



ハイセイ訪問看護だより ～ひまわり～

第10号 平成26年1月発行

管理者あいさつ

明けましておめでとうございます。
 金刀比羅さん曰く「一年の計は笑顔にあり」 皆さん、今年の初笑い、今日のクスクス笑い、一日一回の大笑いは終わりましたか？
 訪問看護では、今年も皆さんのもとに『笑顔』『やさしさ』『まごころ』をお届けに車を走らせようと思っています。皆さんが笑顔で過ごせますようにと願いながら…(*^-^*)
 本年度もどうぞ宜しくお願い致します。



濱田ゆりか

特集 『便秘』について



便秘とは…

読んで字のごとく、本来、体の外に出さなければならない便を、お腹の中に溜め込んでいる状態です。通常3日程度排便がない時と定義されていますが、便が硬い、すっきり出ない、お腹がはっているなど、本人が苦痛を感じているかを目安にしたら良いでしょう。出るべきものが出ないのですから、苦しいのは当然ですし、日常生活などにも様々な支障が起こってきます。

今回は、その『便秘』についてお話ししましょう。

便秘になる原因は

- ①腸の動きが弱い
- ②運動不足
- ③水分不足
- ④排便のタイミングを逃す事が多い
- ⑤薬の副作用 などがあります

皆さんは何番が当てはまりましたか？ ()

予防と解消法

①腸の動きが弱い方

食物繊維を多くとりましょう。食物繊維が多い食品は、野菜、芋類、豆類、海藻類(ひじき・わかめ・もずく)、果物です。

それらは、細かく刻む、よく煮込み柔らかくする、ミキサーにかけると食べやすくなります。また、腸内の善玉菌である『ビフィズス菌』を増やすことで腸内環境が整えられ、便秘予防になります。ビフィズス菌入りの食品には、ヨーグルト、サプリメントなどがあります。

経管栄養の方の場合、ミルクの種類によって、食物繊維の量に違いがあります。

経管栄養剤早見表

(数字は全て1パックあたり)

製品	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食物繊維 (g)	水分 (g)	塩分 (g)
MA-8 プラス 200ml	200	8	0.8	170	0.6
E-7 II (イーセブセカンド) 200ml	200	10	2	168	0.9
CZ-Hi 200ml	200	10	4	168	0.5
MA-R2.0 200ml	400	14.8	4	139	0.8
エンジョイ クリミール 125ml	200	7.5	1.9	94	0.36

ビフィズス菌末 BB536

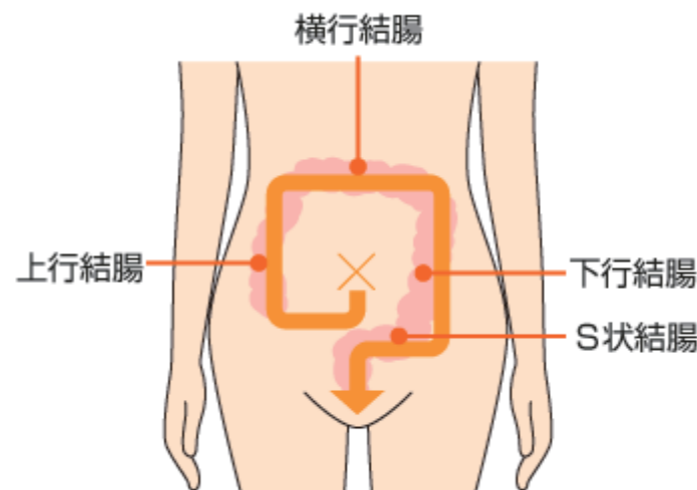
生きて届く善玉菌
 スティック1本に
 500億個異常配合
 ヒト由来のビフィズス菌



ビフィズス菌や食物繊維の粉末タイプがありますので、利用してみてもどうでしょうか？

参照資料：森永乳業グループ
 病態栄養部門
 株式会社クリニコ
 ホームページ

腸の動きを促すための お腹の『の』の字マッサージ



マッサージのポイント

- 大腸に沿うようにマッサージする
- 強く押さず、なでるように 10～20回繰り返す



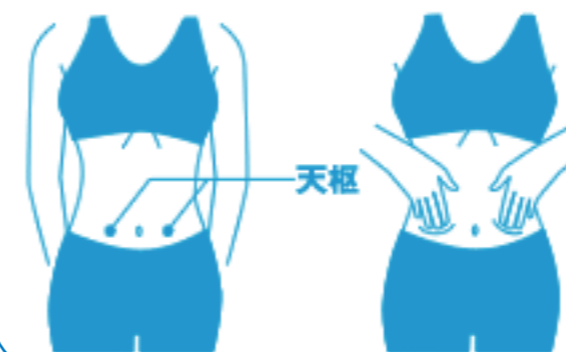
参照資料：排泄ケアナビホームページ

②運動不足が当てはまる方は便秘に効くツボ&体操

お腹のツボ…1ヶ所につき3～5回くらい

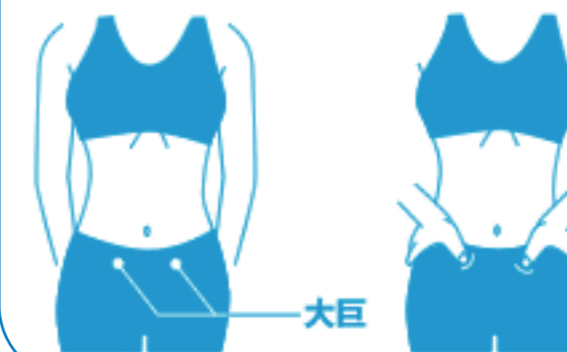
天枢(てんすう)

おへそから指幅3本分外側のところで、左右どちらにもあります。ここを左右同時に、人差し指・中指・薬指を揃えて、お腹が軽くへこむ程度に押ししてください。



大巨(だいこ)

天枢から指幅3本分下側のところで、左右どちらにもあります。両手を腰骨に置いて、親指で左右のツボを同時に押ししてください。



体操 腸を刺激！腹筋をきたえよう！

寝たままで 座って 立って 出来る簡単な体操を紹介します
自分の体の動きに合わせて、絵を見ながら体操してみましょう！

【寝たままで】

● 身体ひねり体操 (左右各 10回)



両腕を広げて両ひざを立てたまま横に倒す
※うまく倒れないときは、介護者が直接、腰を動かして身体をねじるのもよいでしょう。

● 寝てできる体操 (5回)



両ひざを立てる

空のペットボトルを股に挟む

「ペコペコ」と音を鳴らす

【座って】

● はいて～すって～ (20回)



たくさん息をはく (お腹がへこむ)

※両方のかかとを上げる

すう～っと息を吸う (お腹がふくらむ)

● ひざ上げ体操 (10回)



背を丸めて座る
ひざを曲げたまま、両脚をゆっくり上げてしばらく静止

※できれば5秒くらい。辛ければ、片脚ずつや2～3秒でもOK!

【立って】

● からだのねじり体操 (15回)

※水を入れたペットボトルを準備



脚を肩幅に開く

両手にペットボトルを持って左右に体をねじる！

● アップダウン体操 (5回)

※空のペットボトルを準備。ペットボトルにマジックテープを巻くと、滑らずやりやすくなります



ペットボトルを股に挟む

そのまま立ち上がる

※出来るだけ脚の力で立ち上がるように

参照資料：ユニチャーム『排泄リハケア体操』
トイレに行くために トイレで排泄するために

③水分不足の方

便は長時間腸内に溜まっていると水分を失って硬くなり、出にくくなります。冷たい水分を一気に飲むと内蔵に負担がかかってしまうので、こまめに1000ml/日以上を目安に、水分をとるようにしましょう。

④排便のタイミングを逃すことが多い方

便は便意を感じた時が一番出やすい状態です。便意を感じたらトイレに座る習慣を心がけましょう。便意を感じなくても、朝食後など、決まった時間にトイレに行く事も実行してみましょう。

⑤薬の副作用がある方

薬の副作用で、胃腸の働きを弱めたり、動きを低下させたりすることがあります。便秘を起こしやすい薬剤は、●鎮痛剤・鎮咳剤 ●抗うつ剤 ●抗パーキンソン薬 ●降圧剤 ●制酸剤・鉄剤などです。大切な薬はきちんと飲み、便秘が強いようなら、下剤や座薬、浣腸を使用します。

- 便を柔らかくして出しやすくする下剤 (マグラックス、マグミットなど) ※多めの水分とともに飲みましょう
- 腸の動きを活発にする下剤 (プルセニド、センノシドなど)
- 大腸粘膜を刺激する下剤 (ラキソベロンなど)
- 坐薬 (レシカルボン坐薬など)
- 浣腸 (グリセリン浣腸など) ※坐薬、浣腸は直腸まで便が下りてきている場合に効果があります
- 摘便 (肛門に指を入れ便をほぐしかき出すこと)

[編集後記]第10号はいかがだったでしょうか？また訪問時に色々な感想をお聞かせ下さい。ブログ「倉敷平成病院だより」にも訪問看護ステーションより、役立つ情報やちょっとしたエピソードを更新しています。是非ご覧になって下さい。

(担当):山本・尾崎・宇野・野崎

発行元：ヘイセイ訪問看護ステーション
倉敷市老松町4丁目4-7 TEL:086-427-3251

詳しい情報はブログでチェック! 倉敷平成病院だより | 検索 平成26年1月発行