

むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenoie.jp>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

7月号

No.75



介護老人保健施設
むくげのいえ

施設長 三毛 牧夫

便秘について

少し難しい話になります。「便はどんな感じですか？」の医師からの質問に、下痢です・便秘ですと答えることが普通でした。すなわち、正確に排便習慣を医師に伝える方法がなかったと言うことですし、医師側も正確に排便について聞くことが多く、現在でもそうかもしれません。

まずは、排便状況を伝える方法（便の形）から入りましょう。現在では、「ブリストル便性状スケール」と言われる便の形状を7段階に分類したスケールがあり、便秘や下痢の状態を客観的に評価するのに役立ちます。

1・コロコロ便：硬くてコロコロのうさぎの糞（兎糞）状の便

2・硬い便：ソーセージ状であるが硬い便。

3・やや硬い便：表面にひび割れのあるソーセージ状の多少硬い便。

4・普通便：表面がなめらかで軟らかいソーセージ状がバナナの形の便。とぐろを巻く便もこれでしょうか。

5・やや軟らかい便：軟らかいが、形のある半分固形の便

6・泥状便：軟らかく、形が不整で泥状の便。

7・水様便：水のような便

あとは、1週間に何度くらい排便があるか、そして1日のうちいつ排便があるかを答えることで、自分の排便習慣を説明することができます。

さて、ここで下剤の話になるのですが、原則があります。以前は、寝る前に下剤を飲むと、朝ジャーと水様便が出た。といったことが普通にありました。しかし現在では、このやり方は好ましくありません。なぜなら、大腸には人間が生きていく上で大切な細菌たちが棲んでおり、それをながしてしまふことは良いことではありません。そして、薬はきっちり決まった量を毎日きっちり飲むことが良いことが分かっています。

次は、下剤についての報告です。便の形の表し方と薬の服用の仕方について記載しました。

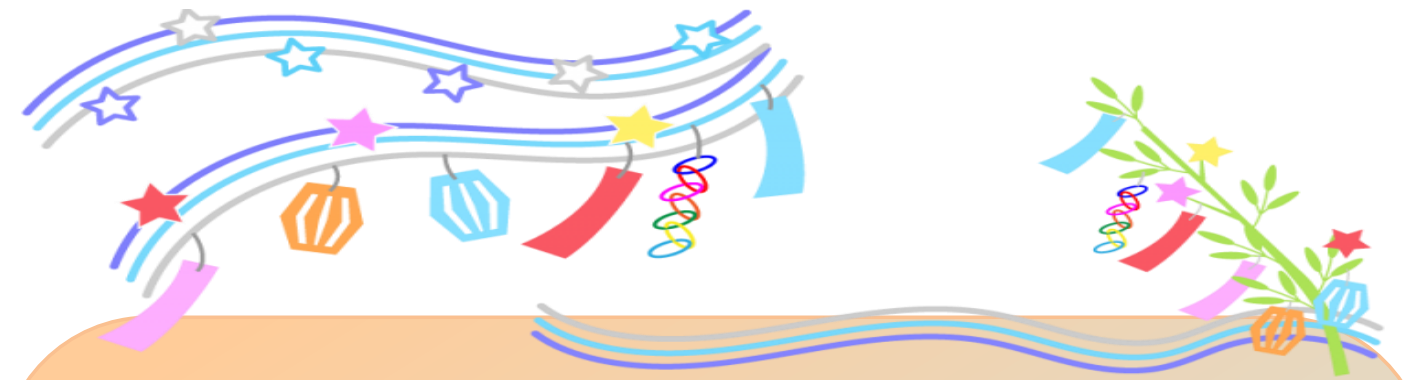
今回は、いろんな便秘の対策についてです。慢性便秘の分類では、いろんな疾患やお薬による便秘もあります。ここでは、それらは省略して機能的な便秘について記載したいと思います。

1型のコロコロ便は、若い方、特に女子高生に多いとされています。この型の便には、膨張性下剤が特効薬ですが、処方できる薬は、粉状で口の粘膜にくっついてしまうために飲みにくいのです。そこで、小麦の殻である「ふすま」が勧められます。インターネットでも手に入ることも良い点です。

ご高齢の方の便秘はなかなか難しいのが現状です。一番に問題となるのは、お医者さんが、簡単に大腸刺激剤を処方してしまうことです。センナと呼ばれる成分が入ったものが大腸刺激剤です。名称通りに大腸を刺激して運動を激しくして、排便を促すものです。効果があてきめんで、寝る前に2錠飲むと朝、ジャーと排便があります。この飲み方はいけない事は、ご高齢の方は、大腸の運動も低下しており、大腸刺激剤を続けるとその運動性も低下し、お薬の量を増やさないと効果がでないこととなります。したがって、二重の意味で大腸刺激剤はよくありません。

それでは、高齢者に勧められる下剤は何かということになります。膨張性下剤を服用できるのであれば第一にこれです。次に勧められるのは、塩類下剤か糖類下剤です。ここまでの下剤でなんとか排便習慣が改善されれば良いですね。

以上、お医者さんからお薬をもらうときに参考にしてください。



2 階介護スタッフ 齋藤 繁

暑い日が続いておりますが、皆様は体調を崩されてはいませんか？
コロナウィルスが落ち着いてきた昨今、むくげのいえでは面会が再開されており、以前は当たり前のようであった利用者様とご家族様の団欒されている様子を見掛けるようになってきました。
ご家族様と面会されている利用者様は普段お見掛けする顔と違い、〇〇ちゃんは元気？」など家庭ならではの会話を笑顔でご家族様とお話しされているのが、とても印象的です。

まだまだ感染予防の観点から15分程度という時間制限が設けられていますが、それでもこのような利用者様と談笑されている様子を見掛けると当たり前のような光景が特別だとも思います。

皆様も日々の暮らしの中、ご家族様と団欒される機会が増えますよう体調管理には御注意して下さい。

お知らせ

「介護保険・医療保険に関わる証書類」ご提示について

介護保険・医療保険に関わる証書類の有効期限が令和7年7月31日となっております。

請求費用に関わる大切な書類のため、新しい証書が届きましたら、むくげのいえ窓口までご持参下さいますようお願いいたします。

2階より

日常のご様子



皆様がお茶の時間を楽しんでいます

通所より

七夕飾り



皆さんで七夕飾りを作り、願いごとを書いたり写真撮影をしました

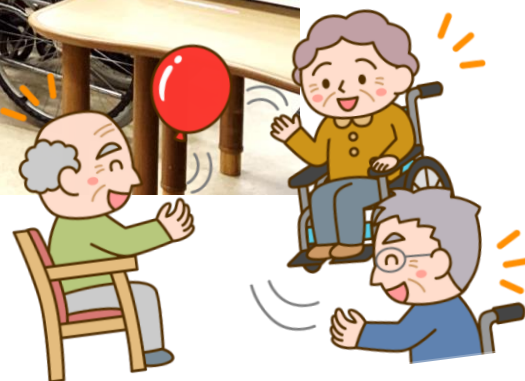
向日葵で天井飾りも作りました

3階より

風船バレー



3階フロアでは、身体機能を維持するために、身体を使った遊びを取り入れ、楽しくレクリエーションを行っております。
白熱する風船バレーは中でも人気のあり、普段と違った利用者様の素顔が見られ、楽しんでいました。



4階より

季節飾り



暑さの厳しい日が続きますがご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

4階フロアでは6月中旬から七夕の準備に励んでいます。
厚紙で立体的な星を作り、それを絵具で色付けをしました。

