

介護のお悩みNo.1は「排泄」です！

排泄ケアにお困りの方へ

# 排便のトラブルいろいろ

「食べること」から「出すこと」まで



武蔵野市

**排泄**は多くの人が

「できる限り自分で行いたい」

「下の世話だけはされたくない」と思っているのではないのでしょうか。

人の手を借りずに人生を全うできることは素晴らしいことですが、加齢や障害、病気により排泄ケアが必要になることがあります。

排泄ケアは日々の介護の中で何度も行う重要なケアとなります。

しかし、他人に相談しにくく「**高齢者だから**」「**身体が動かないから**」と本人も介護する方も諦めてしまう場面が多く見受けられます。本人は、尊厳あるその人らしい生活を築けず、介護する方にも負担となります。

武蔵野市では住宅改修・福祉用具相談支援センターの排泄ケア専門員による相談を実施しています。その相談内容と対応例をもとに、この冊子を作成しました。

**排泄**と**排泄ケア**の知識を深め、日々のケアにお役立ていただければ幸いです。

# 目次

1. 便が出ません	P.4
2. 軟らかい便が出ます	P.6
3. 洗濯が大変です	P.8
4. 家中が臭います	P.12
5. 肌トラブルがあります	P.14
6. おならが多いです	P.16
7. 排泄ケアがいつまで続くのかと考えると気分が滅入ります	P.18
• 便について知ろう	
良い排便とは	P.22
正常な排便	P.24
便の固さ、性状を知ろう<ブリストルスケール>	P.26
• すっきり出すには	
排便に良い食事	P.28
適度な運動をする／腸の運動を促す	P.30
出しやすい姿勢	P.32
骨盤底筋体操	P.34
周期を知る	P.35
「食事・排便日誌」をつける	P.36
• 排便障害とは	
1. 便秘	P.40
2. 下痢	P.44
3. 便失禁	P.45
• 排便のお困りごと対応例	P.47
• 武蔵野市の相談先	P.49

1

## 便が出ません

便がなかなか出ません。

何日も出ないので、おなかが張ってつらいです。

トイレにこもって、長い時は何十分も、ふんばります。

出ると、ころころと固い便です。



良い便とは「出しやすく」「すっきり終わる」便です。  
皮をむいたバナナのように軟らかくスルッと出ます。  
生活全体を整え、便意を逃さずトイレに行きましょう。

★ 食事内容を考える

様々な食品、適切な水分量、食物繊維を摂取しましょう。

「排便に良い食事」P.28

★ 腸の動きを促進する

食物繊維を含む食べ物を摂取しましょう。

乳酸菌など腸内細菌を増やす食べ物を摂取しましょう。

「排便に良い食事」P.28

★ 体操・運動をする

軽い運動、散歩など毎日続けられる運動を考えましょう。

おなかを温めたり、マッサージするのも効果的です。

「腸の運動を促す」P.30

★ 便意を感じたら我慢しない

便意は5～15分で消えます。

したいと思うタイミングでトイレに行きましょう。

「正常な排便」P.24

★ やや前かがみ、膝を曲げ、踵を浮かした姿勢をとる

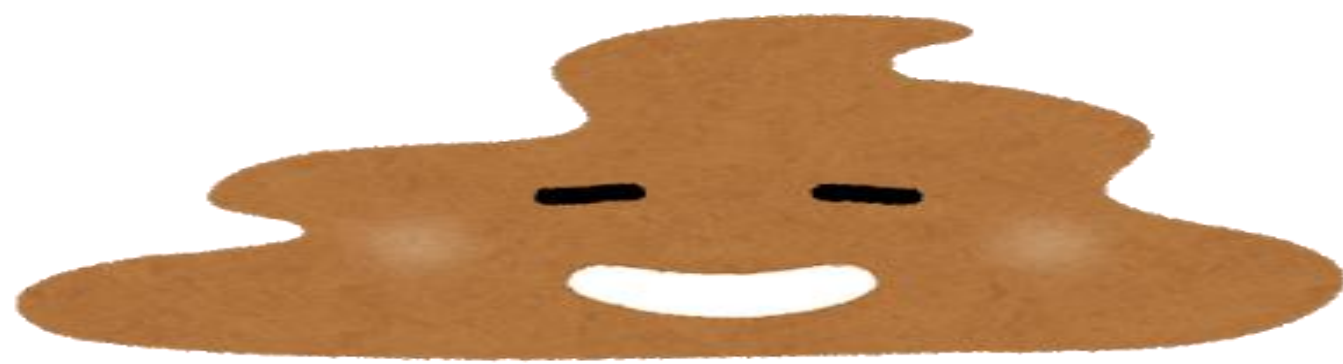
直腸に腹圧がかけやすくなります。

「出しやすい姿勢」P.32

2

## 軟らかい便が出ます

便が軟らかすぎてしまいます。  
ときどき、間に合いません。  
どうにかならないでしょうか。



水分量が多い便です。生活習慣を見直しましょう。

★ 食べ過ぎ飲み過ぎに注意する

暴飲暴食、冷たい食べ物、刺激のある食べ物、アルコールやカフェインを含む飲み物を避けましょう。消化の良いものを食べ、飲み物は常温にしましょう。

★ おなかを冷やさない

冷えると腸の動きが活発になります。

★ ストレスをためない

脳と大腸は密接に関係し、ストレスを感じると腸にも影響が及びます。

★ 腸内環境を整える

食べるものを検討し、軽い運動や散歩をしましょう。

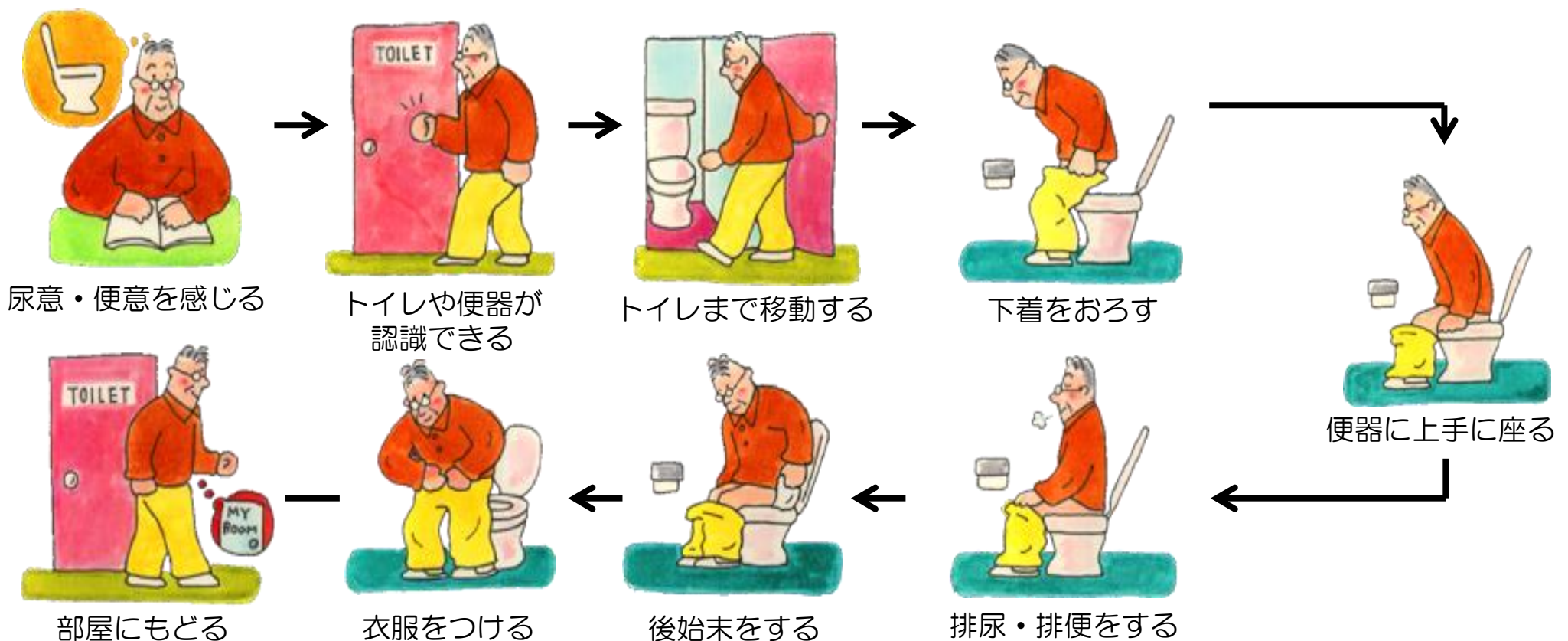
「排便に良い食事」P.28

★ 骨盤底筋を鍛える

「骨盤底筋体操」P.34

★ トイレに行きやすい環境にする

トイレに行く行為はたくさんの身体機能を必要とします。身体の動きの確認とともに、トイレまでの距離を短くするなど環境を整備しましょう。



# 3

## 洗濯が大変です

2日に一度、下剤を使って排便がありますが、そのたびにおむつからあふれます。

からだを拭いたり布団やシーツを全部取り替えなければならず、大変です。

どうにかできないでしょうか？



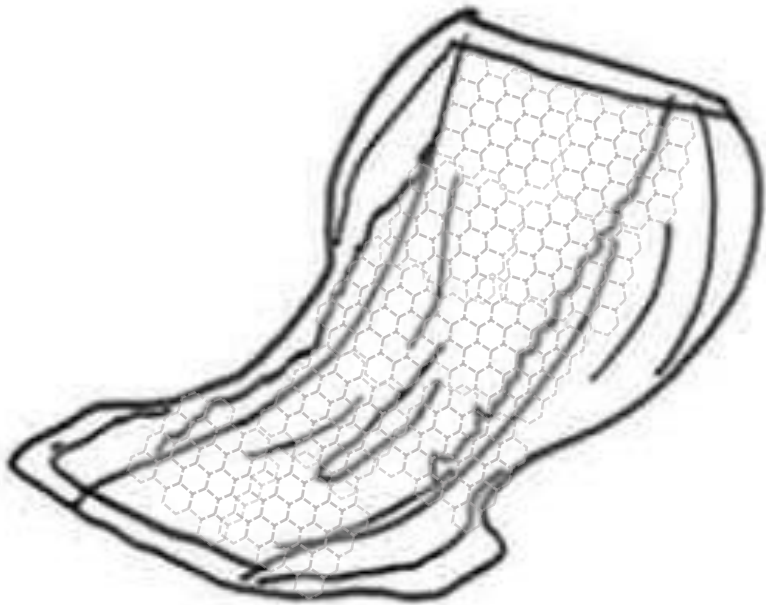


★ 「軟便用パッド」を使用する

便は尿とりパッドでは、吸収できません。

「軟便用パッド」を使用することで漏れ出しが起こりにくくなります。

軟便用パッド



表面材を特殊加工し  
軟便が漏れにくく  
なっています。

★ 防水シート、カバーを敷く

全身タイプ（ボックス型、フラット型）、部分タイプ、使い捨てタイプがあります。

★ 便の性状を整え、横漏れを減らす

便に形があると横漏れが少なくなります。

様々な食品をバランスよく食べ、適切に水分を摂り、腸内環境を整えて「形のある便」を作りましょう。

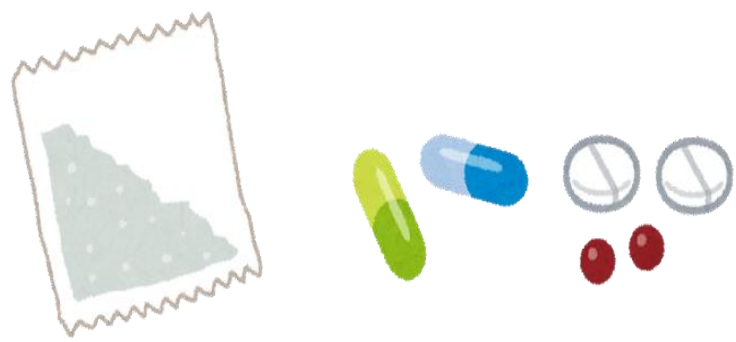
「便の固さ、性状を知ろう」P.26

「排便に良い食事」P.28

★ 下剤を適切に使用する

下剤を使用していても「形のある便」が出ることが大切です。

軟便や下痢が続くときは、薬の使い方を主治医に相談しましょう。



★ 座って排泄することを検討する

横になった状態はおなかに力が入れづらく、便を出しにくい姿勢です。

おむつでないと排泄できないのか、トイレやポータブルトイレを使用することができないか、いま一度、検討しましょう。

「出しやすい姿勢」P.32





## 4

## 家中が臭います

本人の部屋のみならず、玄関先まで排泄臭があり精神的にまいっています。

玄関ドアを開けると臭うので、最近では来客も断っています。

自分が孤立していくようで寂しいです。



★ 腸内環境が整っていない

排泄臭は誰もが心地良いものではありません。腸内環境が整っているとひどい悪臭にはなりません。腸内環境を考えたバランスの良い食生活を考えましょう。

「腸内環境について」P.29

★ 光触媒加工の人工観葉植物や空気清浄機を使う

光触媒加工は空気中の有害物質を分解する化学反応を起こし、空気の脱臭・清浄を行います。

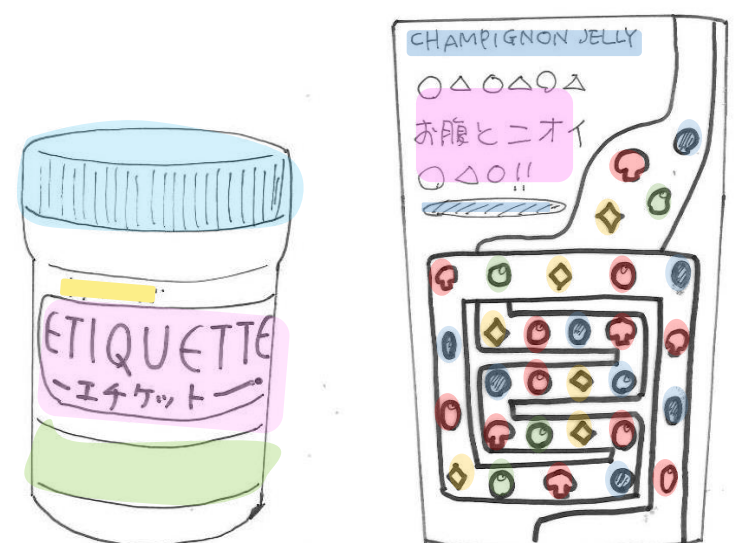
空気清浄機も様々ありますが、オゾン発生機能が排泄臭の緩和には効果があるといわれています。



★ 排泄臭を分解する食品を摂る

腸内の悪臭のもとを分解し、臭いを軽減する補助食品があります。

※食事制限や嚥下機能低下がある場合、医師などにご相談ください。



## 5

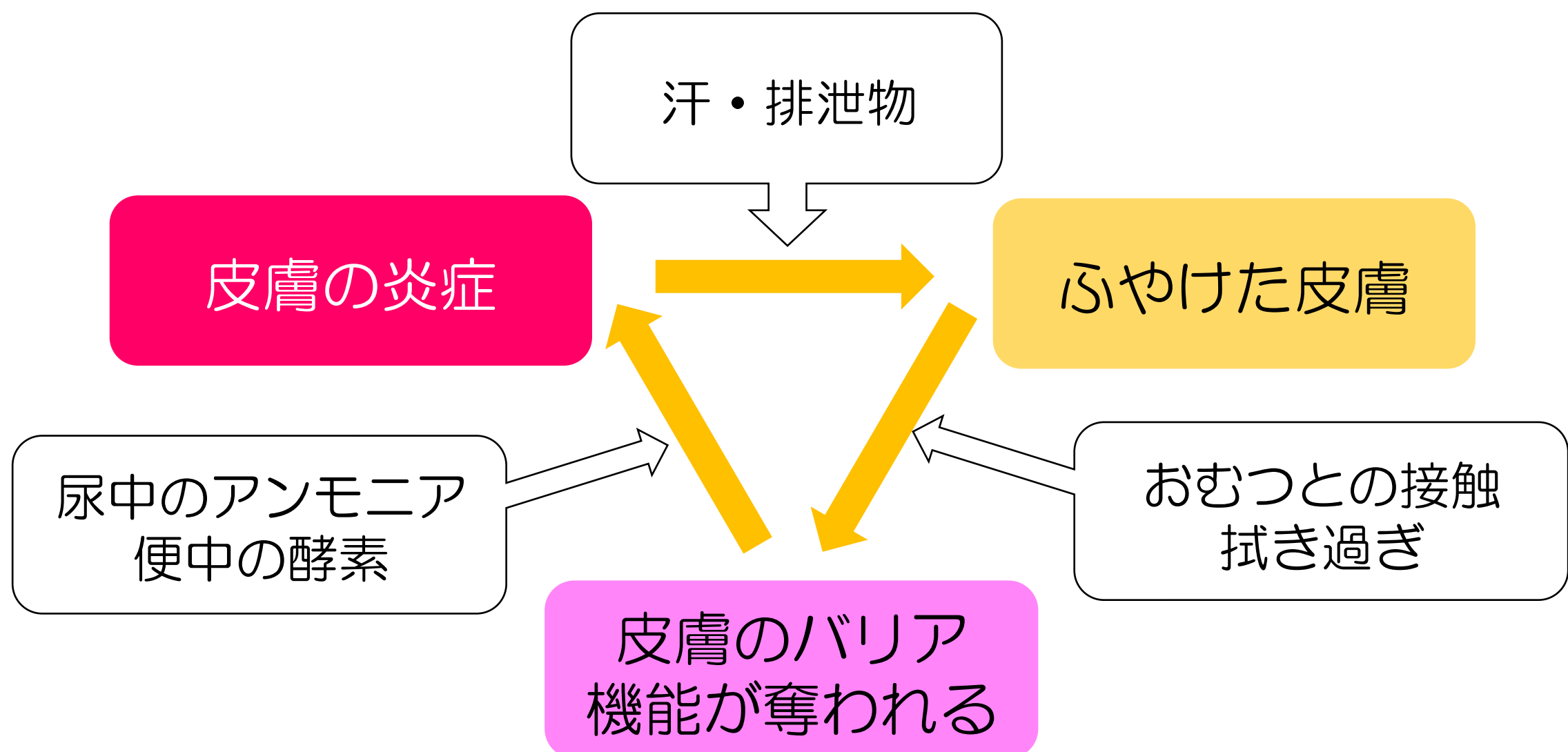
## 肌トラブルがあります

寝たままでおむつ交換をしています。  
便が軟らかく肌にくっついてしまいます。  
洗ったり、しっかり拭くようにしていますが、  
おむつかぶれが心配です。



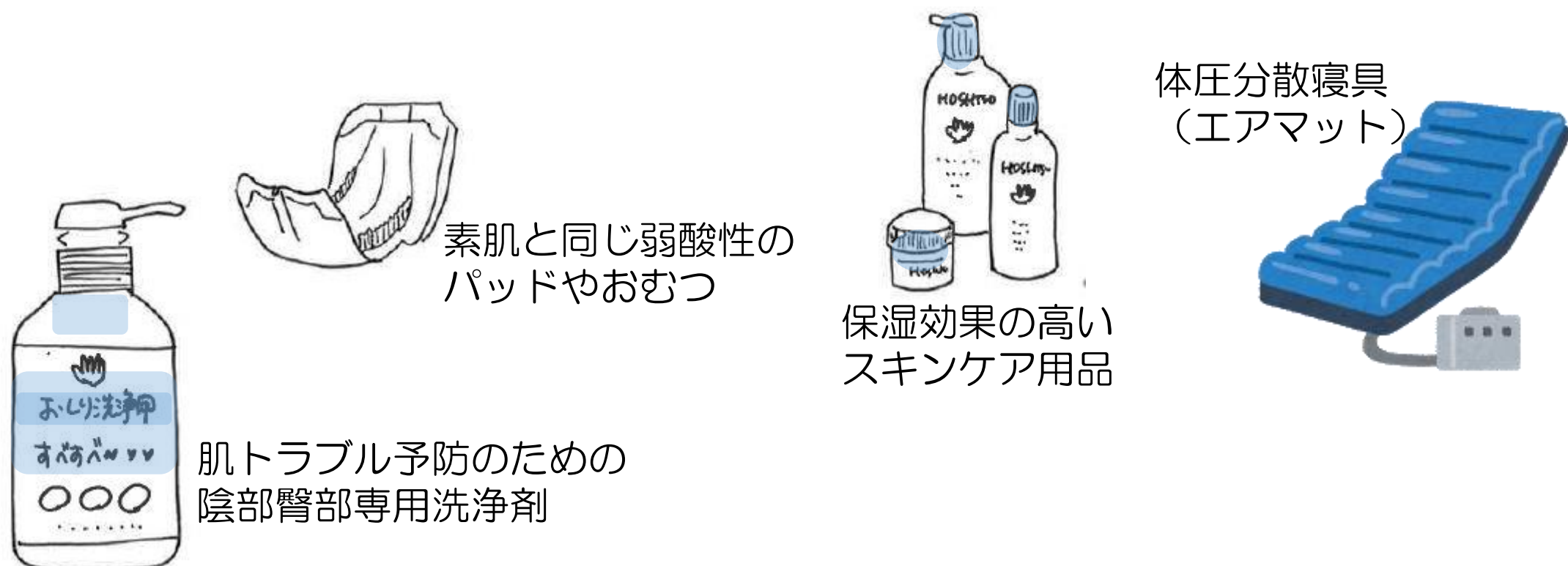
## ★ 便はアルカリ性、皮膚は弱酸性

便は消化酵素が含まれるため、アルカリ性です。特に軟らかい便には多く含まれています。皮膚は弱酸性のため付着すると炎症を起こし、かぶれや床ずれの原因になります。



## ★ 皮膚をいたわるケアの方法を考える

清潔を保つことは必要ですが、「頻回な洗浄」「石鹸を使ってゴシゴシ洗う」「ドライヤーなどで皮膚を乾燥させる」のは逆効果です。肌をいたわる、以下のような製品の使用を考えましょう。



6

## おならが多いです

身体を動かすとおならが良く出ます。  
一日何回も出るので気になります。





おならは、口から飲み込む空気、食事によって産出する二酸化炭素、食物が大腸で分解されるときに産出するガスのことです。

回数は1日20回以下が正常です。

★ 発泡飲料・ガム・食事内容を見直しましょう

発泡飲料を摂ると、直接二酸化炭素を飲み込みます。

ガムも咀嚼するたび空気を飲み込みます。

腸内発酵を促す食品（サツマイモなど）はガスの生成を促進します。

★ よく噛んで食品を液状にして飲み込みましょう

★ ストレスの軽減を図りましょう

おならは臭いものと思われていますが  
実は腸内環境が整っている方のおならは  
あまり臭いがしません。

腸内環境のバロメーターにしてみても  
はいかがでしょう



7

## 排泄ケアがいつまで続くのかと考えると気分が滅入ります

介護が必要な家族がいますが、日々のケアは毎日時間通りに行わなければならない、家にこもりっきりです。

いつまで続くのかと考えると嫌になってしまいます。



在宅介護は、その終わりが誰にもわかりません。

介護する方が疲れきり心身に負担を感じては、介護を受けるご本人にも影響が出てきます。

特に食事のケアや排泄ケアは、毎日休みなく行うケアです。適切な介護サービスを使い、安定した生活を継続することが望まれます。

心身ともに疲れ切ってしまう前に、担当ケアマネジャーや、お近くの在宅介護・地域包括支援センターに相談しましょう。

正しい知識やより良いケア方法などをアドバイスしてくれる、専門職による相談なども活用しましょう。

「武蔵野市内の相談先」P.49





便について知ろう



# 良い排便とは

良い排便とは、便意を感じて、トイレに行き、少しのいきみですっきり出し切ることです。

そのためには

1. 食事内容と食事の量
2. 消化管の働き
3. 腸内環境
4. 脳と脊髄の働き
5. 身体能力
6. 周辺環境

これらが適合していることが必要です。

排便の困りごとが起きたとき、これらのうちのどこかに問題が生じています。

問題の解決には、その方の心身状況、周辺環境を把握し、問題の原因を究明する事が大切です。

## 脳と脊髄の働き

摂食・嚥下  
蓄便・排便  
認知・運動を制御する

食事内容  
食事の量

## 消化管の働き

食物をかみ砕く  
飲み込む  
栄養の消化・吸収  
便を作る  
便を溜めて出す

## 身体能力

視力  
手先の動き  
動作の能力  
姿勢保持

## 腸内環境

+

周辺環境



# 正常な排便

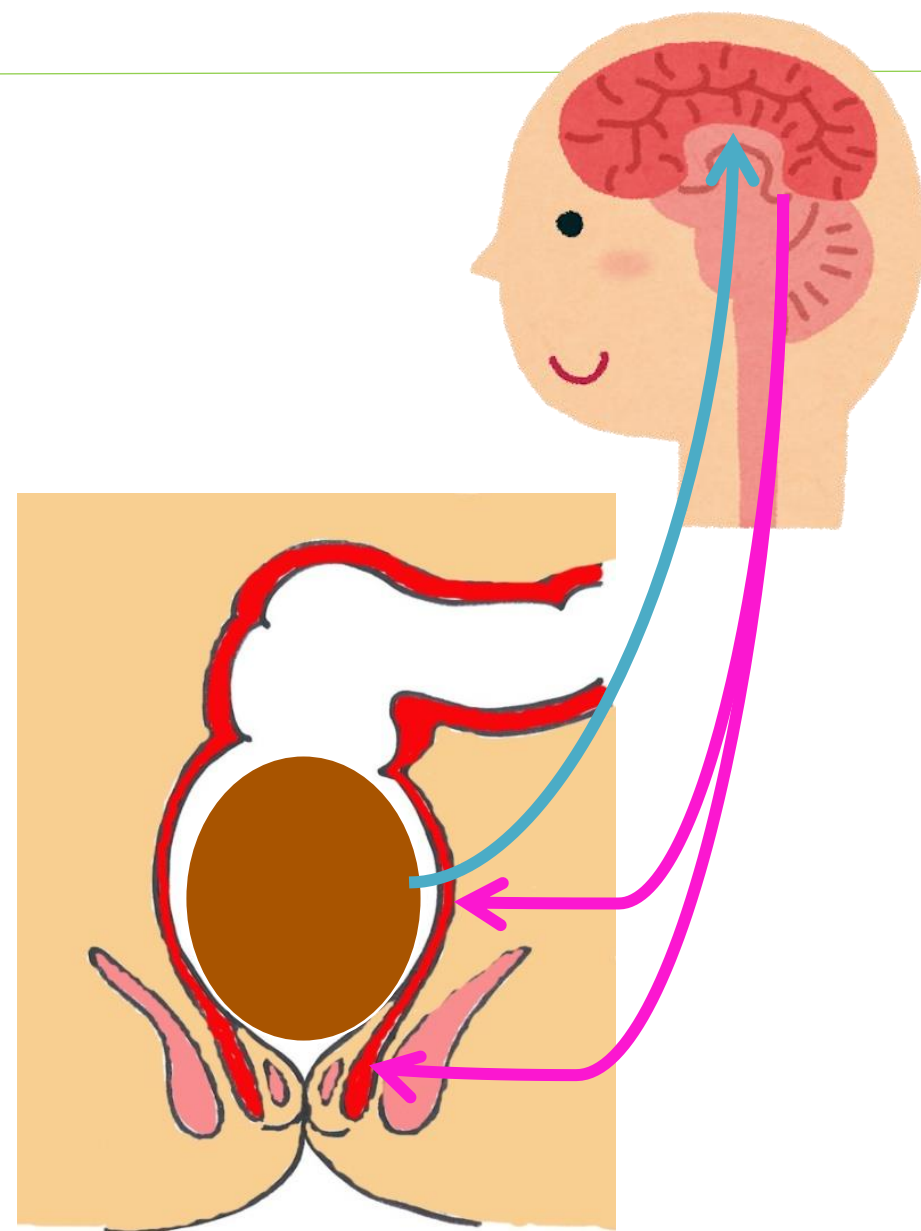
## 1. 蓄便のしくみ

直腸に便がたまる

直腸壁の伸び縮み、重さや圧の刺激

大脳で便意が生じる

肛門・外肛門括約筋がしまる  
直腸は膨らむ



便意は5～15分で消えます。

そのまま便が直腸にとどまると、水分が吸収され硬くなります。

## 2. 排便のしくみ

便意（5～15分）

前屈姿勢、かかとを挙げる

いきむことで横隔膜が下がる

直腸が  
ちぢむ

肛門・外肛門括約筋  
がゆるむ

排便（1～3分）

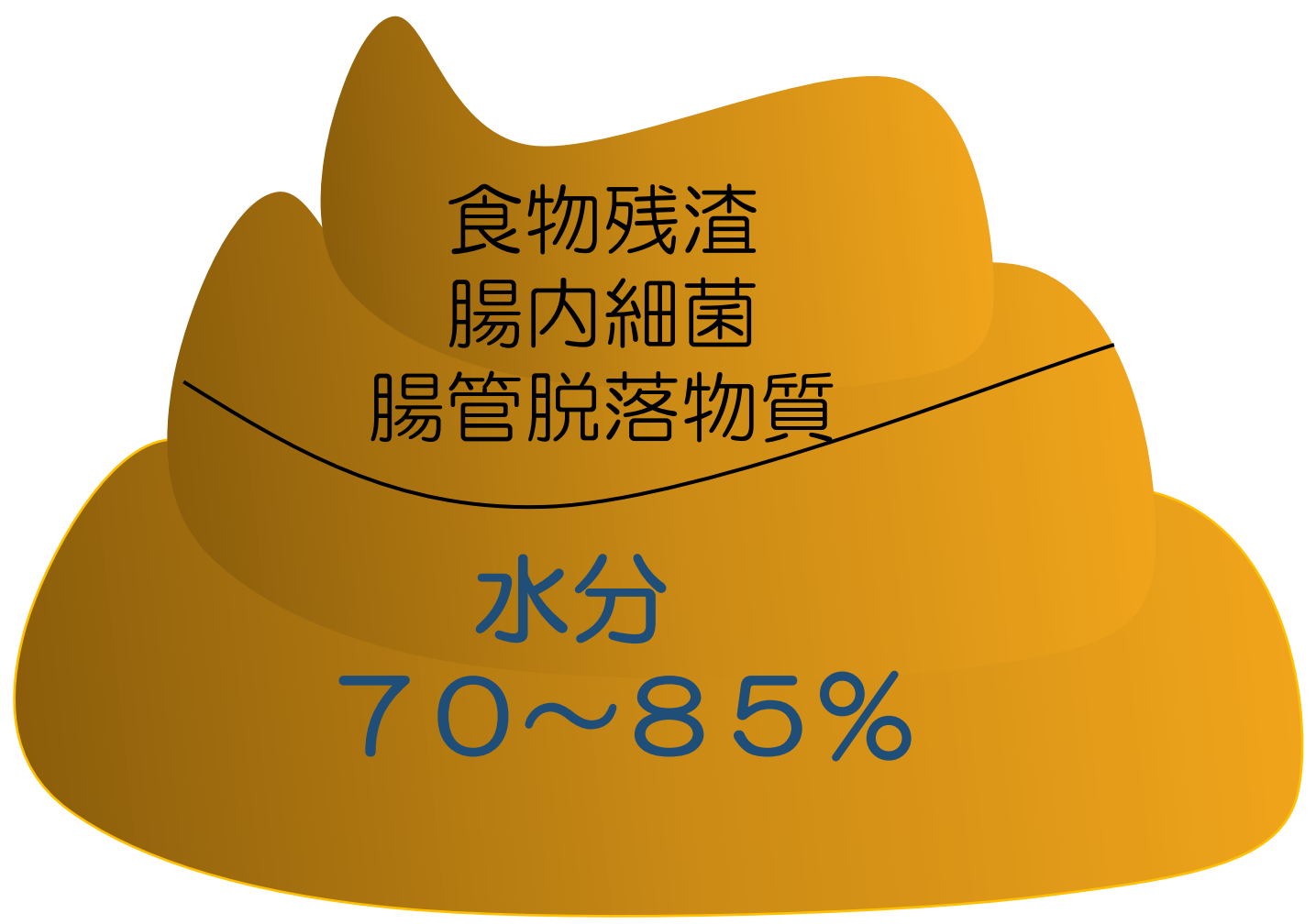
正常な排便は1～3分です。強くいきみ続けると膀胱や直腸、女性は子宮が体の外に出てきやすくなります。（骨盤臓器脱）



### 3. 正常な便

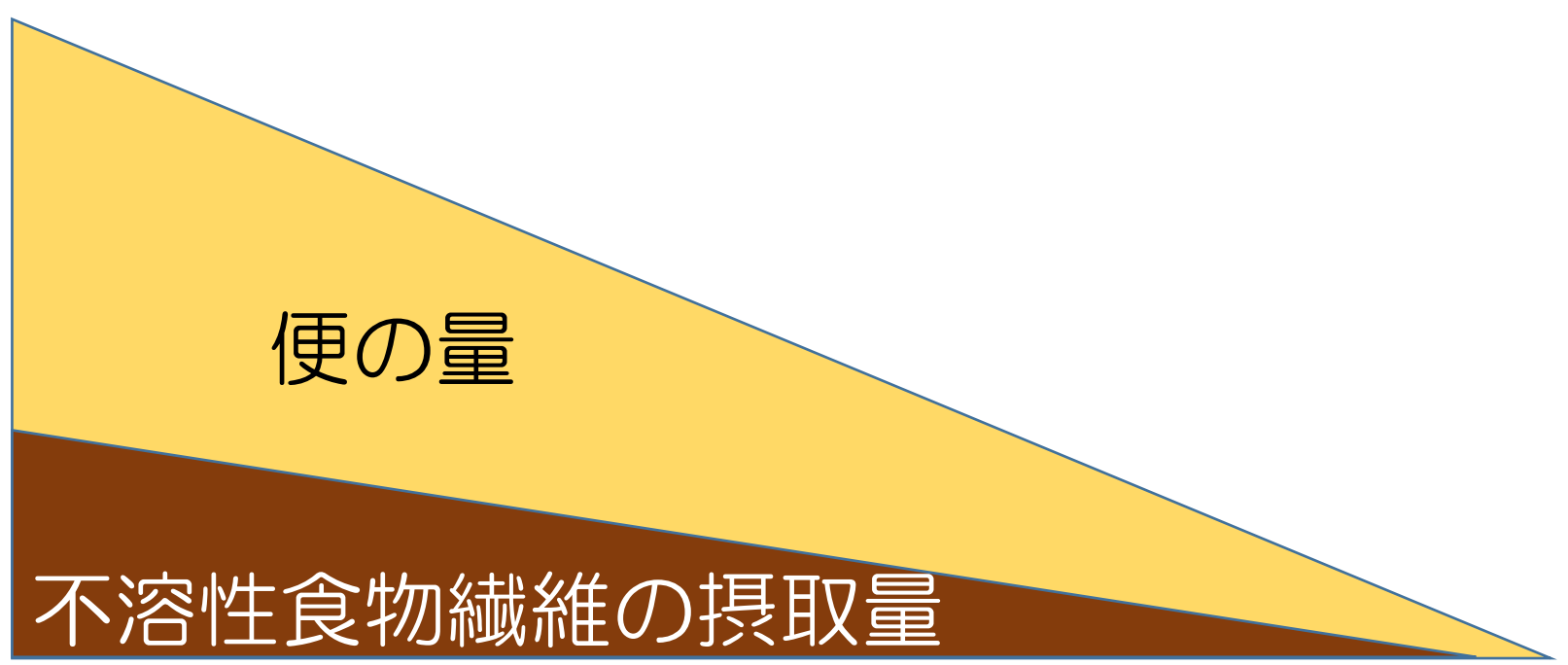
「出しやすく」「すっきり終わる」便です。  
皮をむいたバナナのように柔らかくスルッと出ます。

#### <便の成分>



#### <便の量>

成人では 150~250g  
便の高（量）は不溶性食物繊維の摂取量に  
比例します。



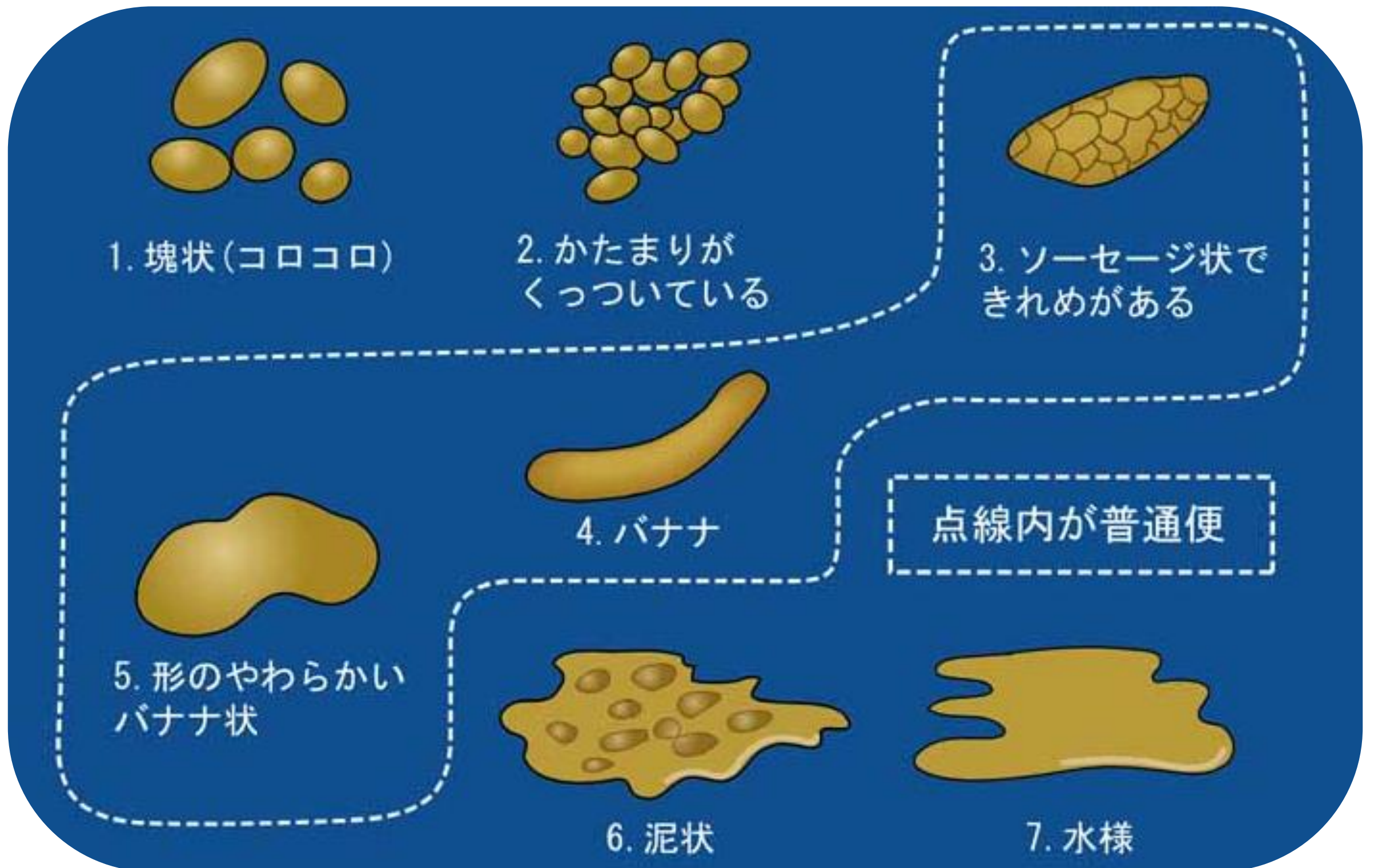
#### <排便回数>

週に3~21回 **個人差**が大きいです。

# 便の固さ、性状を知ろう

便の性状を表現する指標があります。

## <ブリストルスケール>



便は1日1回出さなければならぬと思っていまいませんか？

重要なのは出てきた便の性状です。3日~4日に1回でも便の性状が、点線内3~5のような排便であれば問題ないと考えます。毎日、出ていても図の1、2のような便であれば便秘と判断します。

すっきり出すには



# 排便に良い食事

食べなければ、便は作られません。また、食べる内容が偏ると腸内環境が崩れ、腸の動きが悪くなります。

食べる量

食べる内容

腸内環境

を整えて良い便を作りましょう。

## ◇ 排便に良い食事

### 不溶性食物繊維

便の量を増加させ、腸の動きを促す



玄米、豆類、ゴボウ、タケノコ、芋類など

### 水溶性食物繊維

便を軟らかくする  
腸内を酸性にし、病原菌の増殖を抑える



海藻類、コンニャク、オクラ、果物など

### 発酵食品

腸内細菌群を改善  
乳酸菌・ビフィズス菌を増やす



納豆、チーズ、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト、味噌など

### 腸の動きを高める食品

腸の動きを促す化学物質を含む



タマネギ、ニンニク、ネギ、オリーブオイル、サツマイモ、アロエなど



＋ 適切な水分補給



＋ 適度な脂質（便をコーティング、排出しやすくなる）

# ◇補助食品を使う

良い便を作るための補助食品があります。

「バランスの良い食事の用意が難しい」「量を食  
べることができない」場合、これらを使うことも一つ  
の方法です。

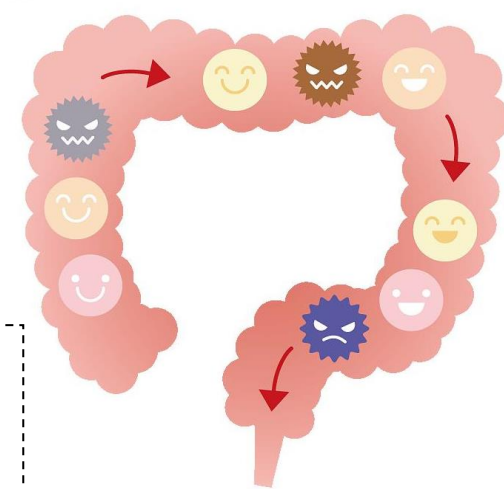


## ★ 腸内環境について

腸内環境は「善玉菌：悪玉菌：その他の菌＝2：1：7」が  
良いバランスとされています。そのバランスが崩れ、善玉菌が  
減り、悪玉菌が増えると、全身の抵抗力が低下し、感染症や  
生活習慣病になる可能性が高くなります。

＜腸内細菌のバランスが崩れる要因＞

- ・不規則な生活（睡眠不足、食事を抜く、暴飲暴食）
- ・バランスの悪い食事（肉類中心、ファーストフード、インスタント食品）
- ・運動不足
- ・ストレスを抱えている、リラックスする時間がない



## ★ 善玉菌をふやすには

善玉菌のもととなる発酵食品や乳酸菌を含む食品を、毎日食べましょう。

発酵食品や乳酸菌は、オリゴ糖や食物繊維と一緒にあると威力を発揮し、善玉菌  
が増え、腸内環境がよりよくなります。



# 適度な運動をする

活動量が低下すると空腹を感じにくくなったり、腹筋・背筋などの筋力が低下して、トイレでいきむのが難しくなったりします。散歩やラジオ体操など外の空気を吸い、自分で毎日続けられる運動を考えてみましょう。



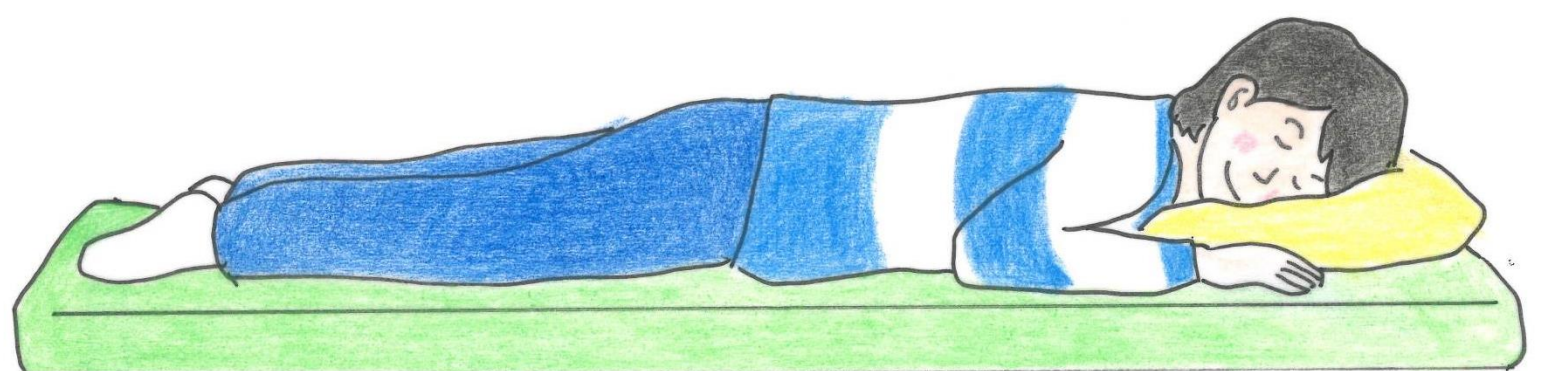
## 腸の運動を促す

### 1. 腹式呼吸

あおむけ寝で深く大きく呼吸すると、副交感神経優位（リラックス状態）となり、排便しやすくなります。横隔膜の筋力強化にもなります。

### 2. うつぶせになる

圧迫により、腸が刺激を受け、出しやすくなります。



### 3. 温罨法（おんあんぽう）

下腹部を温めます。



### 4. おなかグルグル体操

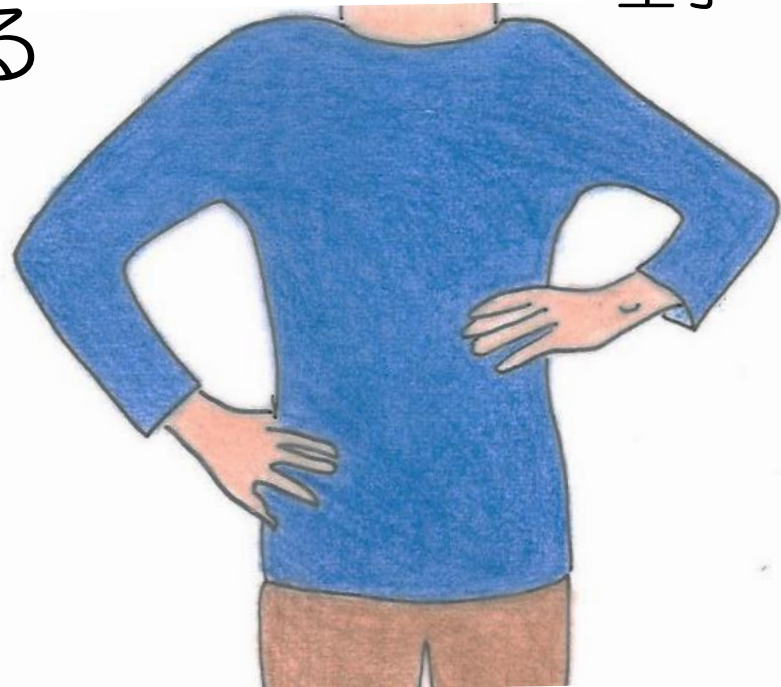
腸を手でマッサージしながら身体を動かします。

#### ①【基本姿勢】

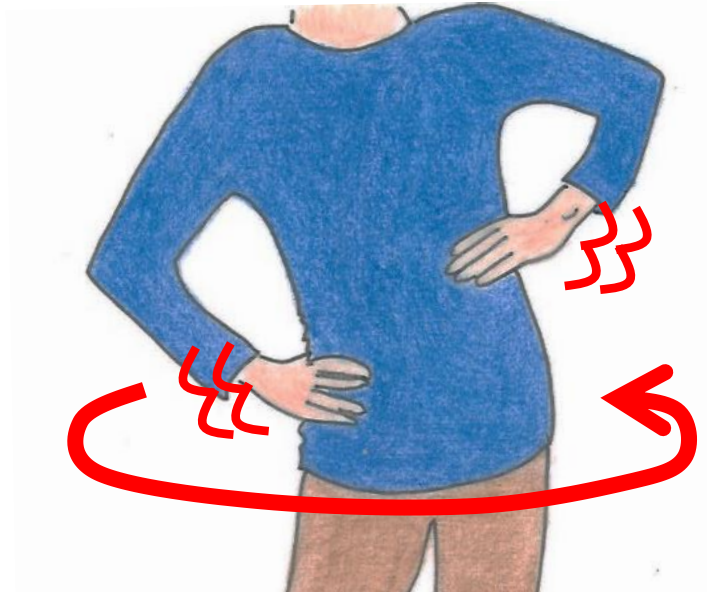
- 右手：骨盤に沿わせる
- 左手：一番下の肋骨に沿わせる

左手：一番下の肋骨

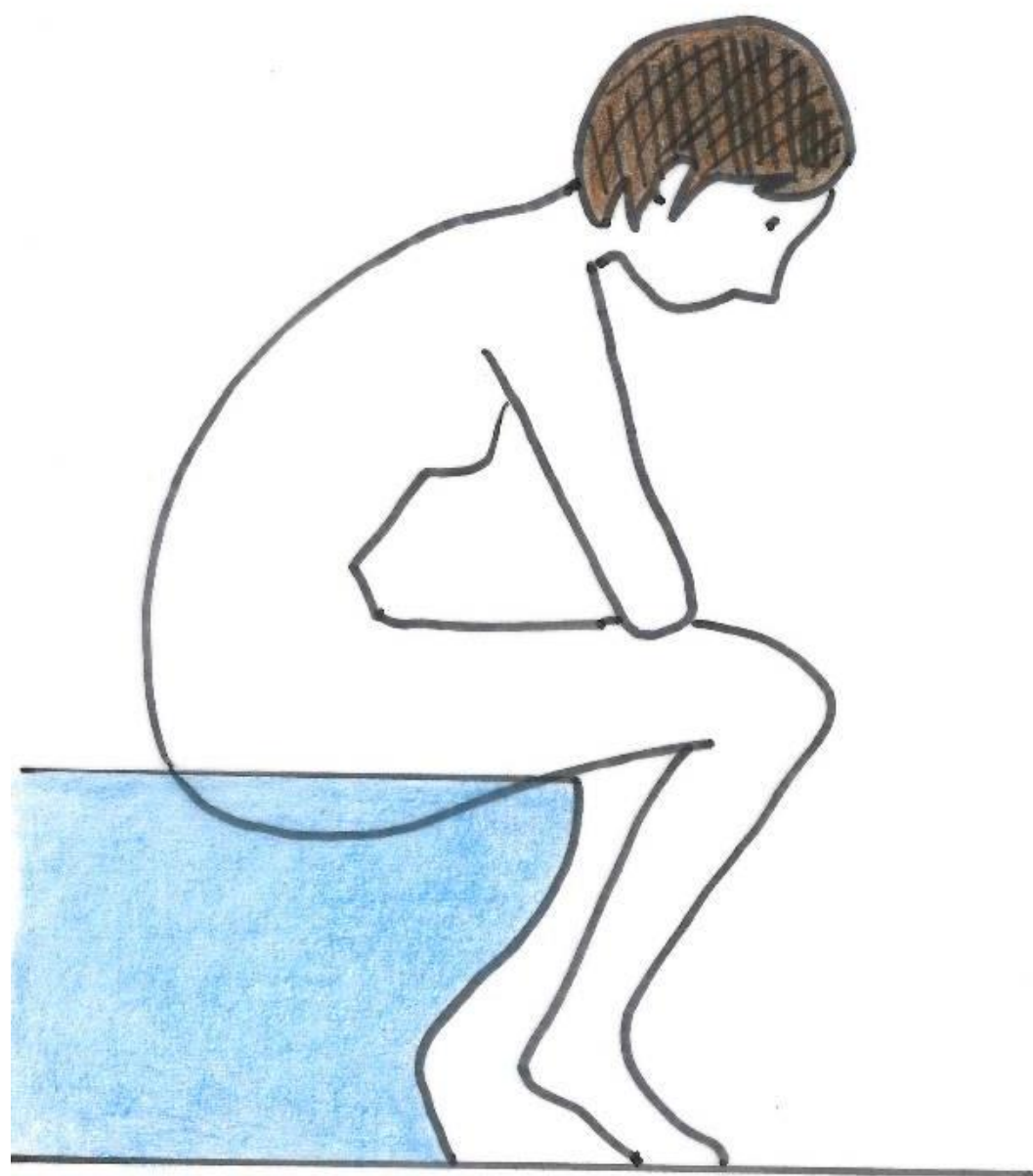
右手：骨盤



- #### ② 手をモミモミしながら腰を回す
- 右回し・左回しそれぞれ数回行う



# 出しやすい姿勢



ロダンの  
「考える人」に  
なりましょう

やや前かがみ、膝を曲げ、かかとを浮かす

↓  
直腸に圧をかけやすい

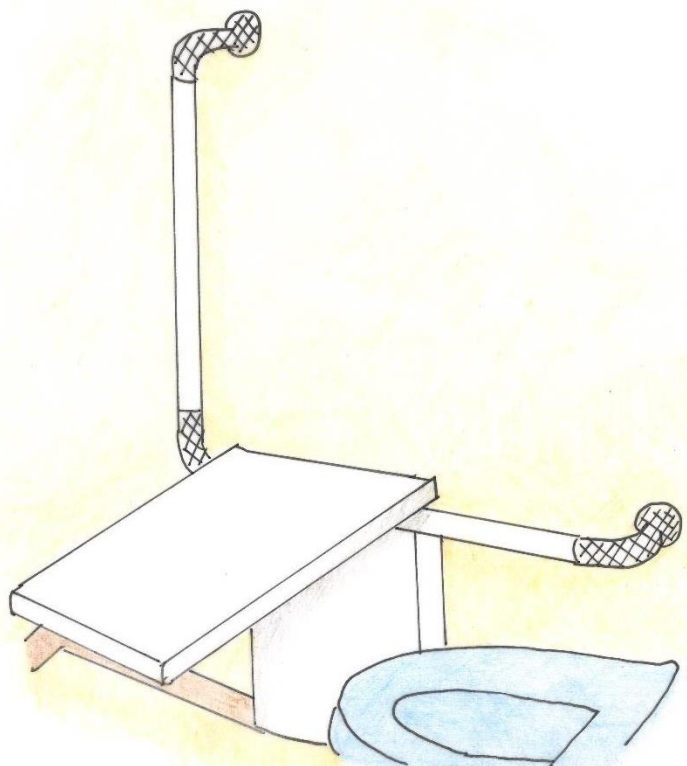
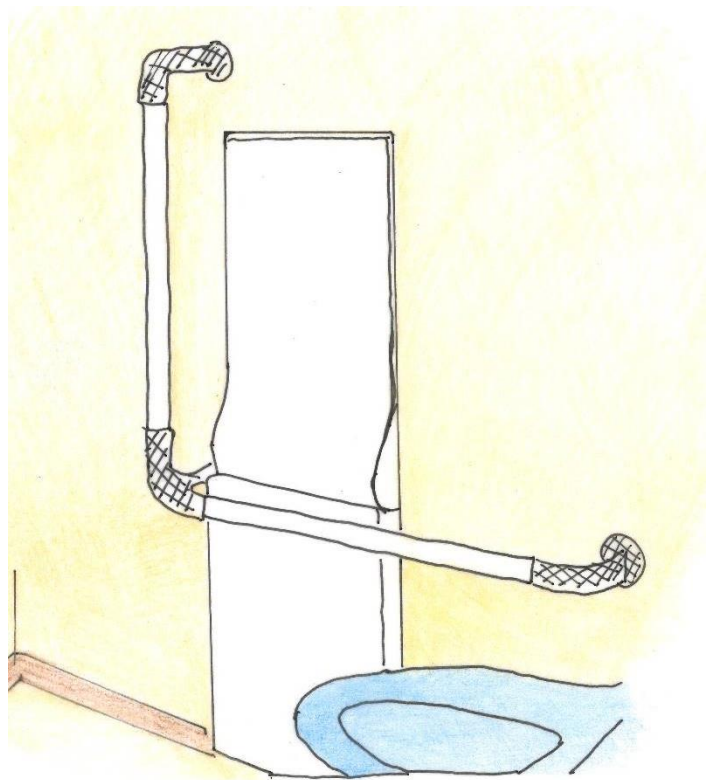
排便に適した姿勢は和式トイレのしゃがむ姿勢です。  
おなかに力が入れやすく、いきみやすい姿勢です。

しかし、和式トイレは立ち座りが大変なため、洋式トイレが増えていきます。

洋式トイレでは、前かがみの姿勢になることで、直腸と肛門の角度が開きやすく、和式トイレと同じように排便しやすい姿勢になります。



## ◇排便姿勢を保つための工夫



### ★ 特に女性に気をつけて欲しいこと

排便習慣をつけるために便意がなくてもトイレに座り、強くいきむことを続けると、骨盤底筋の筋力が弱い女性は膀胱や直腸、子宮が体の外に出てきてしまう「骨盤臓器脱」を誘発します。

便意を感じずトイレに座る時間は、長くても5分くらいにしましょう。硬い便を過度ないきみで出そうとすると、骨盤臓器脱は起こりやすくなります。便秘の方は特に注意してください。

# 骨盤底筋体操

尿失禁の予防・改善にも有効！

- 深呼吸して、全身の力を抜く
- おならを我慢する感じで肛門をしめる
  - ① 長くしめる × 10回
  - ② 早くしめる × 10回
- ①+②を毎日3~5セット

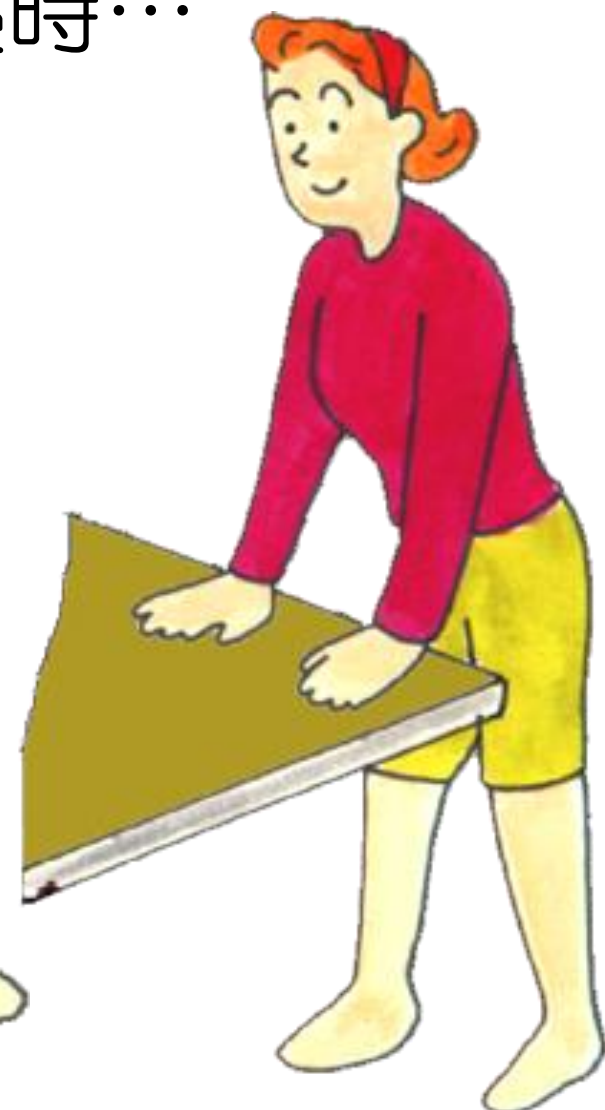
## ♡ポイント♡

1. しめる感覚をつかむ
2. 習慣的に体操を行う
3. 息は止めない
4. おなかやお尻に力を入れない

毎日  
継続

歯磨きしながら…  
TVを見ながら…  
食前・食後・起床時・就寝時…  
いつでもできます。

どんな姿勢でも！



# 周期を知る

毎日三食、バランスの良い食事をしっかり摂り、1日1回排便があることが理想です。

しかし、天候や体調により食事量は変化しますし身体の状態も十人十色です。気持ちよく形のある便が出る周期は個人差が大きいです。

P.36の「食事・排便日誌」をつけてみましょう。

出ている便が、P.26 ブリストルスケール3~5の形のある便であることが大切です。その3~5の形のある便が3日に1回ならば、「排便周期は3日に1回」となります。

便の量が少ない場合、食事量や不溶性食物繊維量が少ないことが考えられます。



# 「食事・排便日誌」をつける

## 「食事・排便日誌」とは

毎食の時間・内容・量と排便の状況や下剤を服用した状況などを記録した日誌のことです。

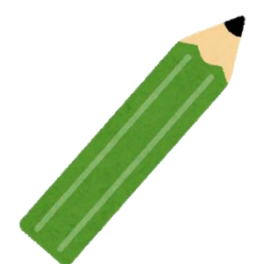
記録した日誌を分析すると、

- ① 排便パターンの確認
  - ② 食事内容と排便への影響の把握
  - ③ 消化・吸収、栄養状態の推測
  - ④ 排便障害の推測
- などをすることができます。



- 受診の際に持参すると、主治医に状況を伝えられます。
- ケアマネジャーにとって、ケアプラン作成の手がかりになります。
- 排泄ケア専門員が分析すると、具体的な問題解決方法をご提案することができます。

## 記録するのが難しい場合



ご本人、ご家族で記録することが難しい場合、排泄ケア専門員へご相談ください。記録をつける方法、その他の代替方法を一緒に検討します。

デイサービスやショートステイを利用している場合、施設で日誌を記録できないか、相談してみましよう。献立表がある場合は、添付し、摂食量を記録しましょう。

# 食事・排便日誌

記入例

月 日		
時間	食品名	分量
7:00 食べ終わりまで 15分	白米 味噌汁(豆腐と油揚げ) 焼き魚(鮭) 大根おろし ヨーグルト	茶碗1杯 1杯 1切れ 大さじ1くらい 1個
12:00 20分	焼きそば (麺・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・豚肉) スープ(わかめ・ネギ)	中皿1杯 カップ1杯(200CC)
15:00	プリン 牛乳	1個 300CC
19:00 1時間	サンドイッチ(卵・ハム・シーチキン) サラダ(レタス・きゅうり・卵・トマト・マヨネーズ) 鶏のてりやき 赤ワイン	8枚切り3枚 小ボール1杯 胸肉1枚 グラス1杯
排便時間	便の性状 (ブリストルスケール確認)	量
7:30	1 2 <b>3</b> 4 5 6 7	多 <b>中</b> 小 バナナ1本くらい
下剤時間	種類	量
備考		

できる範囲で細かく記入してください。

素材を記入してください。

食事の開始、終了がわかるように記入してください。

便の性状(P.26参照)に○をします。

具体的に記入してください。

献立表がある場合は添付し、時間・量のみ記載します。  
できれば、1週間くらいの記録があると良いです。

# 食事・排便日誌

記入用紙

月 日

時間	食品名	分量
排便時間	便の性状 (ブリストルスケール確認)	量
	1 2 3 4 5 6 7	多 中 小
下剤時間	種類	量
備考		

# 排便障害とは

次のページから排便障害について解説します。  
排便障害については、まずは主治医に相談をし、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。



# 1. 便秘



まずは主治医に相談し  
必要に応じて専門医を  
紹介してもらいましょう



本来体外に排出すべき便を  
十分かつ快適に排出できない状態

<こんな状態ないですか？2つ以上で便秘です>

「慢性便秘症診療ガイドライン2017」より

a)	排便の4分の1超の頻度で、強くいきむ必要がある
b)	排便の4分の1超の頻度で、兔糞状便または硬便 (ブリストルスケール1か2)である
c)	排便の4分の1超の頻度で、残便感を感じる
d)	排便の4分の1超の頻度で、直腸肛門の閉塞感や排便 困難感がある
e)	排便の4分の1超の頻度で、用手的な排便介助が必要で ある(摘便・会陰部圧迫など)
f)	自発的な排便回数が週に3回未満である

便秘が6か月以上前からあり、最近3か月間は続く状態を  
「慢性便秘」といいます。



1. 塊状(コロコロ)

硬便



2. かたまりが  
くっついている

兔糞状便

出てくる便も  
ブリストルスケール  
1、2の性状が  
多くなります



# <便秘の分類>



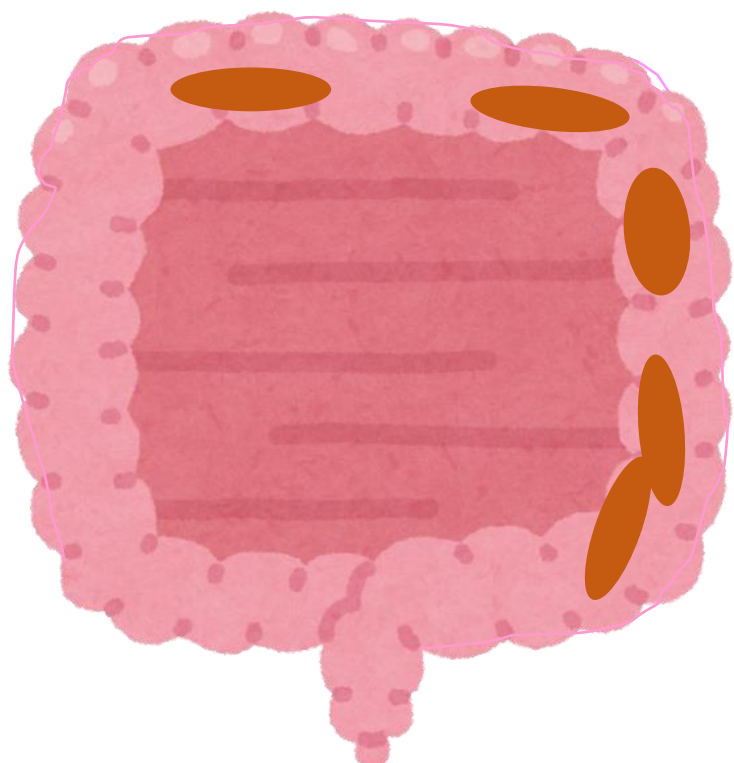
まずは主治医に相談し、原因・対処方法を確認しましょう

## 1) 排便回数減少型

- ★座薬や浣腸に反応しない
- ★左下腹部、直腸に便が無い



### ①大腸通過遅延型



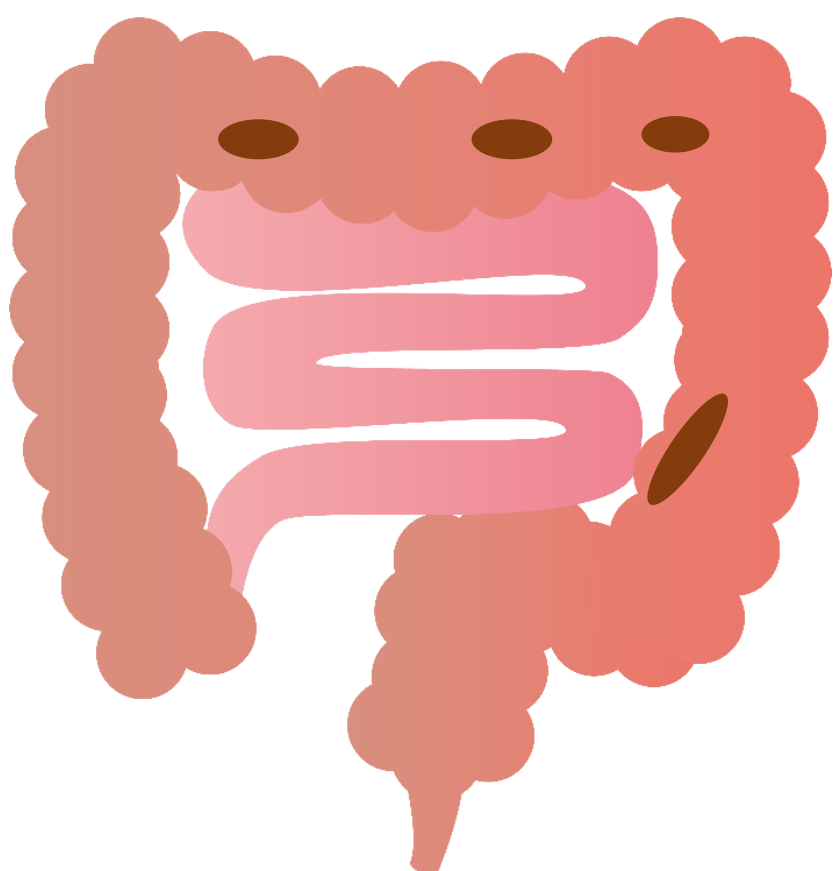
原因：腸の蠕動（ぜんどう）運動が弱く便が滞ってしまう。

<蠕動（ぜんどう）運動>

腸の筋肉のリズミカルな収縮運動。消化管が順次くびれることにより、内容物を移動させる運動。

⇒ 腸の動きを良くする。

### ②大腸通過正常型



原因：大腸は正常に動いているが食物繊維や食事量が足りないために排便の回数が少なくなる。

⇒ 食物繊維をはじめとした食事をしっかり摂る。

## 2) 排便困難型

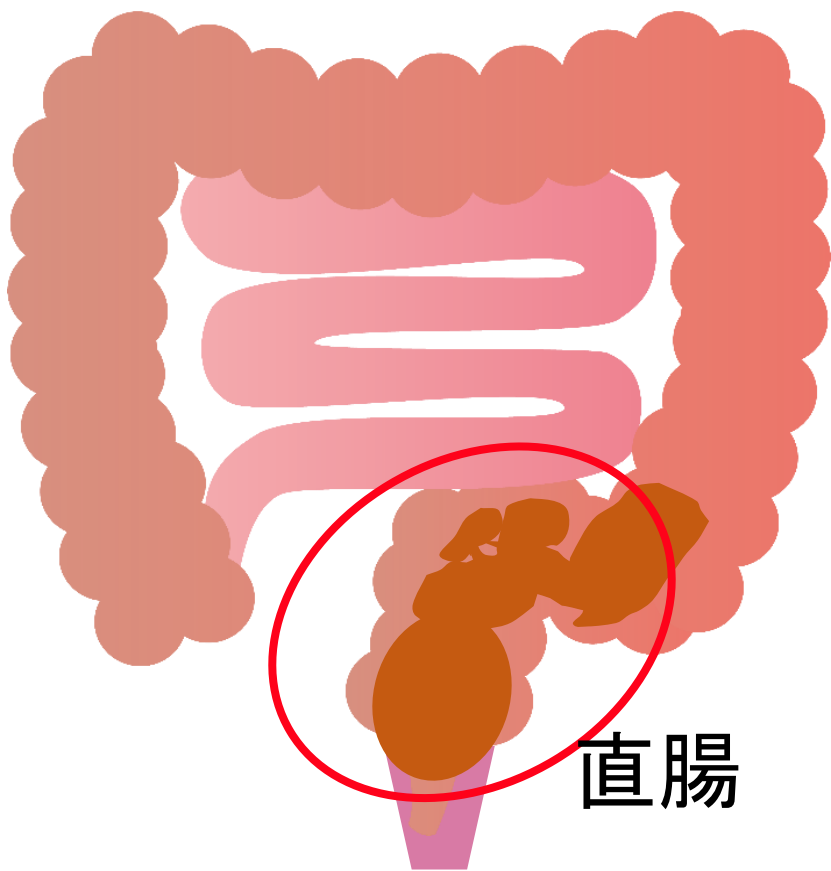
肛門付近の直腸まで便がきていても、便が出せない。

- ★座薬や浣腸で反応する
- ★腸刺激性下剤で下痢をする
- ★直腸に便がある

まずは主治医に相談し  
原因・対処方法を  
確認しましょう



### ①硬便による排便困難



原因：筋肉の働きが原因ではなく  
嵌排便（かんにゅうべん）  
（P.45）により便が  
詰まっている。

⇒ 直腸部の便の詰まりを  
取り除く。

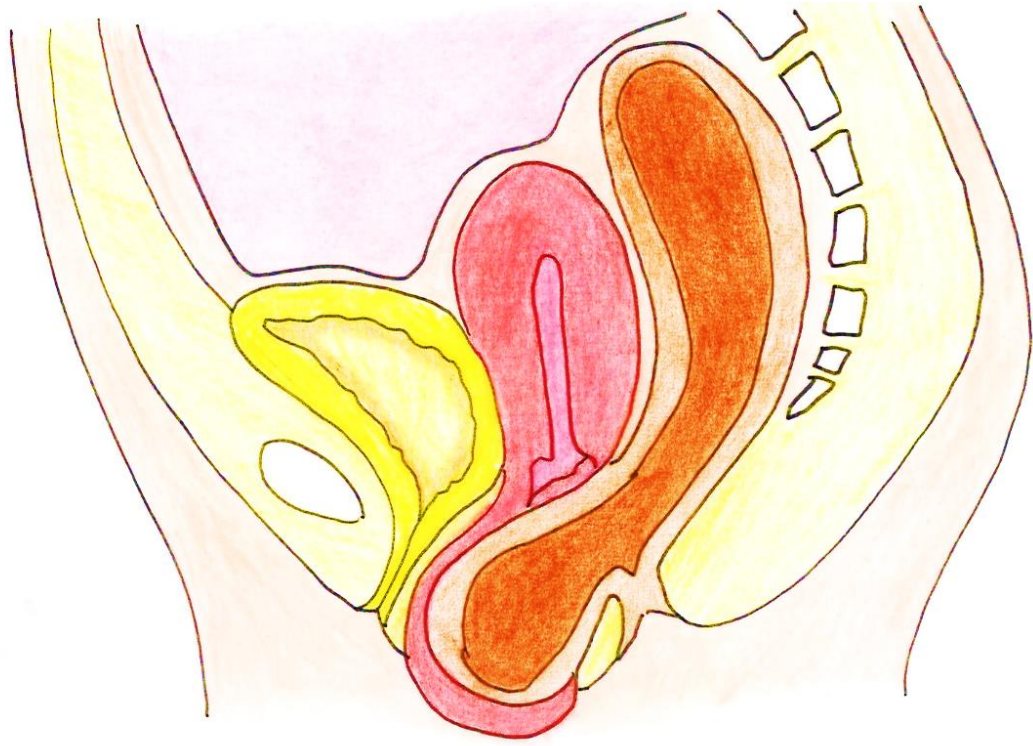
### ②機能的便排出障害



原因：直腸周辺の筋肉のしめる、  
ゆるめるが出来なくなった  
状態。  
腹圧をかけられない状態。  
便意を感じにくい状態。

⇒ いきみ方を練習する。  
腹圧のかかる姿勢  
で排便習慣をつける。

### ③器質性排便困難



原因：直腸の形が変わってしまう。

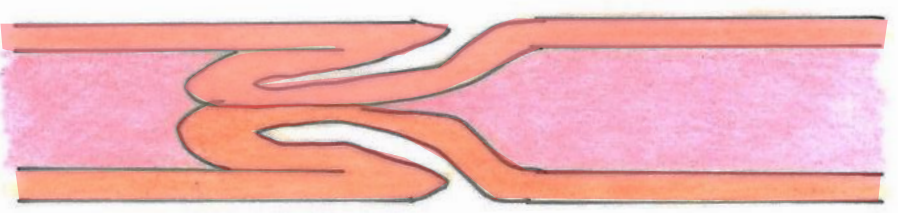
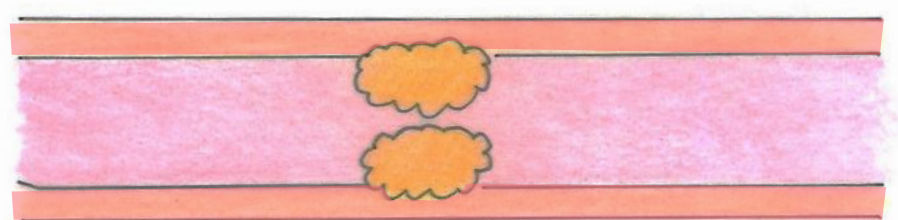
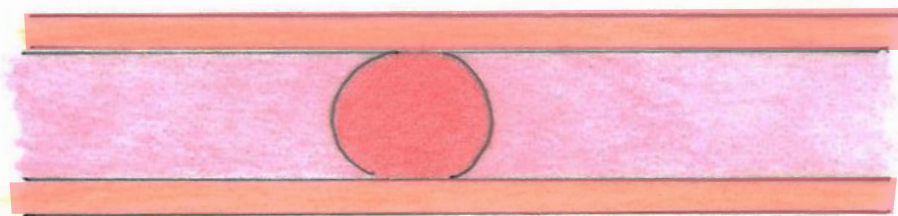
「直腸瘤」

「直腸重積」

「巨大直腸」等で  
便が出ない。

⇒ **医学的処置・治療が  
最優先。**

### 3) 腸閉塞があり、便が滞る



原因：腹部の手術の後に  
腸が癒着する。

元々狭くなっている。

がんや腫瘍で腸が塞がっ  
ている。

症状：腹痛、吐気が出る。

便が出ず激痛を伴う。

⇒ **医学的処置・治療が  
最優先。**



## 2. 下痢



便の水分含有量が多くなった状態

痛みや張りなどおなかの不快を感じることが多いです。  
我慢しにくく便失禁につながることも多くあります。



出てくる便も  
ブルースケール  
6、7の性状が  
多くなります

### <急性の下痢>

#### 1) 感染性下痢

細菌が口から腸内に入り炎症を起こした状態。腸管の動きがはげしくなり、通過時間が短いことで下痢になる。腹痛、発熱、血便などの症状がでる。

⇒ 脱水症を起こさない対処、医療機関受診。

#### 2) 食べ過ぎ・飲み過ぎ

消化力を超えた摂取量で吸収障害が起こる。

⇒ しばらく飲食を控える。

#### 3) 乳糖不耐症

分解酵素（ラクトース）を持たない人が乳製品を摂取すると分解ができず消化不良を起こす。

⇒ 乳製品の摂取を控える。



### <慢性の下痢>

4週間以上続く下痢は腸の病気や他の病気が考えられる。

⇒ **受診をお勧めします** 44

# 3. 便失禁

便が漏れてしまう状態

まずは主治医に相談し  
原因・対処方法を  
確認しましょう



## 1) 激しい下痢

激しい下痢は誰でも我慢できず便失禁を起こしやすくなる。  
下痢が治ると改善する。

⇒ 下痢症状の対処を行う。



## 2) 機能的便失禁

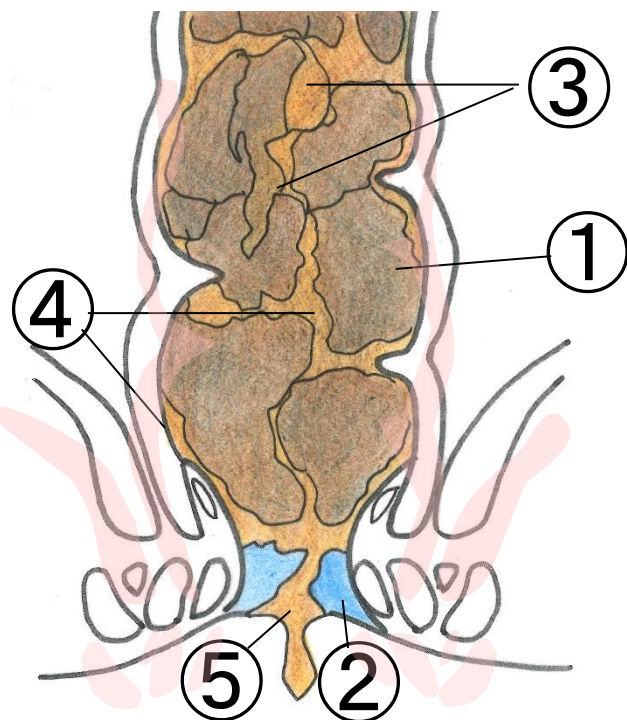
身体機能の低下によりトイレに行きたくてもすぐに行けない、  
認知機能の低下によりトイレの場所が分からない・便意を訴  
えないなど、肛門括約筋は正常だが漏れる。

⇒ 日常生活動作や認知機能の影響が大きい。  
介護の専門職に相談を。

## 3) 嵌排便（かんにゅうべん）

嵌排便（直腸部に便が詰まり、栓となった便がある状態）に  
よる便失禁。下痢を止める薬を使うと更に悪化する。  
寝たきりなど、極端に運動量が少ない場合に起こりやすい。  
便の詰まりが確認されたら、出し切る処置が必要。

⇒ 定期的に出す。排便姿勢の確保。  
便性を整える食事管理をする。



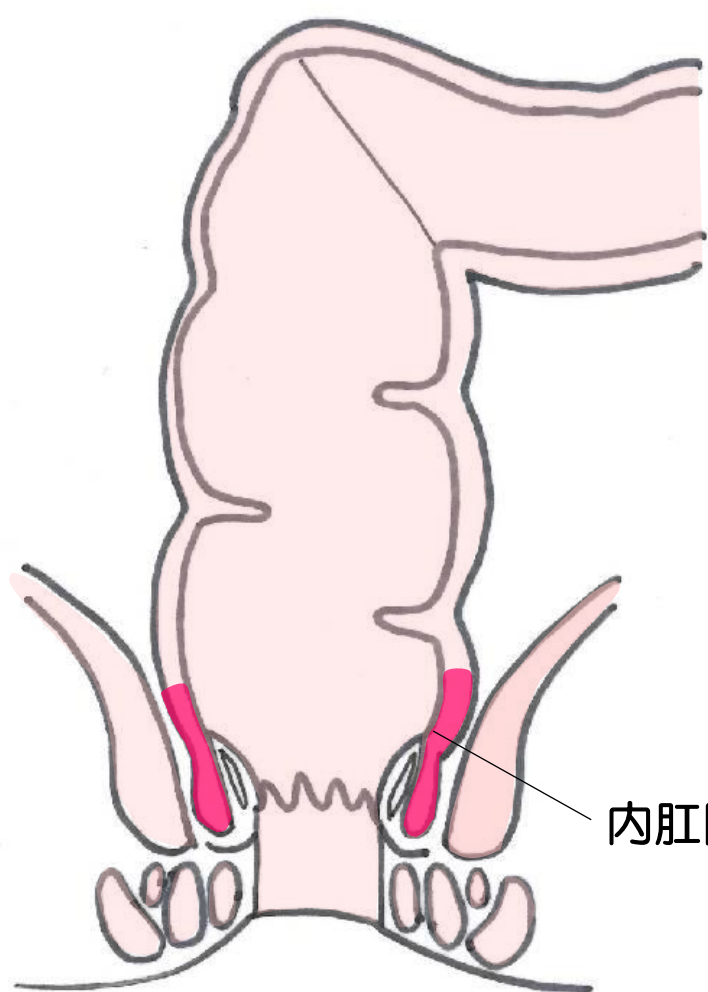
- ①直腸の下方に便がはまり込む
- ②肛門は伸展し、しまりが無い
- ③下痢状の流動便
- ④便魂の隙間、直腸壁との間を伝って  
流れ落ちる
- ⑤便失禁状態

## 4) 肛門括約筋の異常（肛門括約筋障害）

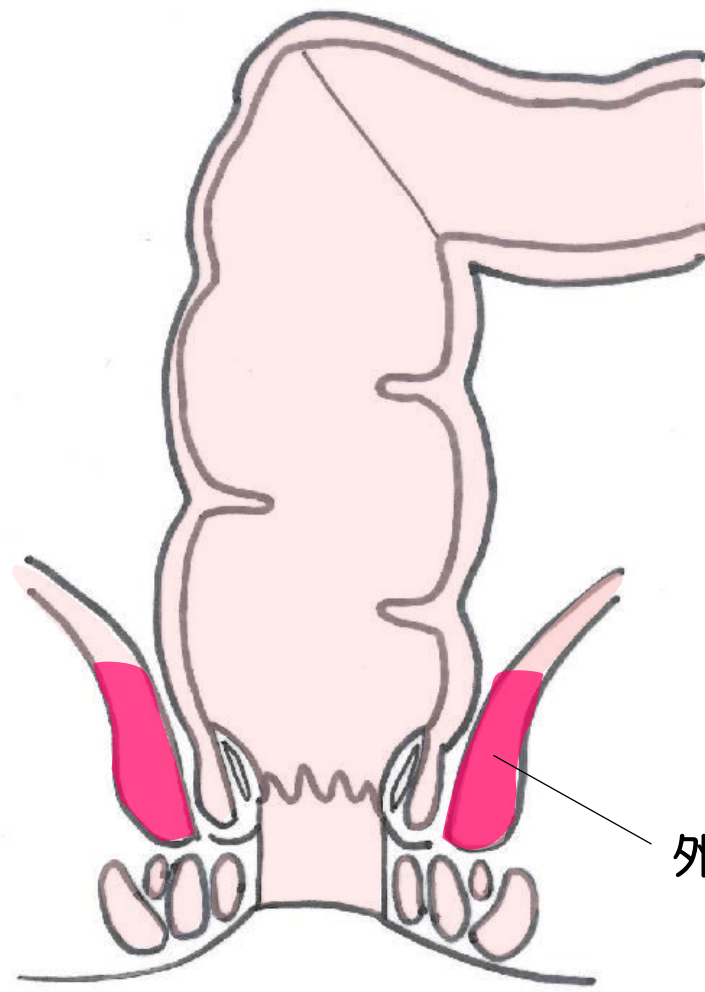
### ①漏出性便失禁

内肛門括約筋（平滑筋）の異常。知らないうちに漏れる。軟便やコロコロした形状の便で、便が残り漏れ出しやすい。

⇒ 薬を服用し便をやや硬めにまとめると、肛門や直腸に残らず、すっきり排便ができ、症状が改善することが多い。



内肛門括約筋



外肛門括約筋

### ②切迫性便失禁

外肛門括約筋（横紋筋）の異常。我慢がきかないで漏れる。

⇒ 便の性状を硬めにする。  
骨盤底筋体操で外肛門筋を鍛える。

薬でよくなる場合、専門的な治療が必要になります。

裂傷した肛門括約筋を縫合する「括約筋形成術」や、2014年に保険適用になった新しい手術法（仙骨神経刺激療法）があります。

まずは主治医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう



# 排便のお困りごとと対応例

排便のお困りごとと対応例を一覧にまとめました。

	困りごと	対応例
おむつ・パットの選択、あて方等	どんなものを使っていいのかわからない 本人に合っているかわからない	排泄ケア専門員に相談する
		メーカーのお客室相談室に聞く
		日誌をつけて排便パターンを確認する
		ウエストサイズ・ヒップサイズに合ったおむつを選ぶ
		インナーとアウターを同じメーカーにする
		パッドを重ねて使わず、吸収量の多いパッドを1枚で使う
		寝たまま排便する場合、テープタイプもしくはツーウェイパンツを使う
		軟便の場合、軟便用パッドを使う
おむつから漏れる	おむつから漏れる	本人に合っているおむつか確認する
		交換する回数を増やす
		敷くおむつ（使い捨て横シート）を使う
あて方がわからない、不安がある	あて方がわからない、不安がある	専門職から正しいあて方を教えてもらう
		あて方を練習する時間を作る
環境・用具	起き上がり・立ち上がりに時間がかかる トイレまで間に合わない	ベッド、手すりなどの支持物を使う
		適度な硬さのマットレスを使う
		寝室とトイレの距離を短くする （ベッドの位置、寝室の場所）
		ベッド付近で使う用具を検討する （ポータブルトイレ）
	トイレの場所が認識できない	「トイレ」「便所」とドアに掲示する
	トイレまでの動線が暗い	明るくする （足元照明、センサーライトなど）
前傾姿勢がとれない	姿勢保持の用具を使用する	

	困りごと	対応例
医療機関相談	下剤で下痢をする	主治医に相談する (可能であれば受診時に排便日誌を持参する) 腸内環境を整える食事内容を検討する
	いつも下痢便がでる	
	便秘でなかなか出ない	
	痛みや出血がある	
臭い	臭いが気になる	光触媒脱臭機・空気清浄機を使う 排泄臭を分解する食品を摂る (食事制限、嚥下機能低下がある場合は医師などにご相談ください)
	肌トラブル	おしりが赤くなっている 水泡ができています 床ずれがある
素肌と同じ弱酸性のおむつ・パッドを使う 軟便の場合、軟便用パッドを使う		
適切なおむつ交換回数を検討する		
おしり洗浄の方法を確認する		
肌にやさしい洗浄液に変える		
皮膚保護剤・保湿剤を使う		
体圧分散できる寝具を使う		
生活	食べる量が少ない	食べられる内容、バランスを栄養士や調理師に相談する 補助食品を使用する
	運動しない・できない	散歩や日光浴など、外の空気を吸い、定期的に行えること、活動量が増えることを検討する 腸の運動を促す姿勢やマッサージを行う



# 武蔵野市内の相談先

## ① 武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター 専門相談

市内在住の高齢者を対象に、排泄、言語障害、摂食嚥下、住宅改修、福祉用具等のお悩みに対し排泄ケア専門員（コンチネンスアドバイザー）言語聴覚士、作業療法士、理学療法士が相談支援を行っています。

☎ 0422-51-1974

月曜日から金曜日

午前8時30分～午後5時15分まで  
（祝日、年末年始を除く）

まずは、お電話にて予約をお願いいたします。



お気軽にご相談ください

### 排泄ケア専門員

- 排泄の不安がある
- 排泄ケアや用品を知りたい

### 言語聴覚士

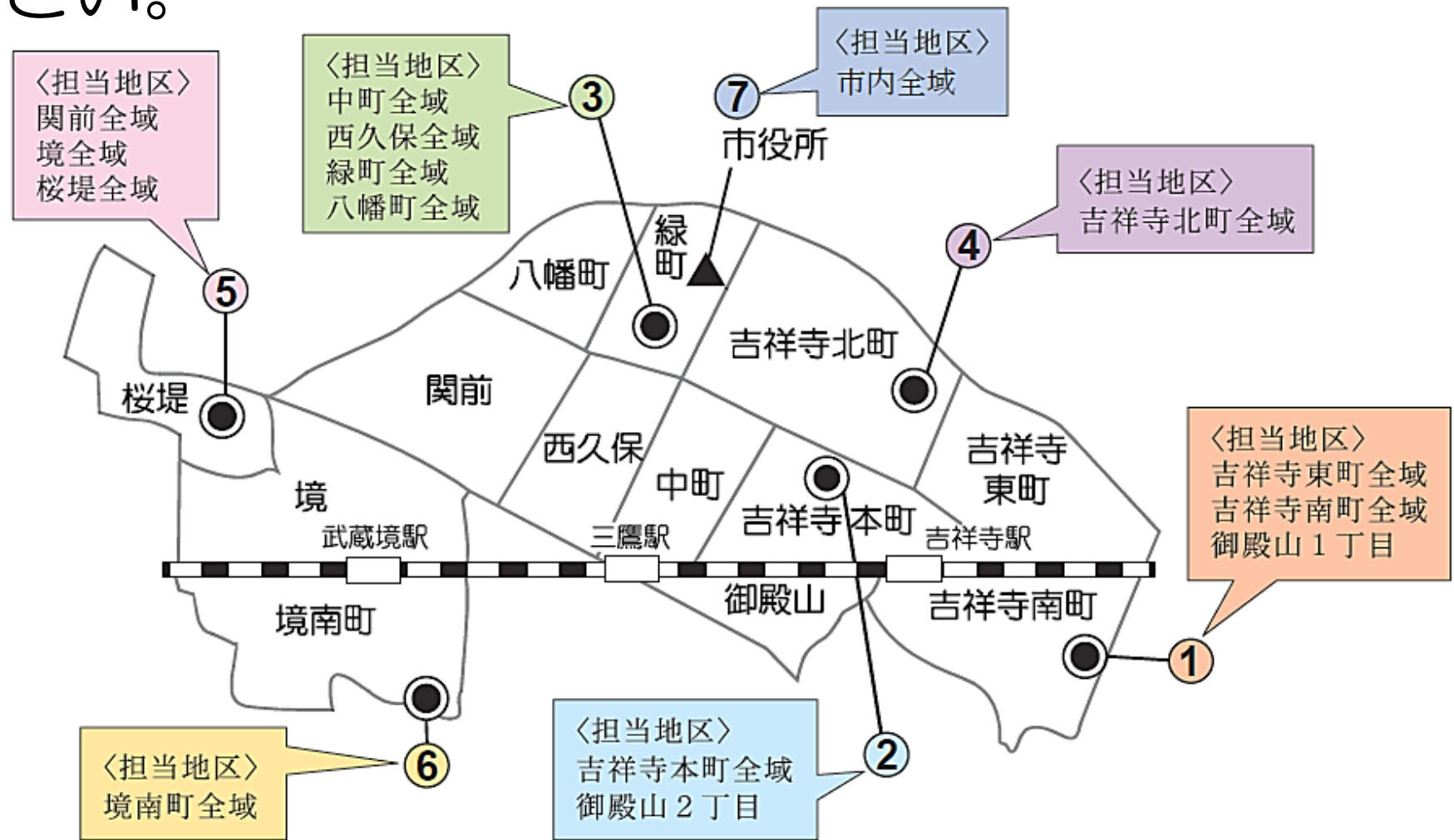
- コミュニケーションがとりづらく、困っている
- 食べる時、むせるので不安

### 作業療法士・理学療法士

- 家の中で安全に生活するため役立つ用具や住宅改修、その他の方法を知りたい

## ② 武蔵野市在宅介護・地域包括支援センター

高齢者の地域の相談窓口です。お近くのセンターまでご相談ください。



担当地区	施設名称	電話番号	住所
吉祥寺東町 吉祥寺南町 御殿山1丁目	<b>① ゆとりえ</b> 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	☎72 - 0313	吉祥寺南町 4 - 25 - 5
吉祥寺本町 御殿山2丁目	<b>② 吉祥寺本町</b> 在宅介護・地域包括支援センター (特定非営利活動法人日本アビリティーズ協会)	☎23 - 1213	吉祥寺本町 4 - 20 - 13
中町、西久保 緑町、八幡町	<b>③ 高齢者総合センター</b> 在宅介護・地域包括支援センター (公益財団法人武蔵野市福祉公社)	☎51 - 1974	緑町 2 - 4 - 1
吉祥寺北町	<b>④ 吉祥寺ナーシングホーム</b> 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 至誠学舎東京)	☎20 - 0847	吉祥寺北町 2 - 9 - 2
関前、境 桜堤	<b>⑤ 桜堤ケアハウス</b> 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	☎36 - 5133	桜堤 1 - 9 - 9
境南町	<b>⑥ 武蔵野赤十字</b> 在宅介護・地域包括支援センター (日本赤十字社 東京都支部)	☎32 - 3155	境南町 1 - 26 - 1
市内全域	<b>⑦ 武蔵野市 地域包括支援センター (基幹型)</b>	☎60 - 1947	緑町 2 - 2 - 28 (市役所内)

発行年月：令和2年3月

発行：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課

制作：公益財団法人武蔵野市福祉公社  
武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター  
〈住所〉〒180-0012  
武蔵野市緑町2-4-1 高齢者総合センター内  
〈電話〉 0422-51-1974  
〈FAX〉 0422-51-1982

監修：牧野 美奈子  
(排泄ケア専門員 / NPO法人日本コンチネンス協会)

本書の図表、イラスト、文章等の無断転載を禁じます。

市内在住の高齢者の排泄に関するご相談に  
**専門相談員**が対応します。

## 武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター

まずは、お電話にて予約をお願いいたします。

**☎ 0422-51-1974**

月曜日から金曜日  
午前8時30分～午後5時15分まで  
(祝日、年末年始を除く)