

粉末状食物繊維による 排便調節

特別養護老人ホーム 芳川の里

この研究に取り掛かった経緯

施設内栄養士から、食物繊維を粉末にした補助食品により自然排便を促し、下剤離れを進めた記事を紹介される

↓

普段から、プルセド(センノサイド)、ラキソベロンといった刺激性下剤、坐薬、洗腸の使用が認められる利用者に対し試用を開始

利用者によっては、坐薬使用時に便ショックを起こし、顔面蒼白、嘔吐、といった症状に至る方も居る為、食物繊維による自然な排便は理想的

刺激性下剤の問題点

プルセド(センノサイド)、ラキソベロンといった**刺激性下剤**は腸の蠕動運動を亢進させ、腸の内容物を排出させるように働くが

- 度重なる刺激性下剤の使用により、身体が刺激に慣れ効果が薄れる
- 効果が薄れる度に刺激性下剤の増量が繰り返される

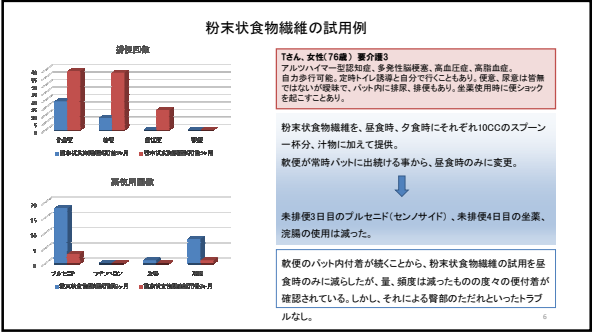
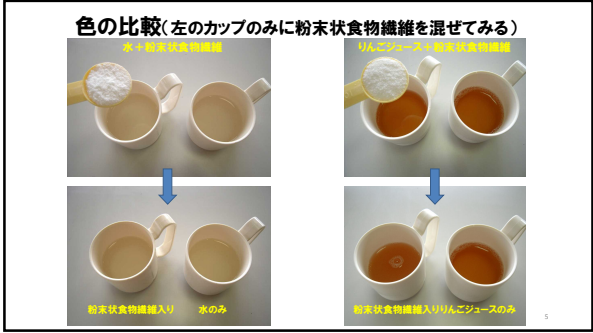
当施設での坐薬の問題点

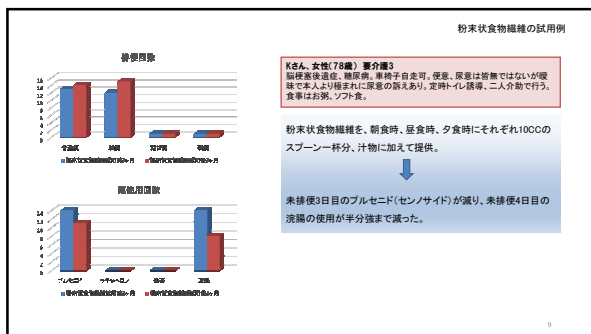
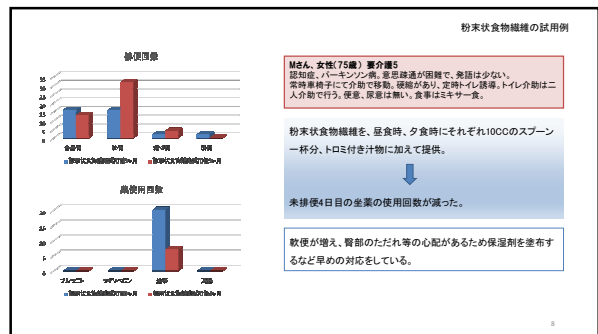
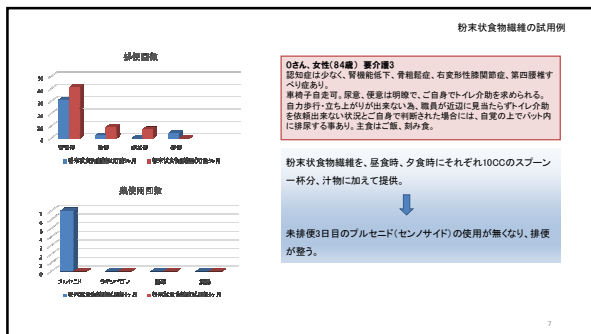
排便ショックを引き起こす方がいる
(血圧の急激な下降、顔面蒼白、ふらつき、嘔吐等)

食物繊維の利点

- 食物繊維により便に水分を保たせ、便の量を増やして自然な便意を誘発
- 下剤により下痢を起こさせた場合の排便と異なり、食事から摂取した栄養も漏らさず吸収される
- 水溶性食物繊維は、水に溶けると粘性が出て、糖分や脂質がゆっくり吸収され、血中の糖やコレステロール、中性脂肪の濃度を下げる働きがある

私たちが試用している粉末状食物繊維の特性
ビフィス菌や酪酸などの腸内に有用な短鎖脂肪酸を腸内で多く生産し、





まとめ

便秘の解消には、運動と食生活の改善と言われる。当施設では毎日リハビリ体操の時間を設けているが、利用者の身体機能による問題などにより、各利用者に合わせ自然排便を促すだけの運動量を盛り込むことが難しく、排便調節もややや食事に頼るところが多いのが現状。

食品や水分により解決されない場合、刺激性下剤頼っていたが、食物繊維の補助食品が獲らかの助けになることが分かった。

今後の課題

- 刺激性下剤、坐薬、液漏れの使用頻度の高い方に限定して試用したが、粉末状食物繊維を試してみる利用者の幅を広げてみることで、より有効なデータが得られる可能性を感じた。
- 軟便が続き過ぎる方の場合、100ccのスプーンのすり切り一杯の量を基準にせず、微細に量を調整することも今後試みてみたい。

今回、成功した例4例を紹介したが、なかには全く改善が見られず、試用を中止した方も1名居る。

2014年8月の時点で、10名の利用者に試用している。

10