

訪問看護ステーション 便秘



No.17

問 訪問看護ステーション
☎ 32 - 2416

突然、ご家族に介護が必要になったとき、どうしますか？ Vol.3 便秘編 Hさん：ご主人を支える妻

Hさんから「介護の方法を教えてください」という声をいただき、訪問看護師が実施しているケア方法をお伝えしました。今月は「便秘予防」です。

便秘とは

便秘とは、大腸内で便が長時間とどまり、排便に困難を伴う状態を言います。原因は①食べられない②水分不足③食物繊維が摂れない④便意を我慢する⑤精神的ストレス⑥運動不足などがあります。お腹の張りや痛みなど腹部の不快感だけでなく、食欲低下、疲れやすい、頭痛・肩こり、イライラする、不眠などの症状が現れます。排便習慣を整え、1週間に2回くらいの排便があるとよいとされています。

朝一杯の水

朝、起き抜けの空腹状態の胃に冷たい水が入ると、胃が動き始め、胃・大腸反射が起こり、腸の蠕動運動を活発にしてくれます。



食物繊維

食物繊維が便のカサを増やし大腸の運動を促します。また、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らします。少量でも意識して摂取しましょう。



おんあんほう

温罨法とマッサージ

蒸しタオルの温熱効果を利用した、腹部や腰部への温罨法（体を温めること）は、腸の動きを促します。また、マッサージで腸を刺激することも、自然な排ガスや排便に有効です。

① レンジ蒸しタオルを作ります

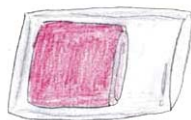
1-①フェイスタオルを水に濡らし固く絞る



※固く絞ると、出来上がったときに熱湯が垂れません。

※熱いお湯を使用する場合は、1-①に熱いお湯を使用、1-③を飛ばします。

1-②ビニール袋にタオルを広げて平らにする



1-③電子レンジに入れ500Wで約1分温める（タオルの厚さやレンジの種類によって温まり具合が違います。調節してください）

使用するもの

フェイス
タオル2枚



ビニール袋



電子レンジ、
または熱いお湯



② 出来上がった蒸しタオル（ビニールに入れたまま）を乾いたタオルで包んでおなかに当てる。タオルで包むと、保温効果・やけど予防になります。



注) 皮膚に直接タオルを当てないこと。
やけど・低温やけどに十分に注意してください。

③ 手の指先を揃え、もう片方の手を重ねて、おなかが1~2cmくらい沈むくらいの力加減で、マッサージする。腸の走行に沿っておへその下から「の」の字を描くようにすすめる。
①右下から右上へ
②右上から横に左上へ
③左上から左下へ



※横になり膝を曲げると、お腹の緊張がほぐれ、より効果的です。



※腸の病気のある方は主治医に相談しましょう。