

1【テーマ】

高齢者施設における
排便コントロールの重要性

【はじめに】

排便とは、人間が生きていくために重要なことであり、生理的欲求の一つでもある。高齢になると食形態の変化や日常生活行動レベルの低下に加え、疾患・消化機能の低下により排便障害が生じることが多い。

現在当施設では便秘の入所者に対して、大腸刺激緩下剤や坐薬を使用し、排便コントロールを行っており、その際迷走神経反射症状を併発してしまっている現状がある。このような排便コントロールを行うことで、入所者へ苦痛や不快与えていることに疑問を抱いている。

今回施設の管理栄養士が「オリゴ糖の継続的な摂取」を行うことで便秘の改善に繋がる研修に参加した。自然なかたちで排便を促すことで与える影響に着目し、当施設でもこの効果を検証し、定期的に自然排便を促すことで、上記症状が起こらないことや、便秘の改善について検討した。

【実践方法】

令和5年 5月～10月

- ・毎日10時に1杯(3g)6g/日摂取
- ・排泄記録シートに沿って排便回数・便性の状態を記載

【倫理的配慮】

1 倫理的配慮として本人及び対象の入所者様家族に口頭で研究発表の趣旨を説明し、研究発表について同意を得ている。

2 実践発表にあたり焦点が損なわれない範囲において、適宜修正を加えることで個人が特定されないよう配慮している。

【結果】

R5年5月26日～6月15日の3週間は乳果果糖オリゴ糖は未摂取。

その後4ヶ月間排便回数・便の性状を確認した。

1ヶ月目 6月16日～7月13日

2ヶ月目 7月14日～8月10日

3ヶ月目 8月11日～9月7日

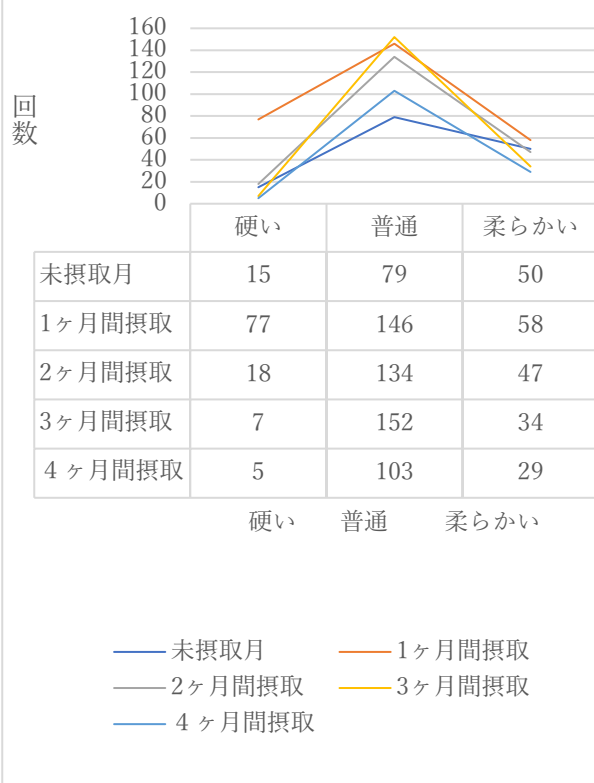
4ヶ月目 9月8日～10月5日

上記研究期間の排便状況と排便の性状について下記のグラフにて示す。



入居者16名を対象に、乳果果糖オリゴ糖を4か月間摂取してもらい、1日の排便回数を計測した。

乳果果糖オリゴ糖摂取後の16名の
入居者の排便の硬さ別回数合計



今回の研究結果として「乳果果糖オリゴ糖の摂取」による排便の回数や便性の改善について大きな変化はみられなかった。

- ・排便-3日目以降はテレミンソフト坐薬による排便を促した。
- ・研究期間4ヶ月目に1名の入院があった。

【考察】

高齢者になると食事形態の変化や日常生活動作レベルの低下、薬剤の使用などによって排便障害が起こり、排便コントロールが必要となってくる。

「乳果果糖オリゴ糖と排便に関する研究」については、便秘の改善をはじめ、免疫力を高めたり、カルシウムの吸収を促進したり様々な効果が認められている。1)

しかし、その研究対象の多くが健常成人や

妊娠中又は出産後の女性である。

特別養護老人ホームを対象とした研究もいくつかあるが平均年齢は70代～80代であり、当施設と比較すると10歳以上も若い。

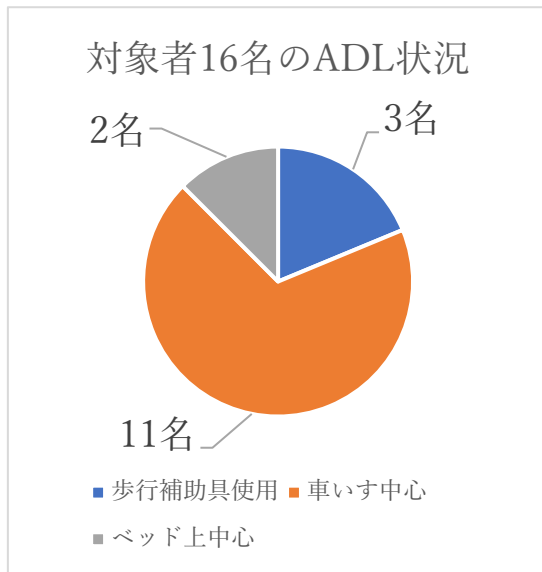
(当施設の対象者平均年齢90・2歳)

水分は小腸と大腸で吸収されるため、快便には十分量の摂取が重要であり、摂取する水の温度に関するという報告もある。

「腹腔鏡下胆嚢摘出後の最初の排ガスに白湯が与える影響を検討したランダム化比較試験では、37.0℃の白湯 200ml を飲んだところ、対照群約18時間に対し11時間と有意な排ガス時間の短縮が報告されている」2)

当施設では水分量の他、摂取した飲料水の種類を記号化し、全職員で共有できるようにしている。これは入居者様の水分摂取量の把握、体調管理及び診察時の指標となる。さらに入居者様の嗜好飲料水を全職員が共通認識のもと個々に合わせた水分摂取の促しに役立てている。

今回の対象入居者様の1日の平均水分摂取量(食事を含まない)は約880mlであった。高齢者に必要な1日の水分摂取量は1Lであるが対象者の平均年齢が90.2歳であることや、全介助での水分摂取が必要な方を含めたことを考慮すると、必要な水分摂取はとれているのではないだろうか。



上記は今回の研究対象の ADL 状況を示したものである。

居室を好まれベッド上中心の生活を送られている方も、1回/日若しくは3回/週程度の散歩や家族との面会の機会をつくり車いす移乗及び乗車を行って貰っている。

普段からベッドの上での生活が多い方は、活動量も極端に低いので、腹筋をはじめとする全身の筋力も衰えている。

こうした状況の高齢者には「まず座位とる事から始め、背もたれに寄りかかる状態で（あるいは介護者に支えてもらって）起き上がることで、腸に重力によって伸長され刺激を受け活性化される」3)

このように当施設では普段から水分摂取の他、車いすやリクライニング車いすに移乗しフロアで過ごす時間も大切にしている。加えてベッドのみでの生活をなくし、より自然なかたちでの排泄ができるよう便意のあるかたない方に関わらず、専門職をはじめとする全職員での連携を図り、トイレでの排泄も試みている。排便に関する苦痛や不快に対し、3ヶ月という期間では排便コントロールを良好とし、トイレ誘導を行え

る段階等に繋げることはできなかった。

しかし着目していた「自然なかたちで排便を促すことで与える影響」に関して、研究期間中一度も「迷走神経反射の併発」は起こらなかった。

対象者のなかにはオリゴ糖摂取以前には迷走神経反射をおこされていた入所者様もいる。腸は第2の脳であるとも言われ多数の神経細胞が集まっている。神経伝達物質のセロトニンもほとんどが腸で合成されている。脳や脊髄の命令を受けなくても単独で機能できるのは腸だけである。4)

今回「乳果果糖オリゴ糖の摂取」を取り入れたことで迷走神経反射出現の抑制に効果があったのではないかと考えられる。

【おわりに】

今回の研究では排便回数・性状・追加の下剤についてのデータはとっていたが、排便量に関してはとっていなかった。研究期間中迷走神経反射が起こらなかったのは排便量に関与するところがあつたのかもしれない。今後はさらに研究を重ね自然なかたちでの排便がもたらす効果についての研究を重ね、入居者さまにとってよりよい生活を送っていただけるよう努めていきたい。

【参考・引用文献】

- 1) 塩水港精株式会社「おなかの健康とオリゴ糖」
- 2) 医学会新聞 2023年「患者指導における食事にまつわる排便トラブル対応」
- 3) 社会福祉法人 博光社会福祉法人 地域密着型介護老人福祉施設 寿里苑 舞の郷 理学療法士 小澤英雄「高齢者のための排便体操」
- 4) 京都女子大学家政学部 食物栄養学科 井戸由美子 2022年 8月研修資料

