

2-6					
主題	乳酸菌とオリゴ糖を用いた下剤「ゼロ」への取り組み				
副題	思いがけない効果～排便の変化とモチベーションの向上～				
キーワード 1	下剤ゼロ	キーワード 2	職員のモチベ ーション	研究(実践)期間	6ヶ月

法人名・事業所名	社福) マザアス 特別養護老人ホーム マザアス日野
発表者(職種)	高橋むつき(介護士)、保住州干子(介護支援専門員)
共同研究(実践)者	正木直子(管理栄養士)、三浦美紀(看護師)、小林利彦(機能訓練指導員)

電 話	042-582-1661	F A X	042-582-1730
-----	--------------	-------	--------------

事業所紹介	平成 11 年に開設した、特養(102名)、併設短期入所(18名)の従来型施設です。入所しても利用者が地域の一員であることを維持するために、利用者の自宅へ戻ったり自治会活動へ参加したり、地域の畑で野菜を育てたり、様々な活動を行っています。近隣の事業所、法人とも連携し、研修や交流企画も行っていきます。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

様々な弊害の予防も含めて、多くの利用者が毎日の様に下剤を内服している。結果、便が緩くなる、続く、それらにより衣類や寝具が汚れる、予防的にオムツを着用する、汚れることや苦痛がある事による精神的なダメージ等、利用者への影響は大きい。一方で、便秘になると、疾患への懸念の他、食欲不振、気分の波等の弊害がある。出過ぎても、出なくても問題になる便について、改善ができないか考えた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

日常的な薬剤の内服により排便を促すのではなく、利用者が持つ本来の体の機能を活かすことにより、利用者にとって負担が少なく、利用者の生活や気持ちに悪影響を及ぼさない排便に戻したい。良い排便とは、極力薬剤に頼らないこと、3日毎にある事、有形である事、日中にあること、極端に連続しないこと、できる限りトイレで排泄することと考えた。オリゴ糖や乳酸菌を摂取することで、腸内環境を整えることができる。腸内環境が整えば、薬剤の内服がなくても、自然で定期的な排便が実現できる。自然で定期的な排便があれば、排便や便秘に伴う苦痛や日常生活及び精神面への影響が軽減でき、利用者の生活が快適になる。

《3. 具体的な取り組みの内容》

配置医師と連携し、日常生活状況等も考慮した上で、本取り組みの対象者となり得る方を選定し、本取り組みの趣旨を説明し、発生する費用負担についても同意が得られた方を最終的な対象者とした。尚、配置医師とは本実践を続ける中で、適宜状況を報告し指示を仰いだ。

対象者の内、1事例について報告する。当該対象者は従来、家族からの差し入れとして一般的なヨーグルトを摂取していた。しかし、排便に対する効果は無く、毎日下剤を内服していた。また、以前当施設で

は、「ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ」（以下、ミルクオリゴ糖という）を用いた便秘への取り組みを行っていたが、目立った効果が得られずにいた。当該対象者への対応を検討する中、職員からの提案により、当該対象者に対して一般的なヨーグルトではなく、「明治プロビオヨーグルト R-1」（以下、R-1 ヨーグルトという）を用いることとなった。下剤の内服を全て中止し、1 日 1 回 R-1 ヨーグルトを摂取。排便が 3 日間確認できない場合には、予め医師の指示に基づき臨時で下剤を内服する事とした。経過を明確にすることと職員の意識への働きかけを目的に、対象者に関する排便状況を記録するための用紙を別に作成した。R-1 ヨーグルトを摂取し始めてから、排便は確認できるものの量が少ないため、下剤を内服することがあった。取り組み開始 1 か月程度経過後に R-1 ヨーグルトに加え、18 時にミルクオリゴ糖を追加で摂取する事を試みた。

#### 《4. 取り組みの結果》

R-1 ヨーグルト及びミルクオリゴ糖の摂取を開始してからの経過や変化は、以下の通り。

- 下剤内服は 2 ヶ月間で 6 回、ほぼ有形便で日中の時間帯、においの減少
- トイレでの排便増加、便失禁の減少により、気分の落ち込みの減少、羞恥心によるストレスの軽減
- 衣類やリネン交換に伴う業務量の軽減

#### 《5. 考察、まとめ》

偶然の産物ではあるが、R-1 ヨーグルトにより乳酸菌が体内にあり、それによりオリゴ糖がより効果を発揮できたのではないかと考えられる。疾患等の理由により、下剤の内服が必要不可欠な方はいるが、全ての利用者ではない。多職種で協働する事により、人が持つ本来の機能を活かすことができ、下剤に頼らず自然な排便を実現できる方もいる。本実践の副次的且つ大きな成果として、利用者の変化を目の当たりにした職員が、意欲的に本取り組みに参加し、仕事に対するモチベーションの向上につながり、他利用者へも意欲的に取り組み、様々なアイデアを出しながら継続できている。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

株式会社 H+B ライフサイエンス情報誌

摩耶堂製薬株式会社 和漢コラム

(<https://www.mayado.jp/library/constipation/yogurt.html> 平成 30 年 7 月 6 日)

#### 《8. 提案と発信》

自然な排便により、トイレでの排便が出来たり、外出時にも多少の便失禁を心配することなく過ごせる等、生活にも幅が出る。また、便失禁に伴う気分の落ち込みや、便秘時に起こりやすい食欲不振や気分の波等からも開放される。一つの事に目標を持って取り組むことで、職員同士の連携を図ることができ、目標達成による成功体験で、職員のモチベーションも向上する。今後は、代替品による費用負担の改善や、他利用者に対しても取り組みを進めたい。