

主題	自然排便を目指す取り組み
副題	うんちをすっきりだしたい

研究期間	7ヶ月	事業所	シャローム東久留米
発表者： 阿部 浩行		アドバイザー：	
共同研究者 丸山 満、安藤 聖哉、岩崎 克己			

電話	042-467-1561	メール	(任意)
FAX	042-467-3040	URL	(任意)

今回発表の事業所やサービスの紹介	シャローム東久留米は東京の郊外東久留米市にあります。平成4年5月に開設された従来型の特養です。特養入所82床、ショートステイ10床、他にもデイサービスセンター、訪問介護、居宅介護支援センターなどが同一施設内にあります。市内にデイサービスセンター、地域包括支援センター、グループホームの3施設、市外にもグループホーム1施設を運営している。
------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

1階入所者は27名。平均介護度が4.8で排泄、食事など生活全般にわたって介助が必要な方がほとんどの重度フロア。当フロアでは下剤を使用される方が多く、ほとんどの方が便秘気味の為、排便コントロールを行っているがうまくいかないことが多かった。また排便施行時に大声を出され痛がったり、つらい表情をされる利用者の方が多かった。また食事や水分の摂取にムラのある方が多く、その為食物繊維の量が十分に摂取出来ていない可能性があった。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

便秘の予防、下剤を出来るだけ使用せずに自然排便を目指したい。下剤だけでなく食物・運動・漢方など様々な方法でアプローチし

研究していき、より効果的なものを見つける。

《3. 具体的な取り組みの内容》

①：対象者Yさん(現在96歳)要介護度5  
移動は車椅子、排泄は昼夜オムツ、食事・水分はしっかり摂取出来る。身体状況として以前に左大転子部骨折、膝関節変形症の為に内移乗時などは内転禁止。以前より下剤・座薬を使用しているが便秘が続く事が多かった。また便が硬く排便施行時、大声を出されたり痛がる様子がみられていた。

②：取り組みの具体的な手法

- ・排泄ノートを作り、排泄の様子を記録する
- ・サンファイバー、ビフィズス菌の使用
- ・1日の水分摂取量1000cc以上を目標
- ・体操(出来る範囲)湯たんぽ(腹部保温)
- ・起床時の牛乳の提供
- ・ポータブルトイレの使用

③：取り組みの時間や期間

第1回平成24年9月～12月

第2回平成25年6月～8月

④：取り組みの手順

お腹の調子を整える意味でビフィズス菌を使用する。(予算の都合上第1回初めの2週間、第2回初めの1ヶ月間)、便の状態の観察を行い又身体を動かす。自然排便がみられる様になればポータブルトイレを使用する。

⑤：職員数や構成

ケアワーカー11名

⑥部署間の連携

・看護課 本人の様子の観察、足に負担を懸けられないので安全に、ポータブルトイレを使用出来るか、摘便時の様子チェック。  
・栄養係 食物繊維、ビフィズス菌などの情報提供、物品の注文

⑦必要とした道具や費用

1回目食物繊維の粉末450g×2個 合計10000円

2回目食物繊維の粉末450g、5000円

ビフィズス菌1本2g×30本 4410円

合計9440円

《4.取り組みの結果と考察》

開始1カ月後位から効果が表われてくるようになった。便がやわらかくなった事で摘便時の痛みが軽減された。また肛門付近まで便が下りてくるようになった事で、摘便がスムーズに行われるようになった。自然排便が見られるようになったので坐薬の使用と摘便の回数が減少した。何回かポータブルトイレを使用し排便がみられた。本人より痛みの訴えが聞かれた為、身体的負担の可能性を考慮しポータブルトイレの使用は数回で中止した。

《5.まとめ、結論》

長い間トイレを使用していなかったこと・また身体的な機能の低下から、便座に座れても自力で腹圧をかけ排便することは難しいことだとわかった。

しかし食事・水分摂取・運動など日常生活の中でできることを活用し継続して支援していくことで、下剤・坐薬の使用回数を減らすことはできるとわかった。

ビフィズス菌やサンファイバーは便を軟らかくする効果があることがわかった。

7カ月間の研究期間を通して、排便が出ない事による痛みや苦しみ、また排泄介助をされることへの「嫌だ」「恥ずかしい」といった気持ちを理解する事が出来た。

具体的に排泄介助時に不安のないような声かけをするなど、利用者の気持ちを理解し、一人一人に合った排泄ケアを考えて行く事が必要だと分かった。

《6.倫理的配慮に関する事項》

研究を行うにあたり、研究内容・写真などプライバシーに配慮して行う事を、ご家族に説明して同意を得た。ご家族面会時などに経過とご本人の様子を報告している。