

8-8					
主題		血行促進により生じる身体機能向上の関係性について			
副題		体をじっくり温めて便秘と高血圧を改善する			
キーワード 1	血行促進	キーワード 2	排便	研究(実践)期間	5ヶ月

法人名・事業所名	社福) 徳心会 特別養護老人ホームあゆみえん				
発表者(職種)	伊藤麻耶(介護職員)、並木春奈(介護職員)				
共同研究(実践)者	浜野生(介護職員)、高見澤徹哉(介護職員)、及川清隆(介護職員)、他				

電話	0428-30-5550	FAX	0428-30-5570
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	東京都青梅市にある入所160床、短期入所32床、デイサービス40名のユニット型特別養護老人ホーム。1階には防災型地域交流スペースと、定員19名の小規模認可保育園が併設。ご利用者のご家族や保育園児が毎日のように居住スペースに訪れ、世代間交流が活発に行われています。
-------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

当施設では、3日間排便がないご利用者に、排便を促すため下剤を服用していただいている。しかし、配薬量が多いため、改めて過去の介護記録を調べてみたところ、ほぼ同じご利用者ばかり服用されていることがわかった。

なぜ同じご利用者ばかり下剤を服用されているのか疑問に感じ、服用者の日々の体調や生活状況を調べてみたところ、一日中ベッド上で過ごされている寝たきりの方、もしくは、離床はしているものの、車椅子やソファに座ってずっとテレビを見ているといった、日中、殆ど体を動かすことがない方ばかりであった。

下剤で排便を促すのではなく、何らかの改善方法を試みて自然排便を促すことは、ご利用者に快適なサービスを提供する上での大きな課題となった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

一日中、ベッド上で過ごしていたり、起きていても身体を動かすことが少ないと、全身の血流は滞り、身体の冷えや腸の動きが鈍くなってしまふ。

一定時間離床し、生活のリズムを取り戻すこと、また副交感神経の働きを活発にすることで、血流が改善し腸の動きが良くなり、自然排便につながると考え研究を開始した。

血流を促し、身体の冷えや腸の動きを改善するには、適度な運動や身体を温める必要がある。そこで着目したのが手指と腹部を温めながら運動を行う「温かいお湯を入れたペットボトルを用いて運動する」である。安全かつ効果的なプログラムを検討し、継続実施する事で腸運動の活性化、身体の冷えの改善が得られれば、下剤を服用せず自然排便が行えるのではないかと仮説を立てた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

研究対象者：普段から下剤を服用されており、身体を動かされることが少ないご利用者7名
(80歳から96歳 男性3名 女性4名)

場所：各ユニット生活室 期間：平成29年1月23日から6月22日(5ヶ月間)

回数：毎日 運動開始時間：14:00から 所要時間：15分

使用器具：200mlペットボトル 1人2から3本

測定内容：実施前後に体温、血圧、脈拍、経皮的酸素飽和濃度を測定

測定器具：電子体温計、手首式電子血圧計、パルスオキシメーター

実施方法：40度のお湯を入れたペットボトルを両手に握っていただき、また腹部にペットボトルを当てて温めていただく。また、関節可動域に気を付けつつ、腕を上下左右に動かしてストレッチ運動を行っていただく。

《4. 取り組みの結果》

① O様 81歳 男性

排便 実施前 月最高下剤4回服用 → 実施後 5ヶ月間で下剤服用1回のみ
血圧 実施前 121/71mmHg → 実施後 110/63mmHg

② K様 91歳 男性

排便 実施前 月最高下剤8回服用 → 実施後 ひと月で下剤服用2回が最高
血圧 実施前 126/75mmHg → 実施後 110/63mmHg

両ご利用者とも、取り組み実施前は、毎月4~8回下剤を服用し排便を促していたが、実施後は下剤をほとんど服用せずに自然排便されるようになった。

また、血圧が実施前後で、収縮期血圧が11~16、拡張期血圧が8~12とそれぞれ下がり、高めだった血圧が改善された。

《5. 考察、まとめ》

適温のペットボトルで毎日15分間、手指と腹部を温めることにより、ぬるめのお風呂で半身浴をするのと同様の効果を得ることができる。適温で末梢神経を温めることは、心身のリラックスにつながり、副交感神経の働きが活発化し、腸の運動が良好となり、血圧は低下する。その結果、下剤を服用せず自然排便につなげることができた。また、高めであった血圧は、動脈硬化が起きにくくなるといわれる至適血圧まで下がった。毎日少しの時間、体をじっくり温めることで、さまざまな身体機能の向上につながる事が、本取り組みで明らかとなった。

《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》

- ・名医が教える「便秘」を治す15の法則(2012) 松生恒夫 平凡社
- ・血圧の正常値：<http://smile5.net/> (2019年6月28日閲覧)

《8. 提案と発信》

今回の取り組みで、便秘で下剤を服用していたご利用者が、毎日、手指と腹部を温めることにより、下剤を使用せず自然排便を促すことが期待でき、また高血圧の改善も見込まれる。便秘や高血圧で悩んでいる高齢者の方へ、この取り組みを試みていただければと考える。