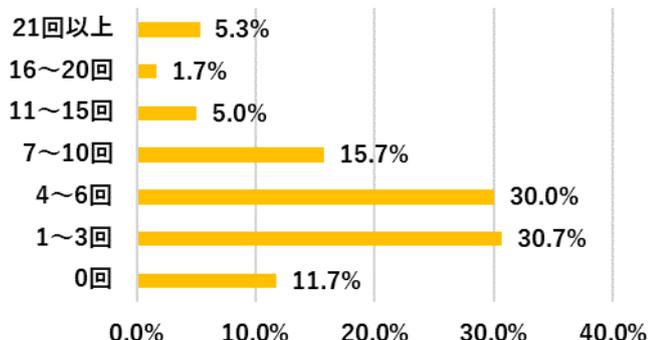


◆自分のおならの回数が 1 日「3 回以下」と答えた人は 42.4%。また、健康な人のおならの回数についても 1 日「3 回以下」と回数が少ないイメージをもつ人が約半数（49.0%）。

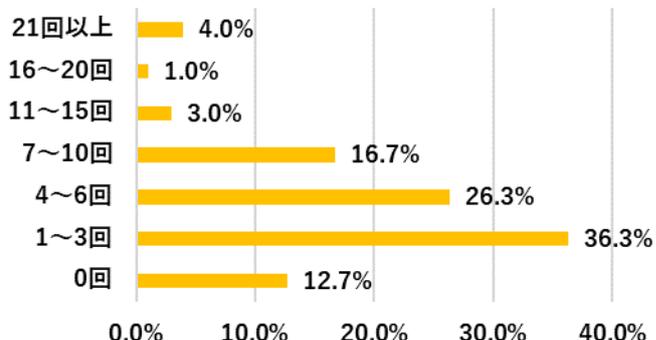
20-60 代の男女 300 人に 1 日に何回くらいおならをしているかを聞いたところ、「3 回以下」と回答した人は 42.4%（「0 回：11.7%」+「1~3 回：30.7%」）でした。

また、健康な人のおならの回数は 1 日に何回ぐらいたと思うかについても聞いてみたところ、「3 回以下」と回答した人が 49.0%（「0 回：12.7%」+「1~3 回：36.3%」）とほぼ半数に。おならの回数が少ない人ほど“健康”と認識している人が多いことがうかがえます。

1 日に何回くらいおならをしていますか。
【n=300】



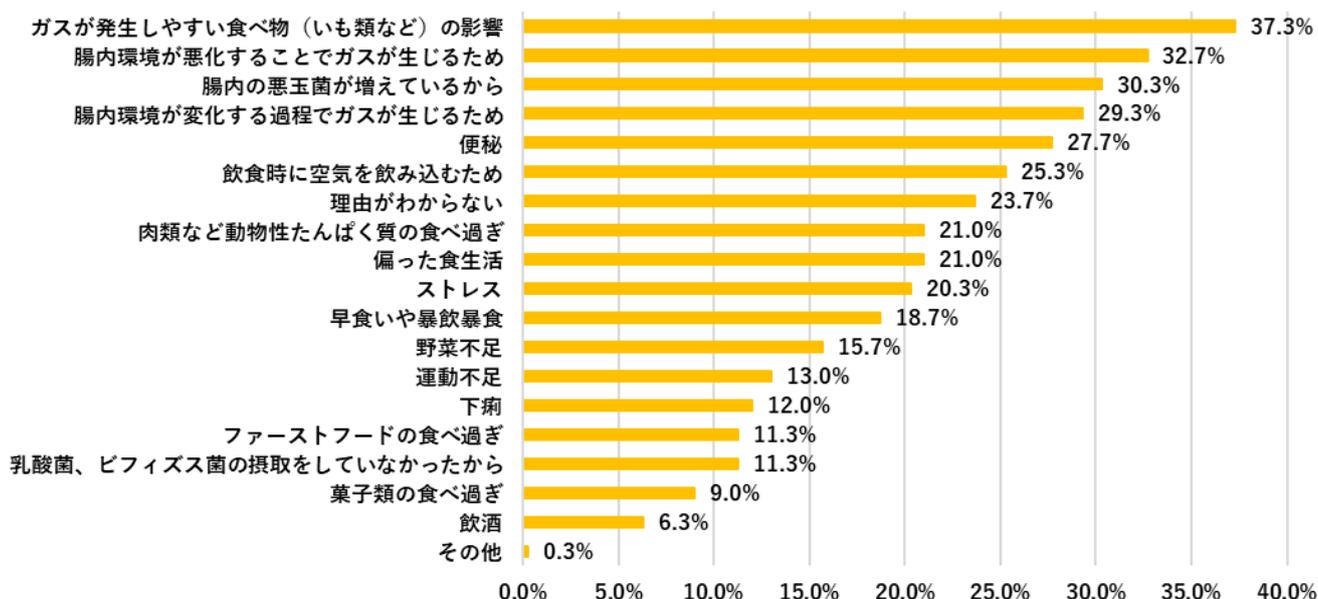
健康な人のおならの回数は 1 日に何回くらいだと思いますか。【n=300】



◆おならが出る原因は「食べ物（いも類など）の影響」（37.3%）と回答した人が最も多く、次いで「腸内環境の悪化」（32.7%）、「腸内の悪玉菌の増加」（30.3%）。

おならが出る原因で多かった回答は、1位が「ガスが発生しやすい食べ物（いも類など）の影響」（37.3%）、続いて「腸内環境が悪化することでガスが生じるため」（32.7%）、「腸内の悪玉菌が増えているから」（30.3%）でした。食べた物や腸内環境が原因と考える人が多いことが分かりました。

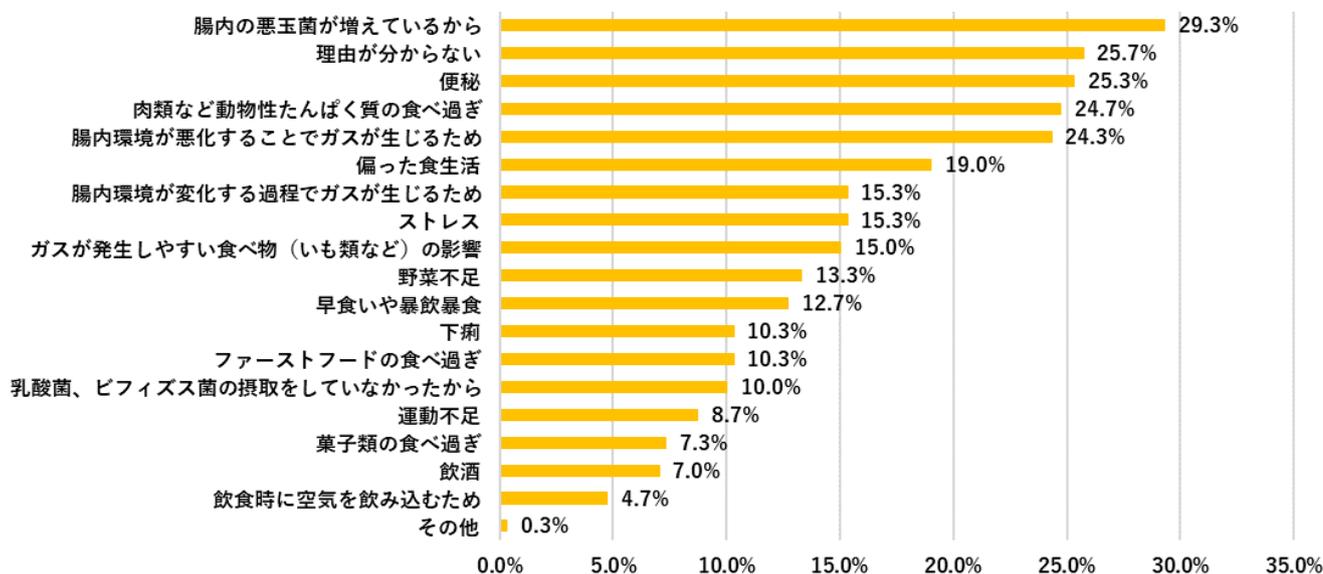
おならが出る原因は何だと思いますか（複数回答）【n=300】



◆おならが臭くなる原因については、「腸内の悪玉菌が増えているから」（29.3%）がトップ。

おならが臭くなる原因として、「腸内の悪玉菌が増えているから」（29.3%）、「便秘」（25.3%）が上位に。しかし「理由がわからない」（25.7%）との回答も2位に入っています。において困ったり気になったりしていても、原因がわからずそのまま、という方が一定数いることがうかがえます。

おならが臭くなる原因は何だと思いますか（複数回答）【n=300】

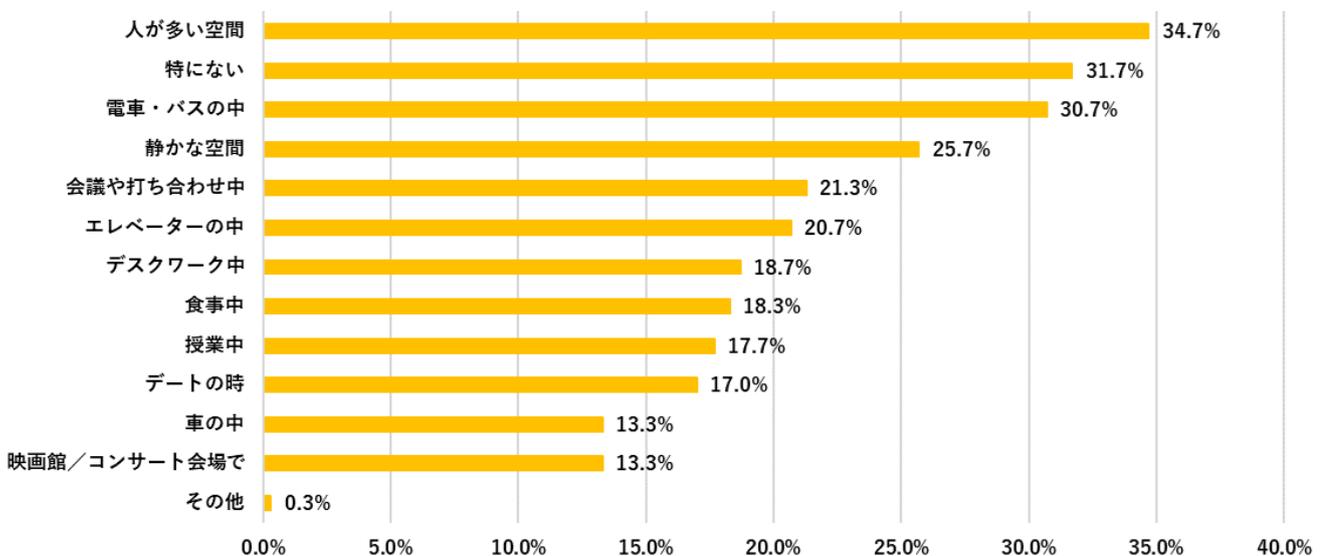


◆おならが出るのを我慢した場面について、女性の回答は「人が多い空間」(36.0%)や「電車・バスの中」(32.0%)、「静かな空間」(31.3%)が上位を占め、男性は「特にない」(34.0%)の回答が1位に。

「人が多い空間」で、おならが出るのを我慢したことがあるとの回答が34.7%と最も多くなりました。その内、女性は「人が多い空間」(36.0%)や「電車・バスの中」(32.0%)、「静かな空間」(31.3%)で我慢しているのに対し、男性は「特にない」(34.0%)と答えた方が最も多い結果となりました。

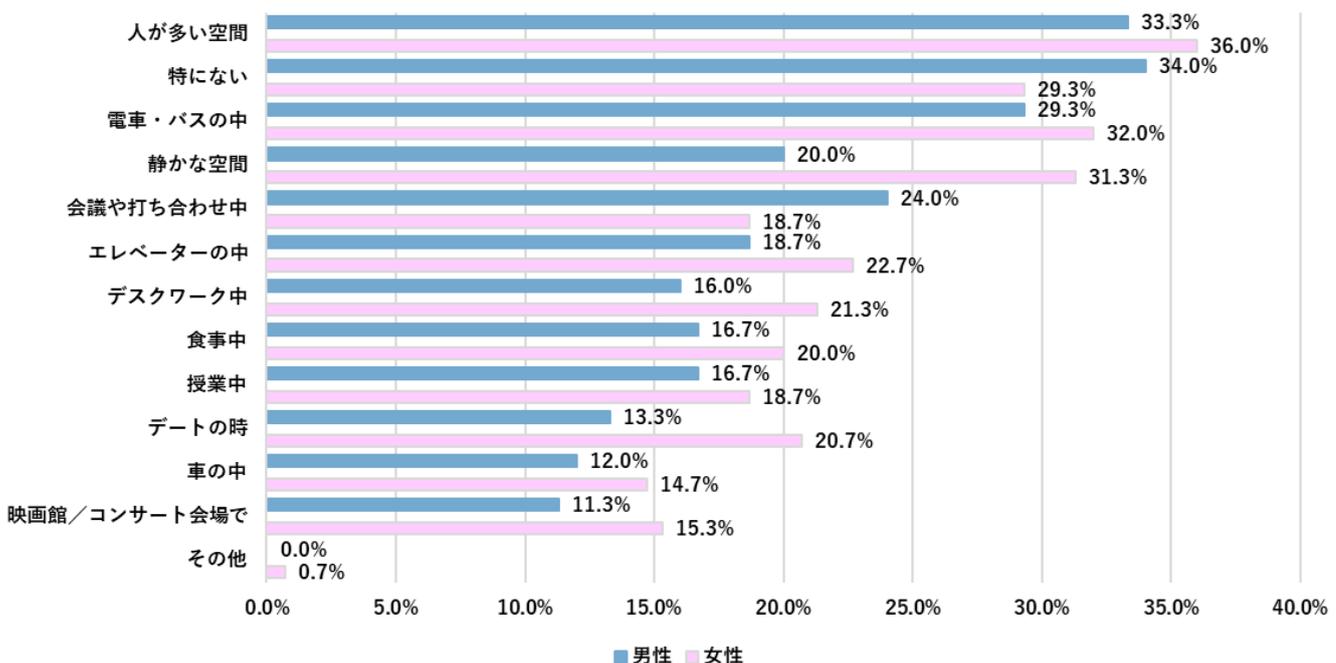
おならが出るのを我慢したことはありますか。それはどのような場面ですか？(全体・複数回答)

【n=300】



おならが出るのを我慢したことはありますか。それはどのような場面ですか？(男性/女性・複数回答)

【n=男女各150】

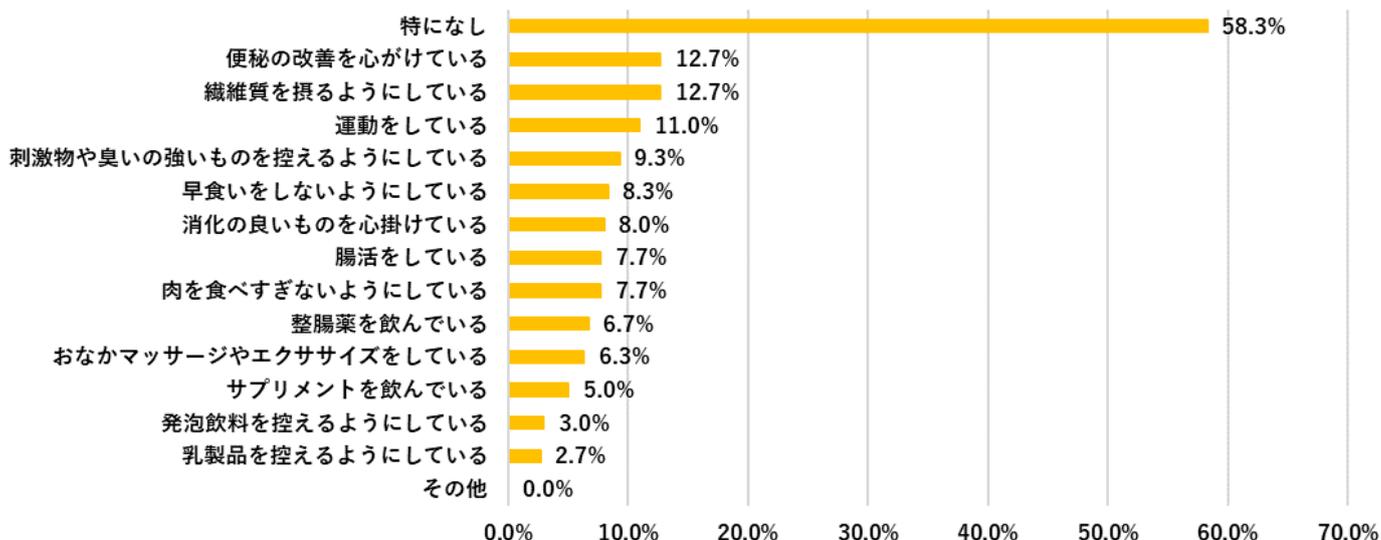


◆おなら対策で気をつけていることは「特になし」(58.3%)の回答が多く、それ以外の回答もばらついていることから、対策方法が分からず対処できていない可能性が高い。

おなら対策で気をつけていることについて聞いたところ、「特になし」が最も多く 58.3%でした。女性の回答では5人に1人が「便秘の改善を心がけている」(19.3%)と回答。便秘に悩む女性の多さを改めて認識させられる結果となりました。

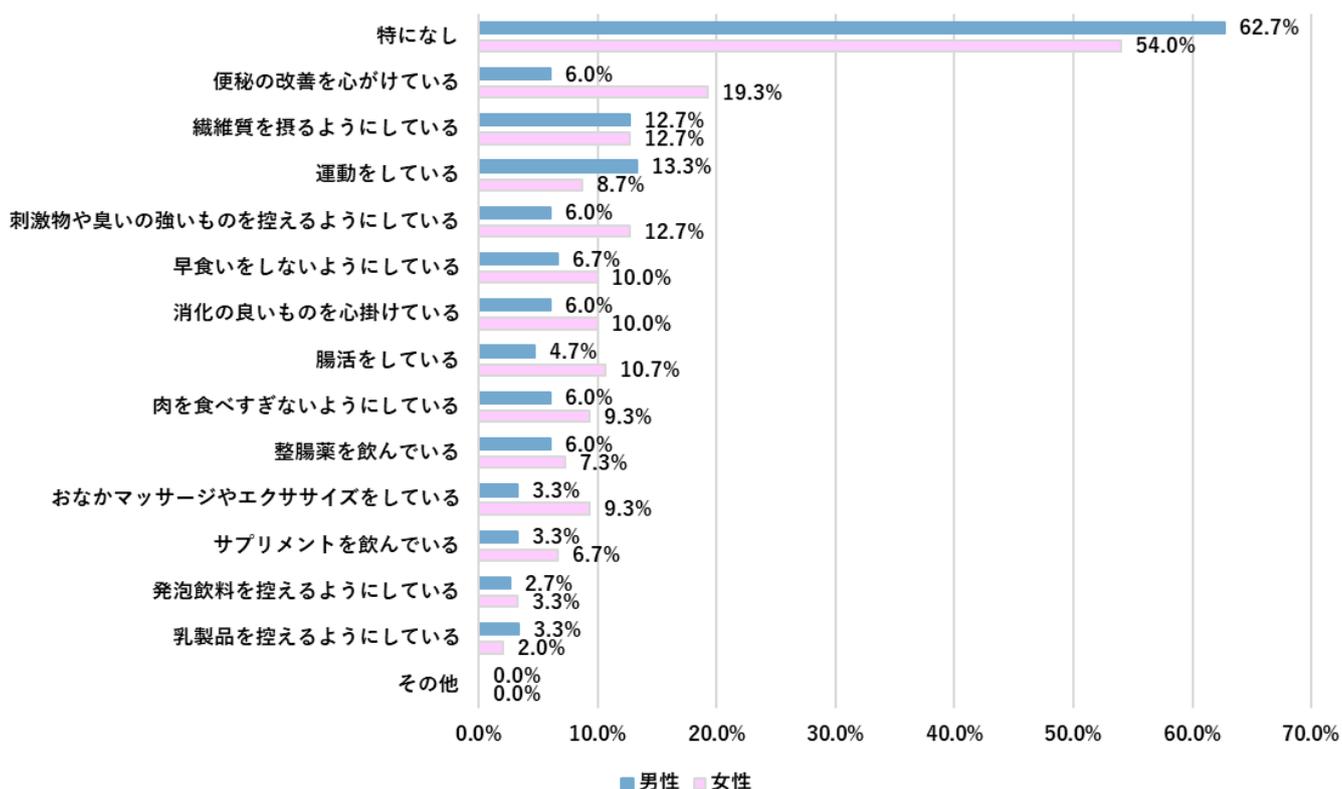
男女ともに気をつけていることの回答項目にばらつきがあることから、明確な対策方法が分からず対処できていない可能性があると考えられます。

あなたがおなら対策で気をつけていることは何ですか。(全体・複数回答) 【n=300】



あなたがおなら対策で気をつけていることは何ですか。(男性/女性・複数回答)

【n=男女各150】



<おならの発生メカニズム>

おならの元となるのは、飲食する際などに口から飲み込む空気と、腸内細菌が食物繊維を餌として発酵する過程で発生するガスなどが混ざったものです。実は、私たちは水 100cc を飲むとき、その倍の約 200cc の空気を飲み込んでいます。空気の成分は酸素が約 2 割、窒素が約 8 割。酸素は体内に吸収することができますが、窒素は吸収されないため、げっぷなどで体外に出さない限り、腸まで運ばれおならの元となります。

おならは誰でも出るもので、体に悪いものではありません。我慢しても、体内に吸収されることはなく、そのままため込んでしまうことになり、いつかは必ず出るものなのです。

<自分に合った食物繊維を>

当院の外来には便秘に悩む患者さんが多く来院されます。皆さん野菜を意識して摂取していると言いますが、その多くは生野菜。厚生労働省が推奨する 1 日約 20g の食物繊維*を摂取するには、生野菜だとおおよそ 1～2kg 摂る必要があります。その量を毎日食べることは難しいので、温野菜や煮物にしてかさを減らしたり、食物繊維が多く含まれている海藻類やキノコ類（しいたけ・舞茸）を意識して選んだりすると良いでしょう。一方で、食物繊維を含む食品は種類もさまざま、体質によっては合わないものもあるかと思えます。「食べるとおなかゴロゴロする」「便がゆるくなる」などの症状がでる食材は控え、自分の体に合うものを上手に見つけて摂取してほしいです。

*食物繊維の一日あたりの「目標量」（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）：18～64 歳で男性 21g 以上、女性 18g 以上。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」より）

<おならのにおい>

おならは誰でも少なからずにおいがあるもの。腸内細菌の活動で発生するガスの 99% が無臭、においの元になるのは残り 1% のガス。においの元になる成分として代表的なのが「硫化水素」です。おならはそのボリュームとスピードによって肛門が振動し、音となりますが、音が出ないおなら（いわゆる“すかしっぺ”）と大きな音が出るおならでは、後者の方がにおいが控えめなイメージはないでしょうか。これは飲み込んだ空気、つまり窒素の割合が多いためにおいが少ないと考えられます。飲み込む空気量が増えるタイミングは人によって異なりますが、飲食時のほかに緊張をしているときも空気を飲み込みやすいかもしれません。

<おならは腸を育てた結果の産物>

腸内細菌が食べ物を発酵する過程でおならは発生しますが、この発酵は腸の粘膜を育てるために必要な過程でもあります。便やおならは腸を育てた結果の産物であり、悪いものではありません。腸を上手に育てると体のさまざまなことに良い影響を与えることが分かってきており、その研究も今後 10 年でさらに明らかになるでしょう。今のうちから腸を育てる意識が必要です。腸を育てるためには、自分に合った食物繊維を摂ること、おなかの中に良い菌を良い状態で保っておくことが大切です。

もしおなかのことで少しでも気になることがあれば、年齢や性別に関係なく、医療機関の内視鏡検査をおすすめします。大腸がん**は女性の死因第 1 位、男性の死因第 2 位（2021 年）となっていますが、早期発見さえできれば治癒の可能性が高くなり、場合によっては手術せずに摘出することも可能です。健康診断で便潜血を指摘されてからでは、症状が重くなっていることも少なくありません。便やおなら、おなかの不調で違和感があるときは、内視鏡検査を受けるきっかけにいただければ幸いです。

**国立研究開発法人国立がん研究センター「がん死亡数の順位（2021 年）」

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html（元データ：「人口動態統計がん死亡データ」）

・・・プロフィール・・・

**広島大学病院 感染症科
教授 大毛 宏喜（おおげ ひろき）先生**

1991年 広島大学卒業、同第一外科入局
2002年 ミネソタ大学大腸外科留学
2004年 広島大学第一外科 助教
2010年 広島大学病院感染症科 教授
2018年 広島大学病院 副病院長



【『おならに関する意識調査』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2023年1月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：20歳～69歳までの男女

有効回答：300名（男性：150名、女性：150名）調査会社：株式会社クロス・マーケティング