

第2回 高知大学看護学会

高齢者及び若年女性における便秘の実態調査並びに
食事療法(ソフィβ-グルカン)の導入

○野村晴香¹⁾⁴⁾ 吉田仁美²⁾⁴⁾ 山本恵子²⁾ 高橋永子¹⁾ 尾原喜美子¹⁾ 長瀧充³⁾⁵⁾ 尾仲隆³⁾ 吾妻健¹⁾

1)高知大学医学部附属看護学科 2)介護老人施設夢の里 3)株式会社ソフィ

4)高知大学大学院医学系研究科看護学専攻修士課程 5)高知大学大学院医学系研究科博士課程

【はじめに】我々は高齢者と若年女性の便秘に対して、食事療法(グルカン)を取り入れて便秘の改善に効果があることを検証し、第1回高知大学看護学会で報告した。しかし、グルカンは味やにおいが独特な上に液状で摂取困難があるため、オレンジ味のゼリー状にするなど改善を加えた。そこで本研究ではグルカン改善に伴う食事療法を若年女性と高齢者に導入し、便秘緩和の効果を検証した。

【方法】

①対象者:20歳の若年女性1名 施設に入所し下剤によって排便を調整している71歳～92歳の高齢者11名(男性2名、女性9名、平均年齢82.8歳) ②方法:アンケート調査で、内容は排泄回数・便量・性状と、便秘に伴う不快症状を測定する便秘評価尺度(CAS=腹部膨張感・排ガス量・排便回数・直腸の充満感・肛門通・排便量・便の出やすさ・下痢や水様便の有無の8項目で0～2点の3段階評価)である。調査時期は、排便回数他は導入前1週間と導入後1週間～1ヶ月間で、CASは導入前と導入後の2回である。分析方法は、排便回数他やCAS点数の記述統計を導入前後で比較した。グルカンは19gを毎食後に摂取した。③倫理的配慮:高知大学医学部治験審査委員会からの承認を得て、対象者に概要を説明し同意書を得た。

【結果】

①食事療法導入前の実態

若年女性では1週間の排便回数は3～4回で、便量は普通～少なく、便の性状は普通便であった。CASの合計点数は7点であり、項目別の比較は排ガス量0点で他は1点であった。高齢者では1週間の排便回数は1～2回5名、3～4回3名、5～6回2名で、便量は普通量5名、少ない4名、かなり少ない1名、不明1名で、便の性状は普通便6名、軟便5名であった。CAS8項目の個人別合計点数は0点1名、1～2点3名、3点1名、5点3名、8～9点2名、10点1名で合計平均点は4.45点であった。CAS項目別の平均点数は0.09～0.81点で、平均点数が高い上位項目は「腹部膨張感0.81」「排便回数0.72」、平均点数が低い下位項目は「直腸の充満感0.09」「便量0.27」であった。

②食事療法導入後の実態

若年女性では1週間の排便回数は6～7回で、便量は普通、便の性状は普通便～軟便に改善した。CASの合計点数は1点に減少し、その1点は「下痢・水様便の有無」であった。高齢者では1週間の排便回数は1～2回8名、3～4回2名、5～6回1名、便量は普通便8名、不明3名、便の性状は普通便1名、軟便7名、硬便1名、不明2名であった。CAS8項目の個人別合計点数は0点5名、1～2点3名、3～4点2名、10点1名で、導入前に比べ7名が減少し、合計平均点数は2点に減少した。CASの項目別平均点数は0～0.54点で、点数の高い上位項目は「排便の出やすさ0.54」「排便回数・直腸の充満感・下痢水様便の有無の3項目0.36」であった。点数の低い下位項目は「腹部膨張感0」「排ガス量0」であった。ただし8項目別の平均点数が導入前に比較して増加した項目は「直腸の充満感0.36」でその他の項目は点数が減少した。

【考察】若年女性では食事療法導入により、排便回数・便量・便の性状と、CAS点数の減少より便秘に伴う不快症状が改善された。また、高齢者は導入後、排便回数や便量には著明な変化がみられなかったが、軟便に変化した人が増えており、CASでは個人別・項目別平均点数は共に減少し便秘の不快症状が軽減した。よって、改善したグルカンゼリーは便秘改善に有効であることが明らかになった。これらは、グルカンの成分である食物繊維が便の軟化や便量を増加させたり、不快症状を軽減し、排泄に伴う苦痛の緩和に結びつくと考えられる。本研究の限界は、調査人数や期間に制限があり、今後も継続して検証していきたい。