

7月度 最新情報

ちくさ病院通信

発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



高齢者の便秘と対処法

認知症の高齢者の場合、便秘による不快感をうまく伝えられなくて、不穏になることもよくありますね。相談員が面談時に最終排便の確認をすると、「1週間以上出ていない…」なんてこともしばしば…。

今回は、そんな便秘の原因と対処法についてお話致します。

便秘の原因

便秘の原因は、高齢者の場合と、一般的な場合とに分けて考えられることがあります。高齢者の場合では、体内の水分が少ないために便が硬くなり、便秘を引き起こしがちになります。また、身体をあまり動かさないため、腸の運動は活発ではなくなってしまいますし、寝ながらのオムツ内排便の場合は、うまく腹圧をかけられないため排便がうまくいきません。食事内容も便秘を引き起こす原因となります。食事が肉類に偏ると、便の成分になる食物繊維が不足する場合があります。また、環境面も排便に影響を与えます。私たちでも、旅行行った場合など環境が変わると便が出にくくなる場合がありますね。このほか、薬の副作用で便秘が引き起こされているということも考えられます。たとえば、がんの疼痛コントロールのために使われる麻薬で、便秘が起こることはよく知られていますね。この場合は通常の下剤も一緒に処方されます。

便秘を引き起こしやすい薬

便秘の原因となりやすい薬には下記のようなものがあります。

■抗がん剤

ピンクリスチン、ドセタキセル、ビンデシン、パクリタキセル、ビンブラスチン

■鎮痛剤

リン酸コデイン、消炎鎮痛剤、モルヒネ製剤、塩酸モルヒネ、オプソ、MSコンチン、オキシコンチン、ソセゴン、レバタン

便秘への対処法

先述した通り、ベッド上に生活が多い高齢者が、そのまま寝ながらの排便をしようとしてもうまく腹圧をかけることができず便がうまく出せません。そんなときは、排便を促す薬の使用を考える前に、オムツを外し便器に座らせて排便をさせるための工夫を考えるべきです。便秘しがちな高齢者には、「便意を感じたら、とにかく便器に座らせる」ことが大切なので、毎朝、習慣として便器に座らせるなどすると良いでしょう。

また、水分を十分に摂ることも大切です。便秘でも水分を摂りたがらない高齢者も多いため、食事に汁物を多くしたり、薬を飲む場合に多めに水分を摂取するようにうながすなどの工夫が必要です。

運動をして腸の働きを活発にすることも重要です。しかし、中にはADL的に安全に運動をすることができないという方もみえるので、そういった方には腸をマッサージしてあげることも有効です。その際は、大腸の走行に合わせて「の」の字を書くように、右回りに下腹部を擦ってあげましょう。

冷えて冷えて腸の動きが緩慢になっている場合もあります。そういった場合は暖めることも有効です。

以上のようなことを試してみても、便秘が解消されない場合、下剤や坐剤、浣腸などで排便コントロールを考える必要があります。

天の川の約束：織姫と牽牛の七夕の奇跡

あるところに、二人の星が住んでいました。一つは織姫（彦星）で、もう一つは牽牛（織り笠）です。彼らはとても仲良しで、天の川を挟んで毎日会っていました。

しかし、ある日、天の神様が怒って二人を別々の場所に追いやりました。織姫は天の川の東岸に、牽牛は西岸に住むことになりました。二人は大変悲しくなり、毎日泣きながら暮らしていました。

天の川を渡る手段がないか考えた織姫は、ある老翁に相談しました。老翁は思案に暮れた後、答えを教えてくださいました。「一度だけ、年に一度の七夕の夜、天の川にかかる鵲の橋を渡ることができます。その日を待ちなさい。」

織姫と牽牛は老翁の言葉を信じて、毎年七夕の夜を待ちわびました。そして、とうとうその日がやってきました。天の川には鵲の橋がかかり、織姫と牽牛は大喜びで渡りました。二人は久しぶりに再会し、楽しい時間を過ごしました。

しかし、楽しい時間はあっという間に過ぎ去り、夜が明ける頃、二人は再び別れなければなりません。織姫は天の川の東岸に戻り、牽牛は西岸に戻ることになりました。それ以来、織姫と牽牛は毎年七夕の夜に会うことができると信じられています。人々は七夕の夜に願い事を書いた短冊を笹の葉に飾り、織姫と牽牛の再会を祈ります。この話は、日本の七夕の伝説「織姫と牽牛」に基づいています。七夕の日には、たくさんの人々が願い事を含めた短冊を書いて飾り、織姫と牽牛の再会を願っています。楽しいイベントや祭りの一つです。

薬の吸収から排泄までのメカニズム

薬が効果を発揮する過程

薬には様々な使用法、剤形で投与されます。投与された薬は患者の体内で変化します。変化の過程を大まかに分けると、「吸収」、「分布」、「代謝」、「排泄」の4つに分けることができます。

吸収

薬が体内に入っていく過程を「吸収」と呼びます。例えば、口から飲んだ薬は胃で溶け出して、主に小腸から吸収されます。注射の場合は、直接血管に吸収される静脈注射と、一度筋肉や皮膚に吸収されてから血管に吸収されるものがあります。外用薬は、皮膚や粘膜から吸収されます。吸収は、注射以外は消化管内の状態（酸性度や運動力など）や、皮膚や粘膜の状態により影響を受けます。剤形や性質によっても、吸収速度に違いがあります。

【内用薬】 【外用薬】 【注射薬】
口→胃→小腸から 皮膚、粘膜などから 1.筋肉や皮膚から血管へ 2.直に静脈へ分布

それぞれ違った形で吸収された薬は、血液やリンパの流れに乗って全身に巡り、効果を発揮していきます。これを「分布」と呼びます。このとき、薬は血液中のタンパク質とくっついた形で運ばれていくもの（結合型）と、くっつかずに単独で運ばれていくもの（遊離型）に分かれます。しかし最終的に作用する部位で働くためには、遊離型にならなくてはなりません。血液中の薬は、初めは結合型の場合も全身を巡っている間に遊離型の薬になり、作用部位に到達します。

代謝

作用を發揮した薬が身体の外に出やすい形に分解されることを「代謝」と呼びます。代謝は主に肝臓で行われます。肝臓には身体に薬を代謝する酵素が豊富にあり、それによって分解されます。このため代謝は、これら酵素の働きの状態（肝機能）によって影響を受けます。

排泄

体内に入った薬は、全身を巡り、作用し、代謝され、体外にでていきます。これを「排泄」と呼びます。肝臓で代謝を受けた薬もそうでない薬も、大半は腎臓から尿と一緒に体外に排泄されます。したがって、排泄は腎臓の機能によって大きく影響を受けることとなります。また、腎臓による排泄以外では胆汁、乳汁、汗、呼吸によっても排泄されます。

夏の健康を守るためのヘルスケアガイド

- 暑さ対策: 夏は高温と湿度が身体に負担をかけます。適切な暑さ対策を行いましょう。外出時には帽子や日傘、UVカット具を使用して直射日光を避け、日焼け止めを塗ることが重要です。また、こまめな水分補給を心掛け、熱中症予防のために涼しい場所で休息を取りましょう。
- 栄養バランスの食事: 夏は季節の野菜や果物が豊富です。これらを積極的に取り入れ、バランスの取れた食事を心掛けましょう。特に水分や電解質を多く含む食品（スイカ、キュウリ、トマトなど）は夏の水分補給に役立ちます。また、軽めの食事を心掛けると消化負担を軽減できます。
- 適度な運動: 夏は屋外での活動が楽しめる季節ですが、高温による熱中症や日射病のリスクもあります。涼しい時間帯に運動をするか、室内での運動を検討しましょう。水泳や水中エクササイズは涼しさを感じながら全身運動ができる良い選択肢です。
- 心のケア: 夏はリフレッシュやリラックスを大切にしましょう。自分のペースで過ごし、ストレスを解消するために趣味や興味を追求しましょう。また、良質な睡眠を確保することも重要です。
- 健康診断と予防接種: 定期的な健康診断や予防接種は、健康状態を把握し予防策を講じるために重要です。特に夏季に流行しやすい病気（例: インフルエンザ）への予防接種を受けることが推奨されます。

InstagramとTwitterはじめました★ LINE公式アカウントはじめました



Twitter



Instagram



ちくさ病院
友だち
募集中



@781tmhqd

登録者500人を突破！！

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347