

便秘と環境の関係性 便秘解消を促す支援を通して

18CC13 鈴木志穂

I. はじめに

介護実習Ⅲでは、認知症があり毎日の服薬で排便状況をコントロールしているA様を担当させていただいた。日々の支援の中で、担当する職員や他利用者との関わりの中でA様の様子に変化していることに気が付いた。その変化は排便状況にも影響するのではないか、と考え実習を振り返りながら環境について考えていきたい。

II. 実習先種別・実習期間

介護老人福祉施設、2019年6月24日～7月25日（うち23日間）

III. 事例紹介

A様 90歳代 女性 パーキンソン病、認知症

社交的で穏やか。話をするのが好き、誰とでも関わることができる。

日中はタオルたたみやテレビを観て過ごし、夕方には必ず好きな水戸黄門を観ている。

IV. 介護の実際

1. 課題の発見と分析

便秘の際は頻繁にトイレへ行かれたり、不穏になることがあったため体幹をねじる運動と腹部のマッサージを実施した。

2. 介護上の課題

落ち着いて生活するために、排便を促す事や不穏にならない環境をつくる必要がある。

3. 介護目標

長期目標：落ち着いて過ごし、好きなことや習慣的に行っていることを継続して行うことが出来る

短期目標：排便を滞りなく行うことが出来る

V. 実施及び結果

7月12日14時30分から2～3分間、腹式呼吸と体幹をねじる運動を実施。腹式呼吸を行った際は気持ちよさそうにされリラックスしていたが、体幹をねじる運動では腰痛の訴えがあり実施せず。「運動はちょっとね」と苦笑いされた。

7月13日9時30分から1～2分間、トイレに座った時に腹部マッサージを実施。マッサージ中時折険しい表情があり。実施後は「マッサージは良いね」と仰られた。11:00に排便があり。

何回か実施したが、入浴日には必ず排便があり、マッサージを行うことでより効果がみられたと考える。

VI. 考察

A様は職員からの声掛けや対応が異なる際に、ストレスを感じているようだった。そこで、便秘とストレスの関係性について考察した。坂井は¹⁾「腸と脳の機能は深くかかわっており、ストレスは排便を阻害する要因になる」「精神的に緊張状態にあると、副交感神経の働きが

鈍くなり、うまく排便できなくなってしまう」、「便秘で腸内環境が悪化するとセロトニンの分泌不足になり、精神面にも悪影響を及ぼす可能性がある」と述べている。

このことから、ストレスを生むような環境と便秘は密接に関係していると分かり、便秘を改善することは身体的ケアを前提とした上で、精神的な側面からのケアも重要だと学んだ。

今回実施したマッサージは、身体的なケアを主として行ったが、その際のA様のリラックスした様子を見ると、精神的な側面もケア出来ていたのではないかと考える。しかし、マッサージは一時的にストレスを軽減するだけのようで、長期的に経過を観ていく中では解決には至らないと感じた。

ストレスを生まない環境として下垣は²⁾「声かけなどのかかわり方や対応、さらに目印や空間のしつらえ、生活リズム、介護職の連携まで幅広いものが含まれる」と述べている。また、認知症のケアとしてナオミ・フェイルは14項目を挙げているが、A様に関連するものは³⁾「自分の心を開放して、批判的にならなず、心を込めて耳を傾けることであるとしてテクニックを挙げている。①威嚇的ではない言葉を使う：事実に基づいた言葉が信頼を築く。②視線を合わせる：介護者がじっと見つめることで高齢者は混乱の状況から抜け出ることができる。③低い、情のこもった語調で話す：高い声は聞きづらく、荒々しい語調は高齢者を怒らせたり、引き込ませたりする。④タッチング：高齢者は、後ろや横から近づくと驚くので、正面から近づく。⑤音楽を使う：言葉をなくしたとき、懐かしいメロディがよみがえり、高齢者を元気づける」と考えられる。

ストレスを生まない環境をつくっていくためには統一性のある支援や信頼関係を築くこと、環境としての介護職員の影響の大きさを改めて考えることとなった。

Ⅶ. おわりに

便秘と環境には深い関わりがあり、身体的側面でのケア以外に精神的側面でのケアをも行うことにより、自然に排便を促すことが出来ると分かった。

また、ストレスを生まない環境の中に「音楽を使うこと」とあった。音楽はA様の意欲・生きがいや余暇の過ごし方に反映しているため、音楽を用いたレクリエーション活動を行うことで、不穏にならない環境をつくることが出来、便秘解消を促す事がより効果的に行えたのではないかと考えた。

参考・引用文献

- 1) 坂井正宙 (2016)「図解入門よくわかる便秘と腸の基本としくみ」秀和システム p. 176
- 2) 介護福祉士養成講座編集委員 (2018)「新・介護福祉士養成講座 12 認知症の理解」中央法規 p.133
- 3) 田中安平 (2016)「プロとしての介護福祉士を目指すあなたに」ラグーナ出版 p. 66