

# 下剤に頼らないケアを目指して

オリゴ糖で排便コントロール

回心堂第二病院

大木貴代・天野節子

スライド 1

---

**M**SOffice2

K2-3NS, 2006/03/13

# 高齢者に多い便秘症

高齢者の身体の変化が便秘の原因に・・・

- ①咀嚼力の低下
- ②腸蠕動運動の低下
- ③腸内環境の変化  
(善玉菌が減少し、悪玉菌が優勢になる)
- ④肛門括約筋や腹筋の脆弱化、腹圧低下
- ⑤運動量の低下
- ⑥食事内容の変化(水分摂取量の低下)
- ⑦排泄介助への気兼ね
- ⑧治療薬の副作用

# オリゴ糖はなぜ体に良いの？

オリゴ糖

それは、ビフィズス菌を増やして、腸内環境を整えてくれるから。

オリゴ糖を食べて  
ホクたちが大活躍!



ビフィズス菌

1 腸の運動を活発にして  
スムーズな排便を促す

ビフィズス菌のつくる乳酸や酢酸などの有機酸が腸を刺激します。

- 便秘を防ぐ
  - 大腸ガンの危険性を下げる
- 速やかな排便を促せば、腸内の発ガン性物質が腸内にとどまる時間も短くなるので、大腸ガン発症の危険性が下がります。

2 病原菌の侵入を防ぎ体を守る  
→食中毒や腸炎などの発症の危険性を下げる

ビフィズス菌が  
つくり出した有機酸が病原菌の侵入を抑え、感染を防ぎます。

4 ビタミンB群を  
生産する



3 腸内の腐敗を抑える

悪玉菌の動きを抑えこみ、腐敗物質をつくらせません。

Goodな  
おなか

Badな  
おなか

オリゴ糖は  
消化吸収されにくいから

- 低エネルギー(カロリー)
- 血糖値を上げにくい

糖尿病・肥満症の  
気になる人にお役立ち

ホくらオリゴ糖が  
ビフィズス菌を増やして  
こんな活躍も!

その他にも  
解明されつつある  
ビフィズス菌の効果

- ある種の免疫力を高める
- 発ガン関連物質を抑制する
- カルシウムの吸収を促進する
- 血中コレステロールを低下させる

# 研究方法

## 期間

平成17年10月6日～平成18年1月6日

## 対象者

11名（経管栄養の患者様3名）  
（経口摂取の患者様8名）

## 目標

長期目標：自然な排泄習慣がつく

短期目標：下剤の使用量が減少する

# 排便チェック表と便状態スケール

## 排便チェック表

	時	10/23(月)				時	10/24(月)				時	10/25(火)				時	10/26(水)				時	10/27(木)				時	10/28(金)				時	10/29(土)			
		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④					
T.S																11	4	A	イ	中	7	4	A	ハ	中	17	4	A	イ	中					
O.T	10 14	5 5	A A	イ イ	多 多											14 20	1 4	A A	イ イ	多 中															
IK	10	5	B	イ	多						10	4	A	イ	多																				
S.T	14	4	A	イ	多						7	1	A	イ	多																				

### チェック項目①

便の硬さ・形

- 健康で理想的。バナナ・ソフトクリーム状の太く・形のある便(有形便)。
- 粘土のようなベタベタ便。
- うどん状の細長い便(老人性細便)。
- やや柔らかめの便(軟便)。
- ホウチキ状もしくは水様便。
- 丸ミのようなコロコロ便(硬便)。

### チェック項目②

便の色

- 茶～黄土色(正常な便の色)。
- 褐色(黒っぽい茶色)。便秘で腸内に長く留まるとこの様な色になる。
- 黒色。上部消化管よりの出血や鉄剤などの服用によることも。
- 黄白色。消化不良や貧血、薬剤の影響による場合もある。
- 赤色。食事の影響や、下部消化管からの出血、痔による場合もある。

### チェック項目③

便の臭い

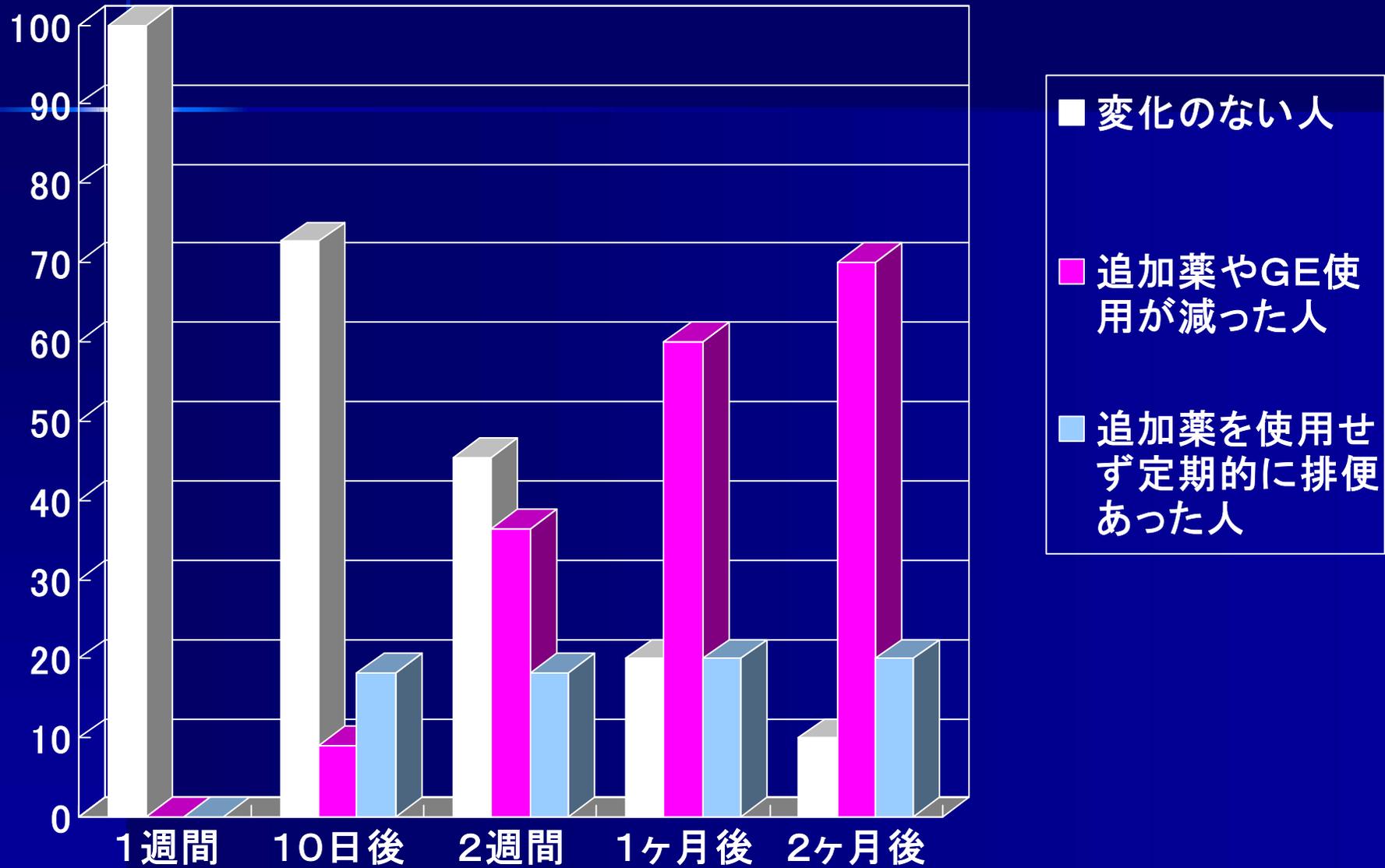
- あまりないか、あってもキツくない。
- 周囲に広がるような強い臭い。排ガスも多い。悪玉菌が増えている証拠。
- 酸味の強いキツイ臭い。消化不良を起こし悪玉菌が増えている証拠。

### チェック項目④

便の量

- 多: 多量。  
中: 拳大前後。  
少: ゴルフボール大～拇指大くらい。

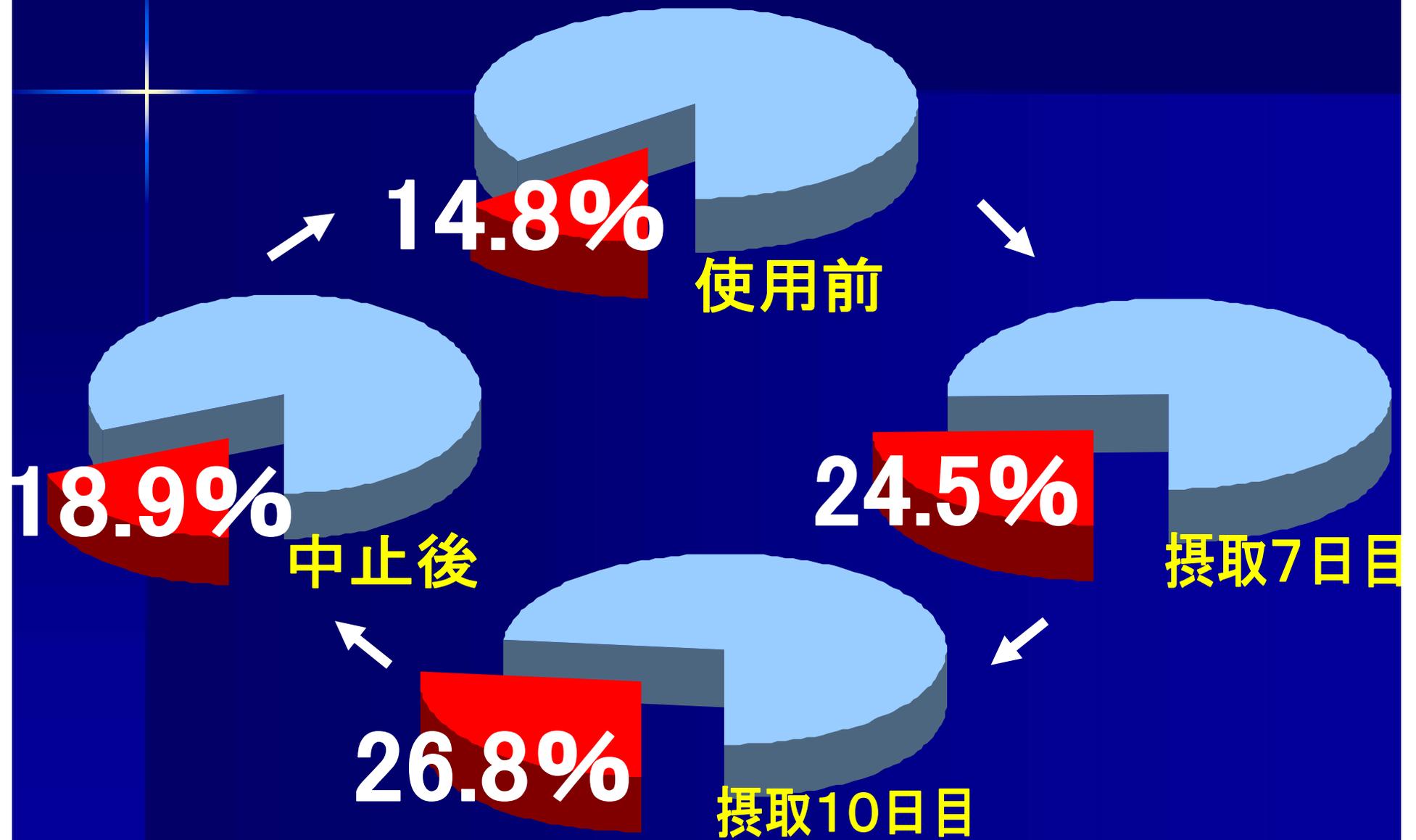
# オリゴ糖摂取後の排便状況の変化



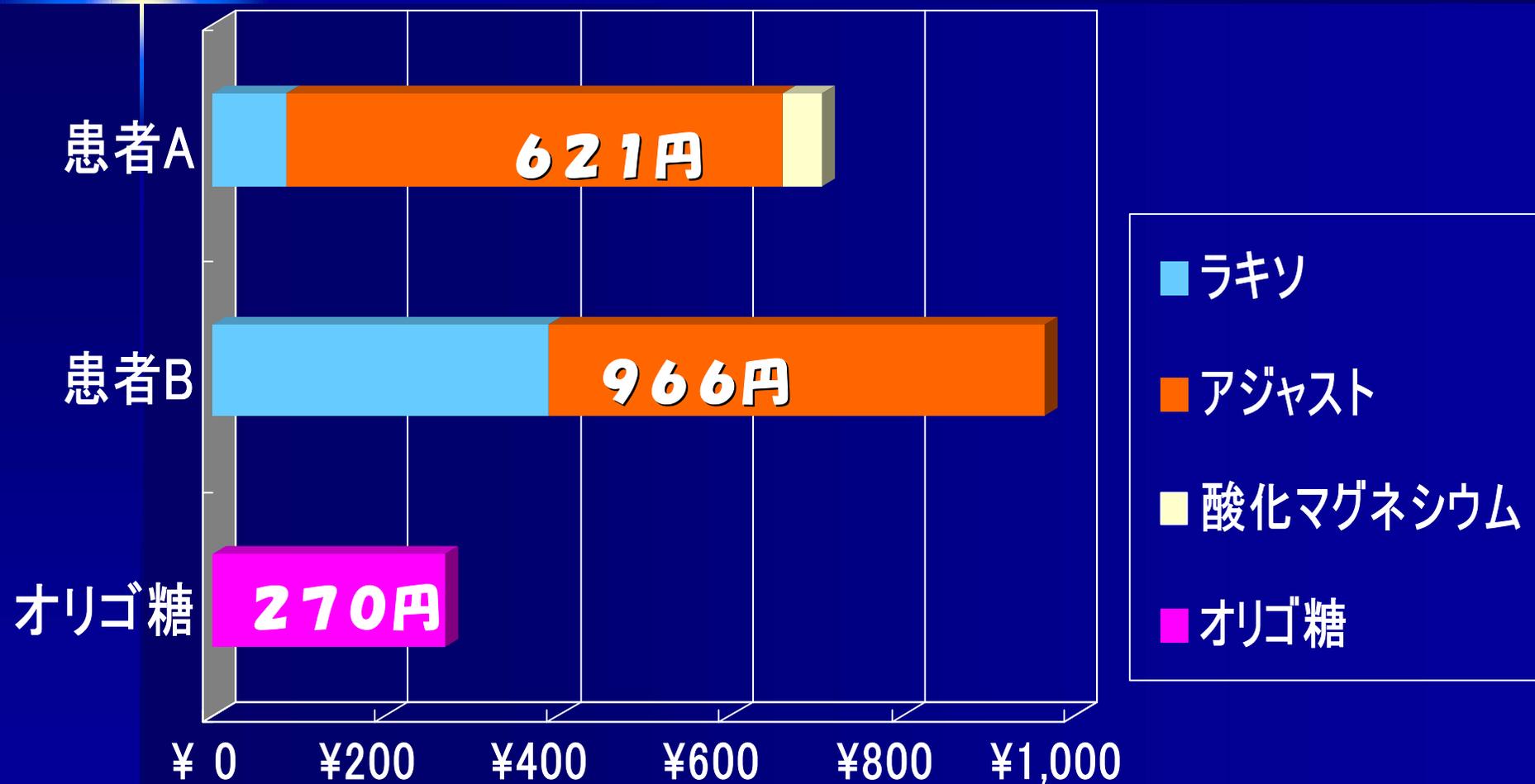


# オリゴ糖摂取による腸内細菌の変化

※赤い部分が善玉菌(ビフィズス菌)



# オリゴ糖と下剤使用時のコスト評価





オリゴ糖(イソマルトオリゴ糖50%以上含有)