

# 便秘と下痢

オリゴ糖における高齢者の便通改善

H22.11.16～H22.12.7実施

H22.12.15

内村川上内科院内発表

■ 便秘・下痢などの原因は複数に及び、体にも悪影響を及ぼす事もあります。

食欲減退・不快感・倦怠感・脱水・悪玉菌の増殖など様々です。悪玉菌の増殖は腸内環境の低下つながら免疫力の低下を起こしかねない状況になるといわれており、健康な腸を維持する事が大事ですので、善玉菌の餌となり増殖させる事のできる乳果オリゴ糖の高齢者における腸内環境改善の可能性について検証しました。

# 検証方法

- 一般高齢者の家庭環境と類似するグループホームよしの村にて4名の方に2週間1日(朝・夕各3.6g)合計1日7.2gの乳果オリゴ糖シロップをお茶・味噌汁に混ぜ対象者に飲用していただき、その後1週間中止しその期間中の便の固さの変化・排便回数・薬の服用状況の変化観察をグループホームの職員に記入用紙に記録してもらいました。薬は現状維持で続行し、変化が見られた場合、必要に応じて減量をおこないました。

氏名 \_\_\_\_\_ 様

日付け/時間		時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	飲用 ( )朝 ( )夕
月 日	形状	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	薬の服薬状況
	気づいた事						
月 日	時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	飲用 ( )朝 ( )夕
	形状	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	( ) 良 ( ) コロコロ便 ( ) 水様便 ( ) 泥状便 ( ) 軟便	薬の服薬状況
	気づいた事						

## 目的：高齢者の腸内環境の改善がオリゴ糖（食品）のみで可能なのか

対象者	現在の薬剤の使用状況	活動量
Sさん	排便-2日センノサイド -3日テレミン	パーキンソン (行動ゆるやか)
Mさん	腹部膨満感の為排便-1日 センノサイド -2日 テレミン	ほとんど歩行なし
Tさん	毎夕 マグラックス1粒	手つなぎ歩行(室内)
Hさん	毎夕 マグラックス1粒	手つなぎ歩行(室内)

### 対象者の抽出理由

グループホームは家庭で生活している環境と類似している為、結果が一般高齢者にも適応可能であり、グループホーム職員によりの的確に変化が把握できるため

# 結果・まとめ

- Sさん 飲用前は薬の服用後排便というパターンであったが、飲用10日目以降自然に排便がみられる日がでてきた
- Mさん 薬の服用は変わらず、1日おきの排便のパターンがオリゴ糖飲用2週間目以降に2日、4日連続排便有りというパターンがみられた
- Tさん ラキシベロン液(5~7滴)使用だったものが、飲用2週間以降(3滴)に減量にて同等の排便みられる
- Hさん オリゴ糖飲用5日目より4日間マグラックスの飲用中止し1日マグラックス服用再開の後、その後さらに2日マグラックス中止され14日の期間中6日間の服用中止となった

# 結果・まとめ

オリゴ糖飲用にて、2週間の間に薬の服用量が減量できた者、また飲用2週間後以降に、排便の回数の変化がみられた者などであった。便の形状、色、臭い、などまでは変化が見られなかった。期間が2週間であった為、大きな改善、確定とまでは至らなかったものの、改善傾向がみられてきつつあったように思えたが、今回の検証には、条件的に食品での改善を見るには少し期間の設定が、短かすぎた事が便の形状、色、臭いの改善まで至らなかった原因なのか、検討事項である