

4. 排便処置方法

・ 腹部マッサージ

便秘やガスが溜まってお腹が張っているときに、腹部をマッサージして腸を刺激する事により、血液循環を促し腸ぜん動を亢進させ排便を促す方法です。腸の走行に沿って「の」の字を書くようにマッサージを行います。併せて、温罨法を行うと効果的です。



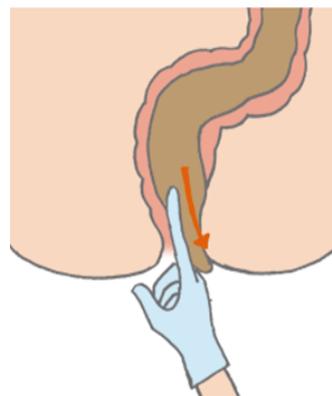
(脊髄損傷者への腹部圧迫法)

脊髄損傷により、自分でお腹に力を入れて便をだすことが難しくなっています。そのような時は、左下腹部を手で押して圧迫します。腸を刺激することで、便が肛門まで下りてくるようにする方法です。坐薬や浣腸をする前や、排便をする時に一緒に行うと効果的です。

・ 摘便

直腸内に溜まった便を、指先で取り出し、排便をしやすくする方法です。

摘便することで、腸を刺激し反射を起こします今から排便しますというスイッチの役割をしています。介助者は患者を左向きにし、おしりの下にオムツを敷きます。人差し指にオリーブオイルやベビーオイルをつけ、リラックスさせるために患者に深呼吸を促します。指を肛門にゆっくりと入れ便塊を少しずつ取り出します。肛門内の粘膜を傷つけないように、人差し指の爪側に便を乗せて手の甲に向かってかき出しましょう。



一度に多くの便を取り除こうとすると、肛門内の粘膜を傷つけたり血圧低下を起こすことがあるので気をつけましょう。

注意：出血傾向や肛門や直腸に病気がある、痔がある人は出血する危険があるので注意して行いましょう。

・ 浣腸

直腸と結腸に液体を注入し、腸を刺激して排便を促す方法です。

浣腸で腸内に入ったグリセリンは腸管を刺激して蠕動運動を亢進させつつ、便を軟化させることで排便を促すと考えられています。

1) 浣腸の種類



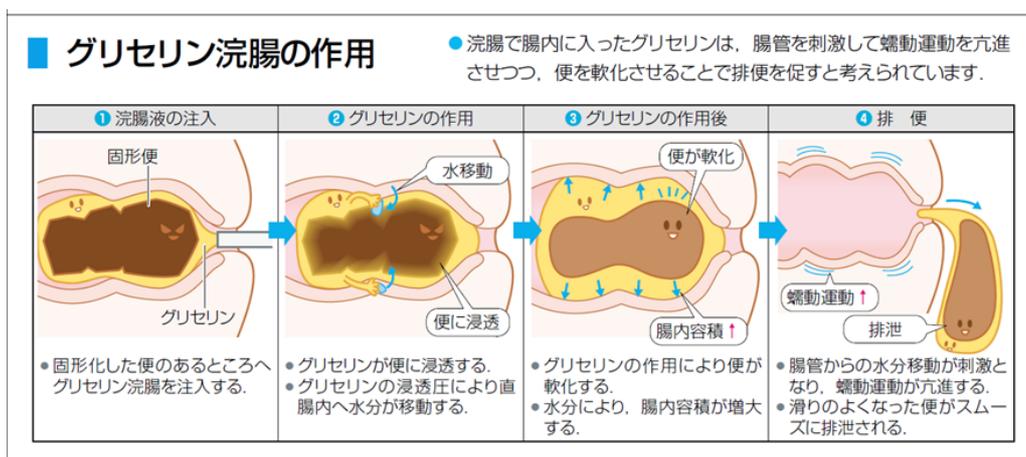
グリセリン浣腸 (病院使用)

使用する時はパッケージの使用手順に沿ってアダプターを回して使用して下さい。成人の場合、チューブ挿入の長さの目安は5~7cmです。



グリセリン浣腸小児用 30 (病院使用)

市販品としてイチジク浣腸液があります。



2) 使用手順

腸の奥まで浣腸液が流れやすくするため、左向きで行います。(無理なら上向きでも可能) おしりの下にオムツを敷き、浣腸を準備します。(立位では腸に傷がつく恐れがあるのでやめましょう) 浣腸液は腸の動きを促すために、人肌(38℃前後)程度に温めておきましょう。挿入の長さは成人で5~7 cm、小児で3~4 cmを目安に、患者に口呼吸を促しゆっくりと少しずつ挿入しましょう。挿入したら、ティッシュで肛門を抑えて10~15分ほど強い便意がくるまでなるべく我慢してもらいましょう。

注意：重度の高血圧症、腸管内に病気がある場合、腸管麻痺がある場合、高齢者や妊婦・乳児はリスクが高いため、初めて行う際は医師に相談しましょう。

・ 坐薬

薬剤名	効能
新レシカルボン坐薬 	直腸の中で徐々に炭酸ガスを発生し、ぜん動運動を亢進することにより生理的な排便作用を促します。
テレミンソフト 	結腸・直腸に作用して蠕動運動を促進し、排便反射を刺激し、結腸内での水分吸収を抑制し、内容積を増大し、排便を促します。

- 1) 摘便で便が触れる場合は、初めに便を出しておいてください。
- 2) 坐剤の細くなっている方を清潔な指先またはガーゼなどでつまみ、ふくらんだ方から肛門内にできるだけ深く挿入してください。挿入が困難な場合には、坐剤の先に少量の水をつけると挿入しやすくなります。
- 3) 使用後15~30分で排便があるので、使用のタイミングを考慮してください。使用後、30分経っても効果がない場合はもう1個使用してください。ただし、3個目の使用は6時間程度間隔をあけてください。



・ その他 (ウォシュレット刺激など)

便座のウォシュレットを使用して便や便意を起こす方法です。ウォシュレットをぬるめの温水にして、肛門部に約1分間ほど当て続けると肛門周囲の筋肉が弛緩し、直腸壁を刺激し便意が起きます。便意が起きなければ、時間を置いて再度チャレンジしてみてください。

