



べんけい通信

vol.6
2025.1

NEWS LETTER 担当：医療法人 しばじクリニック
院長 柴地 隆宗 先生

高齢者の便秘について



今回の担当の下京西部医師会 医療法人しばじクリニックの院長柴地です。日頃から介護に従事されている皆様に、深く感謝申し上げます。今回は、介護現場で多くの方が直面する「高齢者の便秘」について、その概要とケアの方法をお伝えいたします。

便秘は高齢者の身体的・精神的健康に大きな影響を与えるため、適切な対応が必要です。本稿では、便秘の原因、放置した場合のリスク、そして具体的なケアの方法について解説します。まずは、すぐに受診が必要な便秘のケースについて確認しましょう。

すぐに受診が必要な場合

次の症状が見られる場合は、直ちに医療機関を受診してください：

1. 強い腹痛や吐き気、発熱を伴う場合

○ 腸閉塞や大腸の潰瘍・穿孔など、緊急の治療が必要な疾患の可能性があります。

2. 便に血が混ざる場合

○ 痔の悪化の可能性もありますが、大腸がんや直腸潰瘍などの疾患の可能性も考えられるため、詳しい検査が必要です。

1. 便秘による症状

便秘による症状は、**身体的なもの**と**精神的なもの**に分けられます：

・身体的な症状

- お腹の張り（腹部膨満感）
- 食欲不振
- 腹痛や吐き気
- 肛門痛や痔の悪化

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp



- **精神的な症状**

- イライラや不安感の増加
- 集中力の低下

便秘は生活全般に不快感をもたらし、活動意欲の低下や日常生活への支障を引き起こす場合があります。

2. 便秘によって引き起こされる深刻な影響

便秘を放置すると、以下のような深刻な問題が生じる可能性があります：

- **腸閉塞**：腸内に便が詰まり、激しい腹痛や嘔吐を引き起こす危険性があります。
- **直腸潰瘍・痔核の悪化**：便秘が長期化することで、直腸や肛門に過度な負担がかかります。
- **自律神経への影響**：腸内環境の悪化が自律神経を乱し、全身の不調や睡眠障害を引き起こします。
- **精神的健康への影響**：慢性的な便秘は、不安やうつ状態の悪化を招く要因となります。
- **寿命への影響**：研究により、便秘が長期化すると腸内環境が悪化し、全身の炎症を引き起こして寿命に影響を与える可能性が指摘されています。
- **脳血管疾患のリスク**：便秘による強いいきみによって血圧が急上昇し、高齢者に多い脳血管疾患のリスクが高まることもあります。

3. 高齢者の便秘の原因

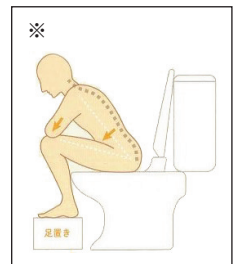
高齢者の便秘の主な原因は以下の通りです：

1. **腸の運動機能の低下**：加齢に伴う筋力の低下が腸の動きを鈍くします。
2. **食生活の偏り**：食物繊維や水分の不足が便を硬くし、排便を困難にします。
3. **運動不足**：身体活動が減少することで腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）が低下します。
4. **薬の副作用**：降圧薬や鎮痛薬などの服用が便秘を引き起こす場合があります。
5. **生活リズムの乱れ**：排便のタイミングを逃す習慣や、不規則な生活が原因となります。

4. 便秘のケア

高齢者の便秘を予防・改善するために行えるケアは以下の通りです：

1. **食事の工夫**
 - 食物繊維を多く含む食品（野菜、果物、全粒穀物、豆類）を積極的に取り入れる。
 - 発酵食品（ヨーグルト、納豆など）で腸内環境を整える。
 - 十分な水分摂取（まずは 500ml、今より増やしてください。）を促す。
2. **適度な運動**
 - 散歩や軽い体操で腸の蠕動運動を促進する。
 - ベッド上の軽い腹部マッサージやストレッチも効果的です。
3. **排便習慣を整える**
 - 毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつける。
 - トイレで便が出やすい姿勢（例：「考える人」のように膝を高くする姿勢[※]）をサポートする。
4. **心理的サポート**
 - 高齢者が便秘について恥ずかしがらず、相談できる環境を整える。
 - 便秘が長引く場合は医師に相談するよう促す。
5. **医療の活用**
 - 医師や薬剤師に相談し、必要に応じて緩下剤（便を柔らかくする薬）の使用を検討する。
 - 服用中の薬が便秘の原因の場合、代替薬を相談する。



高齢者の便秘は、身体的な健康だけでなく精神的な健康にも影響を与える重要な課題です。介護者が適切な知識を持ち、日々のケアに取り組むことで、便秘の予防・改善につながります。