

看護師職能委員会

「気持ちよく出す」ことを叶える排便ケア～本人の力を引き出す排便ケア～

1. はじめに

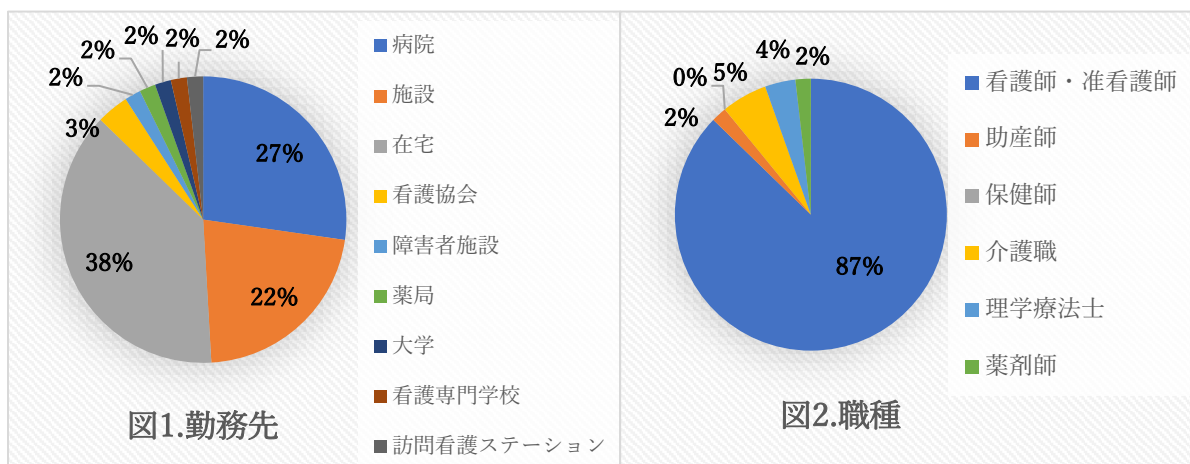
「トイレに行く」「食べる」「動く」「身体をきれいにする」「休息する」ことは、人間が人間らしく生きていくための基本的な営みである。排泄は生活行動のひとつで、基本的・生理的欲求で患者の生活の質（QOL）に大きく影響する。また、健康状態を知る上で、重要な情報であり、排泄機能の障害は生体内環境の悪化を招くこともある。看護の対象者は幅広く、対象の疾患の種類・程度、現在の排泄状態や排泄行動への制限を考えて援助する必要がある。排泄は、患者にとって羞恥心を伴うものであり、それを他人に委ねる「排泄ケア」は看護技術の基本であるとともに、患者の尊厳を守るとも重要なケアに位置づけられる。しかし、現状では、患者は下剤を服用し、3～4日間排便がなければ、摘便・浣腸・座薬による「便出し」が日常化しており、「排便管理」「排便コントロール」という言葉が当たり前に使われている。「出すことが重要視」され、ケア提供者側の都合が一方的に優先された「ケア提供者中心の排泄ケア」が行われている。そこで今回は「看護の原点に立ち返る排泄ケア」を実践することで、正しい排便のメカニズムを知り、薬にたよらず、気持ちよく排便できるよう導くための知識や技術、望ましいケアの方法やその選択を学ぶために本研修を企画した。

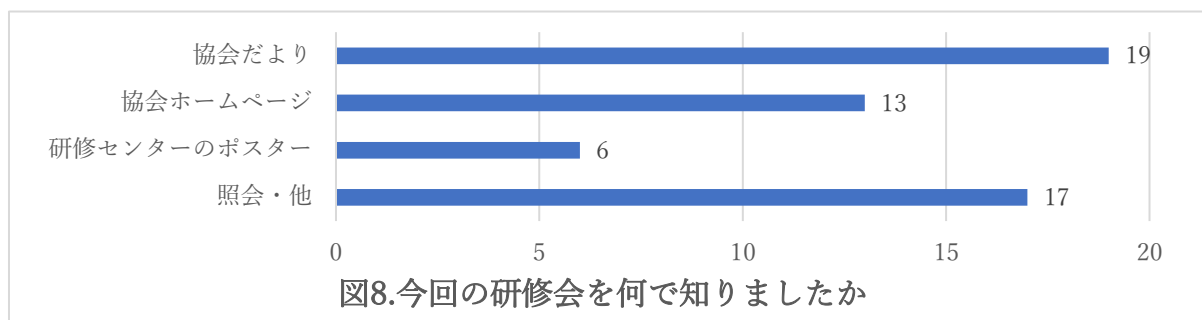
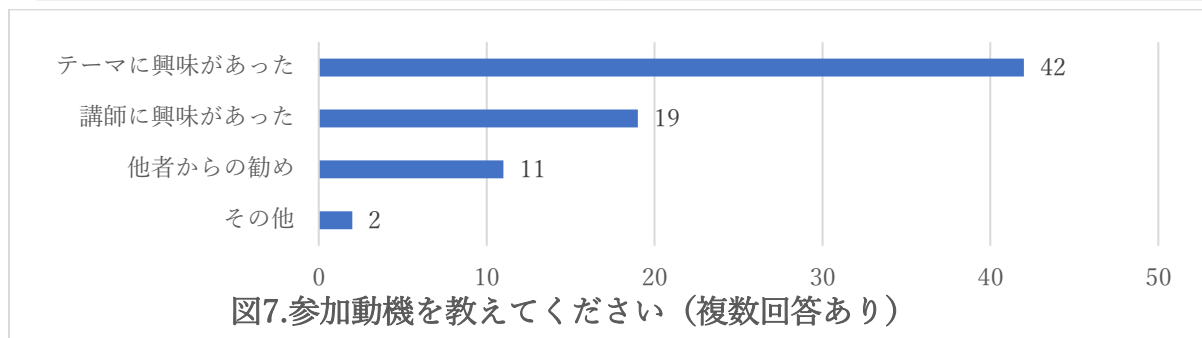
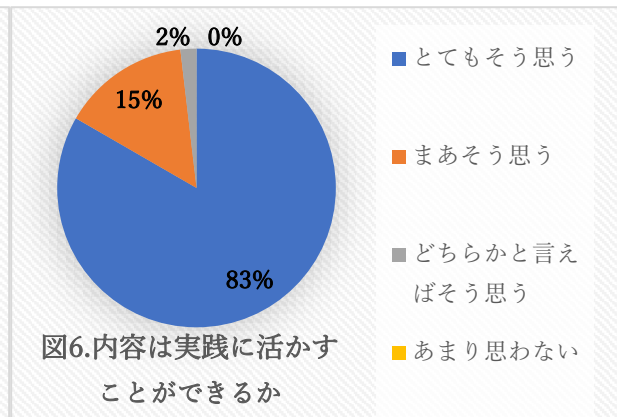
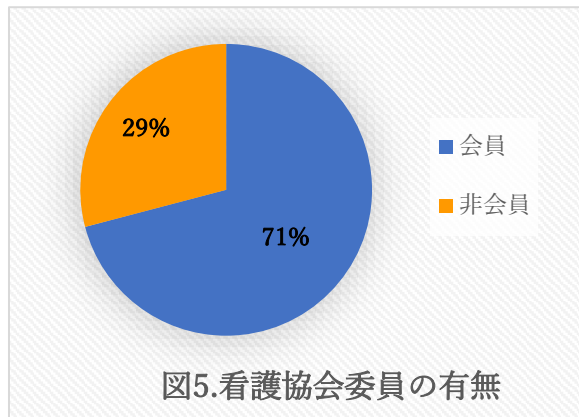
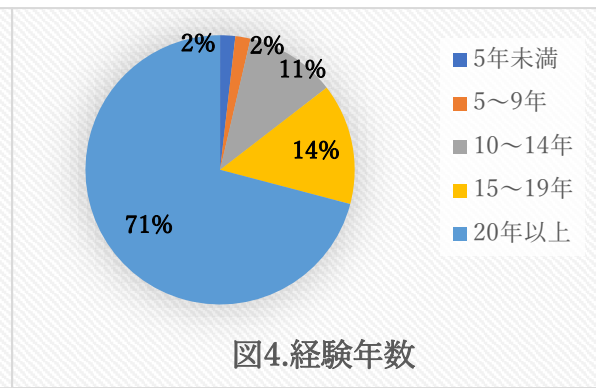
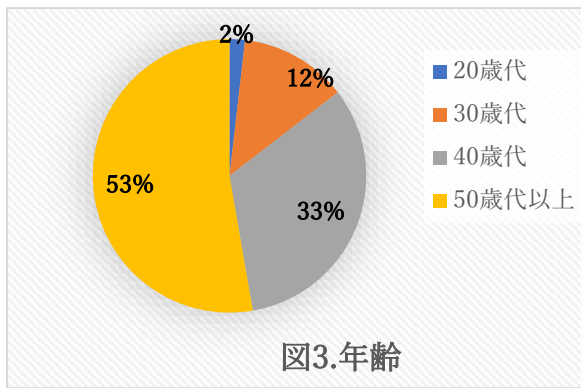
2. 概要

- 1) テーマ： 「気持ちよく出す」ことを叶える排便ケア～本人の力を引き出す排便ケア～
- 2) 日 時：2025年8月9日（土） 13：00～16：00
- 3) 内 容：オリエンテーション5分、講義90分、休憩10分、実践ケア60分、まとめ15分
- 4) 講 師： 榊原千秋先生（うんこ文化センターおまかせうんちっち代表）
- 5) 場 所：ながさき看護センター
- 6) 対象者：保健師・助産師・看護師・准看護師、その他病院・施設で働く医療従事者
- 7) 参加者： 61名（会員42名、非会員19名）

3. アンケート結果

- 1) 回収数（回収率）：55名（90.2%）
- 2) アンケート調査結果





自由記載

- ・今回の講演テーマをみて、何で今更、排便ケアの講演をされるのかと思い参加しました。自然に便を出す事の重要性を再認識させられた。
- ・現場に活かせる研修であり、予想以上にとても勉強になった。P00 マスターを目指したい。
- ・病院や在宅で働いていて 3 日排便なければ下剤が当たり前だったため、「初めて気持ちよく出すこと」について考えさせられた。
- ・今回の研修を受けて、ケアについて考えさせられた。排便ケアといいながら、与薬だけだったのではなかったかと感じた。

- ・排泄がうまくいくことでその人の生活、人生をも大きく変えることを講義から学び、明日から排泄ケアにさらに力を入れていきたいと思った。
- ・排便に対する考え、マッサージなど、人と接する心を考えることができた。
- ・慣れでやっていた排便処置の不思議さに気付けたことに感銘を受けた。自身がケアによって実感ができ、よい機会となった。実践に行かせる学習が出来た。
- ・その人の生活が変わるくらい、排便調整が大切である事を知る事ができた。当たり前の生活を送るためにも、排便ケアは重要だと学んだ。排便ケアの知識や技術をもっと学び、実践での援助に活かしたいと思った。

4. まとめ

先生のコンチネンスアドバイザーとしての活動から、排便に対する体操などの実践・アセスメント・チェック表を用いての排便ケアについて、事例の紹介も交えご講演いただいた。講義の中でも体操やマッサージの実際について触れられ、正しいケアの方法が散りばめられており、ケアについて見直す機会となるとともに、自分自身の排便習慣をも見直す機会となった。先生の事例紹介の中で、寝たきりだった患者さんが排便ケアを通して元気になっていく姿を見て感動した。先生の「便を整えることでその人らしさも整い本来の姿となる。便を整えることは尊厳を守ること、その人らしい人生を支援することである」という言葉が心に残った。

実演では、講師の先生の他、参加者でP00 マスターを取得している方にもご支援いただき、ツボ押し・腹部マッサージの方法をグループに分かれ全員が体験した。参加者は「快」に繋がるケアの方法と理論を講義で受けて理解が深まり、さらに体験によって技術の習得につながり、この研修がより有意義なものとなったと感じる。講義やまとめで事例を多くお聞きし、当たり前の生活の大事さ、人を人としてみることの大切さを改めて実感するとともに、排便ケアは当たり前の生活を継続するための第一歩であると感じた。時間が足りないと感じるほど、内容の濃い研修であった。

また先生から「とことん当事者、アクションを大事に、そして自己実現と未来への成長につながる」というお言葉もあり、研修を受けた参加者がP00 伝ジャヤーとして、得た知識や体験したことを実践の現場で伝え、アクションにつなげることを期待している。

5. 研修の様子（写真）

