

## 安楽(安心・安全・楽しみ)な

### 水分補給と自然排便との関連

自然食による排便を促す

特別養護老人ホーム 太陽の里  
ケアパートナー 和泉 文俊  
看護師 新村 泰宏

### 始める前に

研究を始めるにあたりスタッフより利用者様の生活がよりよい物にするには、どのような事をしたらいいのかについてのアンケートを行う。

アンケート結果により、食事に関する事、自然排便に関する事、認知症に関わる事、看取りに関する事の4つに分類することができた。その中から、食事と自然排便について共通する事が多く、また排便には水分量との関連も強い事から、食事と自然排便について取りまとめ、研究する事とした。研究する上で、安心で安全で、さらに楽しみなもので自然排便が促すことが出来たならどんなにいいことかと思ひ、今回の研究テーマに選定した。

### 取り組んだ課題

便秘に悩むご利用者様が多く下剤は服用していないものの、センナ茶を飲用し更に**5日間排便がないと坐薬を使用している状態**であった。センナ茶の副作用についても認識はしていたが、排便コントロールの為飲用していた。そのような状態が、利用者様には、身体的・精神的にも負担となっていた。そこで、そのような苦痛を軽減させるため食べる事飲む事が排便につながり、それが楽しみな事ならどんなに良い事かと考え、この課題に取り組む事とした。

### 取り組んだ内容①

期間を平成26年11月16日～平成27年4月15日までの5か月間と制定した。

利用者様を7名選定した。選定理由は

- ①センナ茶を飲んでいる事
- ②排便コントロールに坐薬を使用している事
- ③排泄状況
- ④認知症レベル
- ⑤疾患との関連

### 取り組んだ内容②

研究内容

- ①朝食時にコントレックス(硬水)茶 200mlの提供
  - ②10時の補水時に牛乳 200mlの提供
  - ③15時のおやつに自然食の提供  
(毎週火曜日は、バナナ+ヨーグルト・その他の曜日は寒天ゼリー200ml提供)
- ※水分量との関連、坐薬の使用回数、排泄状況、食分量について、毎月評価を行った。

### 取り組んだ内容③

研究を行う上で、マニュアルの作成を行った。

利用者様のデータ収集を行った。

寒天ゼリー作成の前に栄養士の指導の元、試作品の作成を行い、試食会を行った。試食後の意見をもらい寒天ゼリー作成に関して、マニュアルを作成、統一した寒天ゼリーを作成し、安全に考慮した。

提供方法に関しても統一した方法を指導し、安全に考慮した。

高齢者・利用者様の好きな飲み物をアセスメントし、寒天ゼリーの味に反映させた。(ジュースに関しては自然食を考慮し100%を選び、カルピスは乳酸菌を考慮した。その他、紅茶、コーヒーは好きなものを反映した。

性別	年齢	疾患	既往歴	内服薬	セナチン系内服薬有無	平均排便回数	備考	HDS-R	認知レベル
女性	93	-認知症	予高血圧、糖尿病、内臓、貧血、腰痛、膝関節痛、慢性緑内障、下血、腎臓病、高尿酸血症、高脂血症、高血圧、高血糖、高コレステロール血症	-ナトリウム 1T -アルダトン 1T	-	-100回/日 (HDS提供)	-	0	IV
男性	91	-脳梗塞 -向心性肥満 -ヘルニア	-糖尿病 -うつ病 -脳梗塞	-タムロシン塩酸塩 -バイアスピリン 1T	-	-200回/日 (HDS提供)	-	不可	IIIb
女性	77	-認知症 -中核変性性眼病	-急性腎炎 -腎臓病、肺炎、糖尿病	-フルガド 1P	-	-100回/日 (HDS提供)	-	不可	IV
女性	89	-腎性貧血	-慢性腎臓病 -慢性腎不全 -右大腿骨骨折 -低下鉄補剤	-バイアスピリン 1T -フルイトラン 1T	-	-50回/日 (HDS提供)	-	18	IIa
女性	88	-認知症 -高血圧	-老眼 -右大腿骨骨折 -高血圧、肺炎	-内服薬なし	-	-3日から 毎朝100回/日 (HDS提供)	-	0	IIIb
女性	90	-認知症	-脳梗塞、糖尿病 -左大腿骨骨折 -骨折	-カルネート 1T -バイアスピリン塩酸塩 1T -シスヒア 1T	-	-3日から 毎朝150回/日 (HDS提供)	-	0	IIIb
女性	89	-認知症	-高血圧、糖尿病 -老人性認知症 -高血圧、右内臓骨骨折 -高コレステロール血症	-ランックス 1T (現在中止)	-	-3日から 毎朝100回/日 (HDS提供)	-	0	IIa

### コントレックス(硬水)



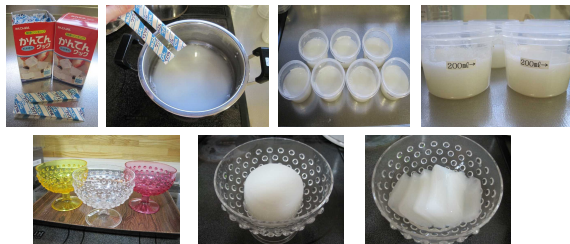
### 10時牛乳



### 寒天ゼリー作成用の飲み物



### 寒天ゼリー作り方



### バナナ+ヨーグルト



ご利用者名	様 記入例			
研究内容 \ 日付	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
【検査前】 硬水茶200ml	180	200		
【1日量】 牛乳200ml	200	150		
寒天ゼリー パワゼリーソフト	摂取・欠食 寒天150(又は有糖で記入)	摂取 寒天 0 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml
・工夫した点 ・気づいた点 ・その他、etc	(例)牛乳は温かい方が好きと話された。	(例)糖類あり摂取できる状態ではなかった。		
排便状況	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 2日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日
坐薬の使用	有・無	有・無	有・無	有・無

※研究期間中(平成26年1月16日～平成27年4月15日)は、センサ薬の取付は中止とする。

研究内容 \ 日付	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
【検査前】 硬水茶200ml							
【1日量】 牛乳200ml							
寒天ゼリー パワゼリーソフト	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml	摂取・欠食 寒天 ml
・工夫した点 ・気づいた点 ・その他、etc							
排便状況	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日	〔排便〕有・無 〔便状〕硬・軟・不・泥・赤・血 (K01) - 1日
坐薬の使用	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

※研究期間中(平成26年1月16日～平成27年4月15日)は、センサ薬の取付は中止とする。

	食事摂取量	食事摂取量(-2/28)	平均排便周期	排便状況(-2/28)	備考	坐薬使用回数	HDS-R	認知レベル
82歳 女性	6～8割	4～8割 11	-6	-5	その時の状態により、排便量に多少の変動がある。排便の頻度が多く、全体的に排便、寒天ゼリーの摂取が食事量が低下し、排便回数が増えた。	8回	0	Ⅱ
91歳 男性	9～10割	変動なし	-5	-4	開始前より今までは、全体的に排便量が増え、寒天ゼリーの摂取量も増加した。	4回	不可	Ⅲb
77歳 女性	8～10割	4～8割 11	-5	-5	坐薬の使用は継続した。寒天ゼリーも摂取し、食事摂取量が低下した。	2回	不可	Ⅱ
89歳 女性	8～9割	変動なし	-3	-1	排便回数が増えている。便状は軟便がほとんどだが、排便回数が増えた。	0回	18	Ⅱa
98歳 女性	7～9割	変動なし	-4	-3	その時の水分で排便量に多少の変動がある。排便回数が増えた。	1回	0	Ⅲb
90歳 女性	8～10割	変動なし	-4	-4	トイレに座る時間も長くなり、排便回数が増えた。排便回りは増加したが、排便回数が増えた。	2回	0	Ⅲb
89歳 女性	10割	変動なし	-5	-4	水分摂取量の多い、排便回数が増えた。排便回数が増えた。坐薬使用回数も増えた。	2回	0	Ⅱa

### 活動の成果と結果

- ご利用者様の排便周期自体に大差はみられなかったが、坐薬使用回数は、大きく減少し自然排便が促された。
- 牛乳、硬水茶、寒天ゼリーとしっかりと摂取できていると、排便が促された。
- 「美味しい」と食べて頂けた。寒天ゼリーも6種使うことにより飽きなく提供する事ができた。
- 水分過多により、軟便から水様便になってしまうこともみられてしまった。
- 認知症の強いご利用者様に関して、不穏・機嫌の浮き沈みによる摂取量にバラつきがみられた。
- 1日の水分量が少ないことにより、硬便になり排便困難につながる結果となってしまった。

### 考察(今後の課題)

- 水分量との関連が強く、水分量低下により硬便になってしまう事。
- 食事により便がゆるくなりすぎることもあり食事ニューとの関連。
- 認知症ご利用者様に対して今後の提供方法について考える必要。
- 給食委託業者に今後、作業面を考慮し続けていく事ができるか話し合う必要。
- 坐薬を使用することは減少したが、依然として使用する事もあり、水分量が適量であるか見極めたくて、排便コントロール方法を検討していく事が必要。
- 継続していくには、コスト面・提供方法・家族の協力など様々な問題があり、更なる検討が必要になると考え、今後の検討課題とした。

ご清聴ありがとうございました