

症例報告

トイレ誘導利用者の排泄ケアプログラム実践 ～排便体操を取り入れて～

介護老人保健施設 はねうまの里；介護職員¹⁾、看護師²⁾

やまざき なみ¹⁾、いちむら まさみち¹⁾、みや こうし ひろゆき¹⁾、なかしま あや¹⁾、
かたやま かずひろ¹⁾、みや こうし あきこ²⁾
山崎 奈美¹⁾、市村 正道¹⁾、宮腰 洋之¹⁾、中島 亜弥¹⁾、
片山 和裕¹⁾、宮越 明子²⁾

背景：施設入所の要介護者の多くは、排便機能の低下に悩まされており、定期的な排便がない時下剤を使用している。精神的、心理的に満足感を得るため、今回先行研究の排便体操を継続して行なうことで、下剤に頼らず自然排便を促すことが出来るか検証した。

症例内容：90歳、男性、要介護3、昼食前に排便体操を実施し、体操開始前後のデータを比較する。体操を継続することで自然排便があるようになり下剤を使用する事が少なくなった。

結論：排便体操は、便座での安定した前かがみの座位姿勢保持やいきむ力の強化になり、また、高齢者の便秘の特徴である腸の蠕動運動低下に働きかけ、排便を促進する効果があった。排便体操を継続していくことは、自然排便を促し下剤使用率の低下に効果があり、そして、精神的、心理的な満足感を得ることができた。

キーワード：排泄ケアプログラム、排便体操、便秘、自然排便

背景

施設入所の要介護者の多くは、排便機能の低下に悩まされている。今回、入所者の症例も定期的な排便がなく下剤を使用している。下剤服用日は下痢や便失禁になり不快感を感じていた。便失禁時、羞恥心もあり、職員に言わずにいることもあった。そのため、活動面での参加意欲も低下していた。三好春樹は『そもそも「下剤」「浣腸」と言うものは、科学物質の力で直腸を異常収縮させるという非生理的な排泄方法です。つまり、使えば使うほど生理的な排泄方法からは遠ざかっていくことになります。』と述べている(1)。そこで今回、先行研究の排便体操に注目し、下剤を使わず自然排便を促すことで、精神的、心理的に満足し、活動参加意欲の向上に繋がった事例を報告する。

症例内容

1. 対象：90歳、男性、要介護3、歩行器で移動している。活動面では集団体操、レクリエーション、リ

ハビリに参加され、リハビリがない日には、自主的に棟内を散歩されている。便意がありトイレで排泄をしているが、左不全麻痺があり左に傾くため、便座での排便姿勢が後ろかがみになり上手くとれていなかった。施設入所前から便秘症であり、入所後下剤使用にて排便コントロールを行なっている。下剤服用日は間に合わず失禁する事も多かった。

2. 観察期間：平成23年5月11日～9月27日

3. 方法：

1) 排便体操「座位プログラム」①～⑤を1セット実施する。

① 座って腹式呼吸(図1)[お腹を動かすことで腸が動かされる]口をすぼめて細くゆっくりと息を吐く。(10回)

② 上体左右ずらし(図2)[腸が左右に引っ張られて刺激を受ける。また背骨のゆがみをとって、神経の働きを高める。]背筋を伸ばし、腰から上を水平に右へずらす。2～3秒してから元の姿勢に戻して今度は左にずらす。(左右20回)

③ 膝上げ腹筋(図3)[腹筋の強化]膝を曲げたまま右足を上げ3秒数える。元の姿勢に戻して今度は左足を上げる。(左右10回)

④ 押し合い(図4)[押し合うことで、お腹に力が入り、腹筋の強化になる]相手と向き合うように座り両腕を伸ばして、手を組み押し合う。(1回5秒を5回)

⑤ 座位の体幹ねじり(図5)

[わき腹のストレッチで、腸にリズムカルな刺激をする]両手で右側の肘掛を握る。元の姿勢に戻してから今度は左側の肘掛を握る。(左右5回)

2) 体操の時間：昼食前(11時前後)に①～⑤1セットを10～15分施行

3) 実施期間：7月20日～9月27日

4) 体操開始前後のデータを比較

・開始前5月11日～7月19日の70日間の排便データを収集

・開始後7月20日～9月27日(2週間単位で区切る)の70日間の排便データを収集

5) 排便チェックシート(表1)の作成

- 6) 排便日数と下剤使用回数を記録する (表2)
 7) データの分析方法 (表2、図6)
 日数比=排便日数÷モニター期間×100
 下剤使用率=下剤使用回数÷排便日数

倫理的配慮: 研究の主旨と個人が特定されないよう、プライバシーが保護される内容で発表の機会があることを本人とご家族に説明し同意を頂いた。

4. 結果:

開始前 (5月11日～7月19日) 70日間では、排便日数27日で日数比は38%だった。下剤使用回数は20回で使用率74%だった。
 開始後 (7月20日～9月27日)

① 7月20日～8月2日

排便日数は5日で日数比35%、下剤使用回数も5回で使用率は100%と全てが下剤使用による排便であった。

② 8月3日～8月16日

排便日数は6日で日数比42%、下剤使用回数は3回で使用率は50%となり半数は自力での排便となった。

③ 8月17日～8月30日

排便日数7日で日数比50%と増えたが、下剤使用回数は4回で使用率57%と変化は少なかった。

④ 8月31日～9月13日

排便日数8回で日数比57%と増え、下剤使用は0回で使用率0%と全て自力での排便となった。

⑤ 9月14日～9月27日

排便日数7日で日数比50%となり、前回同様下剤使用は0回で使用率0%だった。

体操プログラムの①座って腹式呼吸や③膝上げ腹筋は集団体操でも行っていたため上手く出来た。しかし②上体左右ずらしや⑤座位の体感ねじりは慣れるのに時間がかかった。④の押し合いは腕が曲がったり、押す力加減が分からず上手く出来なかった。そこでテーブルを利用し押し合うように工夫すると腹部に力が入り行えるようになった。排便体操を始めた頃は職員の動きを真似する程度で、体操時の動きが小さく上手く出来なかった。そこで「ゆっくりやりましょう。」と声掛けをしながら一緒に行った。毎日繰り返すことで体操に慣れ、上手くできるようになった。始めて3週間目から下剤を使用することが少なくなり、自然排便がみられるようになった。排便体操の効果を実感すると「やらされている」という感じではなく、楽しみながら自発的に取り組むようになっていった。また、便座に座った時、後ろかがみになることなく排便姿勢が保持出来るようになっていた。7週目には下剤使用なく自然排便が見られ、喜んでいる様子があった。

考 察

症例の対象者は、便秘症のため定期的に下剤を服用しているため、服用した日は便秘禁することがあった。自然排便が少なかった要因は、便座に座った時、後ろかがみになり排便姿勢がとれないため、腸蠕運動

やいきむ力の低下のためと思われる。開始前は下剤使用率74%であったが、開始後2週間目までは100%と効果が現れなかった。3週間目から下剤使用率が50%となり徐々に効果が現れた。7週目には下剤使用なく自然排便が見られるようになり、先行研究と同様の結果が得られた。排便体操は、腹筋を鍛え便座での安定した前かがみの座位姿勢保持ができ、いきむ力の強化にもなった。また、高齢者の便秘の特徴である腸の蠕動運動低下に働きかけ、排便を促進する効果があったのではないかと考える。金子文代は「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。」と述べている(2)。排便体操を継続していくことは、自然排便を促し下剤使用率の低下に効果があった。また、下剤服用による便秘禁が無くなり、衣類の汚染がなくなった事で、不快感の消失と羞恥心の軽減、参加意欲向上に繋がったと考える。私達はこれからも継続して排便体操に取り組んで行きたい。

文 献

1. 三好春樹. 新しい介護学、生活づくりの排泄ケア. 初版. 東京: 雲母書房; 2011. 27～30頁.
2. 金子文代. 便秘患者のアセスメントと援助の実践. ナーシング1996; 16(7); 66～7.
3. 排泄ケア研究所. 「排便ケア実践レポート」. 東京: ユニ・チャーム株式会社; 2007. 25～38頁.

英 文 抄 録

Case report

Our care program for bowel movement (BM) with an exercise for BM

Nursing care unit Haneuma-no-sato, Care staff¹⁾, Nurse²⁾

Nami Yamasaki¹⁾, Masamichi Ichimura¹⁾, Hiroyuki Miyakoshi¹⁾, Aya Nakajima¹⁾, Kazuhiro Katayama¹⁾, Akiko Miyakoshi²⁾

Background: We are troubled by the decrease of spontaneous bowel movement (BM) among inpatients requiring nursing cares, who required laxatives. We tried to establish their spontaneous BM without laxatives by the care program for BM with an exercise for BM.

Case: The male patient of 90 years old, 3rd grade of nursing care, had an exercise for bowel movement before lunch and his BM was compared. Spontaneous BM was established without laxatives.

Conclusion: The exercise for BM was effective in both the posture maintenance of the stable forward bending on a toilet seat and the reinforcement of the power to strain. It was effective in promoting spontaneous passage to reduce laxative usage and mental satisfaction.

Key words: care program for bowel movement (BM), exercise for bowel movement, constipation, sponta-

neous passage

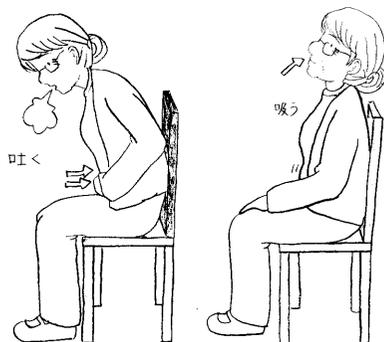


図1. 座って腹式呼吸

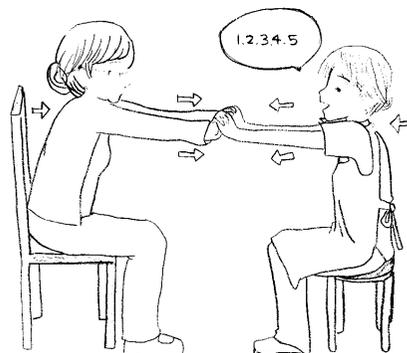


図4. 押し合い

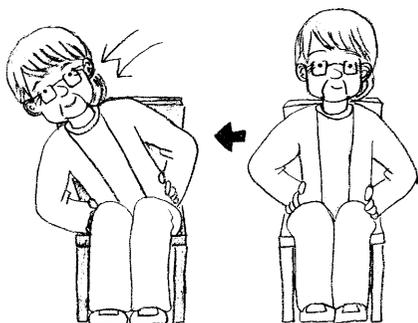


図2. 上体左右ずらし

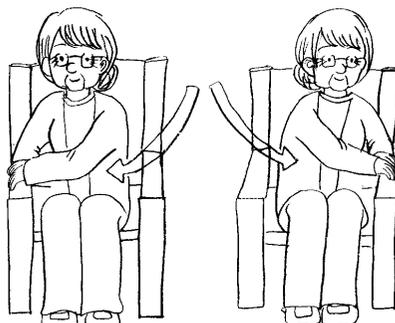


図5. 座位の体幹ねじり

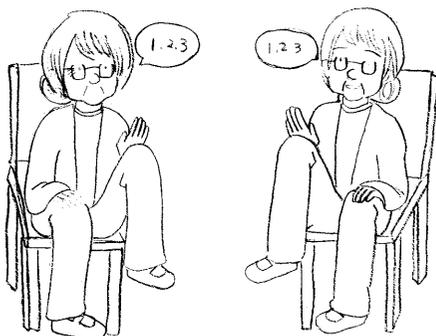


図3. 膝上げ腹筋

表1. 排便チェックシート

		様				
排便の あった 日時	便意の 有無	排便の 量	排便の形状 (プリストルスケール)			下剤使用の有無 坐薬使用の有無
月 日 時間	□有 □無	□多	□	□	□	下剤 □有
			1	2	3	
		□中	□	□	□	
			4	5	6	
		□少	□			坐薬使用 □
			7			

表2. 排便日数と下剤使用回数

	開始前(70日)	開始後(70日)				
期間	5/11～7/19	7/20～8/2	8/3～8/16	8/17～8/30	8/31～9/13	9/14～9/27
排便日数	27	5	6	7	8	7
日数比	38%	35%	42%	50%	57%	50%
下剤使用回数	20	5	3	4	0	0
下剤使用率	74%	100%	50%	57%	0%	0%

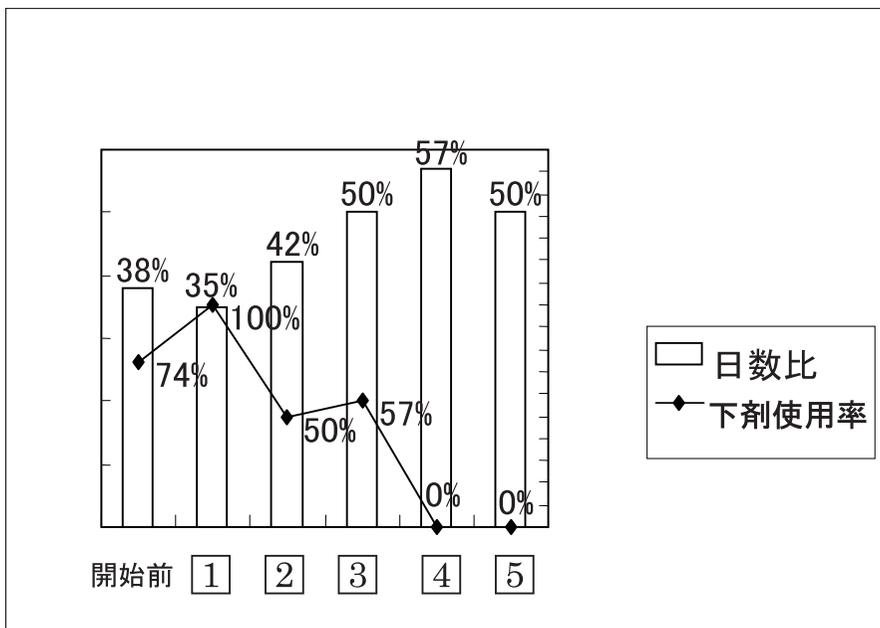


図6. 排便日数比と下剤使用率の比較 (開始後①～⑤については本文参照)

(2012/12/04受付)