



日本医学ジャーナリスト協会
2024年10月23日(水)19:00-20:30

能登半島地震から見た「快うん💩防災」 -うんこは生活の答え合わせ-



うんこ文化センターおまかせうんちッチ代表
一般社団法人日本うんこ文化センター代表理事
榊原千秋

全国初「日本うんこ文化学会」設立!
恥ずかしがらずに狂える世界を作りたい

小松市人口: 105,877人

世帯数: 46,032

高齢化率: 28.7%

中学校区: 10か所

小学校区: 23か所





Disaster Community-Care Assistance Team DC-CAT:ディーシーキャット

一人ひとりの少しずつを集結し大きな力に
約300名の現役の看護・ケア職の専門家ボランティア集団です。
災害亜急性期～慢性期を中心に、被災地の県庁・基礎自治体や職能団体、各所の保健医療福祉調整本部、
NPO等と連携しながら、フェイズに応じた支援提供を行います。



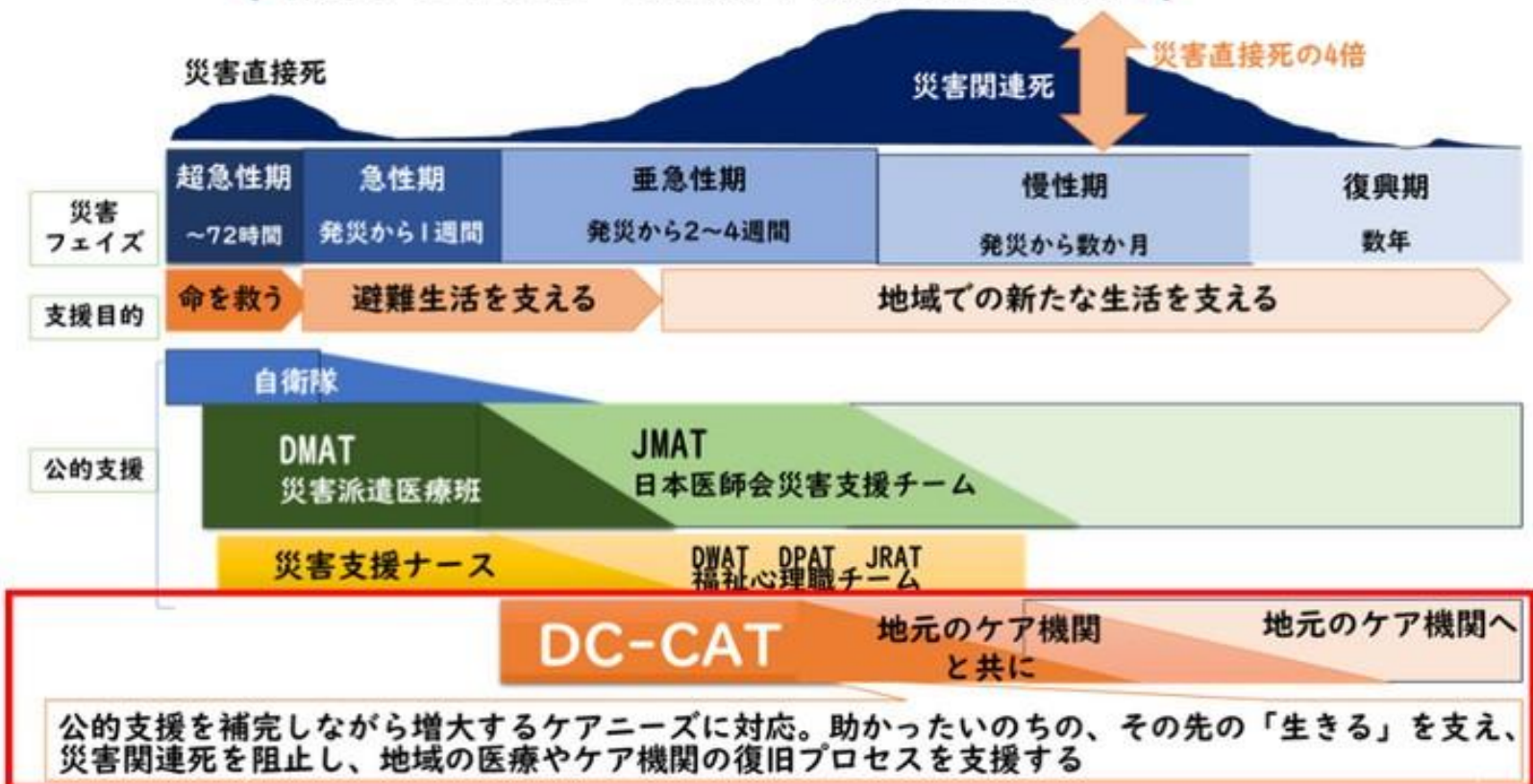
能登半島地震



- ◆遠隔支援電話相談
- ◆オンライン診療
- 災害復旧ヘルスケアMaaS事業



災害フェイズとヘルスケア領域の支援団体







「快うん💩防災プロジェクト」

💩うんこは生活の答え合わせです

💩うんこを制する者は健康を制します

💩気持ちよく出すことを平時から整えましょう

💩地震などの有事になっても便秘や下痢で困らないようセルフケアできる方法を身につけておきましょう！



能登支援 オリジナルコーヒー 「KAIUN COFFEE 88」





星つむぎの村&ややのいえ能登応援チーム presents

プラネタリウムがやってくる！

開催日：令和6年7月23日（火）13:30-16:00

場所：御祓地区コミュニティセンター内大集会室

七尾市一本杉町124番地 TEL 0767-53-0821



上映 1回目：13:30-14:00 2回目：14:15-14:45

時間 3回目：15:00-15:30

★プラネタリウム

★星のロークシユップ・星フトラップ・星座カード・地球ゴミ



宇宙と私達をつなぐ物語

星空は誰もが共有できる唯一の風景です。私たちのいのちは、宇宙につながっていることをお話しします。UNIVIEWという最新スペースエンジンを使った映像で地上から見える星空から宇宙の果てまでシームレスにお見せします。

★今夜目撃する星空・星座の話 ★あなたの生まれた日の星空は？★あなたの星座はどこかな？

★おなかの保健室：ハンドマッサージ・快うんグッズの配布



一般社団法人 星つむぎの村 <http://hoshitsumugi.org>

「星を介して、人と人をつなぎ、共に幸せをつくらう」をキャッチコピーに主に山梨を拠点に「つどう」「つくる」「つたえる」「つなぐ」活動をしています。ホンモノの星空を見ることができない人たちに

おまかせうんちっこの「快うん防災プロジェクト」 <http://sorabuta.com/omakaseunchi/>

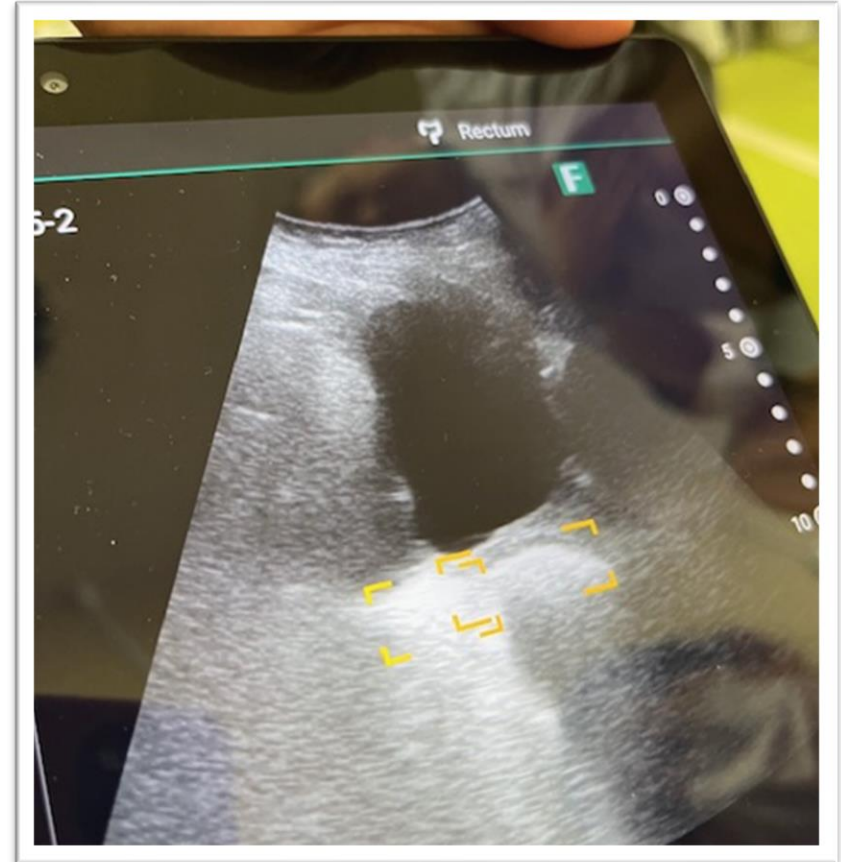
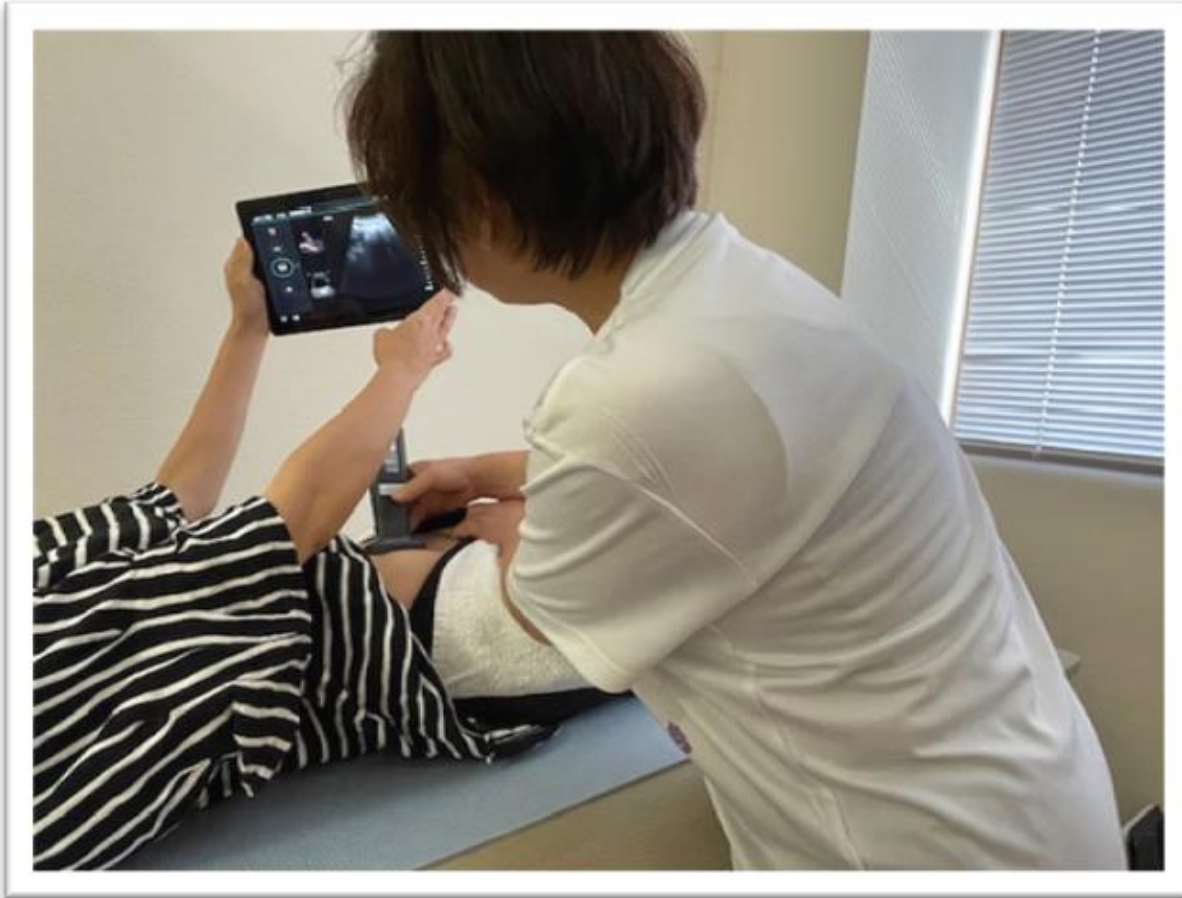
0歳から100歳を超えても、病気になっても気持ちよく出すことを叶えるおなかの保健室の活動をしています。今回の震災で便秘で緊急搬送されたたくさんの方々とお会いし「快うん防災プロジェクト」を立ち上げました。



能登半島支援プラネタリウム & おなかの保健室



避難所でのおなかの保健室 ポケットエコーの活用





MEDICAL MOVER

オンライン診療車





河原田川が氾濫し浸水した仮設住宅＝21日午後
3時11分、石川県輪島市宅田町で



漁師の蟹谷博樹さんが息子から受け取った石川県珠洲市三崎町の道路陥没の
写真＝提供写真



漁師の蟹谷博樹さんが息子から受け取った石川県珠洲市三崎町の道路陥没の
写真＝提供写真

仮設集会所 おなかの保健室



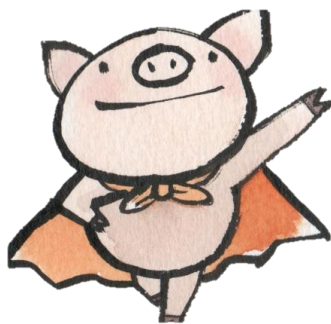


コミュニティスペース

「ややのいえ」「とんとんひろば」「88Labo」

とことん
当事者

子どもも若者も大人も高齢者も病いや障がいを抱えても自分らしく主体的に暮らしていくことができるよう **当事者の望みをまん中にして**当事者や家族を含む地域の方々と多主体多職種 of 医療保健福祉・教育関係者や行政や企業が協働して助け合えるしくみを創造する



2015(H27)年
ややのいえ



2018(H30)年
とんとんひろば



2022(R4)年
88Labo

保健学(うんこ)博士・保健師・助産師・看護師・コンチネンスアドバイザー



当事者・家族・地域住民と共に

目指してきたのは「フライマリヘルスケア」の実践

実践ありき！枠にとらわれない！制度はあとからついてくる！

「出合って語り合い、一緒にいて、ともに行動する」ことで創る ≫≫ “ややのいえ” は「地域まるごとケアの拠点」

地域ビジョン策定

「個人の健康＝地域の健康」
「ひとりひとりの物語でつくる
おもいあいのまち稚松」



健康うんちっ教室



便育★レッツうんこコミュニケーション

「なんかあった
ときは頼むぞ」



88Labo
〒923-0904
小松市小馬出町 18 番地

合同会社プラスぽぽぽ

ぽぽぽの“ぽ”は people (人々)
ぽぽぽの“ぽ”は Place (場所)
ぽぽぽの“ぽ”は Product (創)

かかいつけの
保健師・看護師・ケアマネ・介護福祉士

訪問看護ステーションややのいえ
訪問介護ステーションややのいえ
居宅介護支援事業所ややのいえ

今一番したいことに寄り添う“プラスのケア”

人と人が出会い、つながり、
役割を見つけていく
居場所



〒923-0904
石川県小松市小馬出町 18 番地 88Labo
TEL : 0761-48-4988
FAX : 0761-48-4977
メール : info88@sorabuta.com



0歳からの便育
排泄ケアのプロフェッショナルの養成

うんこ文化センターおまかせうんちっ

POO マスター養成研修会
おなかの保健室
POOPOOLAND (YouTube、ショップ)

※POO マスターとは、
排便ケアを基軸とするコミュニティケアの担い手のことです。



全ての人が気持ちよく出すことを叶える社会づくり

一般社団法人 日本うんこ文化学会

学術集会の開催



もう一つの家ややさん

人生最後の日まで穏やかに
暮らしたいという思いに応える
「とも暮らし」の居場所

もう一つの家ややさん
〒923-0945 小松市末広町 88 番地

NPO 法人 ホームホスピスこまつ

ぽぽぽ地域づくり事業

当事者と医療保険福祉従事者が
相互に支え合う
多世帯多職種ネットワーク

こまつ認知症ケア
コミュニティマスター
養成講座
(小松市委託事業)

子育て支援
そらまめ教室
(小松市委託事業)

聞き書き
カフェ

暮らしの保健室
女性のための暮らしの保健室

みんなの拠り所
健康・医療・介護相談
(小松市委託事業)



コミュニティスペースとんとんひろば
〒923-0904 小松市小馬出町 35-1

地域包括的コンチネンスケアシステムの構築

コンチネンスケア先進都市こまつ



① 共通排泄ケアツールの作成

② 人材育成

③ 相談窓口

④ サポートチーム

市民の排泄の困りごとに対応する**相談窓口**

* **コンチネンスパートナーのいる事業所**

* **訪問相談(3000円) 来所相談(2500円)**

排泄の困りごとよりそい相談すっきりん

排泄ケアの知識・スキル・課題を明らかにし改善

に取り組むことができる**人材育成** *受講費無料

コンチネンスパートナー養成講座

共通排泄ケアツールの作成

排便・排尿のアセスメント票

排尿チェック表・排便チェック表



ポイント
は?

排泄の病態・食事・薬剤・スキンケア・用具の活用・
動作や姿勢等、アセスメントやケアの選択の総合的
相談に対応できる**サポートチーム**

* **コンチネンスケア検討委員会**

研究開発、養成講座(企画・講師)

サポート(相談の後方支援・事例検討)

とにかくやってみる! コンチネンスが大好き!

コンチネンスケア検討委員会=水平な連携

★金沢大学×公立小松大学×行政×小松市民病院
×病院×クリニック×訪問看護

★排泄課題の共有→解決策の提案→実施→評価

①研究連携 ②日常的連携 ③行政の施策力!



子ども連れで暮らしの保健室へ



認知症ケアコミュニティマスター事業
認知症金色夜叉・ケアニン上映会



安心して認知症になれるまちづくり



コンチネンスケア先進都市こまつ
すべての人が気持ちよく排泄できるまちづくり



コンチネンスケア検討委員会の設置 水平な連携と協働のためのワークショップ

＜検討委員会メンバー＞

金沢大学、公立小松大学、小松市民病院：医師・看護師
診療所医師、訪問看護師、地域包括

＜検討内容＞

排泄ケアに関連する情報と課題の整理
→対策・研究課題の検討



①委員長を設けない全員参加型

②検討内容のストックと進捗管理

③アクションは必須

④「在宅医療・介護連携推進検討会」と連携しトップダウンの取り組みにも組み込む

→第8期介護保険事業計画に

看護ケアのための
便秘時の
大腸便貯留
アセスメントに関する
診療ガイドライン



監修 公益社団法人 日本看護科学学会

編集 看護ケア開発・標準化委員会

南江堂

便秘異常症
診療ガイドライン

2023



慢性便秘症

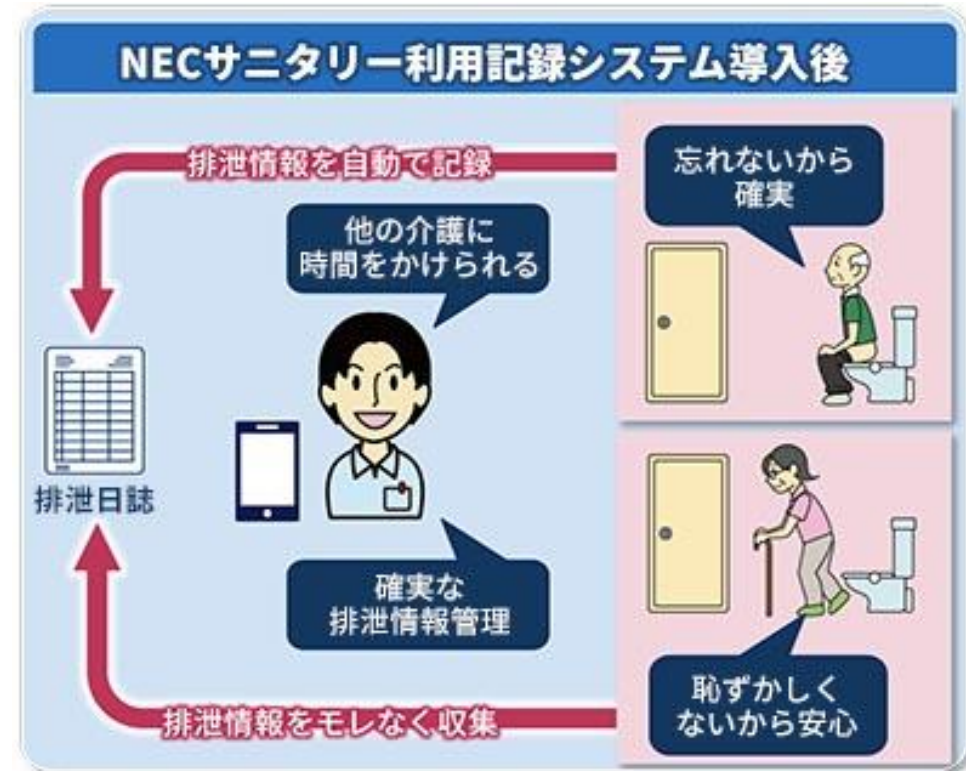
編集 日本消化管学会

協力学会：日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会
日本大腸肛門病学会

南江堂

パラマウントベッド(株)「NECサニタリー利用システム」

洋式トイレの便座に排泄検知ユニットを付けて、検知ユニットで排便・排尿を自動感知し、収集した排泄データをAIで分析し、便の量や状態、排尿の時間などをスマートフォンの専用アプリに通知する



排泄ケアシステム Helppad2

「におい」で尿と便を検知するセンサーを用いた 排泄ケアシステム

「おむつを開けずに、中が見たい」

ベッドに敷くだけ排泄センサー

Helppad2

においで尿と便を自動でお知らせ

使い方
簡単

運用が
手軽

便まで
分かる



これまでの介護は

決まった時間に交換

排泄しているのに変えてもらえない
排泄していないのにおむつを開けられる



ヘルパッド2なら

排泄時にスムーズに交換





TimeShift 「革新的な拡張ボディ(外付け人工膀胱)を社会実装する」

石川県スタートアップビジネスプランコンテストいしかわ2023 最優秀起業家賞受賞

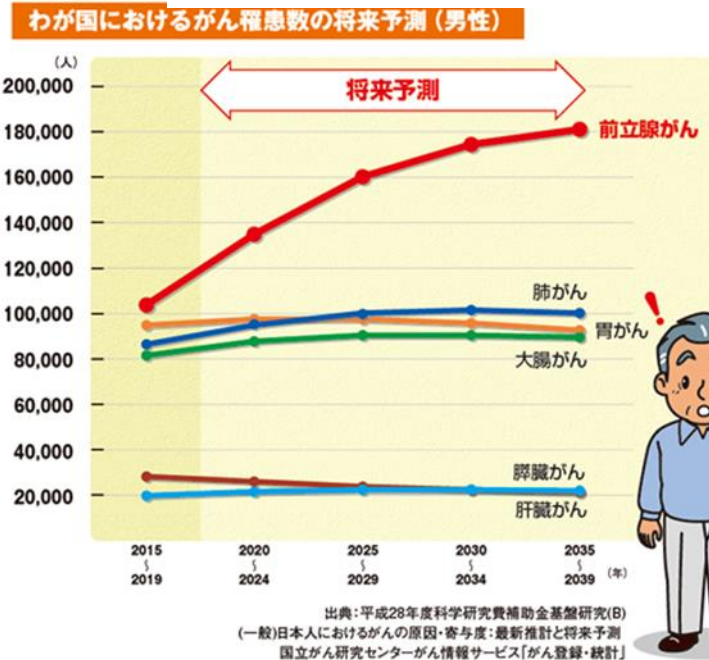


拡張ボディ
Body Extension

- あたかも身体の一部のような装着性
- 生来の生体機能を拡張
(加齢や外傷、疾病等で身体機能が衰えた方)
- 以前の生活スタイルを取り戻す



➤ 前立腺癌等の術後の尿漏れケア



- 前立腺癌の罹患数:
- 国内 13 万件 (2019)
 - 世界 130 万件 (2018)(*)

金沢大学附属病院で臨床実験を実施



拡張ボディ

TIMESHIFT



一般社団法人日本うんこ文化学会

人が生命をつなぐために不可欠な便を出すこと「排便」を「うんこ文化」として捉え排便ケアを始めとして**気持ちよく出す文化の創成と発展を目指す**

- 学際的な研究・教育のための議論の受け皿
- 当事者**との円滑なコミュニケーションと協働
- 具体的な活動や**実践知の蓄積**→エビデンス化



日本うんこ文化学会 第4回学術集会

Sat. Sun.
2024年12月 14 日・15 日

サイエンスヒルズこまつ わくわくホール
(小松市こまつ社2)

— 第4回学術集会テーマ —

「快うん防災」

ハイブリッド開催



日本うんこ文化学会第4回学術集会大会長
一般社団法人 在宅看護センター ビリーゴ代表
馬場 美代子

<大会プログラム>

12月14日(土) 10:00~17:00

- 基調講演■
 - 地域を護る看護のチカラ
馬場美代子(第4回学術集会大会長)
 - 快うん防災で備える
桐原千秋(学会代表理事)
- 特別講演■
 - 便を見る力で備える
石井洋介(おうちの診療所院長・日本うんこ学会会長)
 - Point-of-Care 超音波検査(POCUS)の活用で備える
多田明良(肥美野町国高・長谷毛原診療所所長)
 - 地域包括ケアシステムの構築で備える
角地孝洋(小松市長寿介護課保健師)
- 一般演題発表■

12月15日(日) 9:30~15:30

- 一般演題発表■
- 市民公開講座■
本当のこと話そうかー母の老衰死とうんこのことー
山田雅子(聖路加国際大学大学院看護学研究科教授)
- シンポジウム■

参加申込み



学会入会申込み



【主催】一般社団法人日本うんこ文化学会
【後援】小松市

お問い合わせ先

一般社団法人日本うんこ文化学会事務局
Tel 0761-48-4988 Fax 0761-48-4977
Mail unkobunkogakkai@sorabbuta.com



柳田邦男先生

尊厳を持って最期の日を迎えるための活動を長年行ってきたが、これまで最期の日まで排泄が続くことを語らずにきたことに気がついた。「気持ちよく出せる」ことは、生きる力を育むことに大切な視点である。

「下の世話にだけはなりたくない」という文化

便出し日

訪問看護師が、座薬・摘便・浣腸⇒**苦痛!**

便まわい

病院や施設では

下剤の過剰投与で水様便⇒**苦痛!**

「3日間便がでない＝便秘」と判断→・座薬・浣腸・摘便⇒**苦痛!**

便育

レッツうんこコミュニケーション

言葉の革命で未来を変えていきたい！



便育は健康づくり

大便 = 大きな便り

小便 = 小さな便り

からだの調子を知らせるメッセージー

便性状を改善するケアで、

脱！苦痛なケア



「気持ちよく出す」ことを叶える4つのポイント

副交感神経優位

痛み・拘縮・冷感・ストレスの評価
睡眠の質、ほがらかさ

食事内容

プロバイオティクス 乳酸菌、ビフィズス菌
プレバイオティクス 食物繊維、オリゴ糖
シンバイオティクス 相乗効果

腸の動き

運動、ストレッチ、柔軟性、**下剤調整**
→ツボ押し、**腹部マッサージ**、**温罨法**

排便姿勢・便排出

いきみや**排便姿勢**の評価
骨盤底筋関連筋の評価
直腸性便秘→摘便・座薬・浣腸



排泄ケアの尊厳を傷つけるケア

人格を否定されたり人格を自己否定させられた体験

- 不安・不信感を抱かせる
- 悲しい気持ちにさせる
- 怒りの感情

あと3回
大丈夫ですよ

「おむつで排せつして下さい」といわれた
「汚い」「臭い」と言われたりそのような表情をされた
排泄時プライバシーを守られなかった
モノのように扱われた

各人のおかれた状況によって、大事に思うことは違う

尊厳の多様性 尊厳感情の尊重と保障

- 主体性・自尊心の尊重
- 信頼が裏切られない
- 自由意志の尊重
- 人格や品格の尊重
- 存在が肯定される
- 身体的尊厳を損ねない

100人100様
の尊厳

ワーク

どこに課題がありますか？



ワーク

どこに課題がありますか？



リカバリーの支援ができる人材の育成

人は生物学的な意味で病や障がいは完治しないかもしれないが、人が生きるという実存的意味で自分の生活や人生を取り戻すことができる





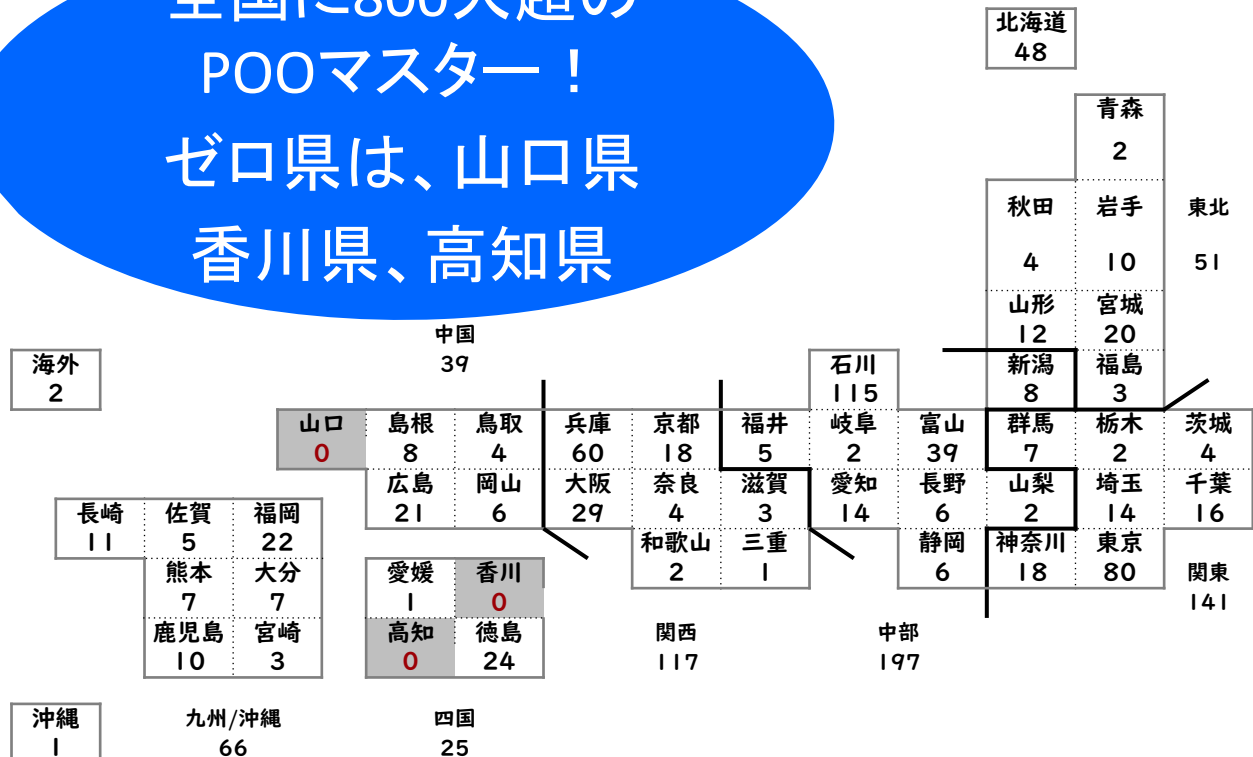
P00をきっかけにした

チームケア・コミュニティケア・リハビリケアの人材養成！

「P00マスター養成研修会」

世界でただひとつのオリジナルなセミナーです！

全国に800人超の
P00マスター！
ゼロ県は、山口県
香川県、高知県



プロジェクト
看護教育導入モデル案作成
講師育成
実践研究



医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
管理栄養士、社会福祉士、介護福祉士、介護士、保育士、養護教諭、大学教員、研究者、企業の方

OFF-JTとOJTを組み合わせた演習を中心としたプログラム

OJT 施設の排便ケアの現状把握と課題抽出

① 講義 排便ケアの現状と課題

演習WS 施設・地域の排便ケアの現状

② 講義 排便のメカニズムと病態

演習WS 施設・地域の排便ケアの課題について

③ 講義 排便ケアのアセスメントとケア

演習WS 望ましい排便ケアについて

OJT 排便ケアの事例の選定とBSSの記載

④ 講義・演習 事例から学ぶ排便ケア、事例検討GW

⑤ 講義・演習 事例発表、事例検討GW

OJT 排便ケア改善計画の立案(組織内の調整)

⑥ 演習 排便ケア改善計画の発表

OJT 排便ケア改善計画の実行

アクション
プランの
立案・実践

INPUT→OUTPUT

Thinking on the paper!
Writing on the paper!

**紙に書く、紙の上で考えることが
思考をまとめたり
行動力をアップするのに役立つ**

現状維持の誘惑を断つ



今日からあなたも P00伝ジャー！

術1: うんちに詳しくなる

術2: 気持ちよく排せつできる

**術3: 5人以上の人に今日の
うわさを流せる**



おまかせうんちキッキとは

うんち(大きな便り)+おしっこ(小さな便り)



赤ちゃんから高齢者まで病いや障がいがあっても
誰もが気持ちよく**排泄**できるための
便育 = 健康づくりの拠点を身近な場所に！

便育

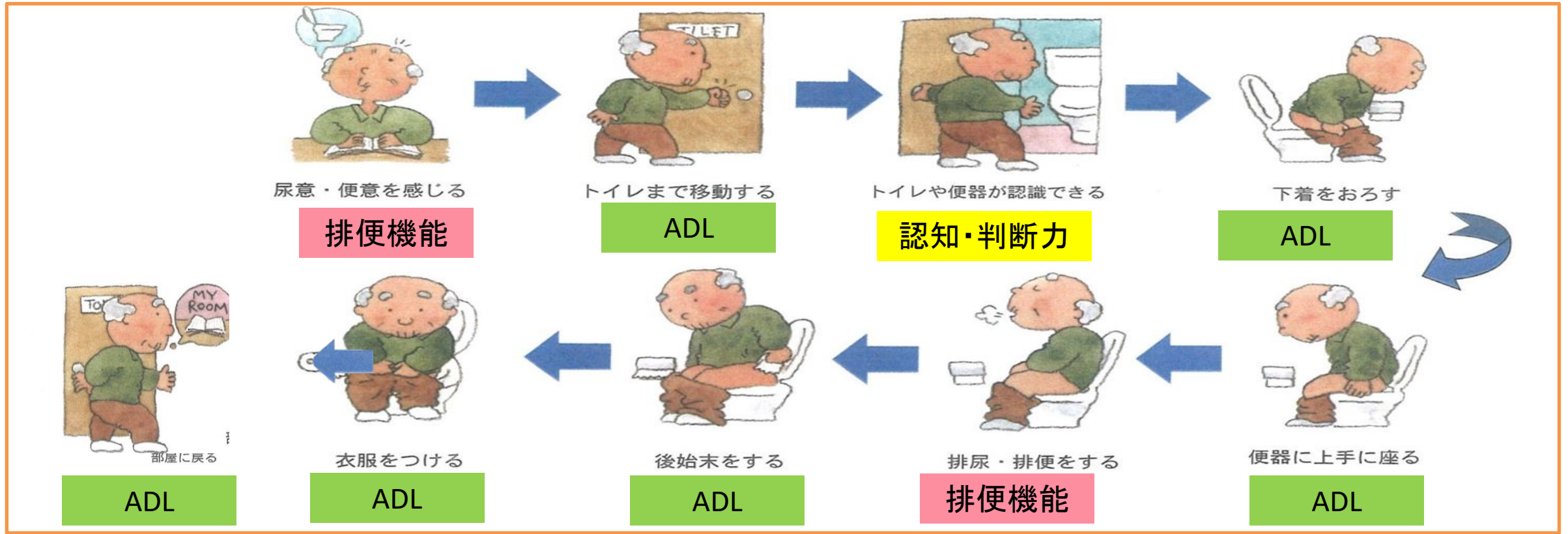
便は、生活の
答え合わせ

食生活、よい睡眠、運動習慣、ストレスがない等、
生活習慣や健康づくりそのもの

便育の基本は観便



排泄に関連する日常生活行動



排泄には多くの生活動作と環境など社会的因子が含まれている



食生活



移動・トイレ環境



衣類の選択



保清

気持ちよくうんこできるコツ1

うんこをよくみてみましょう！



うんぴ



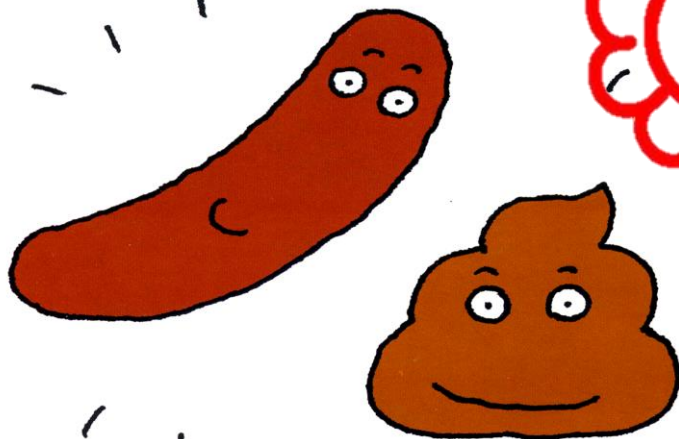
つめたいものを たべすぎないように。
おなかを あたたかくね。

うんにょ



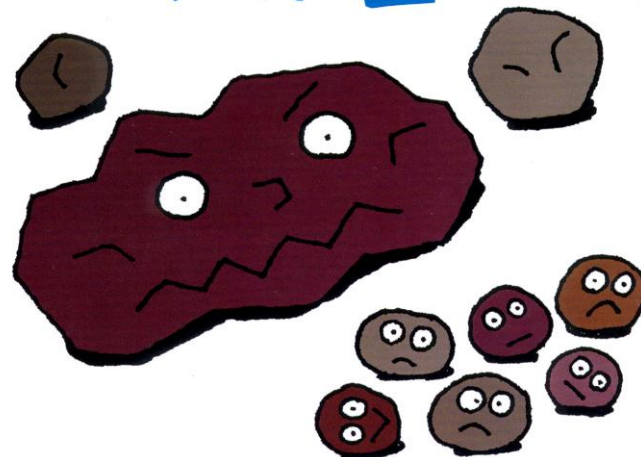
しょくじは よくかんで。
しょうかの いいものを たべよう！

うんち



げんき いっぱいです。
その ちょうし！

うんご



やさいを もっと たべよう！
うんこは がまん しないでね。

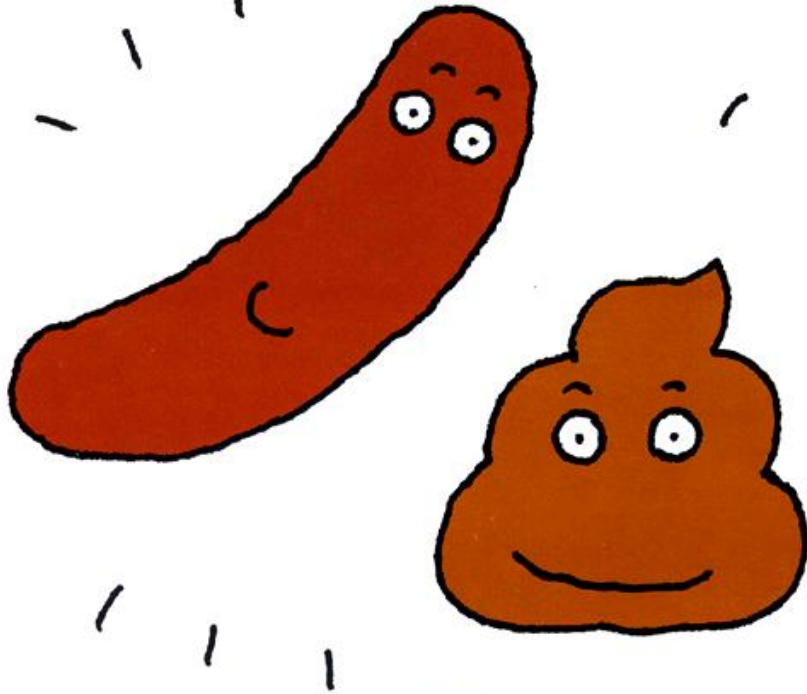
質問 1.



**うんちは、
毎日出なくて
は便秘だ。**

質問1.

うんち



げんき いっぱいです。
その ちょうし!

答え・×

バナナうんちが
出ればO. K

適切な排便ケア方法の選択のためには ブリストル便性状スケールの導入しかありえない！

3・4・5の便が、バナナうんち以上出るように調整する

ブリストル便性スケール

硬便	1 コロコロ便		硬くてコロコロの糞状の便
	2 硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
普通便	3 やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4 普通便		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	5 やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の便
軟便	6 泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
	7 水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

便量スケール



気持ちよく出そう！おまかせうんちの排便チェック基準

便の性状

非常に速い (約100時間)		消化管の通過時間			非常に遅い (約10時間)	
1	2	3	4	5	6	7
硬便	硬い便	やや硬い便	普通便	軟便	泥状便	水様便
硬くてコロコロクサキの糞状	ソーセージ状で硬い	表面にひび割れのあるソーセージ状	表面がなめらかで軟らかいソーセージ状 (又はとぐろを巻く)	はっきりとしたしわのある柔らかい半固形状	境界がほぐれた不定形の小片便	水様で固形物を含まない液体状

便の量

1 付着 2 うさぎの糞 (<5cm) 3 うずらの卵 (<5cm) 4 鶏卵 (<5cm) 5 バナナ1本 (<5cm) (約10cm) 6 バナナ1本以上

※水様便は0cm×0cmで表す

記載を統一しましょう！

例) 普通便ーバナナ大
=4ー5

ただ、出すだけのケアから気持ちよく出すケアへ

浣腸や摘便で「ただ、出ていればいい」排便ケア

「便出し日」



気持ちよく出すことに注目した排便ケア

便の性状

排便量

排便周期

在宅療養者がセルフケアできることを目指す



排便のアセスメント

排便障害は、
本人にも
明確に表現し
づらい症状


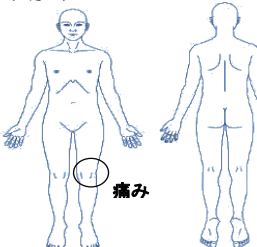


具体的に
聞き取る

氏名 ●●▲▲さん 男・(女) 生年月日 S17.2.16 (80歳) 身長 152 cm 体重 50 kg
 家族構成 夫・長男との3人暮らし 県外に長女在住
 本人の困っていること 便が出ないこと
 家族・スタッフの困っていること トイレにこもりデイサービスへ行けない
 これまでの対処方法 下剤内服・洗腸・摘便
 排尿方法 トイレ・ OPトイレ・ 尿器・ おむつ内・ パットの使用 (有) 無
 留置カテーテル・ 間欠導尿・ その他 ()
 排便方法 トイレ・ OPトイレ・ 尿器・ おむつ内・ その他 ()
 要介護度 支(1) 2 3 4 5 認知症 無・(有)(I II III IV V M)
 現病歴 既往歴
 変形性膝関節症、便秘症、 甲状腺機能低下症、鉄欠乏性貧血、
 過活動膀胱、認知症 直腸脱術後

利用中の医療福祉サービス
 訪問看護、デイサービス、訪問ヘルパー
 内服薬 () 内には、効能、下剤・抗コリン剤等排泄に関連する内服薬は○で囲む
 フェロミア錠 50 mg、チラーチンS錠 50 μg、ペオーバ錠 50 mg、
 アミティーザカプセル 12 μg、~~マグミット錠 330 mg~~、ボラブレジン OD錠 75 mg
 3日間の食事内容 平均 1 日水分量 1000 ml 主食：米飯・5分粥・全粥・ミキサー
 副菜 (普通) きざみ・ミキサー 栄養管理 (経口) 鼻腔・胃ろう・IVH

月日	朝食	昼食	夕食	間食	備考・量等
6/1	食パン(5枚切)、 チーズ、トマト、レタ ス、ブロッコリー、牛乳	配食弁当 デコボン 1/2	カップのそば 豆腐ハンバーグ	マヨネーズ おかき 1袋	
6/2	食パン(5枚切)、牛乳、 チーズ、トマト、レタ ス、玉ねぎスライス	配食弁当 デコボン 1/2	弁当の残り きのこ肉の煮物	チョコチップ クッキー2袋	
6/3	食パン(5枚切)、牛乳、 チーズ、レタス、ブロッ コリー、ゆめぎざみ	スーパーの弁当	弁当の残り、オクラ 胡麻和え、キャベツ ゆめぎざみ	ナッツ3袋	

移動 (可) 要介助・不可 嚥下 (可) 要介助・不可 座位 (可) 要介助・不可 立位 (可) 要介助・不可
 排泄関連動作 (できない動作に×をつける)

 排便状況 便意 (有) 無 便失禁 (有) 無 残便感 (有) 無 腹部膨満感 (有) 無 腸蠕動 (有) 無
 排便周期 (不明) 便の性状 (BSS 1~5) 便の量 (不明)
 排尿状況 尿意 (有) 無 尿失禁 (有) 無 残尿感 (有) 無
 日中排尿回数 (10回) 夜間排尿回数 (2回)
 身体状況
 *有の場合は人のイラストに記載
 皮膚の状態：褥瘡 (有) 無 陰部・肛門部のただれ (有) 無
 骨盤底の状態：子宮脱 (有) 無 直腸脱 (有) 無 痔 (有) 無
 その他の状態：麻痺 (有) 無 拘縮 (有) 無
 痛み (有) 無 手術痕 (有) 無
 冷感 (有) 無


- 本人・家族が困っていること
- 発症時期やきっかけ
- これまでの対処方法 (排便習慣)
- 今後の希望
- 排尿・排便方法
- 要介護度・認知機能状態
- 現病歴・既往歴
- 利用中の医療福祉サービス

- 内服薬
- 3日間の食事内容
- 食形態 ・栄養摂取方法
- 平均1日水分量

- 日常生活動作
- 排泄関連動作
- 排便・排尿状況
- 身体状況
- 痛み・拘縮・冷感
- ストレス有無・睡眠の質

排便チェック表

お名前： ●●▲▲ 性別： 男 (女) 年齢： 80 歳

消化管の通過時間

非常に遅い(約100時間) ← 非常に速い(約10時間)

硬便		普通便			軟便	
1 ココロ便	2 硬い便	3 やや硬い便	4 普通便	5 やや柔らかい便	6 泥状便	7 水様便
硬くてコロコロウサギの糞状	ソーセイジ状で硬い	表面にひび割れのあるソーセイジ状	表面がなめらかなソーセイジ状(又はとくろを巻く)	はっきりとしたシワのある柔らかい半円形状	境界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

＜便意＞
○ わかる
△ よくわからない
× わからない

「便の性状」
ブリストル便性スケール
イラスト付きでわかりやすい

- 下剤の種類・量
- 投与時間
- 食事の内容・工夫
- 暮らしの変化
- 体調の変化

○ 月日は排便がない日も記載して下さい。

日付	時刻	便の性状			便意	下剤・食事・水分・生活状況等
		硬便	普通便	軟便		
5/25 (水)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
5/26 (木)	9:30	1 (2)	3 4 5	6 7	1 2 3 (4) 5 6	× 訪問看護 直腸診でBSS2 (+) 浣腸施行
5/27 (金)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
5/28 (土)	8:00	1 2	3 (4) 5	6 7	1 2 3 4 (5) 6	○ 自排便
5/29 (日)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
5/30 (月)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	訪問看護 直腸診で便 (-)
5/31 (火)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
6/1 (水)	8:15	1 2	(3) 4 5	6 7	1 2 3 4 (5) 6	○ 自排便
6/2 (木)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	訪問看護 直腸診で便 (-)
6/3 (金)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
6/4 (土)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
6/5 (日)	:	1 2	3 4 5	6 7	1 2 3 4 5 6	
6/6 (月)	9:45	1 2	3 (4) 5	6 7	1 2 3 4 (5) 6	○ 訪問看護 直腸診でBSS4 (+) 腹部マッサージ後、トイレ誘導

「排便量」
具体的にイメージしやすい基準
(うさぎふん、うずら卵、鶏卵、バナナ)
おむつ内の付着が記録できる

「便の性状」「排便量」は
番号に○印をつける
排便がない日も日付を記入
「排便周期」が把握できる
* 便意の有無
* 便失禁の有無
* 排便時の痛みや出血の有無
* 残便感の有無



便秘のタイプ

高齢者の便秘の原因

筋力低下・副交感神経の乱れ・食事量の低下等

機能的便秘：腸の働きの乱れが原因

痙攣性便秘

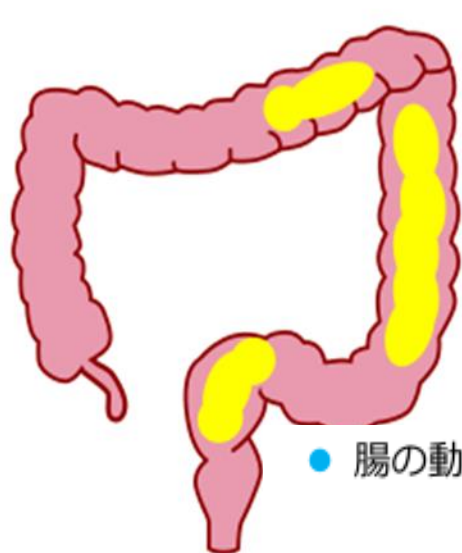
- 大腸が痙攣し腸の輸送が妨げられる

弛緩性便秘

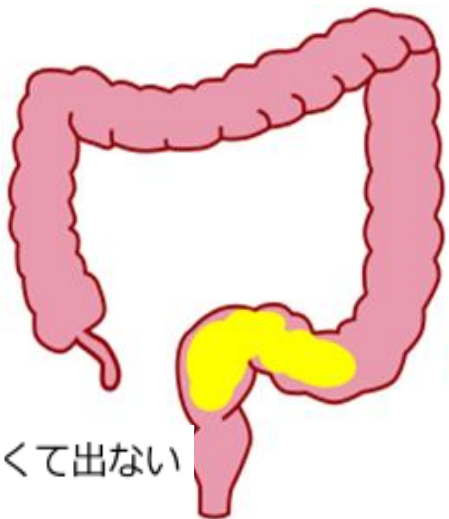
直腸性便秘

嵌入便を見逃さない

寝たきり・認知症・運動量低下の人に多い



- 腸の動きが悪くて出ない

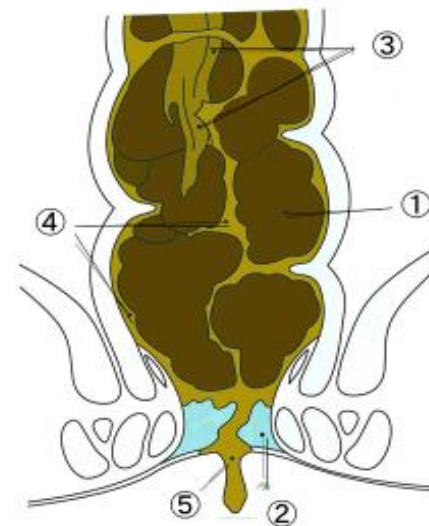


- 直腸まで下りてきた便が出ない

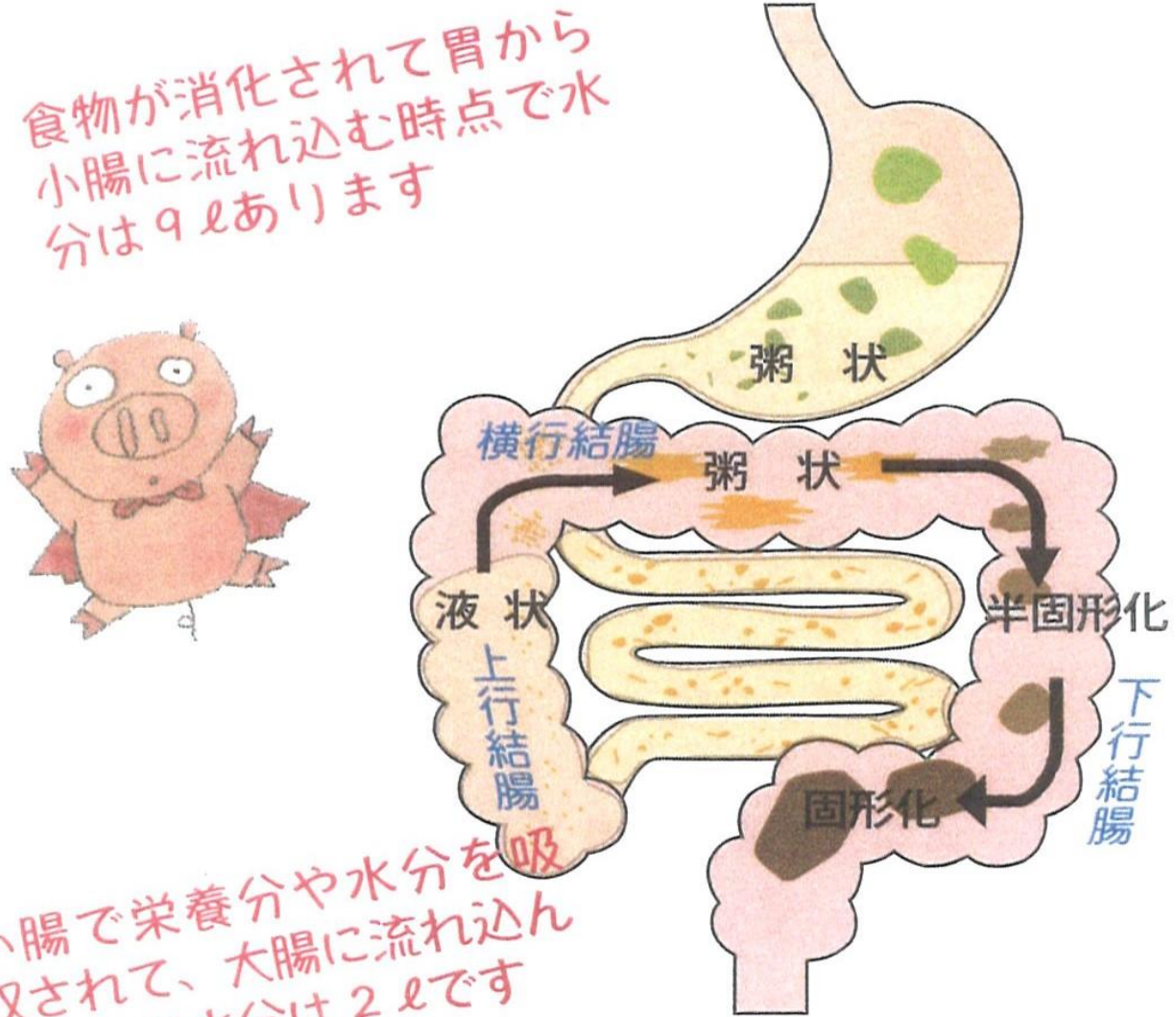
注意すべきポイント

下剤の乱用

下剤により軟便になる 下剤に依存する



うんちになるしくみ 食べ物が便になるまで



食物が消化されて胃から小腸に流れ込む時点で水分は9ℓあります



小腸で栄養分や水分を吸収されて、大腸に流れ込んだ時点で水分は2ℓです

排便ケアの選択方法

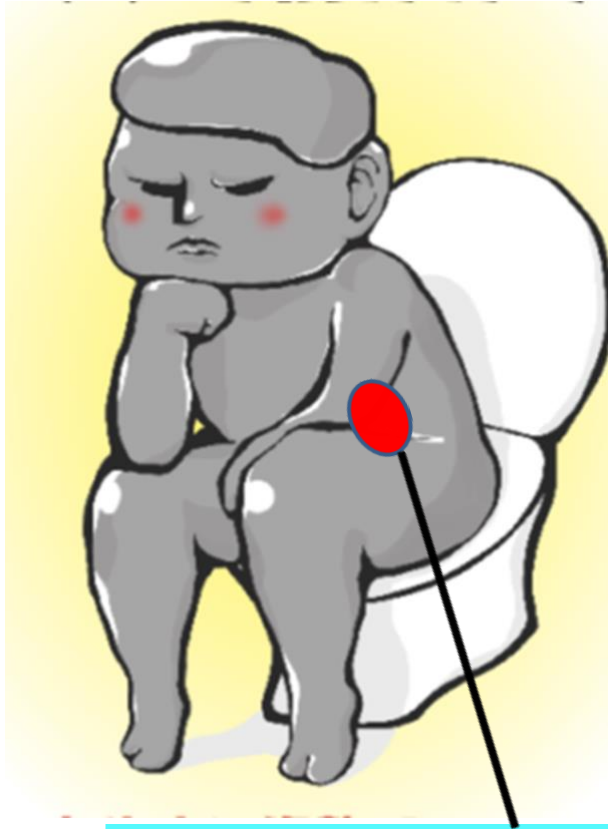
日本老年看護学会 便秘のケアプロトコール

- 1 **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）
- 2 **排便時の姿勢**を整える（前傾、足底着）
- 3 **直腸性便秘**のケア → **直腸の便を取り除くケア** → **便の性状を整える**
座薬、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（-）なら座薬、浣腸
- 4 **弛緩性便秘**のケア → **腸を動かすケア** → **便の性状を整える**
刺激性下剤と排便周期の確認、ラックB、ミヤB、オリゴ糖
高発酵性食物繊維、シンバイオティクス、運動、マッサージ
等の組合せ
- 5 **軟便** → 直腸診で**嵌入便**の有無を確認 **緩下剤・刺激性下剤**の見直し
- 6 出血や大腸ガンを見逃さない

直腸肛門角と 排便姿勢

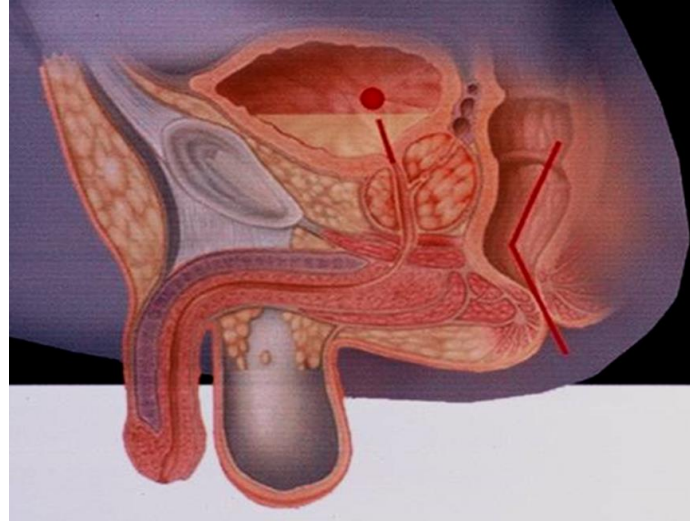
「気持ちよくウンチできる」コツ2

「く」の字でロダンで前かがみ

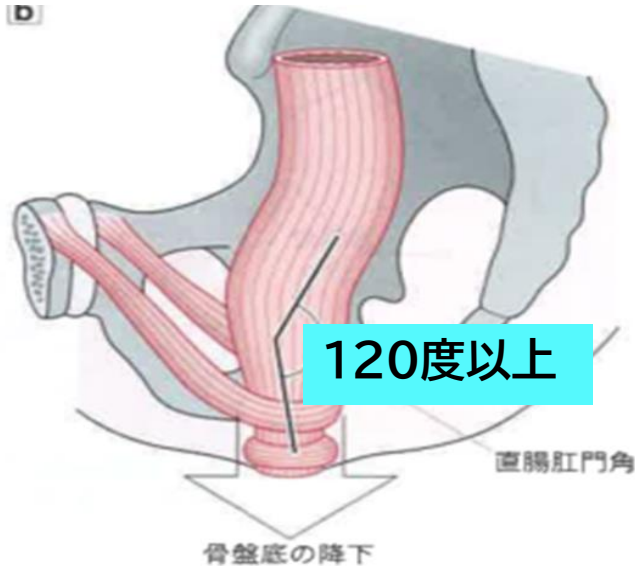


左腸骨の内側の下行結腸を
肛門方向に圧迫する

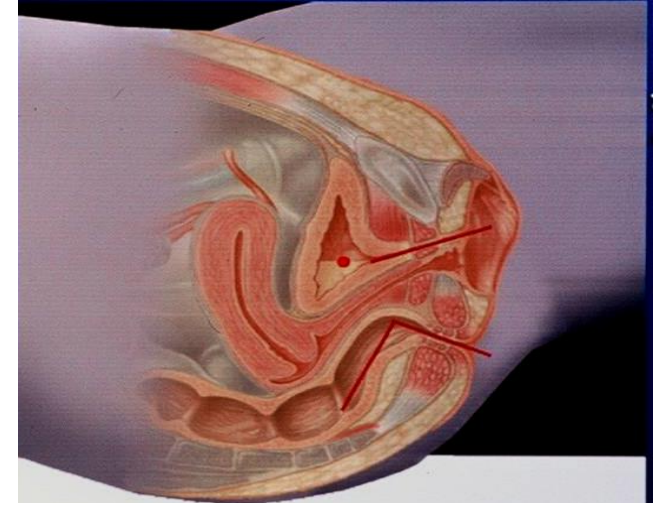
座位（男性）



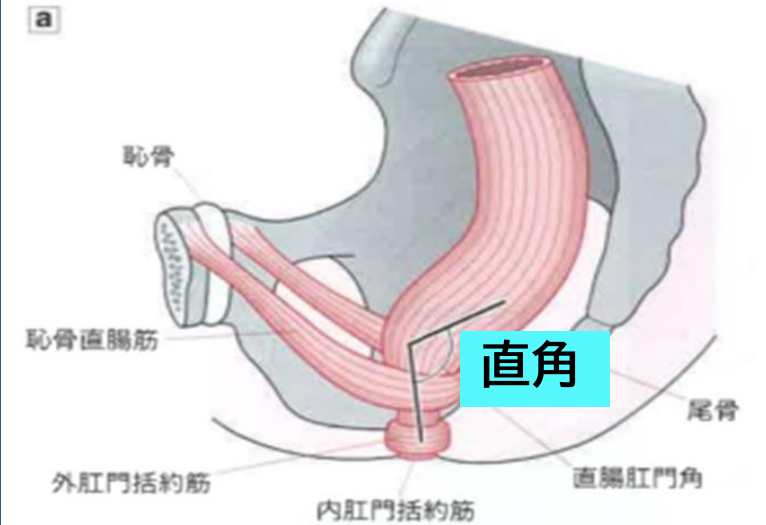
D



仰臥位（女性）



a



食事内容・生活習慣の改善

気持ちよくうんこできる コツ3 腸内フローラのバランスを整える



シンバイオティクスとは、「腸に有用菌を届ける」プロバイオティクスと、「有用菌を育てる」プレバイオティクスを組み合わせることで、シンバイオティクスの視点から食生活の歪みを整えることで、腸活はより一層効果的に。腸が元気になると、いろんな健康効果があるんです！

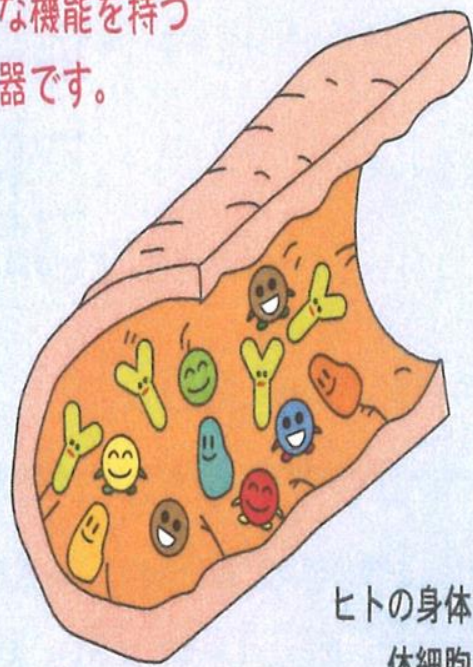
腸内フローラの バランスを整える

私たちのお腹、つまり
腸は複雑な機能を持つ
重要な臓器です。



腸内細菌の数は
約 100 兆個

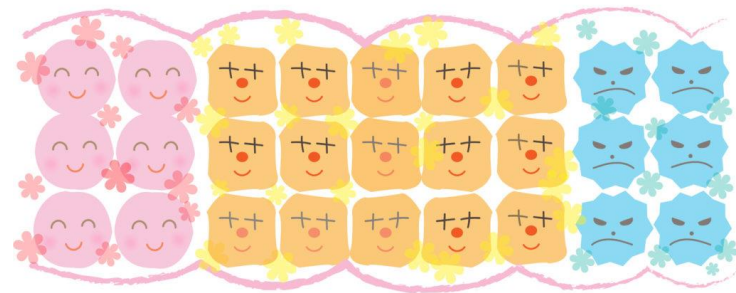
腸内細菌の重さは
約 1.5 キロ



ヒトの身体を構成する
体細胞の数は
約 37 兆個



腸内フローラ



善玉菌

20%

日和見菌

70%

悪玉菌

10%

悪玉菌増加
大腸菌、ウェルシュ菌など

善玉菌増加
ビフィズス菌、乳酸菌など



悪玉菌が増えると
日和見菌はマイナスに働く!!

バランスがよい腸内だと
日和見菌はおとなしい...

※日和見菌: 普段はほとんど活動しないが、悪玉菌が優勢になるとその味方をして悪さをする菌

注目は短鎖脂肪酸です！

腸内細菌の代謝物質(短鎖脂肪酸)の働き

腸や体のエネルギーになる

消化・吸収・
排便の促進

肥満の予防

代謝の促進

炎症の抑制

アレルギーなど
免疫機能調整



腸内フローラのバランスを整える

ねばねばは、便のすべりを良くします！
発酵食品は腸内細菌の優れものです

PHGGの主要な生理作用

下痢改善
便秘改善
腸内フローラ改善
血糖値上昇抑制



高発酵性食物繊維 乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌

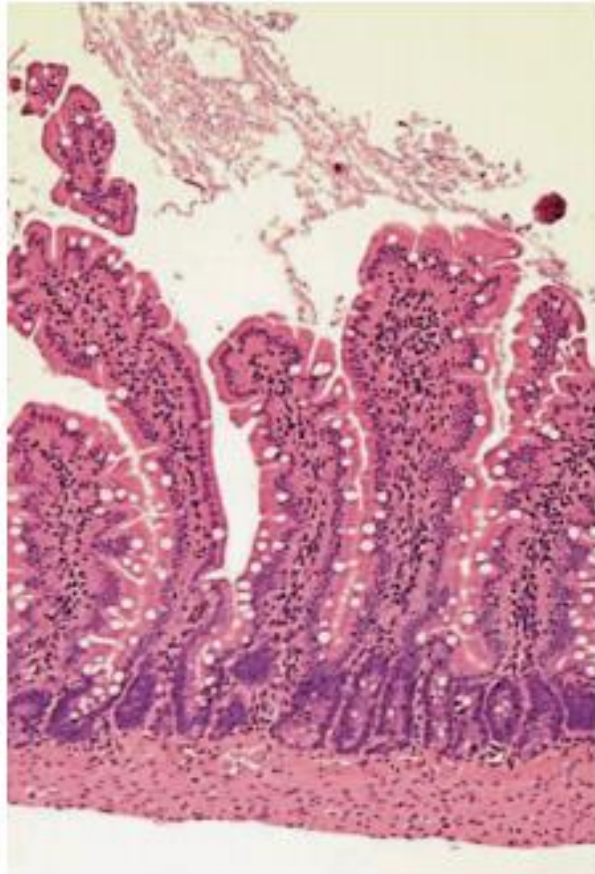


小腸絨毛上皮・大腸粘膜の増殖作用

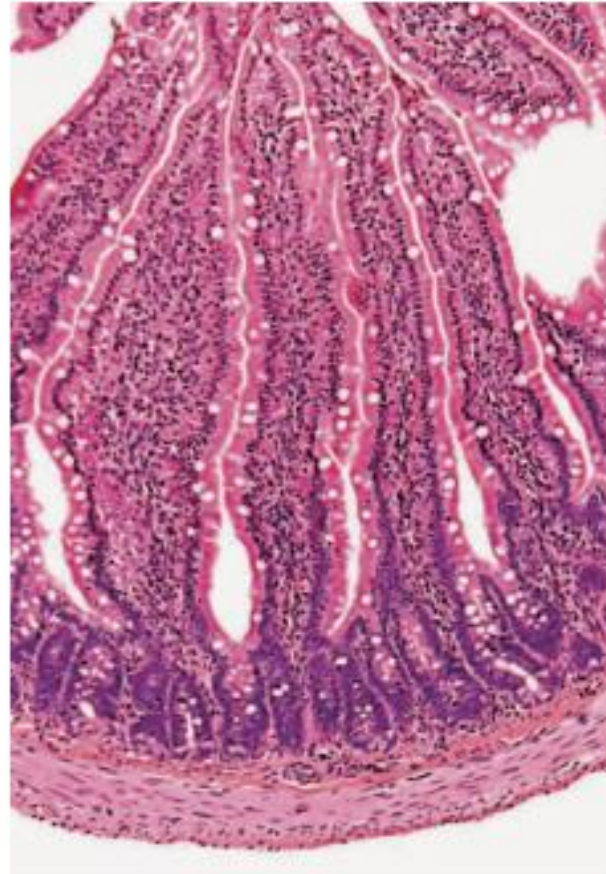
対象：生後5週齢のWistar系雄性ラット

- 対照群：
食物繊維無の半消化態栄養剤
- シンバイオティクス投与群：
酪酸菌配合剤・**PHGG粉末**

対照群



シンバイオティクス投与群



対照群



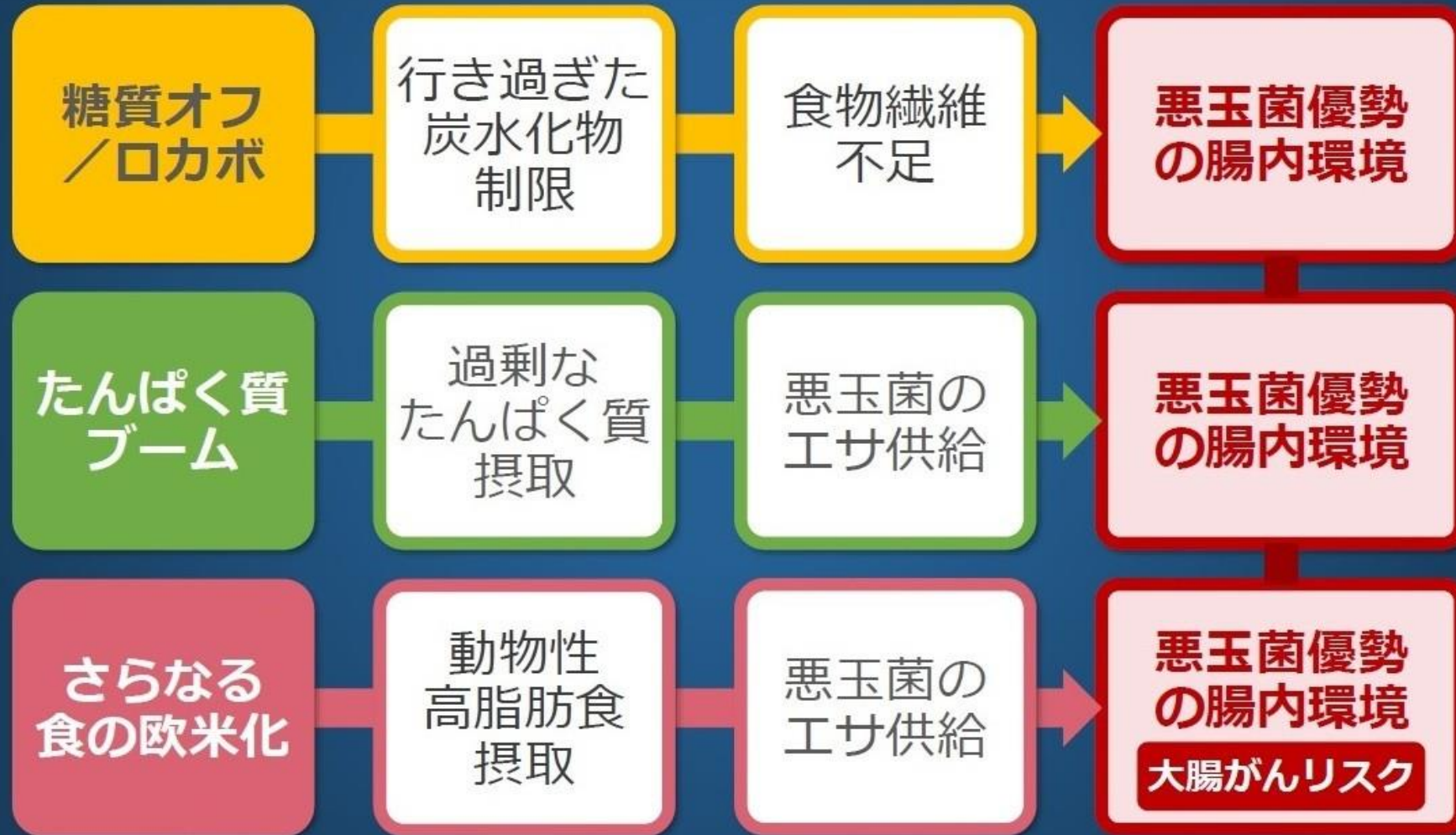
シンバイオティクス投与群



**対象群ではシンバイオティクス投与群と比較し
粘膜層と筋層の高さの低下を認める**

スカトールやインドール:腸内で作られる臭い物質

「大腸劣化」を起こす要因



めざせジャスミンの香り!



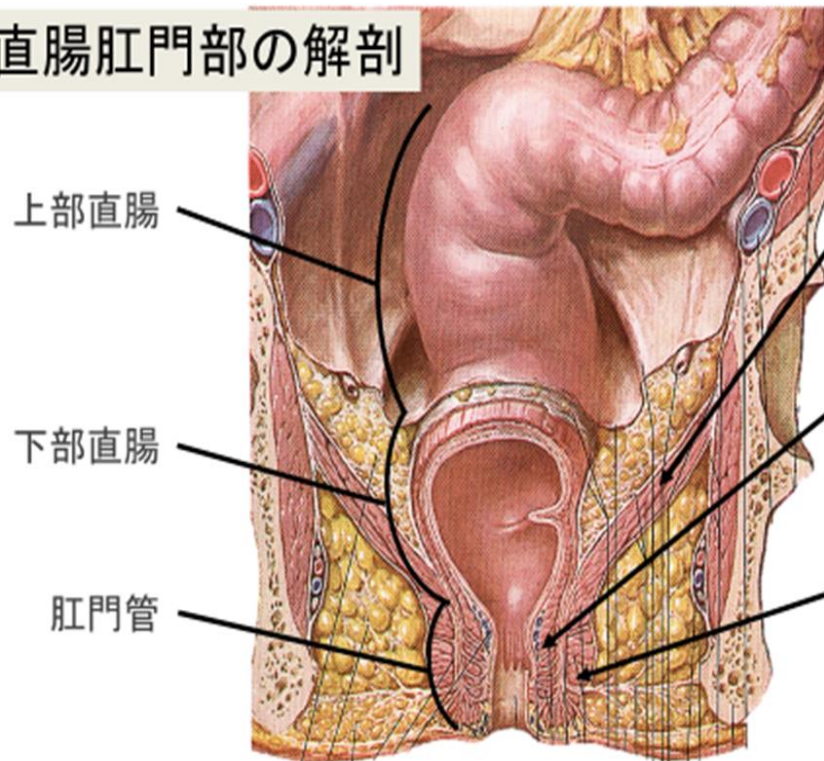
プレバランス Prebalance®



気持ちよくうんこできる コツ4

直腸まで便がおりてきたら便意を感じます

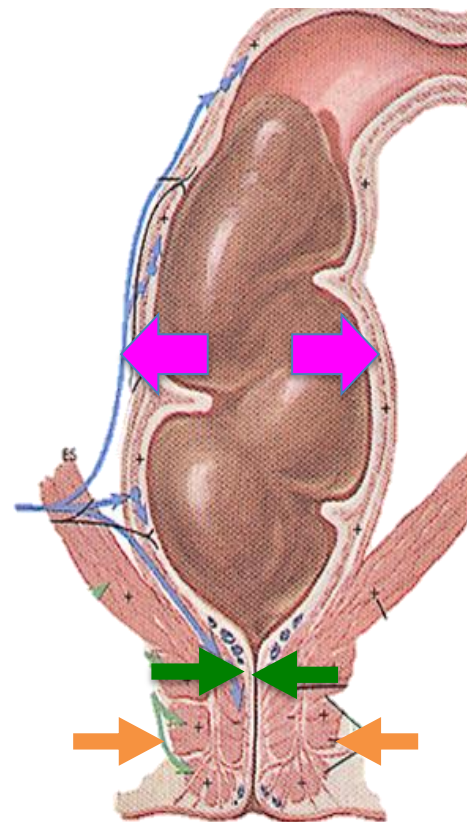
直腸肛門部の解剖



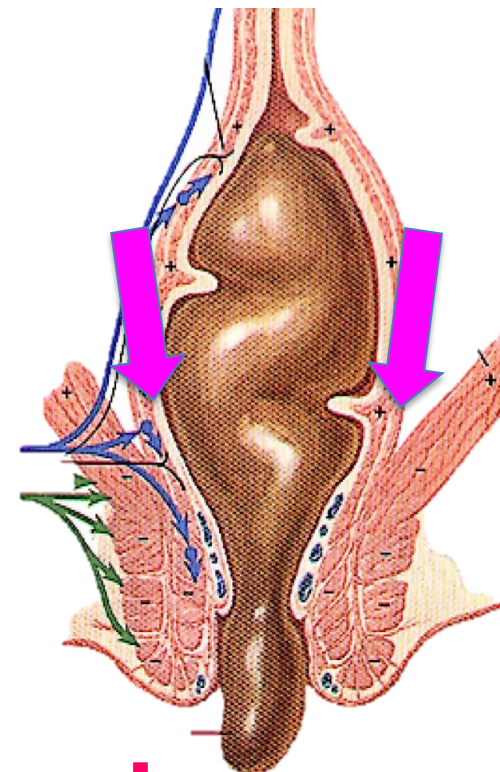
肛門挙筋
(横紋筋)

内肛門括約筋
(平滑筋)

外肛門括約筋
(横紋筋)

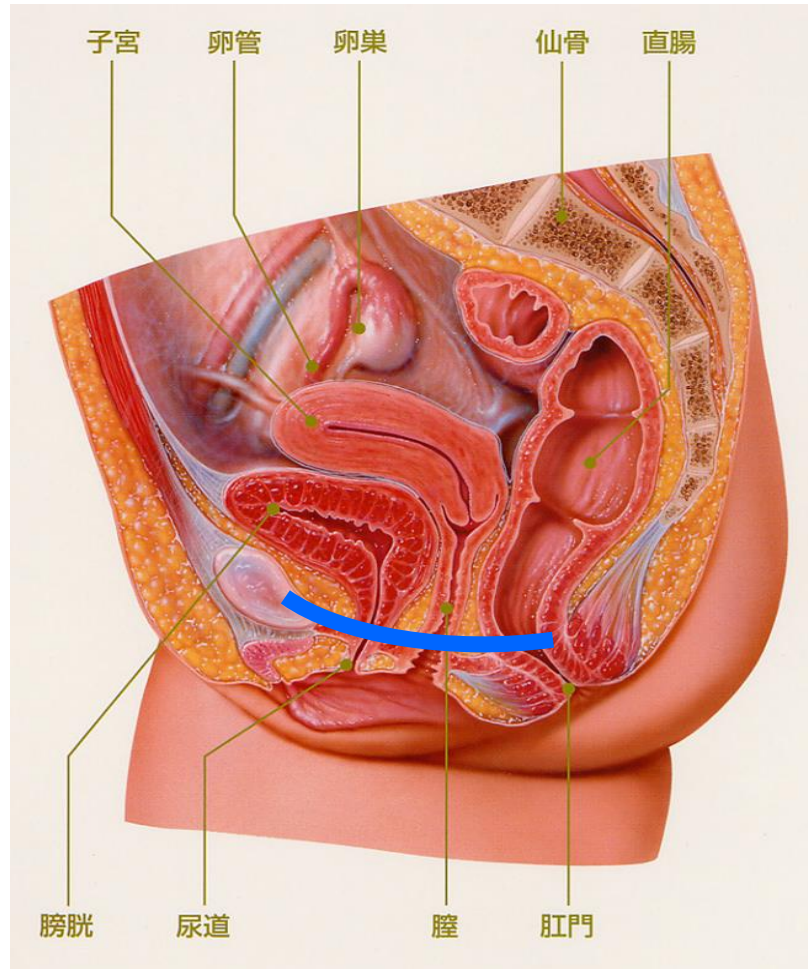


便意 = 直腸の収縮力

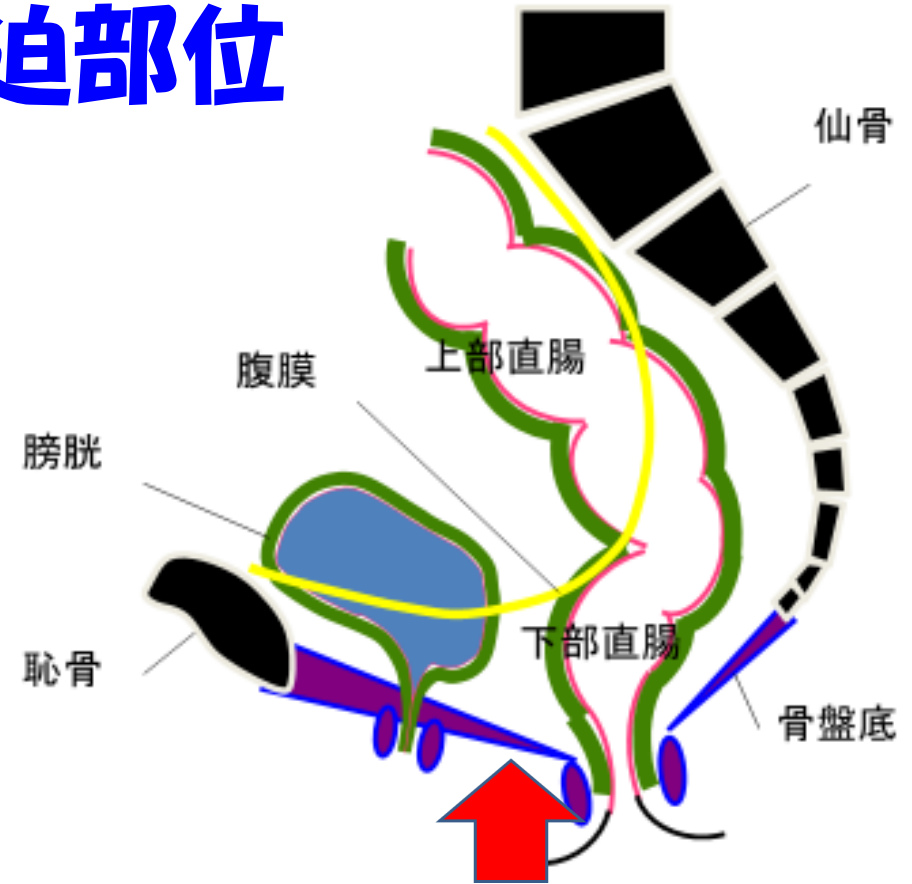


便意を感じた時がチャンスです！

骨盤底筋の脆弱化は排便障害の原因になる



用手圧迫部位



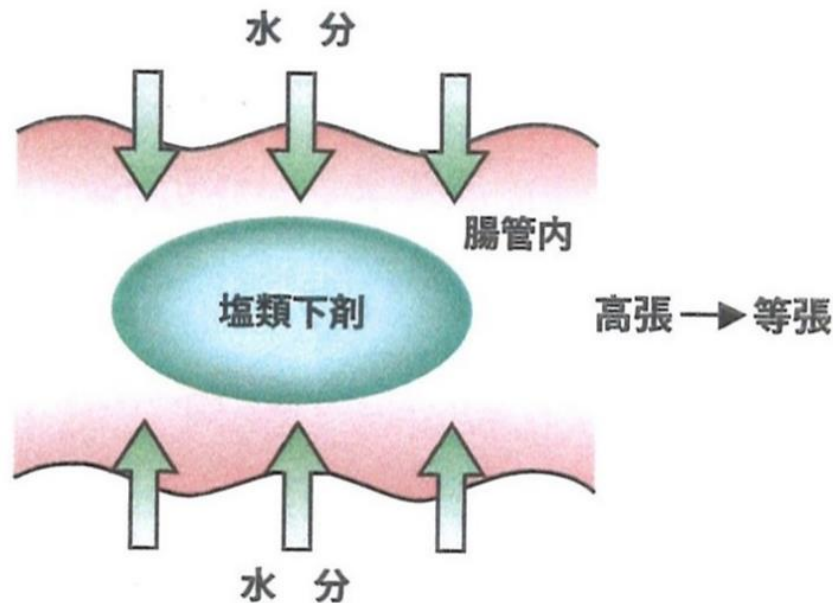
気持ちよくうんこできる コツ5

下剤の特性を知りましょう!

塩類下剤(緩下剤)

酸化Mg・マグミット
(作用時間:2-3時間)

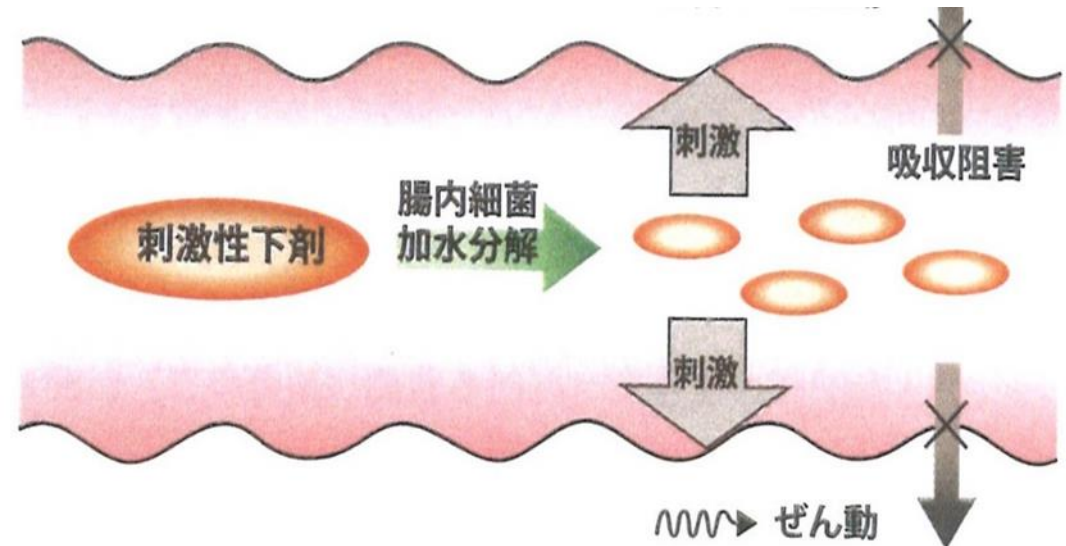
便を軟らかくします



刺激性下剤

センノシド(アローゼン・プルセニド)
ピコスルファート(ラキソベロン)
(作用時間:8-13時間)

腸を動かします



シーボルト来日時(1823年)に持ちこんだとされる「十八道薬剤」

十八道薬剤

①下剤 ②吐剤 ③収斂剤（傷口や粘膜を引き締める薬）④利尿剤 ⑤破石剤（石鹼等）⑥通経剤（月経障害を除く薬）⑦殺虫剤 ⑧吐痰剤 ⑨駆風薬（風邪薬）⑩清涼剤（酒石酸等）⑪緩和剤 ⑫分解剤（水銀剤等）⑬強神剤（強壯薬）⑭収酸剤（胃酸中和）⑮鎮痙剤⑯健胃剤 ⑰止腐剤（防腐剤）⑱発汗剤 <他、麻痺剤（アヘン等）>

下剤

<p>緩下剤 (穏やかな作用の下剤)</p>	<p>満邦（マンナ, モクセイ科植物の樹脂） 答麻林度（タマリンド, マメ科植物果実の油） 酒石塩（シュセキエン, 葡萄酒発酵中に生じる結晶） 翁埵兒暴謨（オンドルボーム, 蓖麻子, ヒマシ）</p>	<p>下剤</p>
<p>強下剤 (強い下剤)</p>	<p>芦薈（ロカイ, アロエの葉の液汁を乾燥したもの） 刺抜兒（ラバル, タデ科植物大黄の根茎） 旃那（センナ, マメ科植物の葉） 芒硝（ボウショウ, 硫酸ナトリウム） 硝石（ショウセキ, 硝酸カリウム） 越弗尊曾屋度（エフソンソオト, 塩） 翁埵兒曾屋度（オンドルソオト, 塩） 麻俱涅矢亜（マグネシア, 酸化マグネシウム）</p>	<p>センナ</p> <p>酸化マグネシウム</p>
<p>強強下剤 (非常に強い下剤)</p>	<p>胡芦菴度（コロキント, コロシントウリ果実）、葯刺巴（ヤラッパ, 中米サツマイモ属の植物の根） 接骨木皮（フリル暴謨フリールボーム, ニワトコ花） 藤黄（トウオウ, カンボジア産オトギリソウ科植物の樹脂）</p>	

便通異常症 診療ガイドライン

2023



慢性便秘症

編集 日本消化管学会

協力学会：日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会
日本大腸肛門病学会

南江堂

■**プロバイオティクス**は排便回数の増加、腹部症状の改善に有効である

■**刺激性下剤**は、耐性や習慣性を避けるために必要最小限の使用にとどめ、できるだけ**頓用または短期間**での投与とする

■**マグネシウムを含む塩類下剤**使用時は、定期的なマグネシウム測定を推奨する

腎機能障害者・高齢者→**高マグネシウム血症**

■**PHG製剤(モビコール)**：米国消化器病学会の便秘診療ガイドライン→有効性の記載

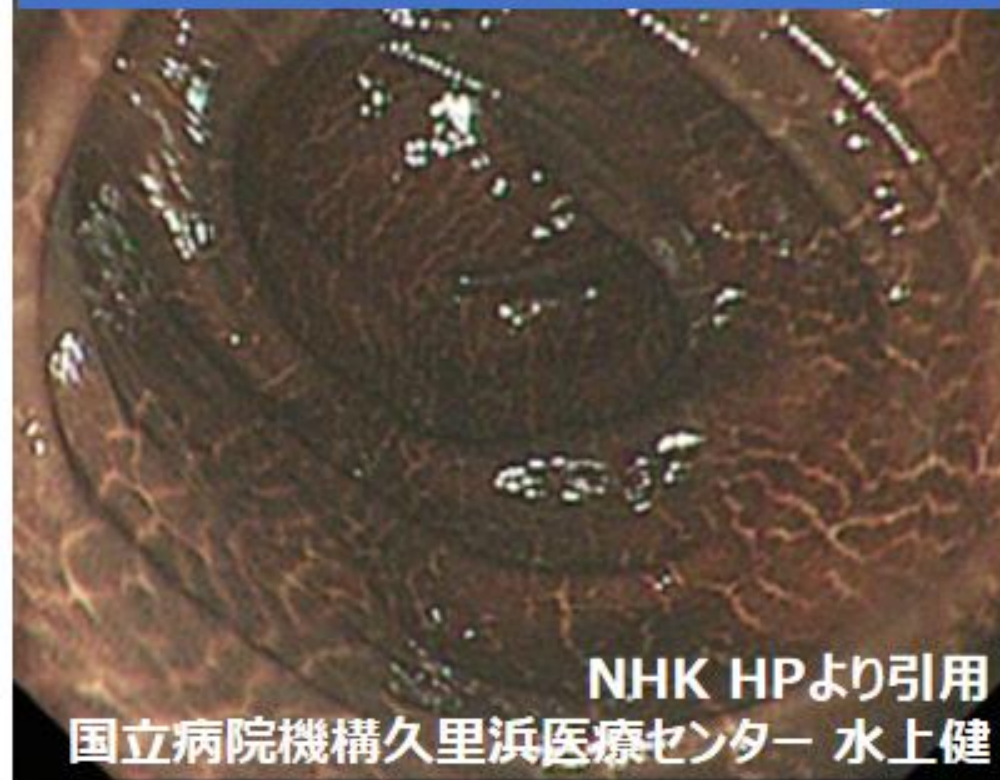
■**胆汁酸トランスポーター阻害薬(ゲーフィス)**は有効であり、投与することを推奨する

正常な大腸と大腸メラノーシスの比較

正常



大腸メラノーシス



「気持ちよくウンチできる」コツ6

副交感神経を優位にする生活習慣のリズム

① 毎朝6-7時台の**朝日を浴びましょう**



② 毎日**6時間以上の睡眠**をとりましょう



③ **一定の時間に食事**を摂りましょう

④ 食後は絶好の**うんちタイム**です

⑤ 毎日**30分以上運動**しましょう



身体知

腸が楽になる

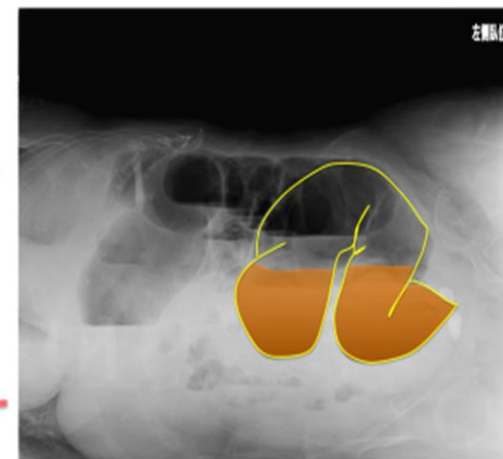
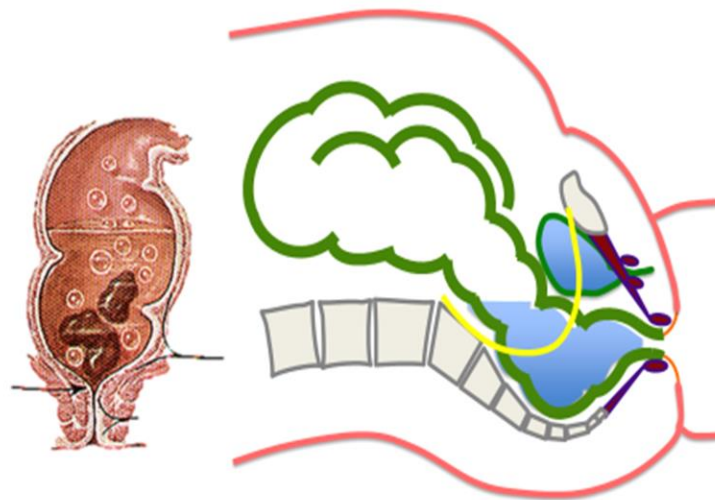
自分でできるツボ押し

「温罨法」

気持ちよく
出すためのコツ

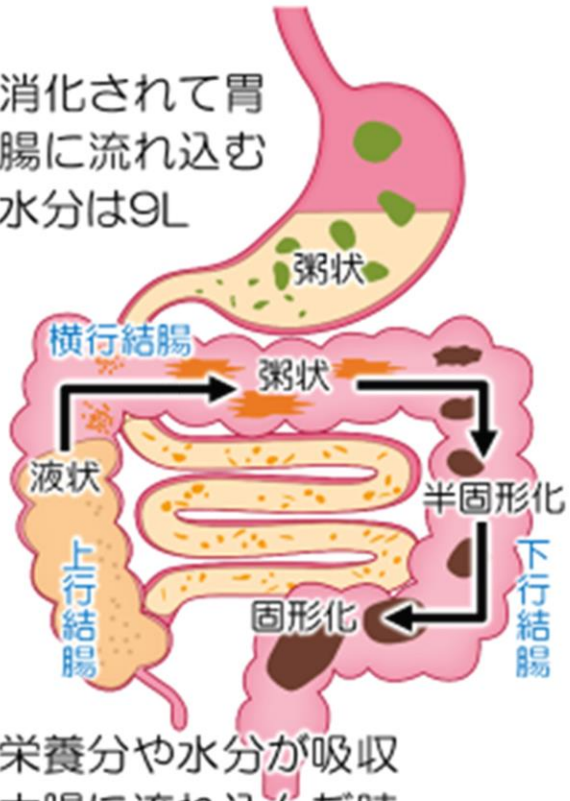


この腹満の原因は？

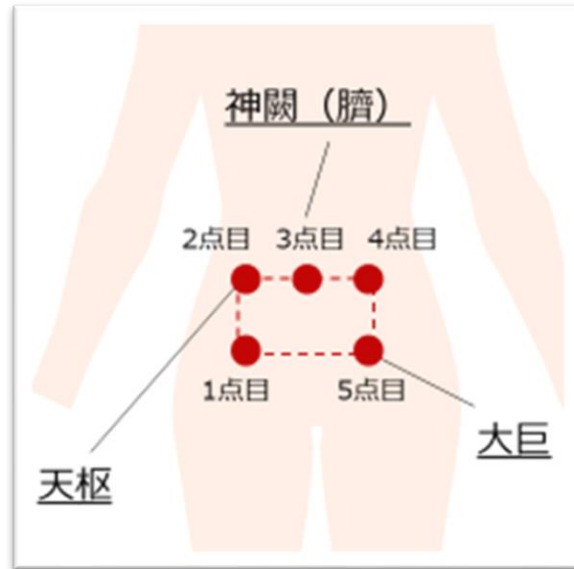


ツボ押し・温罨法・腹部マッサージ後

- 食物が消化されて胃から小腸に流れ込む時点の水分は9L



- 小腸で栄養分や水分が吸収され、大腸に流れ込んだ時点の水分は2L



腹囲：ケア前 84.5cm → ケア後 78.5cm

POOPOOLAND

YouTubeみて下さい！



YOUTUBE.COM

(便秘に効く！？) お腹のマッサージ方法教えます

「ホームホスピス もう一つの家ややさん」オープンしました！



北陸中日新聞 2022年(令和4年)6月23日(木曜日)

民家改築 みとりと交流の場

小松に9月ホームホスピス

病気の障壁がある高齢者が支え合いながら生活する場所です。ホームホスピスが9月、小松市本広町に、北陸初の施設となる、民家改築した「もう一つの家ややさん」のオープンが、小松市本広町の民家改築の場となる。オープンにあたり、地域の有志がクラウドファンディングで資金を募った。21日、記者会見が開かれた。

一般に民家の維持とケアは、がんと多いが、全日本ホームホスピス協会(小松市)が中心となり、小松市本広町の民家改築を推進している。民家改築は、高齢者が安心して暮らすための場となる。民家改築は、高齢者が安心して暮らすための場となる。民家改築は、高齢者が安心して暮らすための場となる。

北陸初、クラファンで資金募る



英語の“at home”には、ただ家にいるという意味だけでなく、「のんびりくつろぐ」「気が休まる」という意味が含まれています。Home HospiceのHomeは、**人生の物語の最終章と言うべき大切な日々を、まさに自分の家にいるようなくつろぎと休らぎの場で過ごせる**ようにしてあげようという思いがこめられたキーワードなのです。病院の固苦しい雰囲気を取り払った、心休まるHome Hospiceが、北陸の一角に生まれるなら、地域の人々の「生と死」との向き合い方に新しい風をもたらすでしょう。



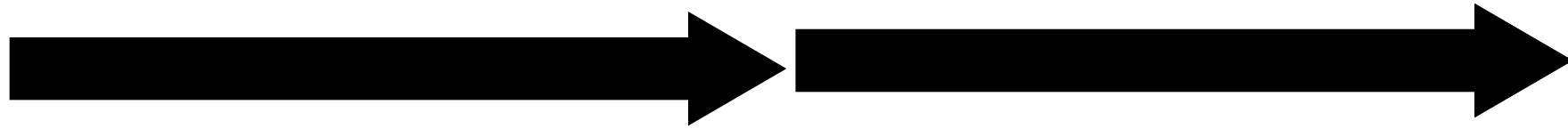


人として

誕生

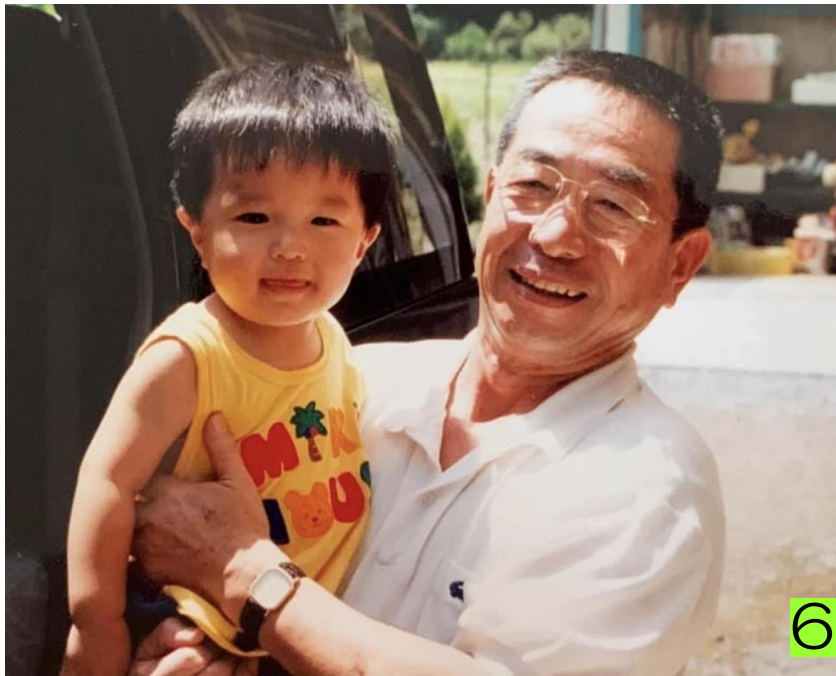
病いの発症

死



自分らしい人生や生活を取り戻す

新しい人



62歳



81歳



85歳



86歳

父と家族のACP



5月2日 宇和島市立津島病院退院

1月ー肺炎で津島病院入院→ベッドから転倒し大腿骨転子部骨折
→宇和島市立病院に転院し手術→3月20日津島病院へ転院

2015年 コミュニティスペース
ややのいえ



81歳

2024年 ホームホスピス
もう一つの家ややさん



90歳







90歲

2024年
8月7日



90歳 最期の日

2024年度 POOマスター養成研修会

POOマスターは、排便ケアを基軸としたコミュニティケアの700フェッショナルです！

おむつから漏れる
下痢便のおむつ
交換は心が折れる

毎日下痢？3日間便が
出ないと排便・洗腸・座薬！？
「出ていけばいい」に
なっていない？

決まった日に排便や
弛緩？便出し日に
なっていないませんか？

おまかせ！

生まれてから最期の日まで「気持ちよく出す」ことを叶える排便ケアを学びましょう！

■POO マスター養成研修会プログラム（養成研修会4日＋認定講習会1日）■

	日程	研修内容	開催時間
養成 研修会	1日目 (土)	排便ケアのワークショップ 排便ケアのアセスメント① POOマスターの活動紹介	13:30 ～18:00
	2日目 (日)	排便のメカニズムと病態 排便ケアのアセスメント②	10:00 ～16:00
	3日目 (土)	コミュニティと排便ケア 事例検討：事例から学ぶ排便ケア	13:30 ～18:00
	4日目 (日)	アクションプラン（排便ケア改善 のための取り組み案）の作成・発表	10:00 ～16:00
認定 講習会	5日目 (土) 又は(日)	認定試験 実施したアクションプランの発表	10:00 ～16:00

■全国で活躍中です！
医師・看護師・介護職・ソーシャルワーカー・薬剤師・栄養士・PT・OT・ST・養護教諭・教員・病院・施設・訪問看護・訪問診療・地域包括・行政・企業の方など700名を超える方々が、全国各地でPOOマスターとして活躍しています。

■研修後のフォローアップも充実！
事例検討会（毎月開催）
排便のコンチネンスケア研修会
全国POOマスターの会（無料相談）

【会場】開催地会場 もしくは  zoom ウェビナー研修となります

【対象】病院・施設・訪問看護・教育・企業等の医療福祉関係者、排便ケアに関心のある方
※排便ケアチーム作りの為にも職場や地域から複数でのご参加が効果的です

【講師】榊原千秋 うんこ文化センターおまかせうんちッチ代表
一般社団法人日本うんこ文化学会代表理事
保健師・助産師・看護師・コンチネンスアドバイザー

【受講料】50,000円（養成研修会 40,000円＋認定講習会 10,000円）※税込み

【申込み】裏面をご覧ください 【定員】40名（先着順）

【その他】・1日目に懇親会を開催します。申込フォームにて参加の有無をお知らせください。
・認定試験に合格された方には「認定証」をお渡しします。
日程のご都合がつかない場合は、別日程・別会場にて振替受講も可能です。



お問い合わせ先

合同会社プラスぽぽぽ うんこ文化センターおまかせうんちッチ 【担当】北林
〒923-0904 石川県小松市小馬出町 18番地
TEL: 0761-48-4988 FAX: 0761-48-4977 メール: poo@sorabuta.com



2024年度 おまかせうんちッチの 排便のコンチネンスケア

オンラインとオンデマンド研修

排便のコンチネンスケアは、尿失禁や排尿困難が起こる原因に着目し、具体的な解決方法を考えるものです。どんな状態にあっても「晴れ晴れとすっきり」気持ちの良い排便に近づけるよう、一人ひとりにあった適切な排便ケアのあり方を目指して学んでみませんか？

本研修では、POO マスターを学ばれた方々、と一緒に活動されている方々を中心に、排便のコンチネンスケアの実践力を高めていただくために開催いたします。

【2024年度開催事項】

■開催日時 ■ 土曜日 9:30～12:00（2時間半）×2回 計5時間研修
※開催日程は裏面をご参照下さい。

■研修内容 ■ 1日目 晴れ晴れとすっきり排便するための
ケアの考え方とアセスメント
2日目 排便チェック表から読み解く事例検討の実践

■受講料 ■ 全国POOマスターの会会員 …… ￥10,000—
非会員及び一般 …… ￥16,000—

■会場 ■ 開催地会場 もしくは Zoom によるオンライン研修となります。
裏面をご確認ください。

■お申込み ■ 右のQRコードよりお申込み下さい。



お問い合わせ先

合同会社プラスぽぽぽ
うんこ文化センターおまかせうんちッチ

〒923-0904
石川県小松市小馬出町 18番地 88Labo

TEL: 0761-48-4988

FAX: 0761-48-4977

メール: poo@sorabuta.com

担当: 北林

