

便秘①

● 認知症患者における便秘コントロール管理の重要性

- ・認知症患者は便秘を訴えにくく、気づきにくいいため、観察と定期的確認が必須
- ・便秘コントロールの悪化 →QOL低下（食欲低下など）
 - BPSD（行動・心理症状）悪化の可能性
 - せん妄や攻撃性などの症状出現の可能性

● 高齢者に多い便秘

分類	特徴	主な原因	基本的な対応
① 弛緩性便秘 (最も頻度が高い)	大腸の蠕動運動が低下し、便が腸内に長く留まることで水分が過剰に吸収され、便が硬くなる。	加齢による腸の筋力・副交感神経機能の低下 運動量や食事量の減少 食物繊維・水分の不足 咀嚼力の低下（義歯など）	・非薬物療法が基本 食事（食物繊維、水分）、運動、 排便習慣、トイレ環境の整備 ・改善しない場合は薬物療法
薬剤性便秘	高齢者が日常的に服用する薬の副作用により、腸の働きが抑制され、排便が困難になる。	抗コリン薬、抗うつ薬、抗精神病薬、抗パーキンソン病薬、抗ヒスタミン薬、利尿薬、オピオイドなど	原因薬剤の中止または減量の検討

日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」CQ3C-12より改変

● 高齢者の便秘は、

「生理的な腸機能の低下」と「薬剤の影響」の両面からアプローチすることが必要
ポイント：生活習慣の調整と薬剤の評価を組み合わせた対応が求められる

便秘②

● 排便ケアの実践ステップと多職種対応

- 便秘のタイプを明らかにする（排便チェック表（排便周期、便の性状）を使用）
- 排便時の姿勢を整える（前傾、足底着）
- 直腸性便秘のケア
 - 坐薬、浣腸、摘便で便を取り除き排便周期を確認する
 - 直腸診で便（+）なら摘便、便（-）なら坐薬、浣腸
- 弛緩性便秘のケア
 - 刺激性下剤と排便周期の確認
 - ビフィズス菌、オリゴ糖などを取り入れる。
 - 食事内容、プレバイオティクス、プロバイオティクス、シンバイオティクス 運動、マッサージなどの組み合わせで対処する
- 軟便→直腸診で嵌入便の有無を確認、緩下剤の見直し
- 大腸がんなどの重大な病気の疑いがある出血を見逃さない

- ポイント1：刺激性下剤・緩下剤の見直し
- ポイント2：多職種でかかわる

● 薬剤師に求められる役割

薬剤師は、服用薬による便秘リスクの評価と、下剤の使用適正化（刺激性下剤や緩下剤の見直し）に加え、他職種と連携しながら排便管理に積極的に関与することが求められる。

便秘の管理は、「排泄支援」だけでなく、「BPSDの予防・緩和」や「生活機能の維持」に直結する重要なケアの一環であることを再認識し、予防的・包括的な視点で関与していくことが重要である。

出典：公益財団法人長寿科学振興財団HP

● 薬剤一覧

分類		薬剤例	特徴
浸透圧性下剤	塩類下剤	酸化マグネシウム	高齢者で第一選択、腎機能低下では高Mg血症に注意（PMDA）
	浸潤性下剤	ラクツロース	非吸収性糖類で腎機能への影響は少ない。腹部膨満・下痢に注意
	その他	ポリエチレングリコール	腸管内に水分を保持。電解質異常・腎機能への影響少なく、安全性が高い。
刺激性下剤	大腸刺激性下剤	センノシド、ピコスルファートナトリウム	連用による耐性・低K血症・自然な腸蠕動の消失または低下に注意。
	直腸刺激性下剤	ピサコジル、炭酸水素Na・無水リン酸二水素Na	連用による腸反応性低下に注意。
上皮機能調節薬		ルビプロストン、リナクロチド、エロピキシバット	脱水・電解質異常、下痢へのモニタリングが必要
漢方薬		麻子仁丸、大黃甘草湯、桂枝加芍薬大黃湯など	大黃含有製剤は刺激性便秘・低K血症に注意。虚弱体質では麻子仁丸などが推奨。

便秘③

図1 排便改善までのプロトコル



引用文献

図1: 中島紀恵子, 石垣和子 監修: 高齢者の生活機能再獲得のためのプロトコル 連携と協働のために. 日本看護協会出版会, 東京, 2010.

図2: うんこ文化センター おまかせうんちッチ: 気持ちよく出そう! おまかせうんちッチの排便チェック表

図2 おまかせうんちッチの排便チェック表

お名前: _____ 性別: 男 女 年齢: _____ 歳

← 非常に遅い(約100時間)

→ 非常に速い(約10時間)

消化管の通過時間

硬便		普通便				軟便	
1	2	3	4	5	6	7	
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便	
硬くてコロコロウサギの糞状	ソーゼン状で硬い	表面にひび割れのあるソーゼン状	表面がなめらかなソーゼン状(またはとろろを巻く)	はつきりとしたシワのある軟らかい半固形状	塊状がほぐれた不定形の小片や泥状	水様で固形物を含まない液体状	

1 付着
2 ウサギの糞くらい
3 ウズラの卵くらい
4 鶏卵くらい
5 バナナ1本くらい
6 バナナ1本以上(本)

〈留意〉
○わかる
△よくわからない
×わからない

注) 月日は便意がない日も記載してください

日付	時刻	便の性状						便の量						便意	下剤・食事・水分・生活状況等	
		硬便	普通便			軟便	1	2	3	4	5	6				
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		
	:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		

うんこ文化センター おまかせうんちッチ TEL: 0761-48-4988 FAX: 0761-48-4977
メール: info88@sorabuta.com