

下剤の服用（適応）になるかどうかはまったく別問題であるようです。特に高齢者の場合には、老化にともなって毎日の排便となっていない例が多く、3日という「期間」ではなく、便秘による症状がなければ**1週間程度は様子を見てよい**、というのが消化器病を専門とする医師たちの基本的な考えのようです。

便秘には機能性便秘と器質性便秘があります。器質性便秘は、大腸に癌などができて糞便の通過を妨げているような場合をいうものでごく稀にしかみられません。圧倒的に多いのが**機能性便秘**で、便秘といえばこれを指しています。なかでも多いのが「**弛緩性便秘**」で、これを下剤で治そうとするあまり下剤の連用・乱用・浣腸の乱用などによって「直陽性便秘（習慣性便秘ともよぶ）」をひきおこし、**弛緩性と直陽性の両方の便秘をもつ高齢者**になってしまうのです。

弛緩性便秘とは、大腸の蠕動運動(ぜんどううんどう/腸が波打つように動いて便を送り出す働き)が低下することにより、大腸内の糞便通過時間が長くなり、水分が多く吸収された結果、便が固くなって引き起こされます。特に、高齢者や、やせ形の女性、長期臥床(がしょう)者(寝たきりやベッドで過ごすことが多い人)などでよくみられます。

便秘は「大腸機能の低下」がおこす現象ですから、便秘の原因を探すことは同時に大腸機能の低下の原因をみつめることです。便秘の原因としてはまず「**水分**」です。水分摂取量が少ないと大腸での水分吸収に耐えられず、固い便となってしまう。水分は体内のあらゆるところで必要なため、排泄されてしまう便の中に水を残すようなことはしないからです。長く腸内に留まればその間に水分が吸収されるからです。更に水分の重要性は、これが細胞の活性を支配する根本的な物質だからです。水分が不足すると細胞は活力を失う、ということは大腸の細胞についてもいえることです。経験に富んだ臨床医が便秘の患者さんたちにいう、「十分な水」と「運動」とは明らかな根拠にもとづいています。続きは次月号で！

誤嚥性肺炎を 予防しましょう

歯科
衛生士



高齢者にとって肺炎はとても怖い病気です。日頃の管理で誤嚥性肺炎を予防しましょう。

* 高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた**歯周病菌などの細菌**が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。

* 誤嚥性肺炎の予防には次のことを心がけましょう

①お口の中を清潔に保つ…口腔は肺や胃腸の入り口です。一日でも歯磨き、入れ歯の清掃をしないと、細菌が繁殖します。お口の中を清潔に保ち、細菌を肺へ運び入れないことが重要です。

②食事姿勢の配慮…食事の際は、前かがみの姿勢をとりましょう。

③食事形態の配慮…咬みにくい、飲み込みにくい食物は、刻む、軟らかくする、とろみをつける、などしましょう。

④嚥下機能の低下を防ぐ配慮…食事前に嚥下体操を行うと唾液がでやすくなり、むせ予防になります。

今月のスタッフのコメント

お題 あなたの推しは？

生活
相談員



M.S

中国映画

「王女未央」や「ダイヤモンドの悪人」に出てくる俳優ル・オジン、女優ティファニータン。2人は共演がきっかけで夫婦になりました。この2人を見てから中国映画にどハマりしました。

介護職



T.H

豆苗

豆苗は安くて栄養豊富で美容効果もあります！育て続けるとなるとグリーンピースになるみたいです。油でさっと炒めて岩塩をかけて食べるのがおすすめです！