

毎日スッキリ！快便を目指して！

特別養護老人ホーム つばさ
介護職員 見原 里奈
介護職員 杉浦 未聖

当施設は、平成13年の6月に開設した特別養護老人ホームです。
他にもショートステイ、デイサービス、訪問介護、居宅介護支援
事業所を併設しています。
利用者様により良いサービスが提供できるよう心掛けています。



はじめに

高齢者は生活習慣や運動機能の低下を受けて便秘になりやすい傾向にある。当施設でも便秘になるたびに下剤を使用し、利用者様の中には便失禁を繰り返すことで精神的負担や身体的苦痛が生じ快適な生活を送れていないのではと考えた。
そこで、毎日快便ですっきりと元気で過ごしてほしいと思いこの取り組みを始めた。

便秘の原因について

高齢者に起こる「便秘」は加齢に伴う食事量やADL(日常生活動作)の低下や**生理的機能の低下**などの原因で起こります。



便秘に伴う**生理的機能の低下**の例

- ①身体活動や食事摂取量の低下
- ②高齢者のライフスタイルと心理的要因
- ③水分摂取量の低下や便意の抑制
- ④浣腸や下剤の習慣性

特に下剤の服薬については高齢者施設で便秘対策として習慣的に使用することが多い。

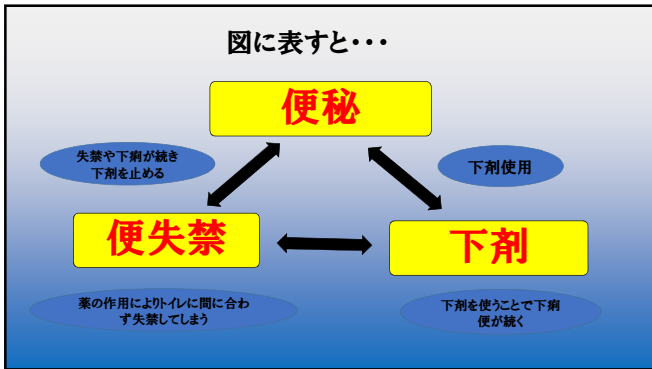
当施設では4日間排便がないと下剤を服薬。

→排便がなく便秘になる。

→下剤使用

→下痢便になりやすい(使用頻度によって)

→便失禁になる(薬の作用によりトイレに間に合わず失禁してしまう)



排便コントロールの改善によって

利用者様にとっては？ → 下剤使用の削減、排便時の苦痛
精神的の不安が減る

介護職員にとっては？ → 排便コントロールが分かってくる
介護負担の軽減

介護職全体にとっては？ → サービスの質の向上、介護負担の軽減
時間にゆとりができる


具体的な取り組み

【1ヶ月間の排便状況の確認を実施】

- * 対象者→特養利用者様の中で便秘に悩む80歳～94歳の3名
- * 提供方法→起床時(水)、朝食前の水分を提供(ヤクルト、牛乳)
- * 排便チェックの確認→4月16日～5月16日の1ヶ月間
- * 腸の体操の実施(機能訓練士による体操)


今回使用した飲料

ヤクルト400LT
(特定保健用食品)




特徴
生きて腸内まで到達し、腸内環境を改善する乳酸菌

静岡牛乳

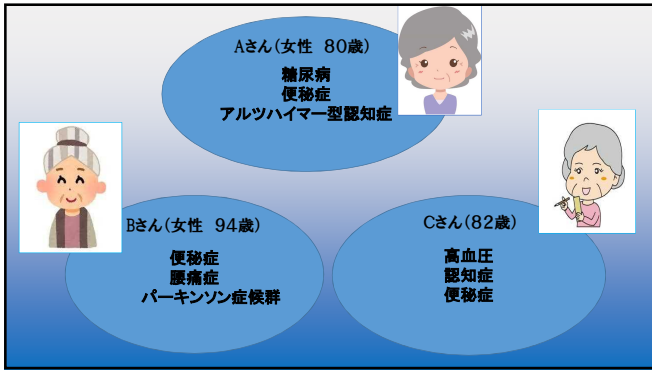


特徴
生乳100%
成分無調整牛乳

水



特徴
焼津市の水道水



Aさん

水	牛乳	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状便、普通便・バナナ状、硬い)	下剤服薬
●	●	4/16	0	なし	なし
●	●	17	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	18	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	19	0	なし	なし
●	●	20	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	21	0	なし	なし
●	●	22	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	23	0	なし	なし
●	●	24	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	25	0	なし	なし
●	●	26	0	なし	なし
●	●	27	0	なし	●
●	●	28	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	29	0	なし	なし
●	●	30	0	なし	なし

Aさん

水	牛乳	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状便、普通便・バナナ、硬い)	下剤服薬
●	●	5/1	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	2	0	なし	なし
●	●	3	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	4	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	5	0	なし	なし
●	●	6	0	なし	なし
●	●	7	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	8	0	なし	なし
●	●	9	0	なし	なし
●	●	10	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	11	0	なし	なし
●	●	12	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	13	0	なし	なし
●	●	14	2	普通便・バナナ2回	なし
●	●	15	1	普通便・バナナ1回	なし

Bさん

水	牛乳	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状、普通便・バナナ状、硬い)	下剤服薬
●	●	4/16	0	なし	なし
●	●	17	0	なし	なし
●	●	18	0	なし	なし
●	●	19	0	なし	●
●	●	20	3	軟便1回 泥状便2回	なし
●	●	21	0	なし	なし
●	●	22	0	なし	なし
●	●	23	0	なし	なし
●	●	24	0	なし	●
●	●	25	2	軟便2回	なし
●	●	26	0	なし	なし
●	●	27	0	なし	なし
●	●	28	0	なし	なし
●	●	29	0	なし	●
●	●	30	0	なし	●

Bさん

水	牛乳	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状便、普通便・バナナ、硬い)	下剤服薬
●	●	5/1	1	水様便1回	なし
●	●	2	0	なし	なし
●	●	3	0	なし	なし
●	●	4	0	なし	なし
●	●	5	0	なし	●
●	●	6	3	水様便1回、軟便2回	なし
●	●	7	1	水様便1回	なし
●	●	8	0	なし	なし
●	●	9	0	なし	なし
●	●	10	0	なし	●
●	●	11	1	泥状便1回	なし
●	●	12	0	なし	なし
●	●	13	0	なし	なし
●	●	14	0	なし	なし
●	●	15	0	なし	なし

Cさん

水	ヤクルト	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状、普通便・バナナ状、硬い)	下剤服薬
●	●	4/16	1	普通便・バナナ1回	●
●	●	17	1	軟便1回	なし
●	●	18	0	なし	なし
●	●	19	0	なし	なし
●	●	20	0	なし	●
●	●	21	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	22	1	軟便1回	なし
●	●	23	0	なし	なし
●	●	24	0	なし	なし
●	●	25	0	なし	なし
●	●	26	0	なし	●
●	●	27	1	軟便1回	●
●	●	28	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	29	0	なし	なし
●	●	30	0	なし	なし


Cさん

水	ヤクルト	日付	排便回数	便の形状(水様便、泥状便、普通便・バナナ、硬い)	下剤服薬
●	●	5/1	0	なし	なし
●	●	2	0	なし	●
●	●	3	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	4	0	なし	なし
●	●	5	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	6	0	なし	なし
●	●	7	0	なし	なし
●	●	8	0	なし	●
●	●	9	0	なし	●
●	●	10	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	11	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	12	0	なし	なし
●	●	13	1	普通便・バナナ1回	なし
●	●	14	0	なし	なし
●	●	15	1	普通便・バナナ1回	なし

効果


Aさん

・水分を多く取ることで尿量が増え、尿臭も少なくなった。
・排便の形状や回数も増えてきた。
・尿量が増えた。




Bさん

・水分を多く取ることで尿量が増えた。
・下剤の服薬頻度は減らなかった。
・便の形状は今までと変わらず下痢気味であった。



Cさん

・水分を多く取ることで尿臭が少なくなった。
・便の形状が変わった。(乳酸菌の効果か?)
・下剤の服薬回数が減った。



結果

- ・自然排便の回数が増えた方、あまり効果が見られなかった方と分かれた。
- ・水分摂取量が多くなったことで尿量が増え、排尿時の尿臭が薄くなった。
- ・自然排便が増えた方はすっきり排便することで身体的な負担が軽減し、笑顔が増えた。
- ・腸の体操が直接排便効果に繋がったと判断するには難しいが、体操への参加がきっかけで運動量が増えた。

考察

乳酸菌飲料や牛乳がもたらす排便効果は個人差があることがわかった。実施期間が1ヶ月と短かったが、長期間継続していくことで、もう少し効果が期待できたのではと考えた。

便秘によって起こる負担を軽減できれば、利用者様本人の日常生活の質を上げることができ、介護負担の軽減にも繋がる。

まとめ

乳酸菌飲料や牛乳の排便効果については個人差があり、今後も研究が必要であるが、水分摂取量や活動量が増えたことによって利用者様の笑顔が増えたことが大きな収穫になった。

介護職だけでなく、看護師や機能訓練士など多職種と協力したことで、便秘に対する予防効果等の知識を得ることができ、介護職としてスキルアップに繋がった。

乳酸菌飲料以外にも利用者様一人ひとりに合った自然排便に効果があるものを探していきたい。

最後に

介護職員の意見から、「もう少し研究期間が長ければ効果が出たのでは?」「この取り組みはこれからも続けていきたい」という声があった。今後もこの取り組みを継続し、他の利用者様にも提供していきたいと考えている。

そして、多くの便秘になりがちな利用者様の笑顔を取り戻し、快適な日常を過ごしていただくことが今後の目標である。

ご清聴ありがとうございました。

参考文献

‘人も地球も健康に’ 商品情報 ヤクルト400
<http://www.yakult.co.jp/products/item0007.html>
‘人も地球も健康に’ 乳酸菌シロタ株はココが違う!
<http://www.yakult.co.jp/y400/about.html>
‘介護ポストセブン’ 「排せつ」のトラブル<1>介護中の便秘、便失禁～プロが教える在宅介護のヒント