

# 乳酸菌で！ スッキリ快腸！ 食事も快調！

～下剤に頼らない  
自然排便を目指して～

特別養護老人ホーム 好日の園

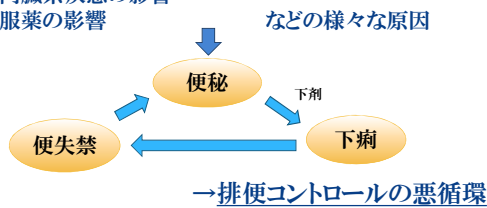
## 施設の概要



「日々これ好日、すこやかな毎日のお手伝い」

## 高齢者の「排泄」

- \* 加齢による機能低下、能力低下
- \* 生活活動量の減少
- \* 内臓系疾患の影響
- \* 服薬の影響



## 乳酸菌の効果

- ☆ 腸内をきれいにする  
善玉菌が活性化・増殖し、善玉菌優位な腸内にする。
  - ☆ 排便を促す  
乳酸菌の作り出す酸が腸を刺激し、蠕動運動が活性化することで排便を促す。
  - ☆ 免疫力を上げる  
NK細胞の働き(NK活性)の低下を抑え、免疫力を維持・増加させる。
- など

## 排便コントロール改善により 期待される効果

- ・利用者様の負担軽減  
(排便時の苦痛、下剤の服用回数、浣腸回数)
  - ・介護職の介護負担軽減  
(下剤や浣腸の管理や対応、オムツ交換の回数)
  - ・介護の質の向上  
(介護負担の減少により、時間的・心身的ゆとりが生まれる)
- など

## 具体的な取り組み

### 《4週間の乳酸菌飲料モニター実施》

..... 飲用モニター実施の前後と合わせ、  
1か月半を通して排便状況を確認

対象: 特養利用者の中で食事量と水分量の  
安定した77～101歳の男女10名  
提供方法: 1日1回1本を朝食時に提供  
排便状況チェック: 4月24日(月)～6月4日(日)  
乳酸菌飲料の飲用: 5月1日(月)～5月28日(日)

モニター終了後、介護職員にアンケートを実施

## 今回使用した乳酸菌飲料

### ヤクルトAce(80ml)

E:33kcal P:1.0g  
 F:0.1g C:7.8g 食物繊維:0.2g  
 Ca:32mg Fe:1.0g  
 Vit.D:1.1μg Vit.C:30mg  
 ガラクトオリゴ糖:2.5g  
 乳酸菌シロタ株:300億個



#### <特徴>

甘さ控えめでスッキリと飲みやすく、普通のヤクルトよりも低カロリー。  
 カルシウム、鉄分、ビタミンC,Dなどの微量栄養素も含む、シンバイオティクス製品。

協力:中央静岡ヤクルト販売(株)さん

## 排便チェック表(モニター開始前)

日付	排便回数	便性状						下剤	坐剤	注腸	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
○月○日	日							●(回数)	●		
○月○日	月							●(回数)			発熱(37.4℃、朝食~昼食-) etc
4月24日	月										
4月25日	火										
4月26日	水										
4月27日	木										
4月28日	金										
4月29日	土										
4月30日	日										

## 排便チェック表(モニター実施中)

日付	排便回数	便性状						下剤	坐剤	注腸	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
5月1日	月										
5月2日	火										
5月3日	水										
5月4日	木										
5月5日	金										
5月6日	土										
5月7日	日										
5月8日	月										
5月9日	火										
5月10日	水										
5月11日	木										
5月12日	金										
5月13日	土										
5月14日	日										

## 排便チェック表(モニター実施中)

日付	排便回数	便性状						下剤	坐剤	注腸	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
5月15日	月										
5月16日	火										
5月17日	水										
5月18日	木										
5月19日	金										
5月20日	土										
5月21日	日										
5月22日	月										
5月23日	火										
5月24日	水										
5月25日	木										
5月26日	金										
5月27日	土										
5月28日	日										

## 排便チェック表(モニター終了後)

日付	排便回数	便性状						下剤	坐剤	注腸	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
5月29日	月										
5月30日	火										
5月31日	水										
6月1日	木										
6月2日	金										
6月3日	土										
6月4日	日										

## 効果あり Aさん(83歳・男性)

### モニター前の排便チェック表

日付	排便回数	便性状						下剤	坐剤	注腸	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
4月24日	月										
4月25日	火	3			1	2					
4月26日	水	2			2						
4月27日	木	1			1						
4月28日	金	2			2						
4月29日	土	1			1						
4月30日	日	2			2						



### 効果あり Aさん(83歳・男性)

#### モニター実施中の排便チェック表①

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
5月15日 月	2				2					
5月16日 火	3				3					
5月17日 水	1				1					
5月18日 木	1				1					
5月19日 金	2				1	2				
5月20日 土	1				1					
5月21日 日	3				3					
5月22日 月	2			2						
5月23日 火	2			1	1					
5月24日 水	1									
5月25日 木	1				1					
5月26日 金	1				1					
5月27日 土	1				1					
5月28日 日	2				1	1				



### 効果あり Aさん(83歳・男性)

#### モニター実施中の排便チェック表②

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
5月15日 月	1			1						
5月16日 火	2				1	1				
5月17日 水	1				1	1				
5月18日 木					1					
5月19日 金	1									
5月20日 土	1				1					
5月21日 日	1									
5月22日 月										
5月23日 火	2				1					
5月24日 水	1				2					
5月25日 木	1				1					
5月26日 金	1									
5月27日 土	1				1					
5月28日 日										



### 効果あり Aさん(83歳・男性)

#### モニター終了後の排便チェック表


日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
5月29日 月	2				2					
5月30日 火	1				1					
5月31日 水										
6月1日 木	1				1					
6月2日 金	1				1					
6月3日 土										
6月4日 日	1				1					



### 効果なし Bさん(87歳・女性)

#### モニター開始前の排便チェック表

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
4月24日 月										
4月25日 火										
4月26日 水	2				2			●		
4月27日 木										
4月28日 金										
4月29日 土								●		
4月30日 日	1				1					



### 効果なし Bさん(87歳・女性)

#### モニター実施中の排便チェック表①

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
5月15日 月										
5月16日 火	1		1							
5月17日 水										
5月18日 木										
5月19日 金	1				1					
5月20日 土	1				1			●		
5月21日 日										
5月22日 月										
5月23日 火	1				1			●		
5月24日 水										
5月25日 木										
5月26日 金	1				1			●		
5月27日 土										
5月28日 日										



### 効果なし Bさん(87歳・女性)

#### モニター実施中の排便チェック表②

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	液漏	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど。)
		水様	成形	やや軟らかい	普通(バナナ)	やや硬い				
5月15日 月	1				1				●	
5月16日 火										
5月17日 水										
5月18日 木	1				1				●	
5月19日 金										
5月20日 土										
5月21日 日	1				1				●	
5月22日 月										
5月23日 火	1				1				●	
5月24日 水	1				1				●	
5月25日 木										
5月26日 金										
5月27日 土	1				1				●	
5月28日 日										



## 効果なし Bさん(87歳・女性)

### モニター終了後の排便チェック表

日付	排便回数	便性状					下剤	便秘	痔瘻	備考 (体調や食生活、普段と違うところなど)
		水様	やや軟かい	普通(バナナ)	やや硬い	硬い				
5月29日 月	1			1						
5月30日 火										
5月31日 水										
6月1日 木	1			1						
6月2日 金										
6月3日 土										
6月4日 日										



## アンケート

※目と乳酸菌飲料の使用時を比較し、アンケートに答えてください。

① 利用者様の排便回数・下剤回数は改善されたと思いますか？

改善された・少し改善された・変わらない・少し悪化した・悪化した

② 利用者様の便性状(形・量など)は改善されたと思いますか？

改善された・少し改善された・変わらない・少し悪化した・悪化した

③ 利用者様の排便環境について、感じたことや気付いたことはありますか？

④ 介護の負担はどのくらい減りましたか？

軽くなった・少し軽くなった・変わらない・少し重くなった・重くなった

⑤ 全体を通して、何か気になることなどはありますか？

悪化して、何か気になることなどはあれば、具体的に記入してください。

ご協力ありがとうございました。  
アンケートは、必ず6月1日までに、研修員まで提出してください。  
よろしくお願いいたします。

社団法人 研修員

## アンケート集計①

① 利用者様の排便回数・下剤回数は改善されたと思いますか。

改善された	少し改善された	変わらない	少し悪化した	悪化した
13		6		

② 利用者様の便性状(形・量など)は改善されたと思いますか。

改善された	少し改善された	変わらない	少し悪化した	悪化した
9		9	1	

④ 介護の負担(手間など)は、どうですか。

改善された	少し改善された	変わらない	少し悪化した	悪化した
1		18		

## アンケート集計②

③ 利用者様の排便環境について、感じたことや気付いたことはありますか。

- ・個々により、改善された方とされない方が多いと思う。改善された方は続けても良いが、されない方は薬で調整された方が良い。
- ・1か月では効果が出なかった人も、長期間続ければ効果が出るのかもしれない。
- ・毎日同じ時間に飲み続けることで、変わってきた人もあると思います。
- ・下剤を飲むよりも自然で、身体への負担も少なくて良いと思った。
- ・一人ひとり体質が違うので、その方に合ったやり方で行ったほうが良いと思います。
- ・元々排便があった方でも、乳酸菌飲料を飲むことによって有形になるなど、便性状が改善されたような気がした。 など

⑤ 全体を通して、何か気になることなどはありますか。

- ・利用者様によっては、乳酸菌が嫌いの方もいるのではないかと思います。
- ・乳酸菌飲料を飲むタイミング(朝・昼・晩など)で、効果に違いがあるのか。
- ・病気がある人(糖尿病なども)、影響なく使用できるのか。 など

## 結果と考察

☆ 乳酸菌飲料の効果あり 5名/10名中

...対象者の半数に、排便回数の増加や便性状の改善、下剤使用回数の減少などの効果がみられたが、一方で全く効果が感じられず、排便回数や下剤回数などにほとんど変化が見られない方もいた。

→ 乳酸菌自体には、やはり排便をスムーズにする効果がある。  
 → 体質などにより、効果が出る乳酸菌が異なる可能性がある。  
 → 一人ひとりに合う乳酸菌を探し、発見するまでに時間がかかる。  
 → 実際の献立への取り入れ方にも、工夫が必要になる。

## アンケートからの考察①

☆ 介護職員の介護負担軽減の効果 (アンケートより) 1名/19名中

...介護職員のほとんどが、乳酸菌飲料の飲用前後で介護負担の程度は変わらないと回答。

→ 一人により乳酸菌の効果にバラつきがあった。  
 → 大幅な改善とまではいかなかったため、結果として、介護負担の軽減を感じるまでには至らなかった。

## アンケートからの考察②

### ☆介護の質の向上について

... 排便に対する乳酸菌の効果が、人により様々であり、全体を通して介護負担の軽減までには至らなかった。負担の軽減による、心身的・時間的余裕が見込まれず、介護の質の向上に良好な結果が得られなかった。

- 乳酸菌の飲用を長期間続けることで効果が増した場合、介護負担の軽減を通して、介護の質の向上にも繋がる。
- 排便コントロールが上手くいくことで、利用者様も介護職員も負担が軽減し、より良い関係を築いていける。

☆ 研究を通して、介護職員全体が利用者様の排泄状況により気を配るようになった。

## 課題

- ・ 排便チェックの期間が、モニター中と前後で異なっていたため、下剤等の使用量が比較しづかった。
- ・ 体重や食事量への影響を見るためには、より長期間の飲用が必要だったのではないかな。
- ・ 一人ひとりに合う乳酸菌を探し、その効果を知るためには、さらに時間がかかり、また献立への反映にも工夫が必要になる。
- ・ モニター期間中、献立で他の乳製品との重なりがあったため、献立作成時に注意が必要だった。
- ・ 乳酸菌と排便の関係だけでなく、運動量などの生活活動量との影響も研究していきたい。

→ 利用者様方が自然に幸せな生活を送れるよう、排便コントロールや満足いく食事を通して、これからも力になりたいと思いました。今後の生活に活かせるよう、日々取り組んでいきたいです。

## ご清聴ありがとうございました

