

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

排泄編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！

知っておきたい

「排泄で健康アップ」

「排泄には2つの役割があります」

1. 体の中で不要となった老廃物などを、体外に排出し、生命維持のための大切な機能。

すっきり排泄は気持ちいい！

2. 排泄の自立は、人間の尊厳や社会活動を保つために大事な機能。

排泄で他人に迷惑をかけたくない！

「毎日、規則正しく排泄ができるために」



みなさん、
毎日、気持ちよく
排泄できていますか？



気になる排泄の悩みについて

排尿

失禁、尿漏れ：力を入れたただけで漏れるなど

頻尿：1日の排尿回数が9回以上
夜間に何度もトイレで目が覚めるなど

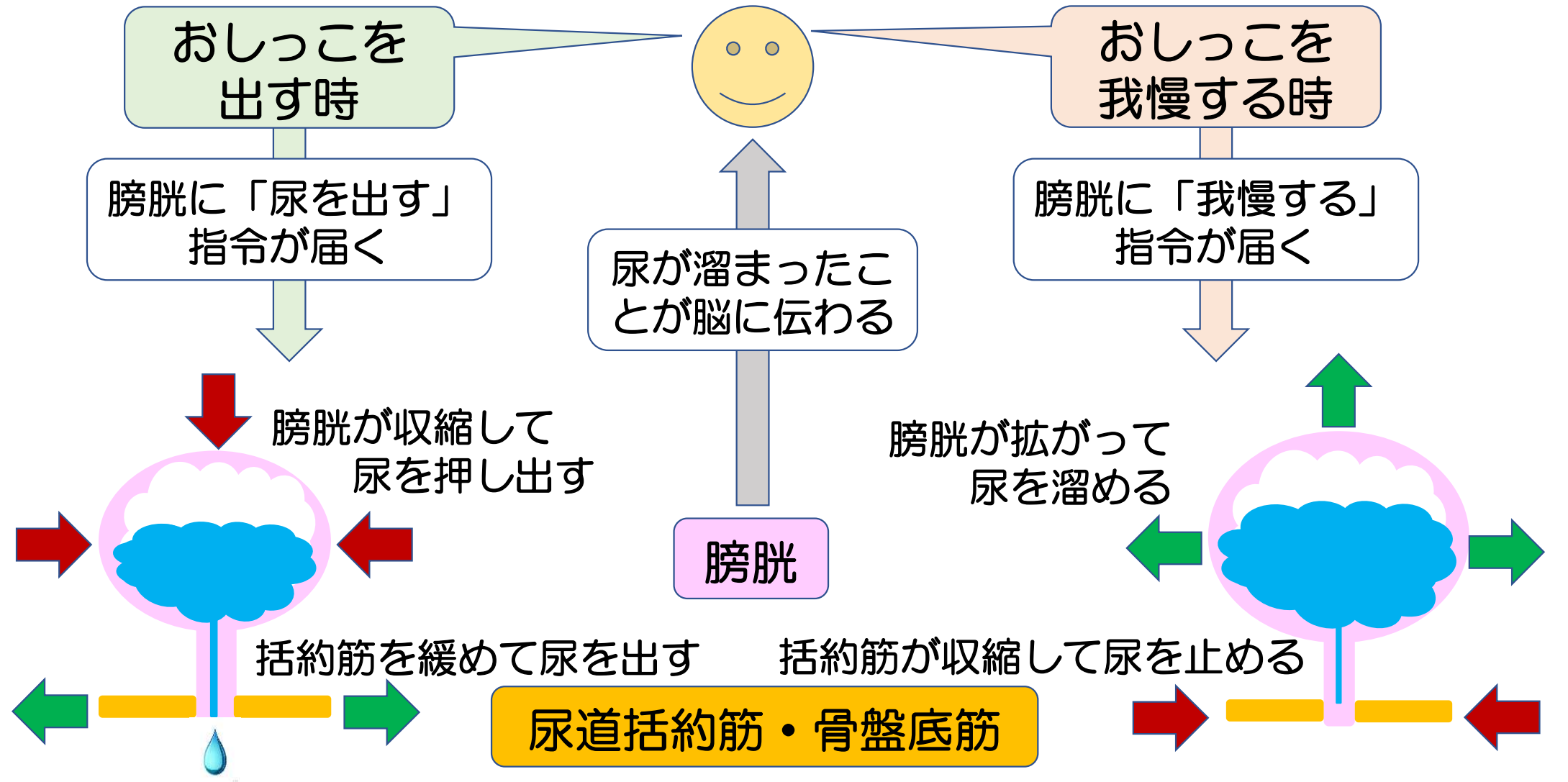
排便

下痢：トイレが気になって外出できないなど

便秘：①排便回数が週3回未満
②硬い便が排便時の25%以上
③いきむ、残便感、閉塞感の頻度が
4回のうち1回以上ある

排尿の仕組み

正常の排尿の回数
・日中で5~8回・夜間で0~2回



腹圧性尿失禁とは？

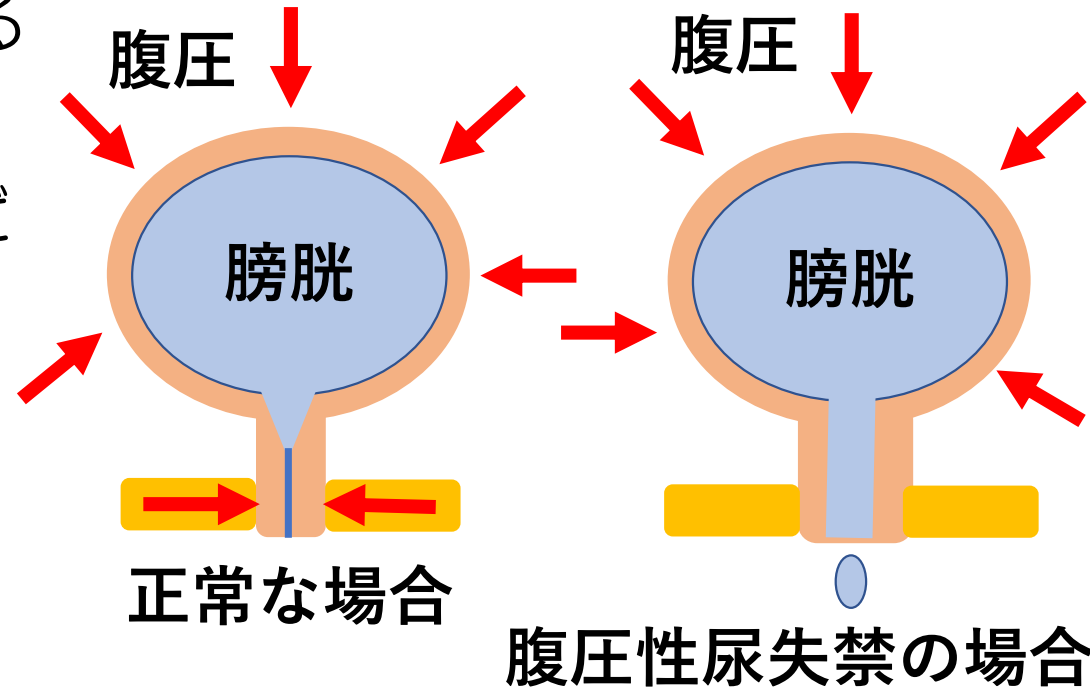
お腹に力が入った時に尿が漏れる

- 咳やくしゃみをしたときに漏れる
- 身体を動かしたり運動している時に漏れる
- 重い荷物を持ち上げた時に漏れる

出産や加齢、前立腺がんの手術などで膀胱や尿道を支えている骨盤底筋が緩むことにより起こります。

女性に多く、70歳以上では女性の約40%近くにみられている症状です。

骨盤底筋と膀胱の関係



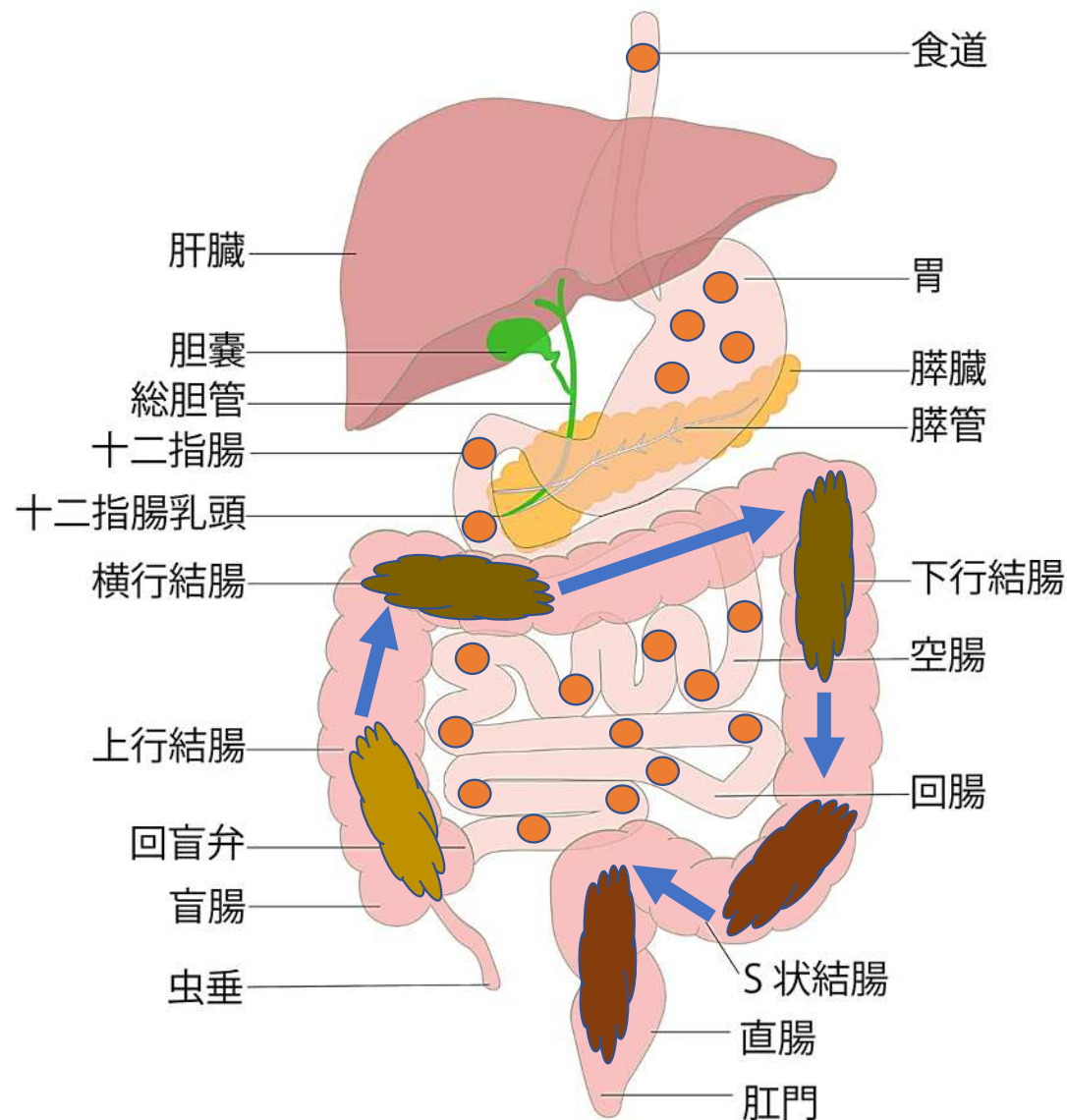
頻尿・夜間頻尿にかかわる病気…

高血圧や糖尿病、前立腺肥大など様々な病気が夜間頻尿を引き起こす場合があります。

- ✓ 糖尿病によって尿量が増加する
- ✓ 生活習慣病によって膀胱の柔軟性が低下する
- ✓ 脳卒中や加齢などが原因で過活動膀胱になり、十分に尿が溜まらないうちに勝手に膀胱が収縮するなど

排便の仕組み

消化管は食べた物を分解
・消化して必要な栄養と水分を吸収した後に老廃物として便となり、排泄します。
摂取した食べものが便として排泄されるまでの時間は約24~48時間です。



排便の回数は？

健康な人：1日1～2回程度

※個人差が大きく2日～3日に1回の排便でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。

※毎日排便があっても便が硬い、あるいは残便感がある場合は便秘です。



人によって便通の頻度が異なるため頻度だけで便秘を定義するのは難しいですね。



尿もれなどの排泄トラブルは、 生活の質に大きな影響を及ぼします

- 尿もれが気になることで外出を控える
 - スポーツや旅行に参加するのを諦める
- ➡ 活動の機会が減少
- トイレが気になり、水分を摂らない
 - 便秘が続き、食欲が低下するなど
- ➡ 身体機能が低下

排泄トラブルの対策は
健康寿命をのばすことになる！

どうすれば、
「安定して気持ちよく排泄ができるの？」

専門家に
聞いてみよう！



規則正しい排泄を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス



排泄の質の向上のためには
消化を良くすることが大切です！

- よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。
目標：一□30回は噛んで食べましょう。



かみ合わせ治療や口腔ケアも大切です！

- しっかりと噛むためには、かみ合わせがきちっと合うように治療をしてください。
- 日ごろから歯磨きやうがいをして、口腔ケアをしっかりとしましょう。
- かかりつけ歯科医で定期検診をしましょう。



規則正しい排泄を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス



突然ですが、あなたの便はどのタイプ??

① コロコロ便



② 硬い便



③ 正常便



④ やわらかい便



⑤ 泥状便



⑥ 水状便



泥状便・水状便

- ぜん動運動が活発になった時や、水分量の調節機能に障害があった時に便中の水分が増加して便が泥状や水状になります。

改善策は・・・

- お腹を温めて、できるだけ安静にして様子を見ましょう。
- 水分を十分とって、回復するまで消化の良い食事を心がけましょう。
- 水状便の場合は、野菜スープやみそ汁など刺激の少ない物から、徐々に柔らかく煮た野菜や魚を摂りましょう。

理想のバナナ便って??

- 理想は③正常便

バナナのような形をした、つるんとした便です。

- 望ましいのは「少し水に浮くこと」です。

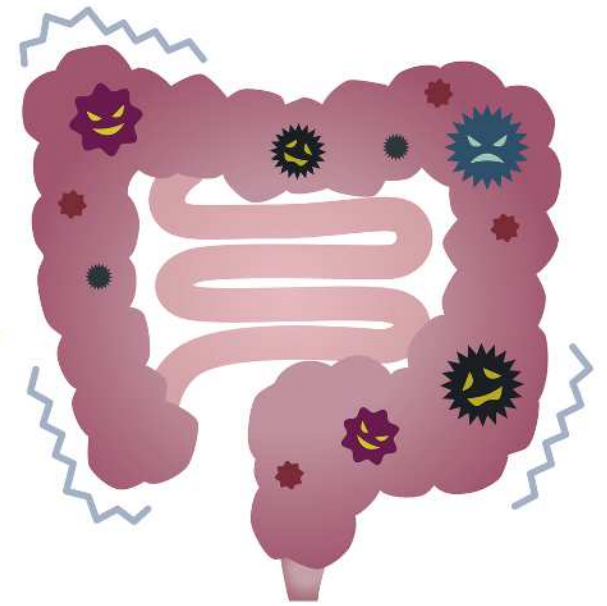
②硬い便や、①コロコロ便の場合だと、密度が高いため水に沈んでしまいます。

あなたの便は、少し水に浮きますか？

日常的にコロコロ便で、水に沈んでしまう場合は
要注意かもしれません。

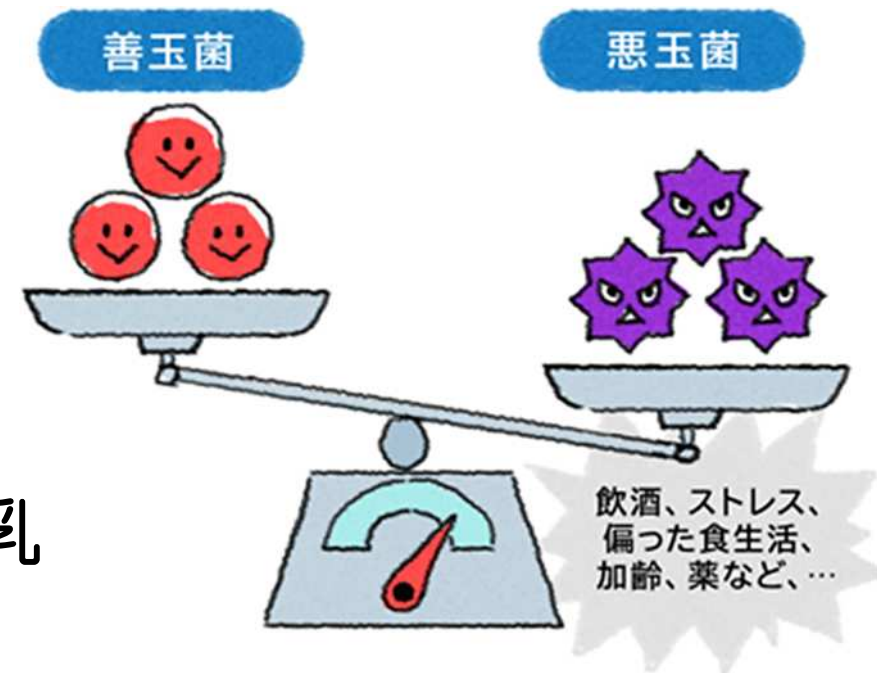
コロコロ便の原因と悪影響

- 便が腸に長く留まりすぎて、水分が奪われてしまったため硬くなります
- 腸の活動が弱まると消化するスピードも遅くなり、便は硬くなります。24時間のサイクルで排出されるのが理想です
- 長時間、腸内に便が滞在することによって悪玉菌が増殖し、有害物質やガスを発生させて、腸内環境のバランスを乱し、腸の活動を弱らせてしまいます



お腹の調子は腸内細菌のバランスが大事！

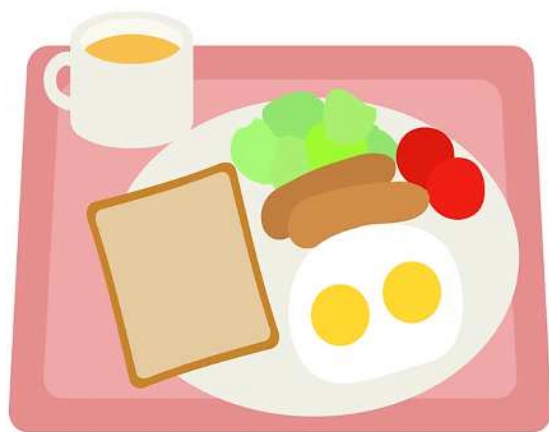
- おなかの調子は善玉菌と悪玉菌のバランスで決まります。飲酒、ストレス、偏った食生活などにより善玉菌が減り、悪玉菌が増えます。
- 風邪や口内炎にかかっている人や便秘や下痢の人はビフィズス菌が減り、大腸菌や腸球菌が増えます。
- 腸の健康保持に乳酸菌飲料や発酵乳（ヨーグルト）を摂りましょう



バランスの取れた規則正しい食事が大切！

1. 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる
2. 毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べる
3. 野菜は1日350gを目標に、食べる

朝食



昼食



夕食



腸内環境を整える食物繊維を摂ろう！

- 食物繊維は、植物性食品である野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などにたくさん含まれています。
- 食物繊維には水溶性と不溶性があり、野菜などに多く含まれる不溶性食物繊維は、保水性が高く胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし便通を促進します。



野菜は毎食しっかりと食べましょう！

- 1日に摂りたい野菜の量は350g
- 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。
- 免疫の向上、抗酸化作用などの機能性があり、病気予防の効果があります。

料理にして1日5皿の野菜料理を目標



規則正しい排泄を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス



排尿

風邪薬で尿が出にくくなる事があります

- ・前立腺肥大の方は市販の風邪薬は控えましょう



尿の勢いが弱い・我慢できない
残尿感がある等の症状で薬が違います

- ・診察時に様子を細かく伝えましょう



排便

- 便秘のお薬は

コップ一杯の水と一緒に服用しましょう

水分を無くした硬い便が柔らかくなり、効果が出やすくなります。

- 便が硬い・残便感があるでは薬が違います
診察時に様子を細かく伝えましょう



便秘を起こしやすい薬




- うつの薬・睡眠薬・お腹の痛み止め
⇒腸の動きが悪くなり便秘に
- 鉄剤
- 一部の吐き気止め

咳止めでも
便秘になる事があります！

下痢を起こしやすい薬

- 抗生物質
- 解熱鎮痛剤
- 腸の運動をよくする、吐き気止め



認知症の薬の飲み始めも
下痢になる事があります！

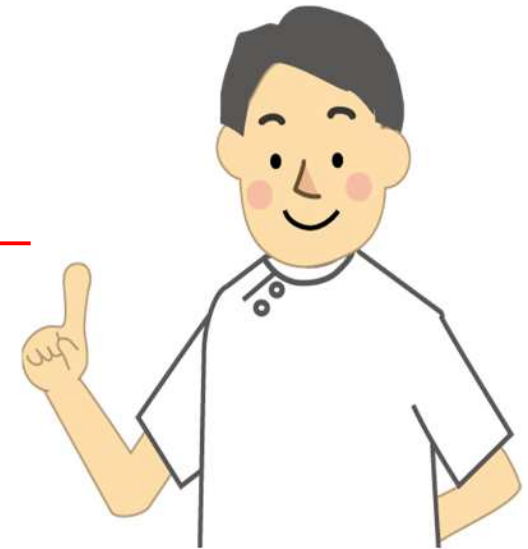
規則正しい排泄を続けるために

リハビリからのアドバイス

尿漏れ予防に衰えた膀胱の筋肉を鍛えましょう！

便秘予防にお腹周りの筋肉を鍛えましょう！

すっきりした排便には姿勢が大切です！



衰えた膀胱を鍛えましょう！

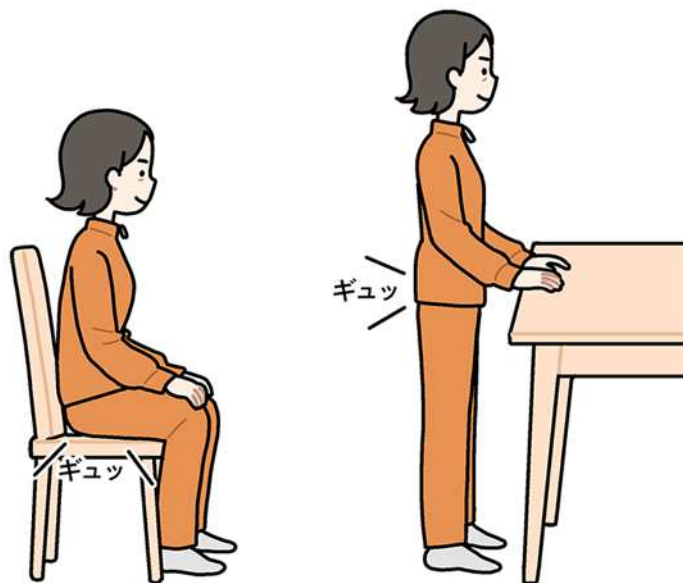
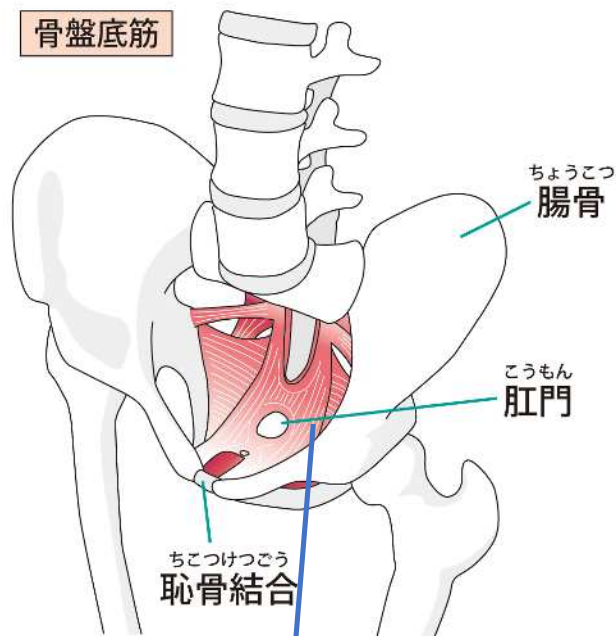
年齢とともにトイレの回数が増えるのは、加齢現象の一つです

膀胱の筋肉の衰えが背景にあり、
膀胱が硬くなり伸縮性が低下し尿を溜める量が低下する



膀胱を支える骨盤底筋を鍛えましょう！

自宅で気軽にできる、尿漏れ予防の運動をご紹介します



- 骨盤底筋を速く締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 次にゆっくりと締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 1セット10回で、1日3セットが目安です

骨盤底筋

お腹やお尻、太ももの力は緩めて骨盤底筋だけを意識します。おしっこやおならを我慢するような感覚で締めてみましょう。息を止めないように気をつけましょう。

バスタオルを丸めて、椅子の上に置く

その上に座り、背中を伸ばす

片手や両手を上げて、手を見る

骨盤底筋に力が入る



便をすっきり出すための運動！

- ▶便秘の解消には全身の運動が必要です。
ラジオ体操や集団体操がおすすめです。

▶しっかりと歩きましょう！

1日、最低4,000歩。目標8,000歩。

- ▶少しの努力で運動量を上げましょう。
 - エレベーターを使わず階段を使う。
 - 家に帰るときに、少し遠回りをして帰る。
 - 通いの場に参加するなど。



自宅でも気軽にできる、便秘予防の運動をご紹介します

腹筋運動



腸腰筋運動



- 椅子の上で、横向きに座り、両手をお腹に置いて、体を後ろへ倒し5秒間止まり、10回繰り返します。

- 手で椅子などを持って、ゆっくりと太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。左右で20回。

すっきりした排便は前傾姿勢を心がけましょう！

○ 前屈した姿勢（良い例）



✖ 背筋を伸ばした姿勢（悪い例）



手で支えすぎると、お腹に力が入らなくなるので、手の力は抜きましょう！



便が出にくい時は、体を左右に移動してみよう！



体を右に寄せて踏ん張る

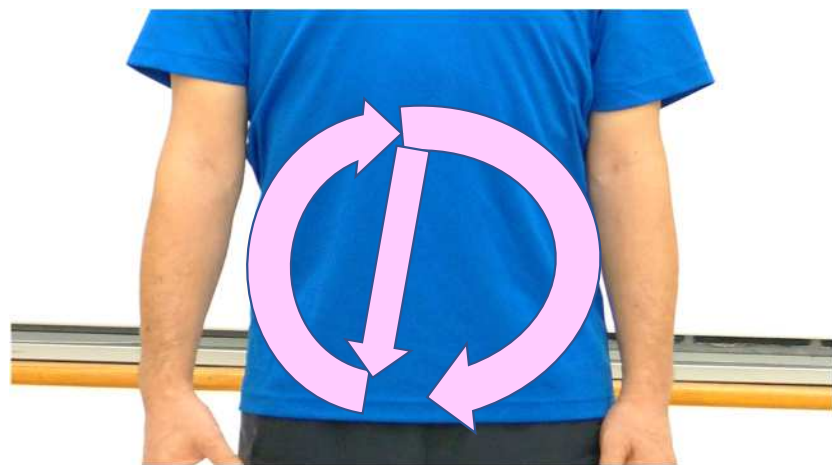


体を左に寄せて踏ん張る

お腹のマッサージですっきり排便！

往復「の」の字マッサージ：1.2を繰り返しましょう！

1. おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2. 左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



胃



へそ下



右下腹



往復「の」の字マッサージ

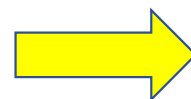
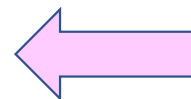
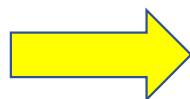
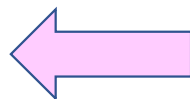
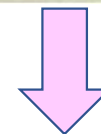
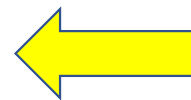
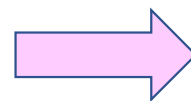
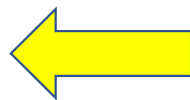
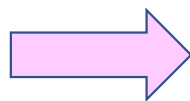
左下腹



左上腹



右上腹



規則正しい食生活から規則正しい排泄を！

食事をおいしく楽しく食べることが
健やかで幸せな毎日につながる！
安定した排泄ができることで、
安心して出かけよう！

