

ヨーグルトとオリーブオイルによる快便へのアプローチ

医療法人 耕仁会 介護老人保健施設 セージュ新ことに（札幌市）

看護師 宮野恵子（みやの けいこ）

原 由加李、大西 敏子、安東 圭子、加納 英雄

I.はじめに

常習便秘で悩んでいる人の多くは直腸性便秘である。運動やストレス対策、食事などに工夫が必要。安易な薬の使用は便秘が常習化する¹⁾。今回、A氏（80代女性）に、オリーブオイル納豆を提供し、3週目に硬便が改善された。これを機に高齢者の食事に焦点を当てて、A氏を含め10名に快便へのアプローチをした。

II.方法：毎朝オリーブオイル大さじ1提供2名・(A氏・B氏)

毎朝オリーブオイル大さじ1＋ヨーグルト100ml提供8名（以降オリーブヨーグルト）

対象：通常下剤服用も4・5日排便がなく、追加の便処置を要する及び硬便で排便困難者10名

実施期間：H28年2月1日～H28年4月30日

検証の手順：1ヶ月目確実に摂取、2ヶ月効果確認、下剤調整、3ヶ月目効果確認

IV.結果 オリーブオイルのみの摂取群は、1カ月の便処置が7～8回から3～4回に減り、便失禁はない。オリーブヨーグルト摂取群は3月に下剤を減らしたが、4月には8人中5人処置回数が増加され、食品だけでは便秘改善するには至らなかった。しかし、ブリストル便性状スケール（以降Bss）③から⑤or⑥と軟便傾向、便失禁減少、職員から便臭緩和の報告があった。

V.考察 オリーブオイル摂取のA氏は、2月にオリーブヨーグルト、3月にヨーグルトのみ提供で硬便気味となり、4月オリーブオイルのみを提供しBss④・⑤とスムーズな反応便がみられた。これは、オレイン酸が大腸に作用し腸管を刺激し、腸蠕動運動促進され快便へと繋がったと考える。B氏は円背だが同様の効果で、大腸の通過も容易となりこの2人にはオリーブオイルが下剤の代替えとして働いていると考えられる。

次にオリーブヨーグルト群では3月に全員下剤減量したが、ふたたび排便困難となり処置回数が増加した。この結果から食品だけの便秘改善は困難と判断し、下剤の調整を行った。これは、DMや向精神病薬服用による薬剤性便秘には効果が表出しにくいものと推測される。しかし軟便傾向なのはやはりオリーブオイルのオレイン酸効果で、大腸に作用し腸管刺激され蠕動運動促進、ヨーグルトで乳酸菌が増え腸内環境正常化され、苦痛緩和し排便しやすくなり、便失禁まで至らなかったと推測する。

次に検証中職員から便臭が緩和されたとの報告があった。便臭は腸内細菌の乱れ、腸内のウエルシュ菌などの悪玉菌によって生産される²⁾。しかし、ヨーグルトで善玉菌を補給することで腸内細菌叢が整えられ便臭緩和されたのではないかと考える。

VI.おわりに

3日間の排便がなければ下剤を服用する前に、排便習慣や生活習慣の情報収集し視診・聴診・触診などの観察することが必要と思う。下剤は適量か？過剰な下剤服用で失禁・ろう便の可能性があり、身体的不快と自尊心の喪失につながる為、対象に合った下剤や量を検討する必要があると考える。また看護師が介護師と協力しトイレの座位時、腹部マッサージ施行など、チームケアも必要不可欠と感じた。今回はプロバイオティクス（乳酸菌・ビフィズス菌）を取り入れての検証だったが今後はプレバイオティクス（オリゴ糖・食物繊維）も併用し腸内細菌叢を整え、できるだけ下剤に頼らずに排便のコントロールを試みたい。

【引用・参考文献】

- 1) 中原保裕：処方がわかる医療薬理学 2010～2011、学研 P61
- 2) 五味常明：体臭口臭便臭ニオイ対策介護テクニック 2012、日総研 p 70