

- 第 1 群：101 入所
第 2 群：204 工夫・新たな取り組み
第 3 群：333 排泄 排便

『自然排便を促すための工夫』

介護老人保健施設 サンビオーズ新琴似

岩谷 幸子、名久井 綾、土佐 侑司、田中 雅昭、河野 美子、吉尾 定子、加藤ミサ子、兼頭 徹

抄録要旨：当施設では下剤使用者が多く便秘により排便を困難としている方が多い。そこで、6 名の自然排便を困難としている方をモニターとし「日誌」という形で 4 ヶ月間、日常生活データを観察した。

〔目的〕

・便秘や下痢の予防及び便失禁の予防の為、下剤を使わない自然排便に努める。

〔はじめに〕

当施設では 80 名の入所者の、約半数の方が下剤を服用している。便秘により気分が抑うつ傾向にある方、排便の困難な方に対して、自然な排便方法は無いのか検討した。6 名の自然排便が無い方を対象とし「日誌」という形で、4 ヶ月間の排便回数・食事・水分摂取状況を観察し記録した。前半の 2 ヶ月間の日常生活を観察し、その後 2 ヶ月間は自然に排便が出来るよう排便体操・きな粉牛乳やブルーンの摂取・温巻法の 4 つの方法を取り入れ実施した結果を報告する。

〔対象と方法〕

対象：入所者 6 名（男 1 名 女 5 名）

日常歩行状態：（独歩 2 名 歩行器 2 名 車椅子 2 名）

介護度：要介護 1-3 名 要介護 2-1 名 要介護 3-1 要介護 4-1 名

認知症の自立度：1-2 名 3a-3 名 4-1 名

下剤が 4 名定期薬として服用

方法：利用者個別排便計画を検討し実施

排便体操 → 腹直筋・肛門括約筋を強化する運動。

きな粉牛乳 → 大豆オリゴ糖は、熱や酸にも強く少量でも便秘解消に大きな効果があるとされ、またオリゴ糖は摂取し続けるとビフィズス菌を増やす。

ブルーン → 鉄分を多く含み、水溶性食物繊維が豊富で整腸・緩下作用や便秘改善作用を促す。

腹部温巻法 → 腹部を温めることにより、腸蠕動を促進し、便意を促す。温度は 45℃にし、15 分～20 分程実施。

〔期間・評価方法〕

実施期間：2008 年 12 月～2009 年 3 月

評価方法

- 1、4 ヶ月間排便回数・便の性状の変化を観察する。
- 2、研究開始後からの表情・発言の変化。
- 3、下剤の使用回数の増減と便の性状・周期の変化。

〔結果〕

1) 排便回数・性状の比較

(図)

・食事療法により、徐々に下剤の使用量が減少した。また、排便回数に変化が見られなかった M 様・N 様も下剤の使用量に変化が見られ、結果減少につながった。

2) 表情・発言の変化

開始前と開始後では、便が出ないことにより摂取量が減少していた利用者には、食事量の増量が見られた。I 様・Y 様・U 様から、「便が出るのが嬉しい」という声が多く聞かれた。また、排便計画にも意欲的に取り組み体操も積極的に行っている姿が見られた。K 様は意思の疎通が困難な為、喜びの声は聞かれなかったが、排便困難時に表していた険しい表情・暴言が減少し笑顔が多く見られるようになった。

3) 便の性状・排便の周期の変化 6 名中 3 名が下剤を使用せずに自然に排便が見られるようになった。また、下剤を中止出来なかった利用者も便の性状に変化が現れた。また、排便の周期を知ることが出来た。

〔考察〕

「排便」は生きていくためにとっても重要な事であり、便秘により苦痛が生じる。食事療法・運動療法・腹部温巻法を取り入れた結果、排便回数・便の性状・表情に変化が現れた。下剤を使用せず“きな粉・ブルーン・体操・温巻法”を上手く組み合わせ活用することで、自然排便を促すことが可能と考えられる。便秘困難による気分の抑うつがある方には自然

排便への関わりを通して、信頼関係を培う事が出来る。

〔結語〕

個々に適した排便計画を立案し1人でも多くの利用者が、自然に排便出来るようすることが望ましいと考える。今後も下剤の服用が必要だったり、便秘に苦しむ利用者に対して他職種と協力し、個別性を考慮し対応していきたい。

○排便日誌(全ての数字は平均で表している)

	開始2ヶ月前			日誌開始から2ヶ月			性状 の変化
	排便回 数	下剤使 用回数	追加した 下剤量	排便回 数	下剤使 用回数	追加した 下剤量	
Y様	12回	定期薬 アローゼン 0.5g	0回	17回	下剤 中止	0回	ばらつき有 →普通便で 安定
U様	10回		0回	10.7回	35回	0回	硬便→普 通便で安 定
K様	7回		0回	5回	15回	0回	ばらつき有 →普通便で 安定
M様	11.5回	定期薬 アローゼン 0.5g	2.5回	8回	定期薬 アロー ゼン 0.5g	1回	特に変化 無し
N様	7回	定期薬 アローゼン 0.5g	6.5回	4.7回	定期薬 アローゼ ン 0.5 g	6.5回	特に変化 無し
I様	*データな し	定期薬 アローゼン 0.5g	0回	7.7回	下剤 中止	0回	軟便→普 通便で安 定