

1－2					
主題	下剤に頼らない自然排便への挑戦				
副題	下剤服用率 76%から 6%まで改善した自立支援介護の実践				
キーワード 1	自然排便	キーワード 2	自立支援介護	研究(実践)期間	51 ヶ月

法人名	社福) 東京武尊会	事業所名	東京令和館中野
発表者(職種)	大里めぐみ(介護・栄養・リハ部長)		
共同研究(実践)者	小古山田鶴子(看護係長)		

電 話	03-3386-8038	FAX	03-3386-8037
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	2020年4月に中野区に開設。私たちは、専門的な理論に基づく自立支援介護を実践することにより、地域の高齢者が失われた自立性を取り戻し、いつまでも住み慣れた場所で安心して暮らしていけるよう支援します。お元気な方はより元気に、重度の方も自立性が回復できるように、一貫したケアを提供します。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

東京令和館中野では開設当初、多くのご利用者が下剤を常用していた。令和2年入居時の調査では下剤服用率は76%であり、令和2年12月時点でも51%のご利用者が定時下剤を服用していた。

しかし、下剤による排便は腸を強制的に刺激して排便を促す方法であり、継続使用により腸の自然な働きを低下させる可能性がある。自立支援介護では、下剤に頼らずご本人の持つ排便機能を引き出すことが重要とされている。

そこで、排便だけに着目するのではなく、水分・栄養・運動・生活リズム・排泄環境を総合的に改善する取り組みを開始した。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

下剤の中止を目的とするのではなく、自立支援介護の基本ケアを徹底することで、ご利用者自身の力による自然排便を実現できるかを検証した。

水分摂取量の向上、歩行量の増加、常食化、定時排便、座位排便などを実施することで腸の蠕動運動が活性化し、下剤に頼らない排便習慣が形成されると仮説を立てた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

介護職、看護職、医師、管理栄養士、リハビリ職員、相談員が連携し、多職種協働による排便ケアを実施した。

介護職は24時間プランを作成し、水分1500ml以上の摂取、歩行訓練、常食化、定時トイレ誘導、座位排便を推進した。また、排便状況を毎日確認し、介護ソフトの排便間隔48時間・

72 時間・96 時間以上で色分け管理を行った。

看護職は排便状況や腹部状態を観察し、医師と連携しながら下剤の減量・中止を進めた。管理栄養士は食物繊維や乳酸菌食品の導入を行い、リハ職員は歩行能力向上を支援した。

さらに、自立支援介護委員会において毎月ユニットごとの下剤服用状況を共有し、PDCA サイクルによる継続的な改善を行った。

《4. 取り組みの結果》

定時下剤服用者は令和 2 年 12 月の 51%から 3 か月後には 13%まで減少し、令和 5 年 6 月には 0%となった。

施設全体の平均水分量は 977ml から 1607ml へ増加し、歩行率は 47%から 80%へ向上した。また、日中のオムツ使用率は 73%から 7%へ低下した。

令和 8 年 2 月時点の施設平均排便間隔は 2.21 日であり、定時下剤を使用しない状態でも安定した排便状況を維持できている。

《5. 考察、まとめ》

排便は下剤によって作られるものではなく、水分・栄養・運動・生活リズムなどの基本ケアによって生み出される生理現象である。

本取り組みでは、下剤の中止そのものを目的とせず、ご利用者が本来持つ排便機能を取り戻すことを目標とした。その結果、下剤服用率の低下だけでなく、水分摂取量や歩行率の向上、オムツ使用率の低下など生活全体の改善につながった。

自然排便の実現には、多職種が共通の目標を持ち、継続的に取り組むことが重要であると考え

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本発表は個人が特定されないよう配慮し、施設内データを統計的に処理して使用した。また、本発表以外の目的では使用しないこととした。

《7. 参考文献》

- 1) 「新版 介護基礎学—高齢者自立支援の理論と実践」(2017 年) 竹内孝仁
- 2) 「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」厚生労働省
- 3) 「便通異常症診療ガイドライン」(2023 年) 日本消化管学会(編集)

《8. 提案と発信》

便秘対策は下剤の調整だけでは解決できない。自立支援介護の視点から、水分・栄養・運動・排泄環境を総合的に整えることが重要である。

本取り組みは特別な機器や高額な設備を必要とせず、どの施設でも実践可能である。今後も「下剤をやめること」ではなく、「ご利用者が自分の力で排便できる身体を取り戻すこと」を目標に取り組みを継続し、その成果を広く発信していきたい。