

株式会社HプラスBライフサイエンス 情報誌

当情報誌は、臨床現場でご活躍いただいている先生方の生の声をお届けする事により、他の先生方との情報交換の場として、食品のより有用で効果的な活用ができるようになる事を目的としています。

第16号

[目次]

■『向精神薬と便秘』～下剤ゼロを目指して～

…福岡県 医療法人光陽会 伊都の丘病院 看護師 井戸川哲也、松永崇、
薬剤師 浮邊貴子、管理栄養士 重藤尚子

■身体障害者の方に対する乳果オリゴ糖による排便コントロール

…奈良県 社会福祉法人泰久会 障害者支援施設 仁優園 管理栄養士 菊井由紀子

■マルチツールを口にくわえて直接中身を吸いこむ事により、嚥下力が低下していた方々の嚥下力を測定するとともに嚥下力の回復訓練を行う。

…愛知県 大久伝内科院長・藤田保健衛生大学医学部准教授 寺田正樹

■乳糖果糖オリゴ糖摂取による排便効果への取組み—乳糖果糖オリゴ糖を使用した症例について—

…奈良県 社会福祉法人慈光園 特別養護老人ホーム慈光園 栄養課 管理栄養士 勝目淑未

■『向精神薬と便秘』～下剤ゼロを目指して～

…医療法人光陽会 伊都の丘病院

看護師 井戸川哲也、松永崇、

薬剤師 浮邊貴子、管理栄養士 重藤尚子



「はじめに」

向精神薬と便秘は関連が強く、患者が最も悩む問題の一つです。便秘、下痢が影響し、精神的に不安定になる場面が多い印象にあります。便秘が続くと、腸管の運動が低下して薬物の吸収も悪くなるので、結果、内服量が増加することがあります。薬によっては過鎮静などの様々な副作用がでてくる可能性もあります。

そのため、精神的安定を促すために、腹部状態を改善し、下剤からの脱却を目指す必要があると考えました。

研究実施前のアンケート結果です。病棟の入院患者様 35 名の内、16 名が便秘であると回答しています。

35人アンケート

- Q お通じは出ていますか？
はい 19人 いいえ 16人
- Q 日頃の運動はしていますか？
はい 10人 いいえ 25人
- Q 便秘だと気分的に不安定ですか？
はい 9人 いいえ 26人
- Q 2日以上便秘と答えた方は 9人
3日以上便秘と答えた方は 7人

今回の研究を行う以前に、便秘で苦しんでいた入院患者様の一人が、市販品のオリゴ糖を個人的に購入され、使用されていました。その結果、便秘が解消し精神状態が大きく改善された経緯があったので、オリゴ糖について栄養課に相談したところ、乳果オリゴ糖を使用した商品を紹介してもらいました。

オリゴ糖は、腸蠕動運動を正常にして便秘を改善、さらに水分吸収を正常にして下痢をも改善する。特徴として、難消化性で小腸では糖として吸収されな

い、つまり血糖値はほとんど上がらないので糖尿病患者様にも使用できるという利点がある事です。

「対象」

下剤内服者 男性12名、女性6名の計18名
本人、家族の了解および医師の許可を得る。

「取り組み」

期間 2015年6月～8月の3ヶ月間
対象者および家族の不利益にならないよう倫理的配慮を行った。

「方法」

- ・昼食時に乳果オリゴ糖シロップ 3包(1包につき7g)より開始。1～6包まで増減する。
- ・毎日、各患者の排便状況、腹部状態、精神状態を観察。記録に残す。
- ・個人に応じた下剤の調整を行う(Dr指示)
- ・薬剤師によるラウンド。
- ・変化が見られないとき、乳果オリゴ糖を増量する。下痢へ変化時下剤を調整。
- ・毎日20～30分の歩行運動の実施。
- ・観察項目として、便秘日数、排便回数、活動状況等を観察し、実施前と比較。

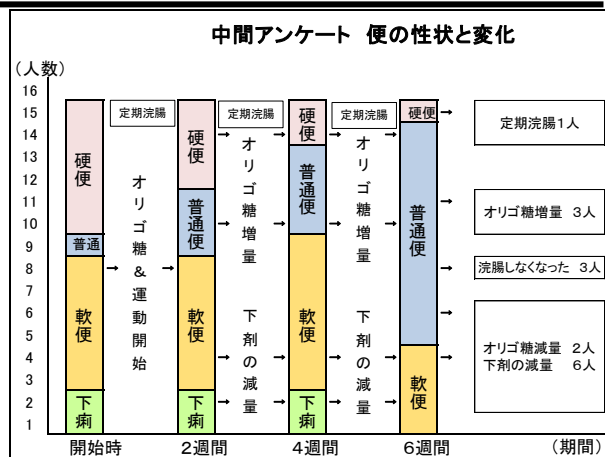
「結果」

実施6週間目の中間アンケートです。入退院で対象者数に変動がありました。この時点で、オリゴ糖の効果を実感した患者様が半数を超え、便秘が改善傾向にあると回答した患者様も出てこられました。

中間アンケート

- ・オリゴ糖は飲みやすいか？
14人 / 16人中
- ・オリゴ糖を飲みだしての効果？
11人 / 16人中
- ・オリゴ糖と運動を一緒にしての効果？
12人 / 16人中
- ・便は出やすくなったか？
12人 / 16人中
- ・便秘は改善しているか？
12人 / 16人中

便の性状と変化は、研究実施前は便秘で定期的に浣腸をしていた患者様が4名いましたが、この時点で1名のみとなりました。下痢から軟便、硬便から普通便へと改善されてから客観的観察でも、精神的に落ち着いた印象が観られるようになりました。患者様からは「飲み始めてみてお腹の調子が良くなった、運動をすることで便も出やすくなった」と言う声が聞かれるようになりました。

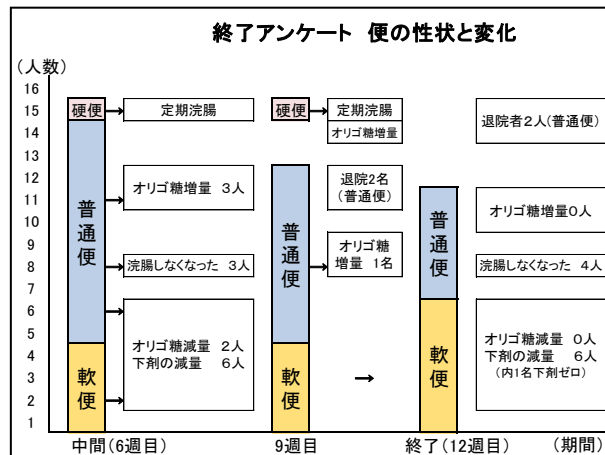


終了時のアンケートです。対象者のほとんどの方が、オリゴ糖や運動による排便への効果を実感されています。

終了時アンケート

- ・オリゴ糖は飲みやすいか？
11人 / 11中
- ・オリゴ糖を飲みだしての効果？
10人 / 11中
- ・オリゴ糖と運動を一緒にしての効果？
11人 / 11中
- ・便は出やすくなったか？
9人 / 11中
- ・便秘は改善しているか？
10人 / 11中

最終的に、硬便、下痢の患者様がなくなる結果となりました。



下剤内服者のうち、便秘3日目に名があがる患者様はいなくなり、浣腸施行者もゼロとなりました。下剤が完全にoffとなった患者様は1名。下剤減量へと繋がった患者様は5名。これら全ての患者様が精神状態は安定したと答えました。ほぼ毎日20～30分の歩行運動を取り入れることで腹部状態の改善と活力の上昇につながりました。オリゴ糖を飲用されはじめてから排便が整い、精神状態が安定し、退院となった患者様は4名。退院後も継続飲用するとその全ての方が言われています。

「考察」

今回の研究に携わることで、排便の状況と精神状態が深く関わっており、正常に排便することが精神の安定に繋がることが理解できました。下剤を使用して排泄することで腹部の違和感を訴える患者様もあり、自然排泄を促していくことが重要であると知ることができました。今回はオリゴ糖で腸内環境を改善していき、下剤使用量を減らすことが出来ましたが、さらに運動を組み合わせることで気分転換にもなり、腹部状態は一層改善されたと思われました。患者様にとっては、たとえ便秘薬であっても内服が減ることは喜ばしいことであり、結果、精神的安定にも繋がったと考えられました。

■身体障害者の方に対する乳果オリゴ糖による排便コントロール

…社会福祉法人泰久会 障害者支援施設 仁優園 管理栄養士 菊井由紀子



1. <はじめに>

奈良県立吉野川津風呂自然公園内に位置する『仁優園』は、常時介護を必要とする重度の身体障害のため、ご家庭での生活が困難な方々の生活の場である障害者支援施設です。

2. <導入の経緯>

身体障害者の方々は、様々な理由で便秘の方が多くいらっしゃいます。体を動かすことが不自由だと腸への機械的な刺激が少ない、筋緊張の異常を伴う運動障害のため腹圧がかけられない、便通に有効な成分の経口摂取が不十分なことなどからです。

当施設でも入所者の多くの方が便秘であり、少しでも改善できればと排泄ケアの勉強会を実施しました。そこで紹介されたのが、乳果オリゴ糖でした。乳果オリゴ糖を選んだ理由は、少量で効果が出易く、下痢を起こしにくく、腸内環境を整えるということと、安価で使い易いという点からでした。一方、刺激性下剤は非常に効果的ですが、腸管の神経叢を変性させて大腸の動きが弱まり便秘を助長したり、腸内細菌叢の悪い人には効果が出にくいというデメリット

があります。そこで、刺激性下剤の使用量は減らしたいとも考えたからです。

3. <対象>

A. 入所者4名とグループホーム5名の計9名。

B. 通所者5名と職員7名。

4. <方法>

乳果オリゴ糖シロップ 1包7g、非摂取期と摂取期において

A. 5名は非摂取期(開始前)2カ月、摂取期前期3カ月、摂取期後期4カ月としてデータ採取。4名は非摂取期2カ月、摂取期3カ月のデータ採取。データは、排便回数・日数・量・形状(ブリストルスケール)としました。

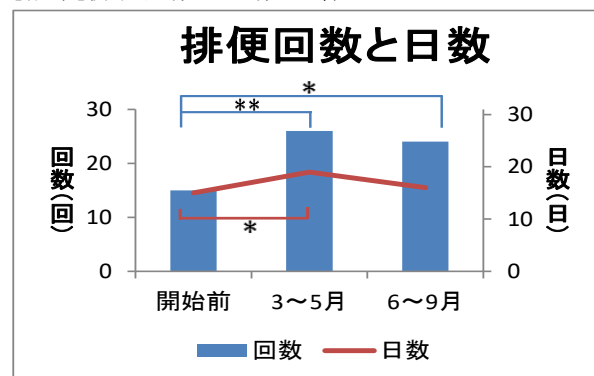
B. 非摂取期と摂取期の排便回数・量・形状などの聞き取り調査を行いました。

5. <A. 結果>

【症例1】年齢=54歳、性別=女性、活動量=1.3、区分=6、障害原因=交通事故、薬=マグラックス、下剤=プルセニド

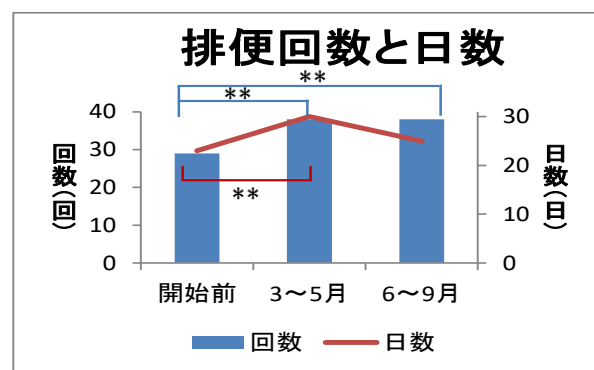
乳果オリゴ糖摂取 54日目からヨーグルトも摂取開始、乳果オリゴ糖摂取 56日目から乳果オリゴ糖製品2包に増量

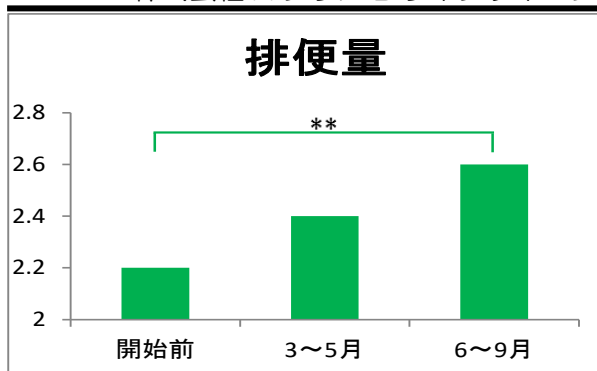
[結果]排便回数・日数の増加



【症例2】年齢=58歳、性別=男性、活動量=1.4、区分=4、障害原因=事故、薬・下剤=なし
非摂取期から毎日ヨーグルト摂取、乳果オリゴ糖摂取 129日目から乳果オリゴ糖製品2包に増量

[結果] 排便回数・日数・量の増加





【症例3】年齢=50歳、性別=男性、活動量=1.3、区分=4、障害原因=脳内出血、薬=酸化マグネシウム

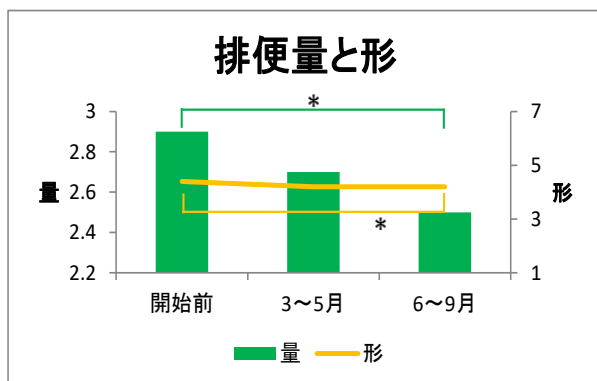
[結果]変化なし

【症例4】年齢=62歳、性別=男性、活動量=1.25、区分=6、障害原因=脳性麻痺、薬=酸化マグネシウム、毎回浣腸にて排便

[結果]変化なし

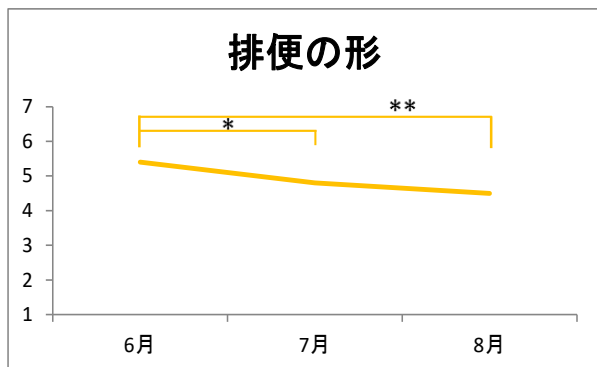
【症例5】年齢=47歳、性別=女性、活動量=1.3、区分=6、障害原因=脳性麻痺、薬・下剤=なし

[結果]排便の形状改善、量減少



【症例6】年齢=61歳、性別=男性、活動量=1.4、区分=4、障害原因=頸髄不全麻痺、下剤=ヨーデル

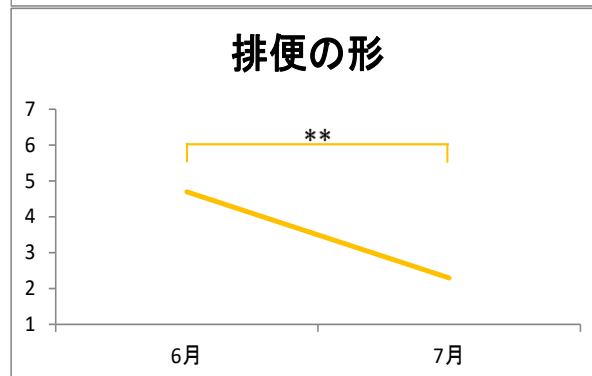
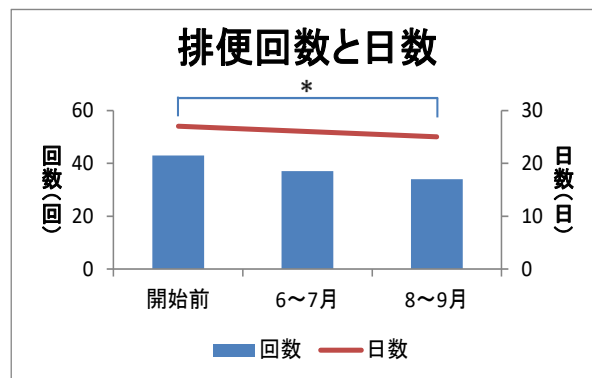
[結果]排便の形状改善



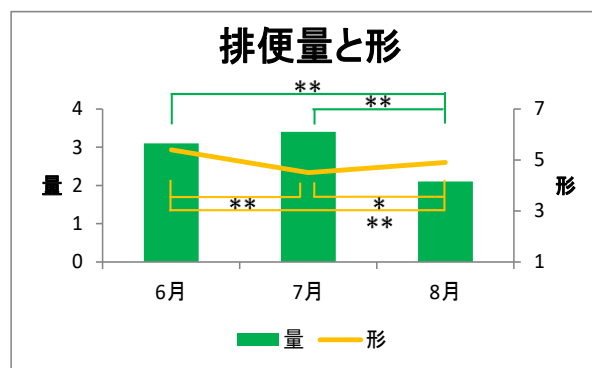
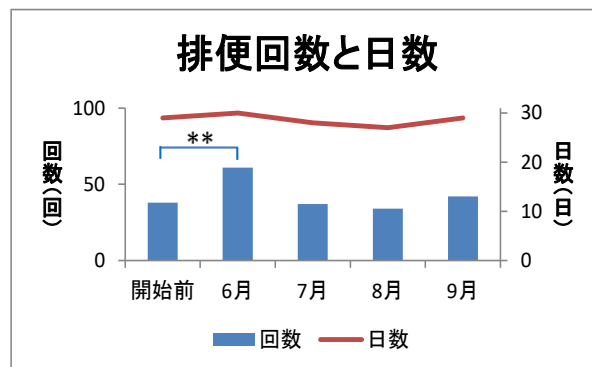
【症例7】年齢=63歳、性別=女性、活動量=1.4、区分=5、障害原因=髄膜腫、下剤=ラクソベロン
乳果オリゴ糖摂取開始よりラクソベロン1滴ずつ減

8月~中止

[結果]下剤中止、排便の形状悪化



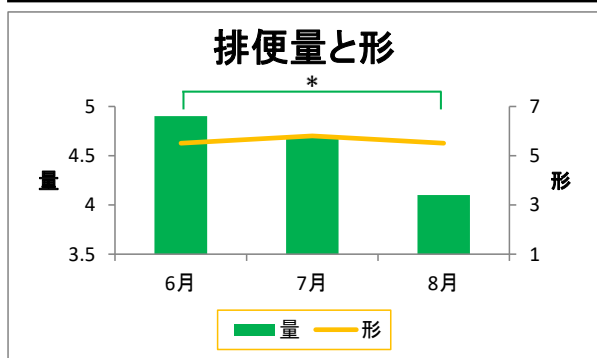
【症例8】年齢=60歳、性別=女性、活動量=1.3、区分=5、障害原因=脳性麻痺、下剤=センノシド
乳果オリゴ糖摂取25日目からセンノシド2錠→1錠
[結果]排便回数・量増加、下剤減少



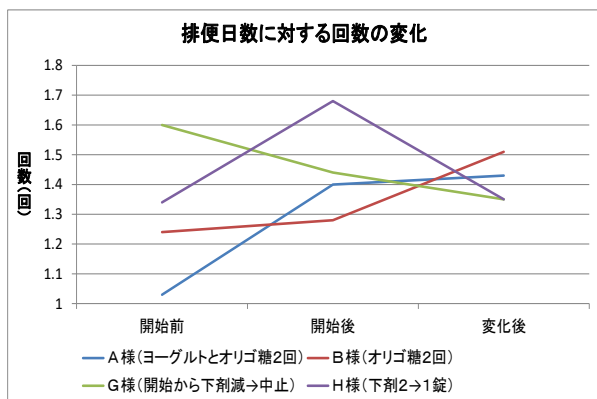
【症例9】年齢=67歳、性別=女性、活動量=1.35、区分=6、障害原因=外傷性くも膜下出血、下剤=ラクソベロン

非摂取期から毎日ヨーグルト摂取

[結果]多量排便減少

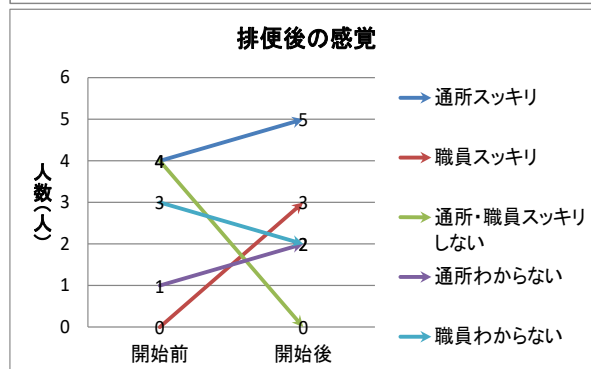
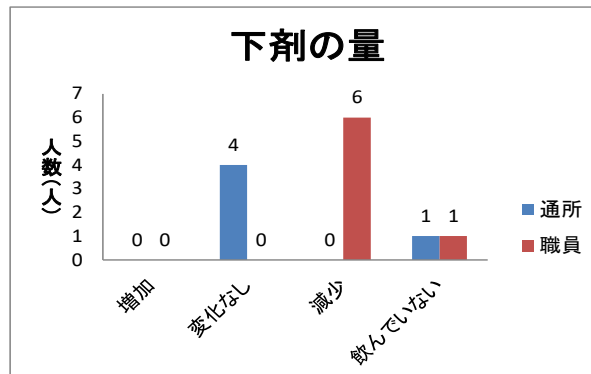
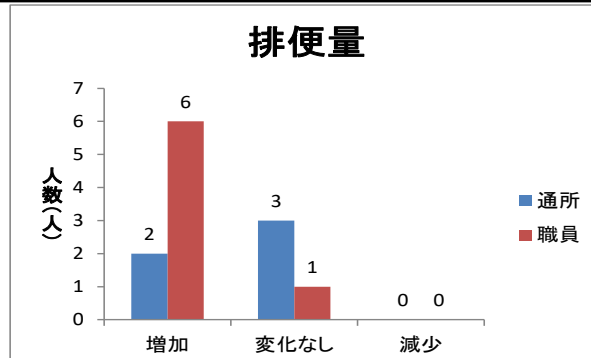
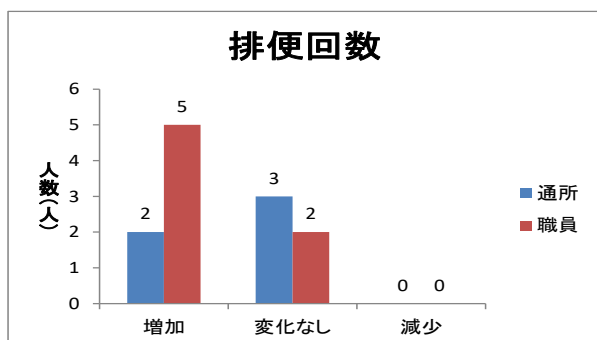
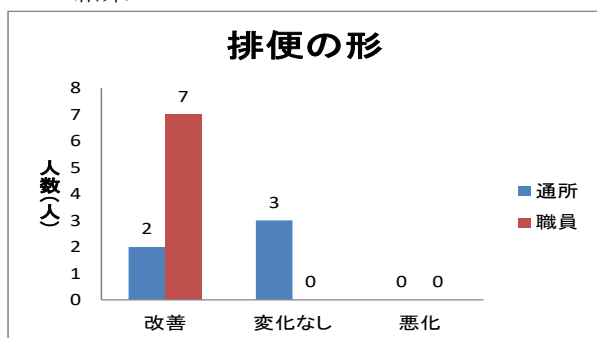


【結果】乳果オリゴ糖の摂取により、排便回数が少なかった方は増加、多過ぎた方は減少していました。また、乳果オリゴ糖摂取開始後にヨーグルト摂取開始や乳果オリゴ糖の増量、下剤の中止や減少を行ったところ、1日当たりの排便回数がほぼ同じになりました。



* 複数の方に排便回数・日数・量の増加が見られました。その他、下剤の減少・中止、形状の改善、1名悪化もありましたが全体的には改善傾向でした。

<B. 結果>



6. <感想>

・排便の時でもお腹が痛くない・バナナの形の便になった・スルスルとうんちが出た・煎じ茶がやめられた・便の量が増えた・納豆と一緒に摂るとどっさり出た・切れ痔だがきばらなくてよかった・朝からスッキリ、気分もスッキリ・下痢は止められたがコロコロ便になりしんどい・乳果オリゴ糖を止めたらまた便秘になった・お腹の張りが少なくなった・排便回数が増えた・袋ごと飲めて楽

7. <考察>

排便の改善には個人差がありましたが、7割の方に何らかの改善があり、排便コントロールには効果があると思われます。変化がなかった方や形状悪化の方は継続的な観察と多角的に効率の良い摂取方法を検討する必要があると考えます。

8. <まとめ>

下剤に頼らず元気な便を出すことが理想ですが、障害や施設生活などから難しいのが現状です。しかし、乳果オリゴ糖摂取で排便改善ができ、ご利用者の精神的・身体的負担の軽減や職員の排泄ケア

に関わる負担の軽減に繋がるのであれば、大いに試す価値はあると思われます。

■マルチツールを口にくわえて直接中身を吸いこむ事により、嚥下力が低下していた方々の嚥下力を測定するとともに嚥下力の回復訓練を行う。

…大久伝内科 院長

藤田保健衛生大学医学部 准教授 寺田正樹



「はじめに」

日本におけるここ数年の死因第3位は、肺炎です。肺炎による死亡者のほとんどは高齢者で、その多くは「誤嚥性肺炎」により亡くなっています。誤嚥性肺炎の引き金となるのが嚥下障害です。嚥下障害の原因は、加齢や脳血管性疾患、神経性疾患などがあります。また、嚥下障害で十分な栄養摂取ができないと栄養不足となって衰弱していきます。嚥下障害になっても積極的にリハビリを行えば改善できますが、在宅の方々にとってはなかなか難しいのが現状です。そこでマルチツールを用いた、簡便な嚥下力の測定と訓練方法を試してみたのでご報告します。

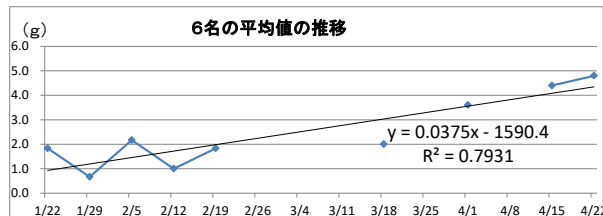
「方法」

マルチツールを冷蔵庫で冷やして適度に粘度を上げたものを、毎日1回1度に吸い込める量だけ吸い込む。また、吸いこみ量は1週間に1度程度吸い込み量を測定し、嚥下力が向上したかどうかを確認しました。被験者は、嚥下力が衰えた男女6名としました。訓練期間は3カ月間としました。

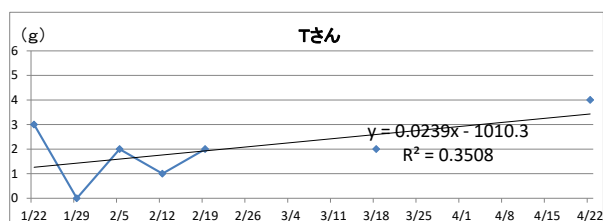
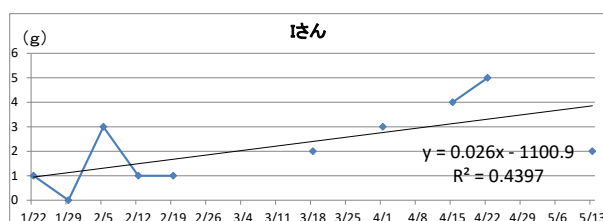
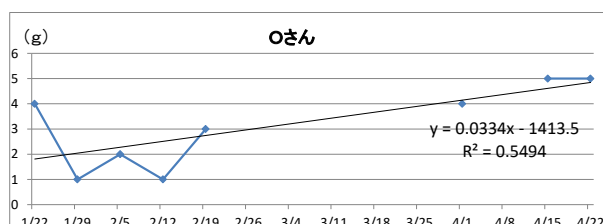
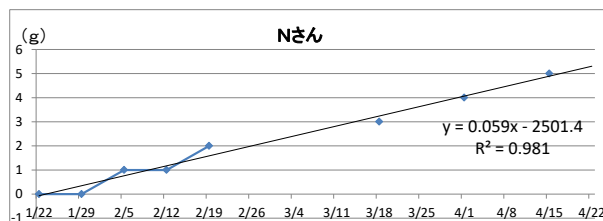
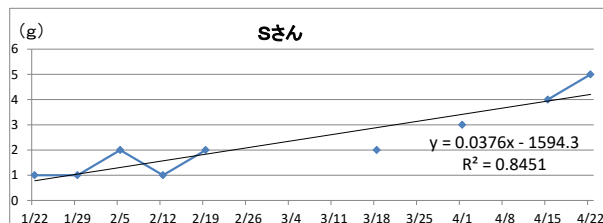
「結果」

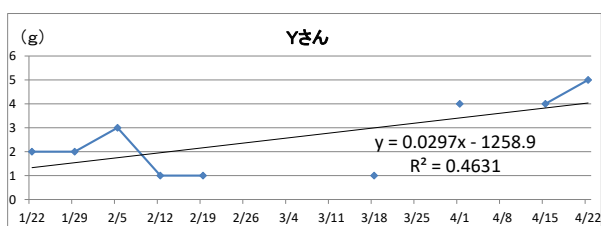
マービーチョコレートスプレッド吸引試験における吸引量 (g)

	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	4/8	4/15	4/22
Sさん	1	1	2	1	2				2		3		4	5
Nさん	0	0	1	1	2				3		4		5	5
Oさん	4	1	2	1	3						4		5	5
Iさん	1	0	3	1	1				2		3		4	5
Tさん	3	0	2	1	2				2					4
Yさん	2	2	3	1	1				1		4		4	5
平均	1.8	0.7	2.2	1.0	1.8				2.0		3.6		4.4	4.8



被験者6名とも吸いこみ量が増加しました。また、6名中2名は、相関係数の二乗(決定係数)R²が0.8以上と、摂取期間と高い相関をしめました。





「考察」

マルチトールは、難消化性糖質であり、非う蝕効果が確認できている糖質素材のため、口腔内の衛生状態を保ちながら、簡便に嚥下力の回復訓練と嚥下力の把握ができる方法が確認できました。また、マルチトールはあっさりとした甘さでおいしいため、高齢の味覚能力が低下した方々も喜んで訓練に取り組んでくれると言う大きなメリットも感じられました。尚、他のマルチトールは粘度が低く吸引力があまり必要ないため、訓練には適していませんでした。高齢者の誤嚥性肺炎による死亡率が大きな問題となっている状況下で、誰にでもどこでもできる、簡便な嚥下力回復訓練方法が確認できた事は、大きな意味がある事ではないかと考えました。

■ 乳糖果糖オリゴ糖摂取による排便効果への取り組みー乳糖果糖オリゴ糖を使用した症例についてー

…社会福祉法人慈光園 特別養護老人ホーム 慈光園 栄養課 管理栄養士 勝目淑未



1. はじめに

高齢者は、加齢による筋力や消化力の低下、運動不足、水分不足、腸内細菌叢の劣化、各種薬剤の副作用等、様々な要因により、排便に障害がある方が非常に多い。そこで安易に下剤を多用すると、かえって便秘が悪化し下剤の増量をまねいて悪循環を起し、腹痛や頻便、便失禁等、QOLの悪化をまねく事になる。近年、高齢者施設でも出来るだけ下剤を減らして排便改善を行う事が求められている。

2. 目的

オリゴ糖のような腸内細菌叢の中の善玉菌のエサとなるものを摂取し、善玉菌を増やして腸内細菌叢を整える事を、一般にプレバイオティクス呼んでいる。オリゴ糖のなかでも少量で効果が出やすいと言われている乳糖果糖オリゴ糖(ラクトスクロース=LS)を使用し、腸内環境を整え、下剤のみに頼らない便秘の改善や、下剤の緩和など、排便トラブルを軽減する事により利用者の身体的苦痛を取り除く事を目的とし、利用者の排便改善と下剤の減量を考えた。

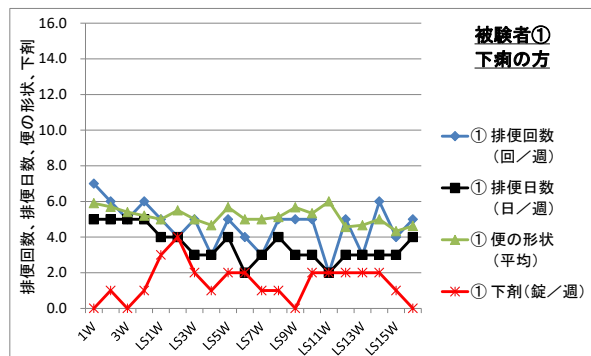
3. 方法

- 1) 研究対象: 下痢(被験者①②)、便秘(③④)、ひどい便秘(⑤⑥)の各2名、計6名(78歳~99歳の女性で、対象者の決定には、食事の種類や活動量など特に関係はなく、服用している薬の影響に関するデータ等も考慮していない。)
- 2) 研究期間: 8/11~11/30 4カ月
- 3) 摂取量及び方法: 朝食時にLSを入れた飲むヨーグルトを飲用して頂き、様子を見ながら増量していく。1~2週目: LSを 1人4g入れたものを飲用して頂く、3~8週目: LSを7gに増量、9週目以降: LSを14gに増量しビフィズス菌500億個の分包をヨーグルト900mlに対し1包を入れる。
- 4) 評価項目: 排便回数、排便日数、便の形状(Bristolスケール: 1=コロコロ便、2=硬い便、3=やや硬い便、4=普通便、5=やや軟らかい便、6=泥状便、7=水様便)、下剤量(種類を問わず錠数でカウント、ラキソベロン液剤は5滴で1錠としてカウント)を記録する。

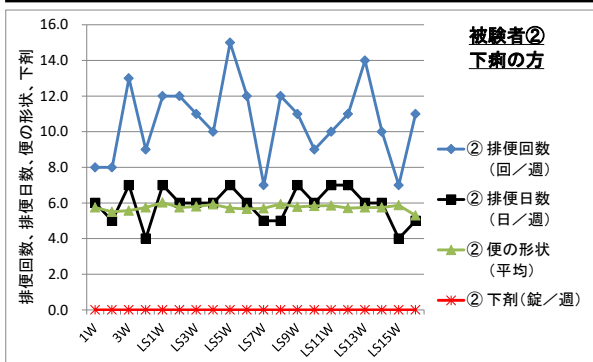
4. 倫理的配慮

研究対象者の保証人に対して説明を行い、同意書を頂く。

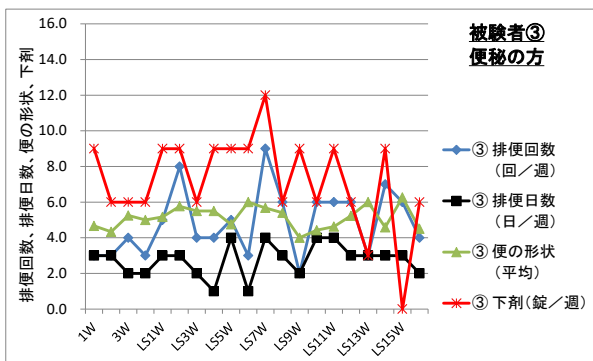
5. 結果



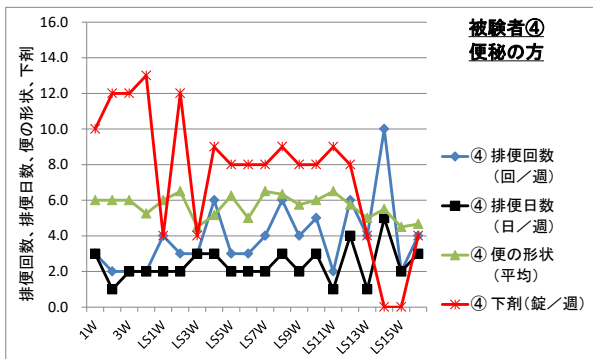
被験者①の方は下痢の傾向にあったが、LS摂取で大腸での水分吸収が上がり、便が硬化して排便回数・日数が減少し、一時下剤の使用もあった。しかし、16週目には下剤を使わなくても排便回数・日数が回復した。



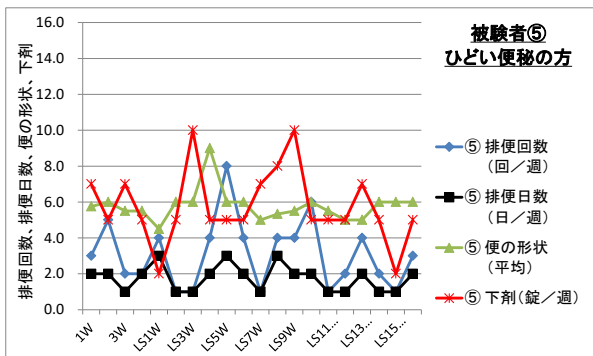
被験者②の方も下痢の傾向にあったが、LS摂取で排便回数・日数も問題なくなり、便性状も普通便で推移し、排便時間もある程度定まり、だらだら出る感じがおさまり下痢が軽減できた。



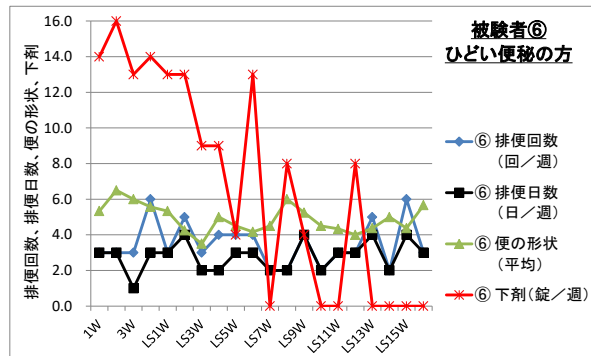
被験者③の方は便秘の方だが、LS摂取で排便回数・日数、便性状に変化なく下剤使用量がLS摂取13週以降低減できた。



被験者④の方も便秘で下剤量が非常に多かったが、排便回数・日数、便性状を変えずに、LS摂取の推移につれて下剤をほぼ使わないレベルまで下剤量を低減できた。



被験者⑤の方はひどい便秘であったが、LS摂取の推移に連れて下剤量が低減、LS摂取12週以後は排便回数・日数も増加傾向で、便性状も硬便から普通便になり、ティッシュを使って出そうとされていた行為もおさまり普通に排便できるようになった。



被験者⑥の方もひどい便秘の方であったが、LS摂取の推移につれて、排便回数・日数、便性状が変わる事無く、大きく下剤量が低減できた。

7. おわりに
今回の結果から、LSは便秘にも下痢にも改善効果があると考えられた。今後は、食事の種類、食事摂取量、日常生活状況や活動状況、年齢などをもとに対象者を絞り、期間を区切って、LS非摂取期と摂取期の差異を細かく分析し、さらにLS摂取による排便効果を見極めていく事ができればと思われた。

