



ぽんぽこだより

2023 年 秋号

介護老人保健施設 晴和会田上園



〒959-1512 新潟県南蒲原郡田上町羽生田乙572-35 電話 0256-46-7777

高齢者の便秘

施設長

生まれてから一度も便秘をしたことがない、と言うと、驚かれる。特に看護婦さんたちから、本当ですか？と念を押される。テレビや雑誌などを見ると、便秘を良くする薬、いわゆる便秘薬の広告がたくさんあるから、世の中には便秘で困っている人が一定程度いるということがわかる。感覚で言っても根拠が希薄なので、統計調査に頼ると、2013年の厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、成人で便秘の自覚症状のある人の割合は、男性で4.0%、女性で5.9%であった。一般に、ホルモンの影響から女性の方が便秘になりやすいと言われているが、この数字を見ると、圧倒的な差ではない。男女差を考慮しない便秘症の有病率は成人の14%と言われている。ただし、10歳代～50歳代に限れば、圧倒的に女性の方が高くなる。便秘症の定義や分類についてはここでは触れない。100人のうち14人というのは決して少ない数ではないので、広告して便秘薬を販売することは十分に商業的に見合うということなのだろう。

再び自分のことになって恐縮だが、年に一回、下部消化管の内視鏡検査を受ける。前夜の9時ごろにプルゼニド(センノシド)12mgを2錠服用する。1錠でいいと思うのだが、2錠くれるので指示された通りに服用する。すると、翌朝5時ごろ便意を催して目が覚める。もちろん、トイレに行く。そして、これがセンノシドの効果か、と実感する。

ところが、高齢者になると、このセンノシド12mgを2錠から最大4錠まで服用している人がいる。それも毎日である。それでも便秘は改善しない。人によっては、これに酸化マグネシウムなども毎日服用している。加齢に伴い、お腹の筋肉も衰え排便するための腹圧が弱くなる。また、運動しないから、腸の蠕動運動も衰える。まさに、高齢者施設においては、便秘との戦いである。われわれ医者は、それを薬で解決しようという傾向が強く、近年は、新しい便秘薬が登場して来て、身体中の水分を腸に集めたり、腸管の輸送能力を高めたりする新しい作用があるので、心強い限りだが、いずれも薬価が高く、医療保険では使えても介護保険では採算が合わないから使わない。したがって、老人保健施設などでの便秘の武器(薬)は、旧態依然として、センノシドなどを使っている。そういう便秘改善薬を服用していない入所者のほうが少ないのではないのだろうか？人は食事をして水分や栄養を補給しなければ生きて行けない。水分や栄養を摂れば排泄は自然の理である。その排泄が思うようにまかせない理由は人によってさまざまで様ではない。にも関わらず、一律に薬で対応することに、私は少なからず疑問を持っている。食材の選択や工夫、調理方法の検討、腸内環境の整備、それに水分の摂取など、薬以外のアプローチで何とかならないものかと思っているが、コストや人員の関係から、実際にはなかなか難しいのかもしれない。衣食便秘足りて礼節を知る、と言いたいものだ。

<私のワークライフバランス> 事務職員



手軽に運動を始めたいと思い、田上町の護摩堂山に登っています。

登り口まで徒歩で行ける距離に住んでおり、今年は月に3回登ることを目標として休みの日はなるべく登るようにしています。

護摩堂山は山頂のアジサイ園が有名で、そこを目指す一般的な登山道は片道 35 分程度かかります。その他にも三角点を経由するコース、山頂から一旦脇に下りて秋葉区方面から登るコース、近隣の山を縦走するコースなど、難易度やルートも様々あり、実は多彩な山です。私はその日の状況や一緒に登る相手によってコースを変えて登っています。天候が悪かったり、山に登ることが面倒に感じることもありますが、汗をかいたり、木々の緑を見たり、自然の中に身を置くことがいつの頃からかリフレッシュにつながっていると感じるようになりました。

月3回の登山では運動不足の解消には至ってないかもしれませんが、体に不調がない限り定期的に登り、体力維持に努めたいと思います。



田上園の新たな仲間たち (異動職員と新入職員の紹介)



①趣味特技 ②ステイホームの過ごし方 ③今後の目標 ④その他

2023.8 月異動 入所棟男性介護士

- ① 趣味特技
ドライブ、グルメ
- ② ステイホームの過ごし方
映画観賞
- ③ 今後の目標
ご利用者の皆様が笑顔で安心して過ごしやすいてもらえる環境を提供できるように頑張りたいです。
- ④ その他
宜しくお願いします。

2023.8 月入職 入所棟女性介護士

- ① 趣味特技
クラリネット演奏。新潟市内のオーケストラに所属し、年二回の定期演奏会に出演しています。その他に中央区でのクラシックストリートに出演、保育所や児童館、福祉施設などでも演奏活動をしています。
- ② ステイホームの過ごし方
音楽鑑賞・楽器練習
- ③ 今後の目標
今までの経験・趣味を活かし、ご利用者の皆様に田上園での生活を楽しんでいただけるように頑張りたいです。
- ④ その他
近郊で演奏をすることも多いです。
ぜひ、足を運んでいただけると嬉しいです

園の活動 紹介



表彰された皆様から『ありがとう』とお言葉いただきました♪♪
祝福の拍手喝采👏

敬老会



ありがとうございます
♡

作品作り



作品作りの様子！！細かい作業に悪戦苦闘！！
10月の田上町の文化祭に出展しました(‘ω’)ノ
皆様、一生懸命取り組んでくださいました!!!!

面会についてのお知らせや施設での行事など、ホームページでご覧いただけます。

ホームページ <https://www.tagamien.jp/> または「田上園」で検索

田上園

検索