

# 医療福祉・在宅看取りの地域創造会議 通信 第64号

平素は、「医療福祉・在宅看取りの地域創造会議」へのご理解・ご協力ありがとうございます。今年も大変お世話になりました・・・もう年末ですね、早いです。今年は暖冬だと言われていましたが、大分寒さが厳しくなってきました。もしかしたら、暖冬だからこそ、気温が下がると寒暖差でより寒く感じるのかもしれませんがね。インフルエンザとノロウィルスの流行の季節でもありますから、どうかお身体にお気を付けください。

## 第69回ワーキング会議 (12/18)

草津市立まちづくりセンター 301号室

今回のワーキングは初参加3名を含む32名にてワーキングを行いました。  
 〈参加職種：医師・看護師・保健師・介護支援専門員・薬品関連企業・管理栄養士・行政書士・行政など〉

今回のワーキングでは、前半に便秘の原因と便が出やすくなる体操や食事といった下剤に頼らない排便管理についてお話を頂き、後半に「おしり洗浄液」を実際にグループ毎で使用して、汚れやにおいがとれるかという実験をしました。



便秘解消を促す体操を紹介している映像



おしり洗浄液の実験中

### グループワーク

- ・例えば、忙しくてトイレに行く暇がない時など、便意があってもすぐにトイレに行かず、我慢してしまうことが便秘の最初の原因のひとつではないだろうか
- ・病院では便秘は下剤で治療することが多いが、マッサージなどの自分で治せる方法も試してみたい。
- ・男性介護者は便の処理を嫌がる人が多いため、今回使用した洗浄液の情報を伝えたい。
- ・今回紹介された物品を知っているだけでも助言につなぐことができる。
- ・便秘の原因の40%が下剤の乱用というのに驚いた。
- ・便がたまると認知機能障害のような症状があらわれたり、不穏や発作がおきたりする可能性があるため排便コントロールをしていくことは大事。
- ・足元に台を置く・クッションを抱きかかえるといった、その人にとっての排便しやすい姿勢を提供できる住宅の環境整備も重要。
- ・近年、看護や介護のサービスが入るようになり、昔よりは排便管理ができるようになってきた。

### Q&A

Q.便の色の変化に関するものは？

A.色は食べ物によって変化する。血が混ざっていると黒っぽくなるという例外はあるが、基本的には食べたものによって色が変化するだけで、それが指標になるわけではない。しかし、大事なのは「におい」。においは便が腸の中で停滞している時間と関係が深い。つまり、便が「良いにおい」かどうかというのが大事。

Q.食べなくても便はでるのか？

A.普通の人食べなくなったら便はでない。衰弱してきて、肛門が開いてきたら、消化液が混じった液状のものが出てくることもあるが、固形状のものは食べない限りはでてこない。



次第	
18:30~	あいさつ・自己紹介
18:45~	テーマ 「排泄ケアII～排便コントロール～」 講師：宝塚大学 看護学科 在宅看護(非常勤) NPO快適な排泄をめざす全国ネットの会 理事 山口 昌子 さん
19:30~	グループワーク・発表
20:00	終了

～当日使用された洗浄液～

「おしりクリーンシャワー」

(ライフフリー)

おしりの洗浄・加湿・肌保護が  
 一本でできます。洗浄液を薄めて、  
 専用のシャワーボトルでシャワー  
 して、拭き取ればOK!



### 次回のワーキンググループ会議

第70回ワーキンググループ会議

日時：平成31年1月24日(木) 18:30~

場所：草津まちづくりセンター 301号室

テーマ：「(仮) 高齢者の皮膚ケア

ワンポイントアドバイス」

講師：彦根市立病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

北川 智美 さん

## みとりフェス開催

日時：平成31年2月3日(日)

11:00~

場所：イオンモール草津  
 セントラルコート

詳細はFacebook・HPにて!!

医療福祉・在宅看取りの地域創造会議運営事務局

(滋賀県庁 医療福祉推進課内)

中村愛子・三上有紀子

TEL 077-528-3529 FAX 077-528-4851

E-mail info@chiikisouzoukaigi-shiga.jp