

5-2			
主題	植物性乳酸菌とカテキンの相乗効果により腸内環境を整え、排便状態を改善し下剤を減らす取り組み		
副題	糠漬けと緑茶で食後のホッと一息		
排便コントロール		研究期間	3ヶ月
法人名	社会福祉法人 一石会		
事業所名	特別養護老人ホーム 大洋園		
発表者：栗原 渉 大沢 美久	アドバイザー：なし		
共同研究者：なし			
電 話	0428-31-3666	FAX	0428-31-3642
今回発表の事業所やサービスの紹介	大洋園は、一石会が運営する1984年5月14日に開設した定員160名の特別養護老人ホームです。 今年の6月より、40床のユニット型施設が開設となりました。特養の他、ショートステイ、デイサービス、訪問介護等幅広く運営しています。		
《1. 研究前の状況と課題》 高齢者は加齢に伴う ADL の低下や食事摂取量の低下により、排便が困難になる。 又、利用者により服用している薬からも便秘の誘因となる。 便秘により食欲低下、精神的ストレス、嘔吐等の症状を引き起こす。 排便コントロールには下剤や浣腸を行っているが、下剤や浣腸では排便の状態も悪く身体への負担になる。 又、利用者が下剤を服用する事や、浣腸を行う事、その後の排便の状態に対する不安を感じている。 《2. 研究の目的ならびに仮説》 下剤を減らす試みは多々あるが、その中でも糠漬けに多く含まれる植物性乳酸菌と緑茶に含まれるカテキンは相乗効果により腸内環境を整える効果が期待されており、日本人の身		体にも適している。 当施設の食事でも毎日ではないが、糠漬けが出ており、召し上がられると喜ばれる姿がみられている。 その事から、糠漬けと緑茶を召し上がって頂き、昔を懐かしみながら、下剤を減らし自然な排便を促す事により、排便の状態を改善し、日々利用者が感じている排便に対する不安や身体への負担の軽減を目指していく。 《3. 具体的な取り組みの内容》 ◎排便状態に問題がある方や、不安に感じている利用者3名を対象とした。 ・A さん…女性。要介護5。オムツ使用。自力での体位交換は困難。排便が無い事で嘔吐があった為、3日目チェックとし、下剤服用や浣腸を行っている。その後、少量の排便や不消化便続く事で不安に感じている。 ・B さん…女性。要介護4。トイレ一部介助。立位可能。下剤服用後は水様便が多い。下剤	

服用や水様便が出る事、便失禁をしてしまわないか不安に感じている。

・Cさん…男性。要介護4。介助あれば座位姿勢保てるが、便意ない為オムツ使用。排便無い事により発熱等の体調不良がみられ、検査の結果便秘症と診断された為、一日おきに朝食前に下剤服用し、3日目チェックとなる。下剤服用する事で排便あるが、不消化便や下痢便がみられている。

◎実施内容

①朝、胡瓜を糠に漬けて、昼食後に熱いお茶と共に小皿一杯分の胡瓜を召し上がって頂く。

②状況表を作成し排便の色や形状等を記入する。

③実施期間を3ヶ月とし、前半と後半に分け1ヶ月半毎に評価をする。

④前半は下剤の変更はせずに胡瓜とお茶を召し上がって頂き、排便の状態を観察する。

⑤後半は医務と連携し下剤の調整を行い、胡瓜とお茶を継続し、排便の状態が改善されるかを観察する。

《4. 取り組みの結果》

・Aさん

前半は自力での排便はほとんどみられなかった。下剤の服用も特に変わらず浣腸を行う事もあり、少量ずつの排便が続いていた。下剤の服用は継続しこのまま様子みる。後半も下剤の服用は変わらなかったが浣腸を行う事は無くなった。不消化便は減り、排便の状態は改善された。

・Bさん

前半は便チェック時の下剤の服用は減り、排便の状態も水様便から軟便へと変化がみられた。効果があると判断し、定時薬で服用していた下剤の量を減らし様子を見る。後半は便チェックにて下剤を服用する事もあるが、排便の状態はバナナ状や普通便もみられるようになった。

・Cさん

前半は排便の状態に大きな変化はみられず、排便があると1日を通して続き状態も多量の水様便であり衣類の交換も多かった。

一日おきの下剤服用していた事で排便の状態が悪くなっていたと考えられる。

医務と検討し、一日おきに服用していた下剤を中止し、効果の違う下剤を夕食時に服用する事にて様子見る。

後半は1日を通して排便が続くことは無くなり、排便の状態も水様便から軟便に変化し、衣類の交換も少なくなった。又、毎回ではないが普通便もみられるようになった。

《5. 考察、まとめ》

下剤を減らす事が出来たのは1名だけであったが、下剤を見直すきっかけに繋がられた。排便状態は研究前より改善し、利用者の不安を軽減する事が出来た。

又、食後は慌ただしく利用者と接する時間が少なかったが、糠漬けと緑茶を召し上がる時間を作る事で、利用者が毎日楽しみにされており、職員もゆとりを持って接する事が出来た。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人に口頭にて確認をし、本研究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》

「腸をきれいにする本」著者：金子実里
出版：法研

《8. 提案と発信》

なし