

不適切な排泄管理は寝たきり状態や認知症の助長、治療機会の喪失につながり、積極的な排泄管理は生活の質の改善、心身機能の改善をもたらす

名古屋大学大学院医学系研究科病態外科学講座 泌尿器科学教授 後藤百万

排泄



高齢者の尊厳やQOLを障害するもの

排泄障害

排尿障害
尿漏れ
尿失禁
過活動性膀胱
低活動性膀胱

排便障害
便秘
便失禁

| 健康男性 | 健康女性 | 片麻痺男性 | 片麻痺女性 |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| 12.5% | 16.7% | 61.3% | 77.3% |
| 片麻痺群で便秘が悪化したと答えた割合 | | | |
| 片麻痺男性 | 74.2% | 片麻痺女性 | 77.3% |

Bjが60点未満で歩行能力が低下し生活範囲が狭い人ほど便秘の傾向が強い

便秘は血圧を上昇させる

同意の得られた健康な成人女性19名（23～50歳）

| | 硬便 | 普通便 | 軟便 | 軟々便 |
|-------|-------------------|------------|------------|-----------|
| 安静時 | 114.1±6.0 | 112.5±5.8 | 114.2±4.2 | 116.3±0.6 |
| 排便直前 | 124.5±8.8 | 121.3±11.5 | 121.0±7.6 | 121.0±8.7 |
| 排便中 | 135.6±15.3 | 127.4±11.4 | 131.0±10.4 | 131.3±9.1 |
| 排便直後 | 117.1±10.2 | 119.0±9.0 | 118.7±8.2 | 113.0±1.7 |
| 排便5分後 | 115.4±5.8 | 114.3±6.4 | 116.7±8.8 | 113.3±1.7 |

臥位時

座位時

便性状による血圧変動の関係

いきみは血圧を上昇させる

| | 安静時 | 排便直前 | 排便中 | 排便直後 | 排便5分後 |
|-------|------------|-------------------|-------------------|------------|-----------|
| 収縮期血圧 | 90~136 | 92~154 | 107~154 | 100~146 | 97~130 |
| 平均±SD | 112.4±10.4 | 123.7±12.9 | 135.2±13.4 | 120.4±11.4 | 114.1±9.1 |
| 拡張期血圧 | 52~82 | 50~103 | 57~125 | 58~104 | 57~106 |
| 平均±SD | 70.2±9.6 | 76.9±11.3 | 83.4±13.2 | 72.6±9.1 | 70.5±11.3 |

排便時の怒責と血圧変動の関係

| | 高齢者 | 若年者 |
|--------|-------------------|------------|
| 30分前血圧 | 118.8±14.6 | 111.4±15.3 |
| 直前血圧 | 133.6±19.5 | 118.0±20.4 |
| 排便中血圧 | 147.±20.5 | 116.6±18.5 |
| 30分後血圧 | 143±17.4 | 116.6±19.1 |

便秘改善のポイント5つ

食事内容の変化
運動量低下
腸管運動の低下

咀嚼力低下に伴う
食事量の減少
心理的理由

脳卒中患者の背景にあるものは？

弛緩

痙攣

貯留

日数で便秘を判断しない！！

3日

弛緩性

直腸性

食事内容の工夫
運動

下剤
坐剤 注目

肛門刺激
心理的理由

食事内容の工夫

便を軟らかくする
(水溶性繊維)



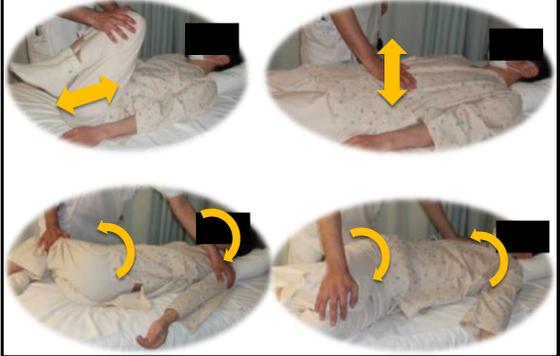
便の量を増やし形を作る
(非水溶性繊維)



善玉菌を増やす
(水溶性繊維)



運動



の字マッサージ



腹部のアセスメント

通常は… 問診→視診→触診→打診→聴診

問診→視診→**聴診**→打診→触診

腸蠕動の変化

クルクル
グルグル
ピチピチ

5秒~15秒ごと

ココロ
ココロ

下剤

マグミット®
重カマ®
アローゼン®
フルセニド®
ラキシベロン®
などその他多数

どう使いわける?



器質性便秘には禁忌!
腫瘍や癒着、大腸の異常

坐剤

レシカルボン®
テレミンソフト®
などその他多数



貯留

弛緩

| | | | | |
|--------------|--|--|-------------------------|------------------------------|
| タイプ1 免費便 | | 木の葉のようなコロコロした 硬い固まりの便 | 約100時間 通過時間 約10時間 | 便の事はたのみにして お薬に頼らずに すべし |
| タイプ2 塊便 | | 短いソーセージのような 固まりの便 | | |
| タイプ3 やや硬い | | 表面にひび割れのある ソーセージのような便 | | |
| タイプ4 普通便 | | 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ。あるいは蛇の ようなとぐろを巻く便 | | |
| タイプ5 軟便 | | はっきりとした境界のある 柔らかい半分固形の便 | | |
| タイプ6 泥状便 | | 境界がぼけてくるふわふわと 柔らかいお粥のような便 | | |
| タイプ7 水様便 | | 固まりのない水のような便 | | |

イラスト提供 朝光洋