

下剤に頼らない生活へ
～自然排便、爽快感を得るために～

18CC18 三浦 和也

I. はじめに

今回担当させて頂いた A 様は便秘気味であり下剤や浣腸により排泄を行っている。食事、排泄、入浴、移動（歩行器）は自立だが全盲で目が見えないため声かけや見守りが必要である。介護計画として自然排便を促すため運動と水分に着目して実施したので報告する。

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23日（うち23日間）

III. 事例紹介

A 様 80 歳代 女性

1. 家族構成及び生活歴

夫・長男・長女

若いころは店員をしており、徐々に目が見えなくなり 50 歳で退職した。

2. 入所に到った理由

2003 年に左小脳梗塞後、夫の介護を受け、自宅にて生活していた。

2013 年に夫が脳梗塞になりショートステイを経て 12 月 4 日に施設へ入所。

その後、身体介護が必要となる。在宅では介護が難しいとなり施設へ入所。

3. 健康状態

主な疾患 両側網膜症色素変性症（全盲） 脂質異常症 高血圧

4. 日常生活の状況

(1) 食事

常食全量摂取 水分摂取 900ml/1 日

(2) 排泄

本人の希望で下剤による排便を行うことがある

(3) 運動

歩行器歩行 毎朝のラジオ体操 週 4 回程度のリハビリ体操

(4) 入浴

着脱行為、洗身、浴槽への出入りは見守りまたは一部介助

5. 性格

穏やかですが頑固な一面もあり、自分の意志ははっきりしている

6. 1 日の過ごし方

朝はラジオ体操を行い、日中は椅子、ソファーに座って過ごしていることが多い

IV. 介護の実際

1. 課題の発見と分析

A 様から便を出したい、便が硬いという発言や排便記録から便秘気味であると分かる。排便状況として 3～5 日便が出ないことがあり、下剤や浣腸を使用して便をだしていることが多い。日中の活動量が少なく水分が十分に摂取されていないことが原因であると考えられる。

2. 介護上の課題

便秘の改善を行っていくために活動量や水分摂取量の向上を図る必要がある

3. 介護目標

長期目標：便秘の改善を行い排泄の際の爽快感を得る

短期目標：1) 活動量の向上を図る

→歩行器を使用しフロア内を2周散歩

2) 水分摂取量の向上を図る

→散歩後、コップ一杯のお茶を提供

V. 実施及び結果

7月3日から散歩を実施したが初日は疲れた様子がみられた。2日目以降は体調によりだが順調に散歩を実施することができた。散歩後にお茶をコップ一杯提供したが喉が渇いていたのかすぐに飲み干していた。散歩実施中は排便が隔日、あるいは毎日自然排便がみられた。A様からもお腹がスッキリしたという発言もみられた。

しかし、7月8日に腎機能の数値が悪いと分かり7月17日から歩行器から車いすに移行になった。車いすに移行になったことで散歩から座位状態での足上げ運動に計画を変更した。足上げ運動に変更後は自然排便がみられなかった。

VI. 考察

今回、便秘の改善を図るにあたって運動と水分に着目して支援を実施した。運動量と水分量の向上を図ることで隔日、あるいは毎日自然排便がみられた。この結果から少なくとも運動と水分は便秘に関係あると考える。その他の便秘の改善のために河井¹⁾は便秘の解消のためのポイントとして「自分のリズムに合わせた排便パターン・食生活を見直す・便意を大切に・排便時間は十分に・ストレスの少ない生活環境を・下剤や浣腸に頼らない・排便支援のための補助的工夫を」の7つを述べている。今回、着目しなかった食事やストレスについてだが食事の場合、食物繊維を多くとることや練り物を食べることは便を出すためには必要な支援であり、全盲で目が見えないこともストレスに感じられるため日常生活において本人のできる事、できない事を把握し、できない事をサポートしていくことが重要であると考えられる。以上の事から、便秘は生活リズムが大きく関係し、生活リズムを整えていくためには本人の意思や職員のケアの質が便秘の改善を図るために重要になっていくことが考えられた。

VII. おわりに

根拠をもって今回便秘の改善を実施したことで効果をしっかり確認することができた。また、自然排便ができたことによる利用者のスッキリした表情から、便秘の改善がQOLに大きく関わっていることを実感することができたと共に、利用者の体調に合わせて計画の修正を行っていくことの必要性も感じることができた。

参考・引用文献

1) 河井啓三 大沼敏夫 (1996) 「よくわかる排便・便秘のケア」 出版社名 中央法規 p. 84