

## 15 透析患者さんの便秘対策

～食物繊維と乳酸菌の補充を行って～

医療法人偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック 透析室

上田 美光 水野 正子 平林 里絵 園原 由美子

### 【はじめに】

西原、平田らの調査によれば、透析患者の52%が便秘との報告がある。また稲元は透析患者の下剤の服用率は70%以上にもなると報告している。

当クリニックの患者のどのくらい便秘なのか、そして、その便秘を薬以外の方法で改善できないかと考えた。今回、食物繊維と乳酸菌による排便コントロールの有効性を示した文献を基に、便秘対策を行い症状の改善、排便に対する満足度が得られたのでここに報告する。

### 【方法】

当クリニック維持透析患者106名を対象にアンケートを実施。アンケートはローマクライテリア(便秘診断の指標)を使用。この他に、便秘の自覚症状、排便状況、下剤の内服状況、等を加えた聞き取り型とした。

便秘対策についての啓蒙活動として当院腎友会と県腎協の各総会で便秘のメカニズムと治療について伝えた。加えて便秘体操や便秘に効果があるマッサージ、つぼ押しなどを紹介し、実際に行うことで、便秘解消への意識を高めた。(写真1)

### 腎友会総会の様子



写真1・総会の様子

上田 美光 偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 4269 ☎(0265)82-5022

また、総会に参加出来ない患者のために、その内容をポスターにし院内に掲示をした。

実施したアンケートの結果(図1)では、ローマクライテリアで便秘と診断された方が16%。その他、便秘だと思いませんか?という質問に対し「はい」が37% 排便後のスッキリ感がありますか?という質問に対し「はい」が58%、排便が3日に1回以上ありますか?という質問に対し「はい」が93%、下剤を内服していますか?という質問に対し「はい」が54%という結果だった。

ほか、患者からは、「薬を飲んででもなかなかお通じのコントロールがつかない。」「便が硬くていきんでも出にくい」、「下剤を飲んででも便が硬い」、「排便後にスッキリしない」などの記載があった。

このアンケートの結果から対象を選択し、便秘対策を実施した。

### 便秘アンケートの結果

n=90(全患者対象 回答率75%)

	はい	いいえ
便秘だと思いませんか?	37%	63%
排便後のスッキリ感がありますか?	58%	42%
排便が3日に1回以上ありますか?	93%	7%
下剤は内服していますか?	54%	46%
ローマクライテリアにより便秘と診断	16%	84%

図1 便秘アンケートの結果

### 【対象】

当クリニック維持透析患者でアンケート結果より

1. 便秘の自覚症状がある
2. 下剤を使用している
3. ローマクライテリアで便秘と診断された

この1～3の条件を満たし、消化管病変などの問題が無く、便秘対策実施への同意が得られた患者 8 名 男性 4 名 女性 4 名 うち DM4 名 に行った。

**【便秘対策の実施】**

使用した食品は乳酸菌の補充としてはヤクルト社製「ヤクルト LT」65ml 以下ヤクルト。  
食物繊維の補充としては伊那食品工業製「手作りばぱかんでん」1包2g以下寒天でおこなった。(写真2)



写真2・使用食品

使用するにあたり食品成分表記、健康、栄養食品研究、等をもとに医師と相談し、透析患者にも使用可能な食品であると判断した。また日常で入手しやすい事、価格が安価である事も考慮した。

**【摂取方法】**

1. かんてんを 1gづつ200mlのお茶などに溶解し 1日 2回摂取。
2. ヤクルトを 1日1本食後に摂取。
3. 期間中かんてん、ヤクルトの摂取時間は朝昼夕等特に指定は行なわなかった。
4. 試験終了までオリゴ糖、乳酸菌、食物繊維を著しく含む食品は控えるようにした。
5. 下剤は今までの通りの内服とした。

**【排便状況の把握】**

中外製薬のお通じ管理手帳を使用し、記録は患者へ依頼した。(写真3)

項目として、排便の有無、便の状態、排便後のスッキリ感、お腹の調子、下剤の内服の有無(これはこちらで加えた項目です)の5つとした。試験実施前に行ったアンケートを、試験 1ヶ月目、2ヶ月目(終了時)にも行った。

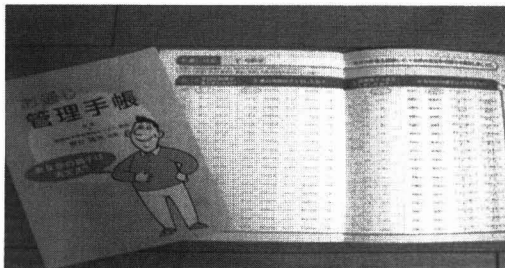


写真3・お通じ手帳

**【実施結果】**

1. 「便秘だと思う」という方が減少した。
  2. 排便後のスッキリ感を自覚できる方が増加した。
  3. 排便が3日以上空く方がいなくなった。
  4. 下剤の内服者は減少した。
  5. ローマクライテリアで便秘と診断される方はいなくなった。(図3)
- 8名のうち3名に腹満感が出現し、1名が試験を中止、1名が感冒をきっかけに希望により中止した。  
ほか「おならの臭いが臭くなくなった」、「食事の量が抑えられた」といった声があった反面「かんてんを溶かして飲むのが面倒だった。」という意見があった。

**結果**

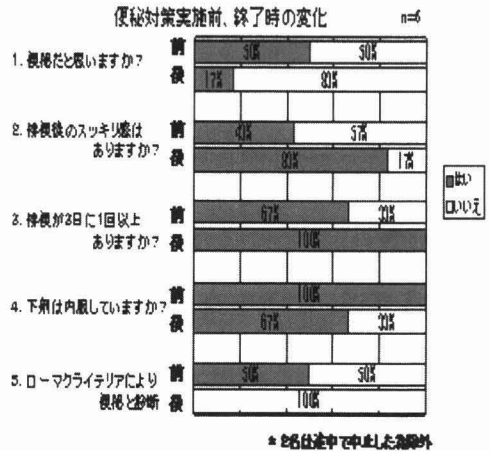


図3・結果

**【考察】**

食物繊維を「かんてん」で補充する事で便の量を増やし、「ヤクルト」で腸内細菌叢を整えることは透析患者にも安全で、便秘症状の改善に役立つと考えられた。  
今後は、患者から「効果は分かったが、作って飲むのが面倒」といった意見があり、より簡単な摂取方法の工夫と、患者へのアプローチが必要であると考ええる。

**【引用参考文献】**

- 1) 明尾 一美 他 :寒天摂取による女子学生の排便状況  
の改善効果健康 栄養食品研究 Vol14 No2 2001
- 2) 稲本 元 :析患者の便秘とその対策
- 2) 西原 舞 他 :透析患者の便秘症についての実態調査  
透析会誌37(10)1887~1892 2004
- 4) 赤津 サトミ 他 :寒天による透析患者の排便コントロール  
の工夫  
第9回日本腎不全看護学会学術集会・抄録集 P50  
2006
- 5) 平田 純生 :CKDと便秘平田 純生編  
腎臓疾患の服薬指導Q&A~CKDから透析患者までより  
抜粋 P258~P208 2008