



生協10の基本ケア

# 心身の健康は 「トイレに座る」ところから



きらめきでは排泄介助に、より力を入れています。新陳代謝により要らない細胞が排出され新しい細胞に生まれ変わるように、排泄物で体から要らないものを出し、口から栄養を取り込み、健康を保ちます。今回は、皮膚に残ると病気を引き起こしやすい「便」に着目し、排便を取り上げます。

私たちの自然な排便は3つの力でされています。

## 自然な排便の3つの力

### ①「直腸の収縮力」 ②「腹圧」 ③「重力」

自然な排便に最も関わっているのは、①「直腸の収縮力」です。食べ物が胃に入った時、大腸は反射的に収縮して便を直腸に送り出そうとします(胃・大腸反射)。便が直腸に到達すると、大脳にシグナルが送られ「便意」となり、大腸が便を排出させる蠕動運動を起こします(直腸・結腸反射)。排便のための「反射」は、食事の30分後に起こりやすいと言われ、自分の意思でできることではありません。

自然な排便に導くため、②「腹圧をかけられるようにする」ことも大事です。これは本人が意識的にでき、腹筋を収縮して腹圧をかけ、直腸を周りから押します。つまり、気張る、踏ん張るということです。これは筋力のため、年齢を重ねると低下してしまいます。そこで③「重力」を使います。

ただし、これら3つの力を最大限に使うための条件があります。

## 「自然な排便の3つの力」を使うための条件

### ①「姿勢」 ②「便意を感じたらトイレに座る」

排便時の①「姿勢」は「前傾姿勢」です。それが一番、生理学的になつており、排便しやすい姿勢です。そして、直腸が大脳に送るシグナル「便意」による排泄のチャンスを逃さないために、②「便意を感じたらトイレに座り」ます。

利用者が「便意」を訴えたら他の何をおいても「トイレに座る」介助をします。きらめきは、どのようなパンツを履いていても「トイレに座る排泄介助」を大切にしています。

みなさんは普段、何気なくトイレに座って排泄していると思いますが、清潔で心身共に健康的な生活を送るためには大切な動作だと感じていただけたでしょうか。「トイレに座る」動作を大切にできましょう！



#### 参考文献

- ・「人間力回復 地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」  
著者 大國 康夫/出版 クリエイツかもがわ
- ・「ウンコ・シッコの介護学」  
著者 三好 春樹/出版 円窓社

#### Profile

敦賀きらめき 施設長 ———  
内村 真大



敦賀きらめき  
受付時間/  
月～金 9:00～17:00  
(祝日含む)  
TEL.0770-21-1500

生協10の  
基本ケア



敦賀  
きらめき



ホームページ