



第24回 日本褥瘡学会 学術集会

2022年8月27日 学会1日目：ハンズオンセミナーレポート

「するっとスッキリ便秘ケア」

～便秘、下痢の根本的な解決に向けたアプローチについて考える～



ハンズオンセミナーレポート

ユニ・チャーム株式会社 排泄ケア研究所は、2022年8月27日 第24回日本褥瘡学会学術集会において、『**するっとスッキリ便秘ケア**～便秘、下痢の根本的な解決に向けたアプローチについて考える～』をテーマに、医療法人社団俊和会 寺田病院 排便機能外来担当医 神山剛一先生を講師にお迎えし、ハンズオンセミナーを開催いたしました。多数の参加のお申込をいただきましてありがとうございました。セミナーをまとめましたのでご報告いたします。



排便のプロセス

便秘・下痢がなぜ起こるのか

排便のプロセス

- **インプット**：食物繊維と発酵食品を摂取すること

Check point !

便の材料となる食物繊維と発酵食品をしっかりと摂取できているかどうか

- **トランジット**：食物の消化や便が移動すること

Check point !

消化酵素の分泌や腸の蠕動運動が伴っているか

ブリストルスケール（腸の通過時間と便の性状を表す世界標準スケール：P4 参照）を使って確認

- **アウトレット**：便の検知機能、排出機能、トイレへの移動機能

Check point !

直腸の部分に便が到達し、肛門から便を排出する力があるか

詳しく知りたい！：インプットのケア

病院や施設の食事：メニューの個別アレンジは難しいが、食物繊維や発酵食品の摂取日時や量を把握する

在宅：コンビニなどでひじきの煮物や、豆製品の小さいパウチのお惣菜を追加する

便が出ない原因は

本当に便秘なのか見極める

- 「便秘→下剤→下痢を繰り返す」
下痢＝水様便の排出、便秘＝便の停滞であり、便が出ない状態は便の停滞とは限らない
- 下痢の排出は大腸がほぼ空っぽの状態といえる
- 下痢の後に、便が貯まって次に排便が起こるまで数日かかって当然
- 単に、下痢を繰り返している可能性

Check point !

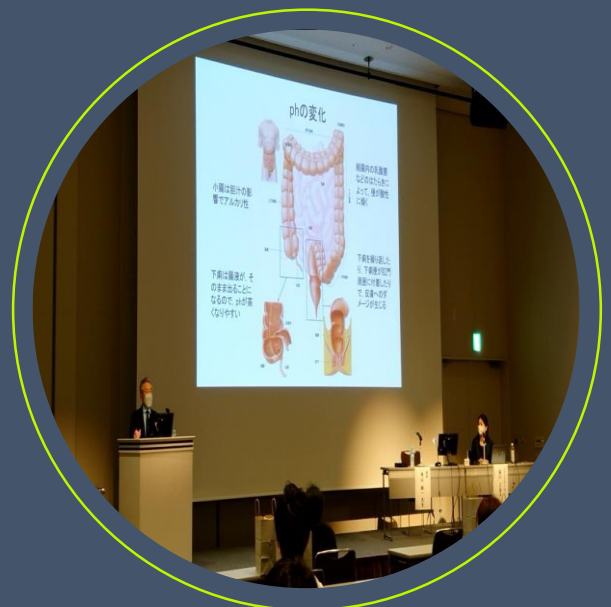
ブリストルスケールで何番の便が何日おきに出ているのかを確認し、便が貯まっているかどうかを見極めることが大事

詳しく知りたい！：下痢便の弊害、スキントラブル

下痢便は腸液がそのまま排出され、PHの高い強いアルカリ性で排出される。アルカリ性の強い便がお肌に着着することになるため、皮膚へのダメージも大きくなってしまいます。

有形便は乳酸菌などの働きにより、下痢便に比べてアルカリ性が低く酸性に傾いており、刺激が低い。

下痢便は大腸で水分を吸収できていないことにもなり、決していい状態とは言えない。有形便を出すことが、腸の働きも良く、お肌にもリスクが少ないといえる。





上手な下剤の使い方とは

適切な量を適切なタイミングで使うことが大切。

Check point !

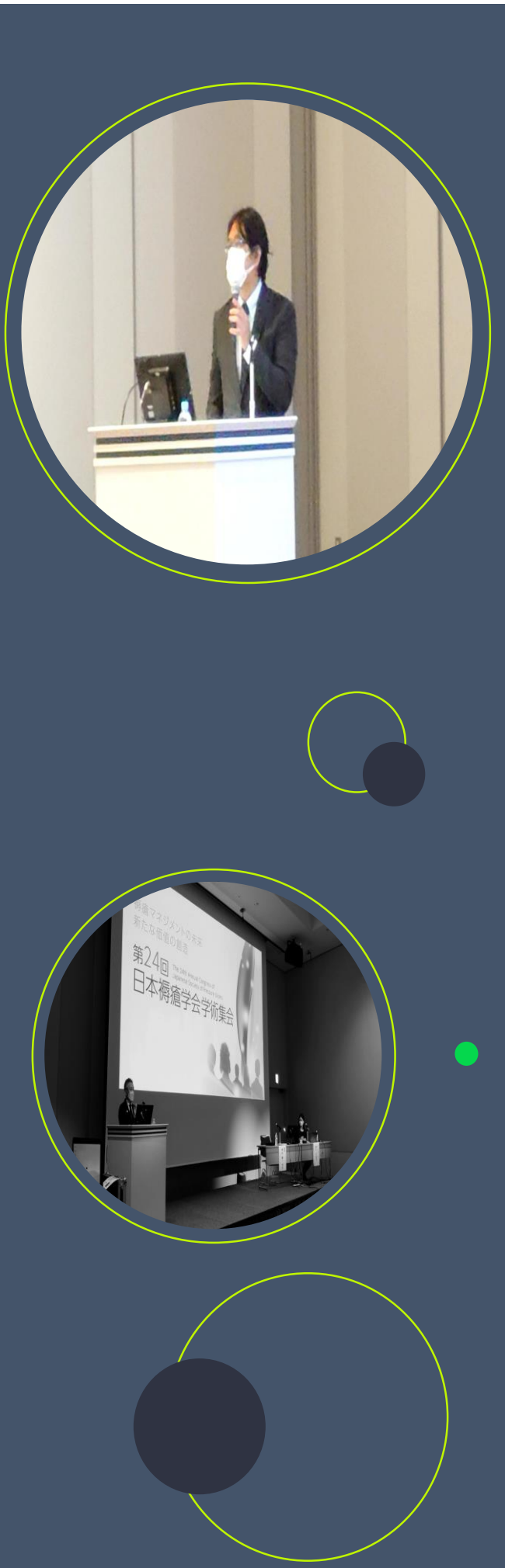
- ✓ ブリストルスケール (P4 参照)
便が柔らかい 6 番~7 番 : 下剤の量を減らす
便が硬い 1 番~2 番 : 下剤を増やす
- ✓ 毎日排便がない : 投与の間隔を空ける、便が貯まっているタイミングで下剤を投与する
- ✓ 刺激性下剤や上皮機能変容薬は微調整が可能
- ✓ 浸透圧性下剤と併用して下剤の量を増やす方法も
- ✓ 下剤を使用して排出された便は、必ずブリストルスケールで状態を確認し、タイミングが合っていたか確認する

詳しく知りたい! : 下剤はイレウスの予防になる? !

- 術後多く見られる癒着性イレウスは小腸の通過障害であり、大腸に作用する下剤に予防効果は無い
- 宿便性イレウス、宿便性腹膜炎など便秘が必ずしも原因ではない
- 腹部膨満感と便の貯留は比例しない
- 便が貯まった症状なのか、便が貯まっていないのに症状があるのかしっかり区別することが重要

「排便のプロセスの正しい理解とブリストルスケールの活用が、便秘の根本的な解決につながる」





根本的な解決を目指すケア

- 排便のプロセスを正しく理解し、便秘や下痢の排便障害を捉える
- ① インプット：便の材料がきちんと入っているかどうか
- ② トランジット：速いか遅いか
- ③ アウトレット：便を押し出す力があるかないか

この3つを考えたアプローチが基本

- 便秘を想起させる症状（排便が無い、回数が少ない、膨満感、残便感など）があるだけで、便秘（便が停滞している）とは限らない
- どのようなケアを行う場合でも、その後はプリストルスケールを用いて、便がしっかり貯まっていたのか、すぐに出てきたのかを判定しケアを評価する

Check point! : プリストルスケール

引用元： https://www.carenavi.jp/ja/jissen/ben_care/shouka/shouka_03.html

消化管の 通過時間	非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
	↑	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
		3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便	
	↓	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにやふに の不定形の小片便 泥状の便	
	非常に早い (約10時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

Check point! : ケアに使える情報を Web サイト、Youtube で。

- 排泄ケアナビ： <https://www.carenavi.jp/>



- 5分で学べる排泄ケア アニメーション動画



～Contents～ 「するっとスッキリ便秘ケア」
「Let's try スキンケア！」
「モレずに快適！おむつのあて方」

本ハンズオンセミナーレポート、弊社開催セミナーに関するお問い合わせは下記にお願い申し上げます。

〒108-8575 東京都港区三田 3-5-27 住友不動産三田ツインビル西館

ユニ・チャーム株式会社 Tel. 03-6722-1009

