

原 著

緩下剤を常用している便秘症高齢者への援助 ～食物繊維が豊富なひじき羊羹摂取の効果～

介護老人保健施設さど、看護師

本間 康代、本間 香織、岡野 明子、高橋 文代

目的：一般に様々な要因から高齢者は便秘傾向にあり、当施設でもその改善に努めていたが有効な方法にはつながらず、緩下剤の常用や更に出なければ下剤の追加を行っていた。その折、食事に出されたひじきの摂取後に排便する利用者が多いことに気づき、排便促進に有効に働いているのではないかと考え、ひじき羊羹を考案し、それを採る目的で実践した。

方法：便秘で緩下剤を常用している施設利用中の高齢者15名を対象にひじき羊羹を摂取してもらい、摂取時と普段の排便回数を調査し比較検討した。

成績：摂取後の排便回数と普段の排便回数の比較では、摂取後に排便回数が増えていた人が多くみられた。

結論：高齢者の口腔事情や嗜好を捉えて作られたひじき羊羹には、おやつ感覚で食物繊維を多く摂ることができ、その結果、摂取された繊維が排便促進に有効に働いたと思われる。高齢者にとっての便秘は、考える以上に不安な要素であることを知り、今後も取り組みを続けていきたい。

キーワード：ひじき羊羹、便秘、食物繊維、自然排便

緒 言

高齢者は一般的に加齢による運動量の減少や身体的な消化機能低下に加え水分を取りたがらない人が比較的多く、便秘傾向にある。便秘の解消法には排泄リズムの確保や運動、水分や食物繊維の十分な摂取などが幅広く知られているが障害を持つ高齢者にとって現実的に難しい。当施設では、尿便意がなくても定期的な日中のトイレ誘導を行ったり、毎朝一斉に起床訓練や骨盤底筋の収縮弛緩運動を取り入れトイレでの排泄動作の維持向上、機能回復につとめている。しかし、排泄がトイレで習慣化されても、自然排便が定期的に見られる利用者は少なく、下剤や坐薬などの薬剤に頼っていた。その折、ひじきが食事に出された後に排便する利用者が多いようであるとスタッフからの声を聞き、ひじきが排便促進に効果があることが明らかになれば、摂取することで便秘の改善につながるのではないかと考えた。そこで栄養士の協力のもとひじきを工夫調理し摂取してもらい排便回数を調査した。その結果、摂取後の排便回数が増えた利用者が多く見られたのでここに報告する。

対 象 と 方 法

用語の定義

便秘：自然排便が3日以上ないか、もしくは排便時に排便困難感や残便感などの不快感を伴った状態

研 究 目 的

下剤を連日内服している便秘の利用者に、ひじきの調理食を摂取してもらい排便が促進されたかを調査しその有効性について検討する。

研 究 方 法

1. 期間：平成16年5月～12月
2. 対象者：下剤を連日内服し排便がコントロールできている利用者群（以下、コントロール群）6名
下剤を連日内服し、かつ便秘時はさらに下剤を追加してコントロールしている利用者群（以下、追加コントロール群）8名
連日下剤を内服していたが、拒薬にて内服できず便秘時に下剤（水薬）をお茶に混ぜて対応していた利用者1名
表1に示す。対象者において甲状腺疾患等の利用者はいなかった。
3. ひじき入り水羊羹（以下、ひじき羊羹）の作り方（資料1）
4. 摂取方法：ひじき羊羹（一人前65g=31kcal）を1ヶ（食物繊維量は約2.36g）15時のおやつにお茶と一緒に摂取する。
5. 排便コントロール：摂取の有無に関わらず下剤は継続内服し、3日間排便ないときは、その利用者の通常行っている方法（追加薬、坐薬挿入など）で対応を行う。
6. 調査期間：10月1日～11月31日
7. 調査方法：生理的に72時間で食べ物や糞便となって排出されることから、ひじき羊羹を摂取して3日間を摂取後の排便回数として観察した。
普段の食事とひじき羊羹、計6回（10月3回、11月3回）排便観察総数日18日間。
普段の食事と一般的なおやつ（お菓子やジュースなど）比較排便観察日数43日間。

8. 研究における倫理的配慮：管理栄養士と関係者で試作を繰り返し、まず職員で試食後利用者に目的とプライバシーの保護について説明し、協力を得て実施する。

結 果

- ①コントロール群では（図 1）、排便回数が増えた人が 6 人中 4 人いた。
- ②追加コントロール群では（図 2）、摂取後に排便回数が増えたことにより 8 人中追加の回数が増えた人が 1 人、定時薬のみでコントロールできた人が 5 人いた。
- ③拒薬のあった O 氏は、摂取後は自然排便がみられ、下剤は服用しなかった。
- ④追加コントロール群の M 氏と B 氏の 2 名は、摂取後の坐薬の使用回数が増えていた。

考 察

今回私達は利用者の便秘を改善する目的に、高繊維食物であるひじきに着目し、摂取を図って、その結果を排便回数で調査した。はじめに、ひじきの素材の特徴から、そのままの形態では敬遠されがちであったひじきを高齢者の口腔事情を考慮し、摂取しやすく、嗜好に合うように検討した。この結果が利用者の嗜好に合う和風菓子として受け入れられ、確実に食物繊維が摂取できる結果につながったと言える。結果①②③より排便回数が増えた人が多かったことは、ひじきの豊富な食物繊維が作用したと考えられる。その食物繊維は大腸の壁を刺激して腸の運動を促進すると言われている。又、腸内細菌によって発酵した食物繊維から出るガスが腸壁を刺激し、さらに便のカサを増やし排便しやすくすると言われている。このような作用が、高齢者の便秘の特徴である結腸の蠕動運動の低下に働きかけ刺激し腸内の食物残渣の停滞を防ぎ排便を促進する効果につながったのではないかと考えられる。また、結果④において利用者の背景から見ると M 氏はパーキンソン病で抗パーキンソン内服剤を内服しており、薬剤性による便秘や、運動障害による適度な運動量の減少によるものと思われる。また B 氏について、定期的なトイレ誘導は行っているが便座に座っても腹圧がうまくかけられなかったり、尿便意の訴えにムラがあり空振りが多く排泄のリズムがなかなか確立できずにいた。リハビリや生活全般からみて自発性が少なく、体格は大柄であるが普段からも偏食の傾向が見られ食事を残していた。結果④の 2 名については背景により食物繊維だけの問題とは言い切れず、基本事項に立ち戻り便秘を改善するために計画的に行う必要があると考えられる。調査期間中、排泄介助に関わるなかで利用者の反応に、「こんなにいっぱい出た。スッキリした。」と話したり、表情で伺える人もいた。排便が回数的に増えただけでなく下剤を追加内服せずとも便柱のある便がスッキリと排泄されたことに素直に喜び満足を表したのと思われる。これらは、毎日下剤を内服しているのに排便コントロールがうまくいかないことや、さらに排便が数日も無い時は下剤を追加内服しなければならぬ身体的精神的な不安や負担が

あり、排便は目に見えるものだけに、自分の体調に置き換えて健康のバロメーターとしているのではないかと思われる。鎌田らは「日々の療養生活の関心が排便ばかりにのみ向けられていては、豊かな精神生活など望むべくもない。しかし、排泄に問題があるという事実はそれほどまでに老人にストレスを与えるものであるということ、承知しておく必要がある。」¹⁾と述べている。また金子は「自然排便があることは、生理的にはもちろんのこと、精神的心理的な満足感をもたらす。便秘時にすぐに薬に頼ることなく、自然に近い状態で排便できるように援助していく必要がある。」²⁾と述べている。今回の排便回数の調査により利用者を意識し観察する中で利用者の満足がみられたことは、薬剤に頼っていた私達にとっては、基本的な便秘ケアの重要性を改めて考えさせられる結果となった。さらに本調査開始時には、栄養士と問題状況を共有し専門的な視点でアドバイスをもらい、情報交換しながら解決に向けて共同実践した。この結果をふまえながらさらに今後、利用者へのケアの質の向上を目指し専門職としてチームを組み、アプローチしていくことの有効性と必要性を考えさせられた。

結 論

ひじき羊羹の摂取によって、排便回数が増え緩下剤常用者の追加投与も減少し、排便コントロールに効果があった。

結 語

この研究を通じて、ひじきが便秘に有効であることが分かった。栄養士と連携を図り、今後食事のメニューに取り入れ、役立てていきたい。

文 献

1. 鎌田ケイ子、大淵律子、杉山よし子、田村やよひ、巻田ふき、三ヶ田愛子. 老人看護学. 第 1 版. 東京：メヂカルフレンド、1986；57.
2. 金子史代. 便秘患者のアセスメントと援助の実例. 月間ナーシング 1996；16(7)：66.
3. 阿部正和. 看護生理学. メヂカルフレンド、1985；158-164.
4. 栗田元. 日本人の栄養所要量. 第一出版、2001；58.
5. 富永靖弘. 栄養の基本が分かる本. 新星出版社. 2002；88-91.
6. 三浦裕士. 高齢者の病気と食事. 医歯薬出版. 1993；214.

英 文 抄 録

Original article

Support of constipated senior citizens on laxatives -effectiveness of adzuki-bean jelly rich in hijiki abundant die-

tary fibers-

Senior nursing-care facility Sado, Nurse

Yasuyo Honma, Kaori Honma, Akiko Okano, Fumiyo Takahashi

Objective: Most seniors tend to constipation from various factors and our institution tried to prescribe various laxatives. We found that several ones showed normal bowel movement after an intake of hijiki and developed adzuki-bean jelly rich in hijiki for good evacuation. In this study we investigated the effectiveness of our hijiki-jelly.

Methods and Materials: Defecation times were examined before and after our hijiki-jelly intake in 15 hospitalized patients.

Results: Increment of defecation times was confirmed after hijiki-jelly intake.

Conclusion: Our hijiki-jelly induced good bowel movement and corresponded to the needs of seniors of poor mastication and elder taste, which made seniors take it for a snack sense.

Key words: adzuki-bean jelly rich in hijiki, constipation, sbundant dietaty fibers, natural bowel movement

表 1 研究対象

氏名／年齢／性別 寝たきり度／認知	疾 患	食事形態と摂取量	排泄状態（便意、排泄ス タイル）	下 剤 内 服
B氏 男 63歳 B2、Ⅲb	脳腫瘍（術後） 脳血管性痴呆	常食刻み、主食大盛り 食事にムラがある 10～5割	便意・尿意はつきりせず 定時で便座に座ってもら うもタイミング合わず失 禁多い。3～5日に1回 の割合で多量に排便ある	プルセニド4T 酸化マグネシウム (0.5)3P 3×n
M氏 女 69歳 B1、Ⅱb	パーキンソン病	高脂血症食（飯） 主食10割 副5～10割	便意有 トイレ	マグラックス3T 3×n プルセニド2T 1×A
F氏 女 90歳 B1、Ⅱa	廃用症候群 大腿骨頸部骨折 ope 後（左）	高脂血症食 飯極刻み 10～8割	便意有 トイレ（夜 Pトイレ）	酸化マグネシウム (0.5)1P 1×A
D氏 女 82歳 C1、Ⅰ	脳梗塞後遺症 DM、廃用症候群	DM1400 cal 粥極刻み 10～8割	便意有（空振りあり） 便のみトイレ	酸化マグネシウム (0.5)3P 3×n プルセニド2T 1×A
C氏 女 91歳 B2、Ⅱb	脳血管性痴呆 右大腿骨頸部骨折	飯（8盛り）極刻み 全量	まれに便意 オムツ又は希望時トイレ	酸化マグネシウム (0.5)1P 1×M
H氏 女 88歳 B2、Ⅲa	血管性痴呆 両大腿骨頸部骨折	常食（肉嫌い） 全量	便意有 トイレ	酸化マグネシウム (0.5)2P 2×M・A
I氏 女 78歳 B2、正常	脳梗塞、DM	DM食1300 kcal 刻み 10～9割	便意有 トイレ	酸化マグネシウム (0.5)2P 1×A
L氏 男 67歳 B1、Ⅱb	脳出血後遺症	常食軟菜刻み 全量	便意有 トイレ（夜間尿器）	プルセニド2T 1×A 酸化マグネシウム (0.5)2P 2×M・A
O氏 女 89歳 B1、Ⅲa	廃用症候群（ヒザ） 慢性心不全	心臓食、貧血食 塩7g（全体の7割 盛り）極刻み 水分制限あり 10～9割	便意有 トイレ（日中のみ）	下剤を内服していた が拒薬あり。ラクソ ベロンエキをお茶に 混ぜ、内服
N氏 女 83歳 B1、自立	脳梗塞後遺症 潰瘍性大腸炎、HT	全粥極刻み（全体の 9割盛りで）	便意有 トイレ	プルセニド1T 1×A
G氏 女 72歳 B2、Ⅲa	脳血管性痴呆、ASO	全粥刻み 10～8割	便意有 トイレ（日中のみ）	酸化マグネシウム (0.5)2P 2×M・A
K氏 男 67歳 B1、Ⅱb	左被殻出血 脳出血後遺症	全粥軟菜刻み 9～10割	便意有 トイレ（日中のみ）	ラクソベロン1T 1×A
J氏 女 88歳 B2、Ⅲa	脳梗塞後遺症 乳癌 ope 後皮膚移植	ミキサー食（主食の み1/2量） 10～9割	便意有 トイレ	酸化マグネシウム (0.5)2P 2×M・A プルセニド2T 1×S
E氏 男 85歳 C1、Ⅳ	脳出血後遺症 アルツハイマー型痴 呆症	全粥8割ミキサー食 8～10割	便意有 トイレ（夜間尿器）	酸化マグネシウム (0.5)2P 1×A
A氏 女 80歳 C1、Ⅱb	糖尿病性多発性 脳梗塞、老年痴呆	DM食飯1400 kcal 10～7割	便意有 トイレ（日中のみ）	酸化マグネシウム (1.0)2P 2×M・A

※B氏～O氏まで追加コントロール者群、N氏～A氏までコントロール者群

資料 1

ひじき入り水羊羹の作り方 (15人分)

<材料> 市販されているこしあん 300g、ひじき 35g、水 600ml、寒天(粉) 5g

①ひじきを適量の水で戻して煮てから、ミキサーにかける

②水を火にかけ熱し、寒天を入れて混ぜたのち、ひじきとこしあんを入れて混ぜ合わせる。

③型に流し入れ、固まるのを待つ。

※ ひじき(幹)：100g中に食物繊維成分は43.3g含まれており、またカルシウムも1400mgと多く含まれている。その他ヨウ素も成分として含まれているのが特徴。

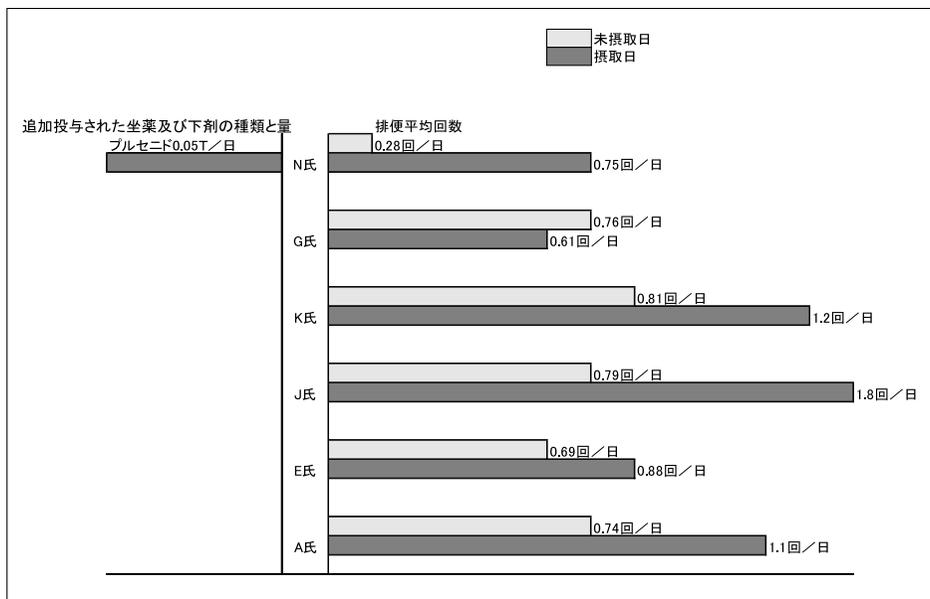


図 1 ひじき羊羹摂取日と未摂取日の排便回数の比較 (コントロール者群)

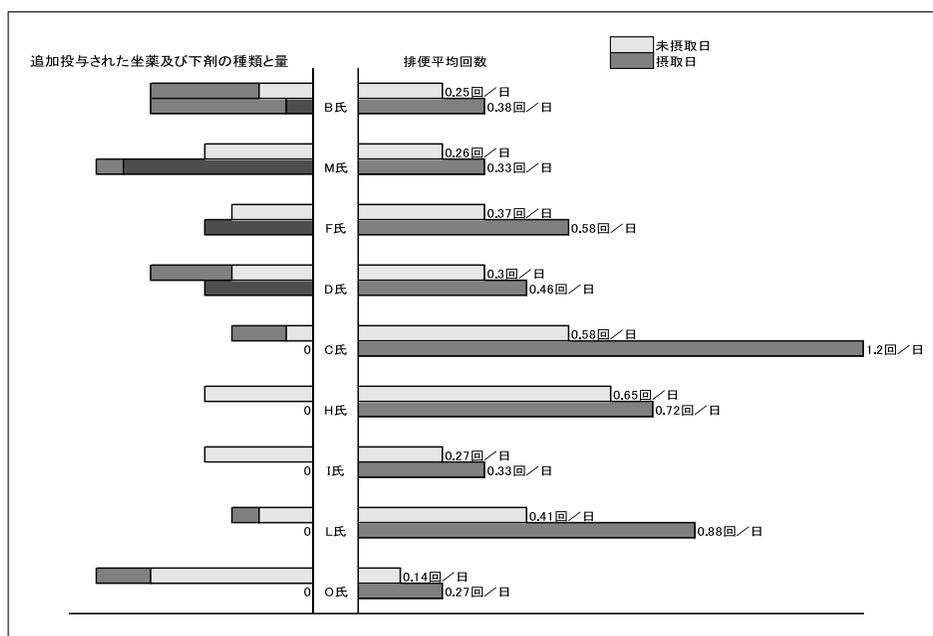


図 2 ひじき羊羹摂取日と未摂取日の比較 (下剤追加によるコントロール者群)