

第55回 日本栄養改善学会学術総会

### 食事療法としてのソフィβ-グルカンを用いた便秘改善に関する研究

○野村 晴香<sup>1)</sup>, 吾妻 健<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>高知大学医学部看護学科

本研究の目的は、便秘傾向の強い高齢者を対象に、食事療法としてソフィβ-グルカンを導入し、便秘の改善を評価することである。対象者は、ソフィβ-グルカン原液の摂取について、高齢者77人、また、ソフィβ-グルカンゼリーの摂取について、高齢者11名であった。データ収集方法は、アンケート調査を用いて、便秘の状況について、食事療法導入前と食事療法導入後を比較した。次に、ソフィβ-グルカン原液の味や飲み込みやすさの改善点はオレンジ味のゼリーとして、便秘緩和の効果について同様に検討した。ソフィβ-グルカン原液は15gを毎食後1包摂取した。ソフィβ-グルカンゼリーは毎食後2個（ソフィβ-グルカン原液3.2g/個）摂取した。分析方法は日本語版便秘評価尺度（CAS）を用いた。CASとは、便秘に伴う不快症状を測定する尺度で8項目を0～2点で採点する3段階評価である。便秘傾向の基準は、CASの合計点数が5点以上とされている。この結果、CAS値は食事療法としてのソフィβ-グルカン原液の摂取によって、導入前に比べ導入後の平均点が顕著に減少し、便秘の改善が見られた。CAS値の項目の中でも、腹満感、残便感、肛門痛、排便困難感の改善が顕著に見られた。また、β-グルカンゼリーの摂取も同様に、ほとんどのケースのCAS合計点数が減少し、便秘緩和を示したことを裏づけられた。今回の研究の結果、ソフィβ-グルカン原液およびソフィβ-グルカンゼリーによる食事療法は、排便を容易にし、排便に伴う苦痛も軽減することが明確になった。