

老健施設における便秘改善の試み

-慢性便秘に対する指圧の効果-

中林幸子¹⁾ 相場健一¹⁾ 加藤綾子²⁾ 美原恵里³⁾

- 1) 公益財団法人脳血管研究所 介護老人保健施設アルボース 看護師
- 2) 公益財団法人脳血管研究所 介護老人保健施設アルボース 看護師長
- 3) 公益財団法人脳血管研究所 介護老人保健施設アルボース 施設長

【はじめに】当施設では排便が3日間ない利用者に対して、下剤の使用や摘便により排便を促すことが多かったが、平成25年10月から便秘対策として指圧を取り入れることにした。指圧とは、押圧によってツボを刺激し、それに反応する感覚受容器と知覚神経から脊髓や脳を介して身体に起きた異常を取り除く治療法である。本介入で指圧するツボは、臍の中心から左右に指幅2から3本分の位置にある天枢と呼ばれる点である。天枢は、胃腸の動きを調整し、便秘の場合は止まっている腸を動かす効果がある^{※1}と言われている。今回便秘に対して指圧を取り入れたところ効果が認められた症例を経験したので報告する。

【症例1:認知症により便意の訴えが困難な事例】

A氏、90歳代、女性、要介護5、障害高齢者の日常生活自立度B2、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲa。

平成25年2月、左大腿骨頸部骨折のため保存的に治療し、在宅復帰目的で当施設入所サービスを利用開始した。在宅と施設を行き来しながら在宅生活を継続していた。意識は清明であり、MMSE 7/30点、FIM 35/126点(運動:23点、認知:12点)、日常生活動作(ADL)は大部分介助を要していた。

日常生活では、車椅子に乗車していることが多く、ラジオ体操やレクリエーションなどを行っても、動作はあまりなく活動性は低かった。数日間排便がないと腹部に張りがみられていた。認知症のため便意を訴えることがなく、トイレ誘導を行ったが排便はみられなかった。食事は自己摂取することが可能で、毎食ほぼ全量摂取していた。

指圧介入以前は、看護師により便秘3日目に摘便をされていたが、排便が無いと再度翌日に摘便を実施されることが多かった。摘便施行時の本人の様子は、摘便に対する拒否が強く興奮して叫び声を上げる状況であった。摘便による便の性状は、ブリストル便形状スケール^{※2} 2または3と硬便であり、摘便施行時の苦痛は、Face scale^{※3} 4と強かった。

指圧介入後は、指圧により便秘 4 日目には自然排便が得られるようになった。指圧施行時の本人の様子は、穏やかで拒否はなかった。便の性状は、ブリストル便形状スケール 4 と柔らかくなり、排便時のような苦痛は見られなかった。

考察：本症例は、認知症により便意を自ら訴えることが困難なため便秘を呈していたものと考えられる。坐薬の使用や排便と比較して、指圧は苦痛や羞恥心が少ないと思われた。指圧は自然排便を可能にし、利用者の身体的・精神的苦痛を軽減し、利用者の QOL の向上に有用と考えられた。

【症例 2：便が硬いために排便が困難な事例】

B 氏、70 歳代、女性、要介護 3、障害高齢者の日常生活自立度 B2、認知症高齢者の日常生活自立度 III a。

平成 24 年 11 月、急性硬膜下血腫のため併設病院で治療、その後、自宅退院した。在宅生活を継続するために当施設入所サービスの利用を開始。重度の左片麻痺があり、傾眠、抑うつ状態を呈していた。MMSE 11/30 点、FIM 41/126 点（運動：21 点、認知：20 点）であり、日常生活の大部分に介助を要していた。

車椅子乗車時には臀部・膝の痛みが強く、離床に対する拒否があった。食事・おやつ以外の時間はベッド上で過ごすことが多く、活動性は低かった。数日間排便がないときは、腹部に張りがみられていた。便意を訴えることはできたが、トイレでは排便はみられなかった。食事は、職員の介助により全量摂取していた。

指圧介入以前は、看護師により便秘 4 日目に排便をされていた。排便施行時の本人の様子は、排便に対する拒否が強く、排便した後は精神的に落ち込み、食事を食べられないことがあった。排便による便の性状は、ブリストル便形状スケール 1 と硬便であり、排便施行時の苦痛は、Face scale 4 と強かった。

指圧介入後は、指圧により 4 日目には自然排便が得られるようになり、指圧施行時の本人の様子は、違和感を訴える程度で指圧に対する拒否はなかった。便の性状はブリストル便形状スケール 3 または 4 と柔らかくなり、排便時のような苦痛は見られなかった。

【考察】本症例は、便が硬いために排泄困難となった事例と思われる。指圧は、便が硬い症例に対して行われることにより、便を軟らかくすることができ、便秘改善に繋がる可能性が示唆された。

【まとめ】指圧により便秘が改善された症例を報告した。坐薬の使用や排便施行の場合と比較して、指圧は便秘利用者の身体的・精神的苦痛の軽減、QOL の向上に有効と思われた。

また、硬い便が柔らかくなり、便秘改善に繋がる可能性が示唆された。慢性便秘を呈する利用者に、指圧を試みる価値があると思われた。

【参考文献】

※1:伊藤剛(2013):東西医学の専門医がやさしく教える即効100ツボ,高橋書店,東京

※2:西村かおる(2013):新排泄ケアワークブック,中央法規,東京,188

※3:Wong DI, Baker CM(1988):Pain in children comparison of assessment scale.
Pediatric Nursing, 14, 9-17

※4:穴澤貞夫他(2009):排泄リハビリテーション理論と臨床,中山書店,東京

【100字コメント】

指圧により便秘が改善された症例を報告した。坐薬の使用や摘便と比較し、指圧は便秘利用者の身体的・精神的苦痛の軽減しQOLの向上に繋がり、また、硬い便が柔らかくなり便秘改善に繋がることが示唆された。

【演題カテゴリー】

第1群: 101 入所

第2群: 204 工夫・新たな取り組み

第3群: H3333 排便