第２回 頸損看護プログラム
排便のコントロール

排尿障害・排便障害では、頚髄損傷により膀胱や直腸の機能が障害され、尿や便が溜まった感覚がなくなるとともに排尿・排便機能も障害されます。そのため排泄をコントロールする事が大切になります。

排便障害は、大腸の通過時間が長くなることによる便秘と肛門まで降りてきた便を我慢できないことによる失禁が問題となります。

排便の管理　排便コントロールに必要なこと

毎日排便することが望ましいですが、排便に時間がかかること、疲労や低血圧等を考えると３日に１回、最低週に２回は排便することが望ましいとされています。

排便は、食後の胃直腸反射が起こるときに行うのが効果的で、生活のリズムに合わせ定期的に排便することが必要です。

・コントロールすることで、仕事や学校に安心していくことができる。

・訪問看護やヘルパーの支援を受けられる時間に排便ができる

・コントロールが出来ないことで予定外に便失禁を繰り返すと、おむつやパットで対策することになり、陰部のただれやなど皮膚トラブルの原因にもなります。

頚髄損傷は麻痺のレベルや障害の程度によって、生活様式などに違いが生じます。

しかし排便コントロールの基本はどんなレベルの方も

食事の調整

便性状のコントロール

生活習慣を整える

定期的な排便の誘発

の4点がポイントになります。

食事の調整について

良い便を作るためには食物繊維と腸内環境を整えることが大切です。

便の材料となる食物繊維は成人で1日に約20ｇ必要です。食堂で提供される食事を3食食べると食物繊維が約20ｇ取れます。

外食などで野菜不足の時には水に溶ける食物繊維で補うと良いでしょう。

発酵食品に含まれる善玉菌は下痢や便秘を防ぎます。ヨーグルト・乳酸菌飲料、味噌、醤油、納豆などに含まれます。効果には2週間必要でエサになるオリゴ糖などがなければ根づきにくく増えづらいので根気よく続けることが必要です。

善玉菌が優勢になると便は黄色っぽく、便器に付きにくく、臭いが少ない便になります。また栄養の消化・吸収を助け、身体の抵抗力を高めます。

水分は1日に1500ml（ペットボトル3本分）刺激の少ない番茶、白湯、スポーツドリンク

などで補水しましましょう。前後が適量で飲み過ぎても尿となるだけで、かえって便秘となる事もあります。

栄養課で提供されるメニューから

食物繊維が豊富で便の材料になり腸の動きを良くする食品：ひじきの煮物（海藻）、キノコソテー（キノコ類）、サラダ（葉物野菜）

善玉菌が豊富で腸内環境を良くする食品：納豆、ヨーグルト、みそ（発酵食品）

オリゴ糖が豊富で善玉菌のえさになり、便の滑りも良くする食品：赤飯（豆、米）、きんぴらごぼう（根菜）、イチゴ（果物）

排便には食べた物、飲んだ物の内容と量が影響します。

排便は材料である食事、材料を運ぶ腸の動き、直腸から便を出す３要素から成り立っています。その中でも排便コントロールの基本は①食事②腸の動きを整えることです。便の材料である食事は腸の動きに影響を与えるので、摂取した食事、水分を整えることは大切です。

腸の刺激が強い食品は下痢を誘発します。

アルコール、カフェインや炭酸飲料、イタリアン、焼肉、中華料理などの外食は油分が多く、キシリトールガムなどは腸蠕動を促進しますので摂取する量やタイミングに注意すると良いでしょう。カップラーメンやファストフードは食物繊維が不足します。また、夜更かしや欠食など不規則な生活は排便コントロールが乱れる原因となります。便失禁や定期排便がうまくいかないときは普段の生活を振り返ってみましょう。

まず、便の硬さについて説明します。

排便状況はブリストルスケールで表現します。

定期排便で目指してほしいのは赤枠の3番から5番の便です。出る便がこの硬さになることを目標にコントロールしましょう。

また、数日間排便がなかったとしてもブリストルスケールで３、４、５の正常な便が出ていればその人の排便周期なので問題ありません。

出ないからと不安になり座薬や浣腸を追加することはかえって体に負担をかけてしまいます。

排便量は片手もしくは両手～杯を目安に表しています。

排便周期・パターンで自分の排便を知る

排便にかかる時間は30～60分以内、週2～3回をめどにして終わらせると、体にも負担なく在宅サービスも受けやすくなります。

排便日誌を付けると自身の排便パターンを把握しやすくなります。

排便表、アプリの活用も効果的です。

排便表には定時・臨時排便か、便意・失禁の有無、開始時間、所要時間、排便量、排便スケール、使用薬剤、腹満・腸音亢進の有無を記録します。

排便コントロールは自分が主役です。

１食事・生活習慣を整える

　　食事＝材料の仕込みと腸内環境が大切！！

２便性のコントロール

　　ブリストルスケールを３・４・５に整える

 3定期的な排便

　　排便日誌で自分の排便パターンを知る

　　在宅生活に合わせた排便コントロール