

## 排便ケアについて考えよう

施設や病院等で高齢者がなりやすい下痢。その多くは便秘改善のために過剰に使用される薬剤などが原因の「薬剤性下痢」です。しかし、便秘の定義は様々、2日・3日排便がないと便秘と決めつけてしまうのは極めて短絡的です。

大切なのはその人の排便リズムです。今回は、薬剤に頼らない、その人に合った“排便リズム”の探し方、そして、自然排便を導くケアの方法についてご紹介します。

### そもそも便秘とは？

一般的に、人が食事をして便として排泄されるまでの時間はおよそ24～72時間とされています。そして臨床現場では、「4日以上排便がなく、不快な症状があり、日常生活に支障がある場合」が一般的な便秘症とされています。この「不快な症状」。これが今回の排便ケアにおいて最も重要なポイントです。

たとえば、毎日排便があっても、排便困難や残便感・痛みなどの症状が強ければ対策が必要です。たとえ1週間排便がなくても、すっきり排便できて本人が困っていなければ、便秘とはいいません。この個人差をしっかりと把握したうえで、ご本人にとってどのくらいの間隔で排便があると不快ではないのかということを探っていかなければならないのです。

### 記録を取る

ご本人の排便サイクルを知るためには、まず排泄チェック表などを使って、排便のあった時間の記録を取ることが必要です。そして、便の性状と量を必ず記入します。

量や性状は、記録する人によって認識にばらつきがあるとしっかりした記録が取れません。例えば「ブリストル排便スケール」や「キングスストールチャート」などを用いてチェックするなど、皆が同じ認識のもと、判断ができるよう工夫をしましょう。

### 十分な水分摂取を心掛ける

食事と排泄には密接な関係があります。食事や水分摂取量の低下によって便秘は起こりやすくなりますが、逆に便秘が原因で食事が進まず、摂食量が低下してしまうこともあります。また、口渇などの感覚の低下や、尿モレなどを避けるため水分を控えていないか等もチェックしましょう。

そして、摂取量の足りていない方にはご本人が好きな飲み物を提供したり、

ジュースや炭酸飲料、水分や食物繊維が豊富に含まれた食べ物などを上手に取り入れて摂取を促す工夫をしてみるとよいでしょう。

疾患の影響で水分制限がある場合もありますので、必ず医師に確認をしましょう。

### 排便がしやすい姿勢を取る

排便に一番良いとされている姿勢はいわゆる「ロダンの考える人のポーズ」。体を丸くしてやや前傾姿勢を取り、膝を折りたてて腰を落としたつま先立ちの座位です。この姿勢により骨盤底筋が弛緩し、直腸と肛門が開きます。また、前傾姿勢になることでいきむ力が入りやすくなるため便を送りやすくなります。

トイレにおいては、足元に台をおいたり、前傾姿勢の安定を図るため、クッションを使用するなど、安全に配慮しながら姿勢を保つようにしましょう。ベッド上においては、ギャッチアップ機能を使ったりクッションなどを用いてこの姿勢に近づけます。

### 腰背部や腹部を温めて便秘を緩和する温電法

温電法は施設や病院において様々な方法で行われていますが、お湯で温めて絞った熱いタオルを、腹部や腰部に10分間ほど当てておくやり方が一般的です。腰背部や腹部の皮膚温が2℃以上上昇すると、腸管の蠕動運動が活発になると考えられています。

温電法以外の方法としては「腹部マッサージ」があります。おへそを中心に、上行結腸、横行結腸、下行結腸の順に「の」の字を描くように手のひらでやさしく押すようにマッサージをします。腹部が2～3cm沈む程度の力加減で押すと刺激が伝わります。最後にS状結腸の上から少し強く押し、その手順を繰り返します。（痛みを感じる方には行わないようにしてください。）

### LET'S排便ケア

排便ケアは時間もかかるしなかなか効果が出ずに中途半端に挫折してしまう、という施設・病院様のお話をよく耳にしますが、スタッフの皆さんがチーム一丸となって、プロセスに沿って進めていくことが大事です。観察や記録から見出されるわずかなサインやリズムに気付くこと、そしてそれを共有し、形にしていくことで、自然なサイクルが出来上がっていくのです。

そして、ご利用者様・患者様が便秘や下痢の苦しみから解放され、自然に排便できる喜びを感じていただくことが出来ればそれはきっと、皆さんにとっても大きな喜びになるのではないのでしょうか？

## 夏の冷房対策にはこれ！

～冷え過ぎ対策をしましょう～

冷房による身体の冷え過ぎ対策に、知っておいていただきたい情報を2つご紹介いたします！

### 乾燥する、喉が痛くなる方へ

エアコンは暖房でも冷房でも、室内機の中の熱交換器が、空気中の熱をとろうとするとときに空気中の水分も一緒に吸収してしまうために乾燥がおこります。そのため肌がかさついたり、唾液が減ることにより喉が痛くなったり咳が出やすくなるのです。季節を問わずエアコンを使用する際は、加湿を心がけましょう。

### 手足が冷えすぎて冷たくなってしまう方へ

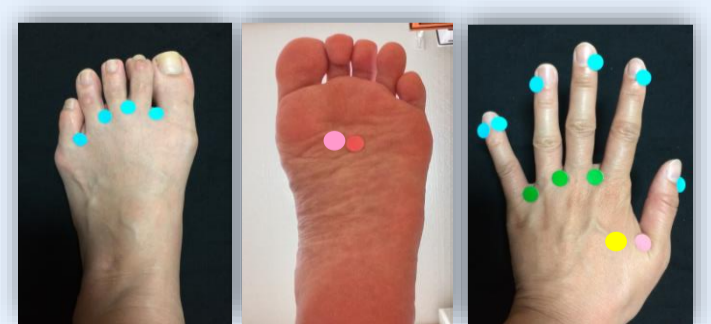
手足の冷えがひどいときは以下のツボで改善してみましょう。

#### 手の冷え

- 井穴（せいけつ）：親指と人差し指で押しもむ。
- 指間穴（しかんけつ）：親指でつばを押し、人差し指ではさむ。指先に向かって引っ張り離す刺激を、指先が暖くなるまで行う。
- 虎口（ここう）：指間穴と同様。

#### 足の冷え

- 八風（はっふう）：指間穴と同様。
- 湧泉（ゆうせん）：ドライヤーの温風を、1～2分あてて温める。火傷をしないよう注意する。



● 八風 ● 湧泉 ● 井穴  
● 指間穴 ● 虎口

参考資料：政府広報オンライン・クールビズ  
ダイキン工業株式会社ホームページ  
成美堂出版「ツボのつぼ」

# 医療法人社団 拓己会 介護老人保健施設 長鶴の郷様

全国で“うなぎ”といえば静岡県浜松市。徳川家康が浜松城を築き、“出世の聖地”とも呼ばれ、最近ではTVでも放映された女城主の“井伊直虎”でも有名になりました。

GWには「浜松まつり」も開催され、とても活気に満ち溢れています。人物だけでなく、ものづくりも盛んで、皆様ご存知のYAMAHAのピアノは世界的にも有名です。

今回は、そんな魅力や歴史のつまった浜松市の南部に位置する『介護老人保健施設長鶴の郷』の、秋理事と名坂師長からお話を伺いました。



## ～「家に帰りたい。」 願いを叶えるために～

平成19年に開設し、丸10年が経つ長鶴の郷様は、浜松市内に20以上ある老健の中で唯一の在宅復帰の算定施設です。高齢になり、住み慣れた家を離れ暮らすことを寂しく感じ、「家に帰りたい。」と思う方は多くいらっしゃると思います。そんな願いを叶えるために、スタッフの皆様は入所前から家族会などで細かな情報を収集し、利用者様に不安なく入所していただけるよう努めています。退所前には利用者様のご自宅を訪問し、様々な観点から環境不備がないか、生活をするためにはどのようなリハビリが必要かを検討されています。

男性スタッフの石川さんにお話を伺いました。石川さんは進行役として利用者様の位置や食事形態に気を配りこのイベントを計画してきました。「皆さんに少しでも楽しんでもらえたら。無駄に待たせないようスムーズに進行することが大切。」この言葉は、介護現場でよく耳にする「ちょっと待ってね」のフレーズを覆すものだと思います。「常に相手の立場になって考える」、このことは秋理事・名坂師長が施設全体に常に伝えていらっしゃるということです。それが今では、スタッフの皆様方にも根付いているのだと感じました。



秋理事(左)と名坂師長(右)



名坂師長は「技術は後から必ずついてくる。まずは相手の身になって考えなさい。」と日頃からスタッフに伝えていらっしゃいます。「スタッフには、ADLに基づいたケアが提供できるようプロとしての誇りを持ってほしい。利用者様には、幸せであってほしい、笑顔でいてほしい。」と秋理事はおっしゃいます。そして、「施設が悪いところだと思わないでほしい、家にいたら出会えない入所したからこそその幸せ、人生におけるプラスを感じて欲しい。」強い印象を受けた秋理事のお言葉でした。

## ～ご家族様もチームの一員～

さて、なぜ在宅復帰率が浜松トップなのか。色々なお話を伺っている中で、ヒントとなる驚くべき数字を発見しました。それはご家族様の面会人数です。何と、月1300名以上！平均すると、一日に約45名ものご家族様が面会にいらっしゃるのです。秋理事は「家族が来てくれることでスタッフではできないことが叶う。」とおっしゃいます。スタッフの方々の一生懸命な姿を見ておられるからこそ、ご家族様もチームとなり自然と施設にお見えになるのでしょう。



ペロッと完食！



浜松まつりで皆様ウキウキ！



まだまだご紹介したいことがたくさん長鶴の郷様。入所時、褥瘡があっても徹底したケアで必ず治して在宅復帰へ。皆様の厚い人情とケアへの向上心、そして素晴らしい心遣いが感じられるあたたかい施設でした。

長鶴の郷スタッフの皆様、お忙しいところ有難う御座いました。

## ～スタッフの想い～

インタビューの日はお寿司イベントが開催されており、利用者様は身を乗りだして嬉しそうにお寿司をとっていらっしゃいました。1組目のグループが食べ終わる頃に、待っていらっしゃる2組目のグループの方々は、待ちきれない様子でソワソワしながらも楽しそうです。

