

# からだを温めることで 便秘症状と生活の質を改善する



大分大学医学部看護学科  
吉良いずみ

# 便秘症状はどのくらいの人を感じているの？ 何かからだに影響があるの？

- 便秘は、一般成人の12～19%が有しているといわれており、とても身近な症状です。
- メディアでは・・・  
便秘が解消できる食事や運動、体操など  
様々な方法が紹介されています。
- みなさんにとって関心が高く、身近な症状である便秘ですが、  
**便秘症状があることによって、心身、そして日常生活にも影響があることがわかっています。**

# 便秘症状は女性にとってどんな影響があるの？

- ・男性に比較して若年から便秘症状の罹患率が高いことがわかっています。



- ・便秘症状を有する女性は、便秘症状やそれによる影響に悩みながら日々の生活を送っているのでは？



症状に対する効果に加えて、  
副作用症状がなく快適な生活を送ることができるような  
看護ケアを提供することができないか？  
と考えました。

# 便秘症状を改善するにはどんな方法があるの？

- 食事，運動，マッサージ等様々な方法があります。
- しかし・・・  
「第1優先としては便秘薬を使用する」と、  
多くの一般の人、医療者に認識されています。
- 便秘薬を使用する問題点としては・・・  
薬剤は副作用症状が出ることがあったり、  
便秘症状の改善が乏しいこともあります。

# 他に安全で効果がある方法はないの？

- 「**温罨法**」というからだを温めることで心身の症状の改善効果が報告されている看護技術があります。

## ○**温罨法**とは？

- からだの局所に温熱刺激を与えることで、炎症等の改善や治癒を促し、随伴症状を軽減させます。
- 腸管蠕動の促進や慢性的な排便困難の症状改善に効果があります。
- 副作用の報告はほとんどありません。

# 温罨法の方法にはどんなものがあるの？

## 1. 温かいお湯に浸したタオルを絞って身体にあてる方法



①浴用タオル3枚を70℃程度の湯で絞り2つ折り6枚重ねにし、腰を中心にあてる。



②タオルをビニールで覆いその上にバスタオルをしっかりと押さえ皮膚に密着させる。シーツ、寝具が濡れないようにする。貼る時間は10分程度。



## 2. 市販の温熱シートを使用する方法

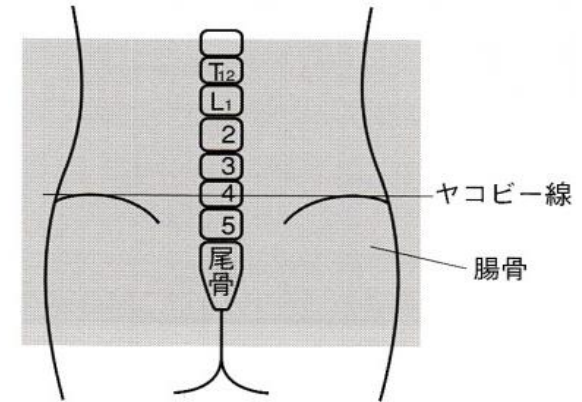
- ・腰の横の出っ張りを目安に貼る。
- ・温度は40℃程度
- ・温熱効果は5－8時間継続



# 温熱シートは具体的にどうやって貼るの？

## 1. シートを貼る場所

- ①左右の腰に手をあてて、腰のでっぱりのあるところを確認します。
- ③左右の腰のでっぱりの一番高いところを左右並行に結んだ線と、背骨が垂直に交わる真ん中の位置に、シートの中央があたるように貼ります。



(川島、1994)

## 2. 貼る時の注意事項

- ・シートは伸ばさずに、肌にフィットするように貼ってください。
- ・何度も貼りなおすと粘着力が落ちはがれやすくなります。
- ・はがす際は、シートの端をめくり少しずつゆっくりとはがします。
- ・一度はがしたシートは再度使用しないでください。
- ・シートを貼った部分にかゆみを強く感じる、皮膚が赤くなる、痛みを感じる等の症状がある場合は、すぐに使用を中止します。

# なぜ温めるという方法を使って研究をしたの？

- 温罨法は便秘症状の改善効果が報告されていますが  
便秘薬を使用している人でも、  
便秘症状の改善効果はあるのか？  
便秘症状に加え生活の質を改善する効果があるのか？  
については研究されていませんでした。



- そこで今回の研究では、
- 便秘症状があり便秘薬を使用しながら通常の日常生活を送っている成人女性の方々を対象に
  - **温めることでの便秘症状やQOL(生活の質)に違いがあるのかを明らかにすること**にしました。



## どのように調査を行ったの？

- ①便秘症状があり便秘薬使用中の成人女性60名を集めました。
- ②腰を温めるグループと、温めないグループに分かれてもらいました。
- ③いずれのグループでも、全員に4週間の排便記録をつけてもらいました。
- ④その他、自覚的な便秘症状、QOLの状態についてアンケートを実施しました。
- ⑤加えて、温めるグループでは、調査期間の後半2週間に、市販の温熱シートを1日につき5～8時間程度腰に貼ってもらいました。
- ⑥調査期間が終了したら排便記録用紙やアンケートを提出してもらい、結果を分析しました。

# 排便記録(2週間分)

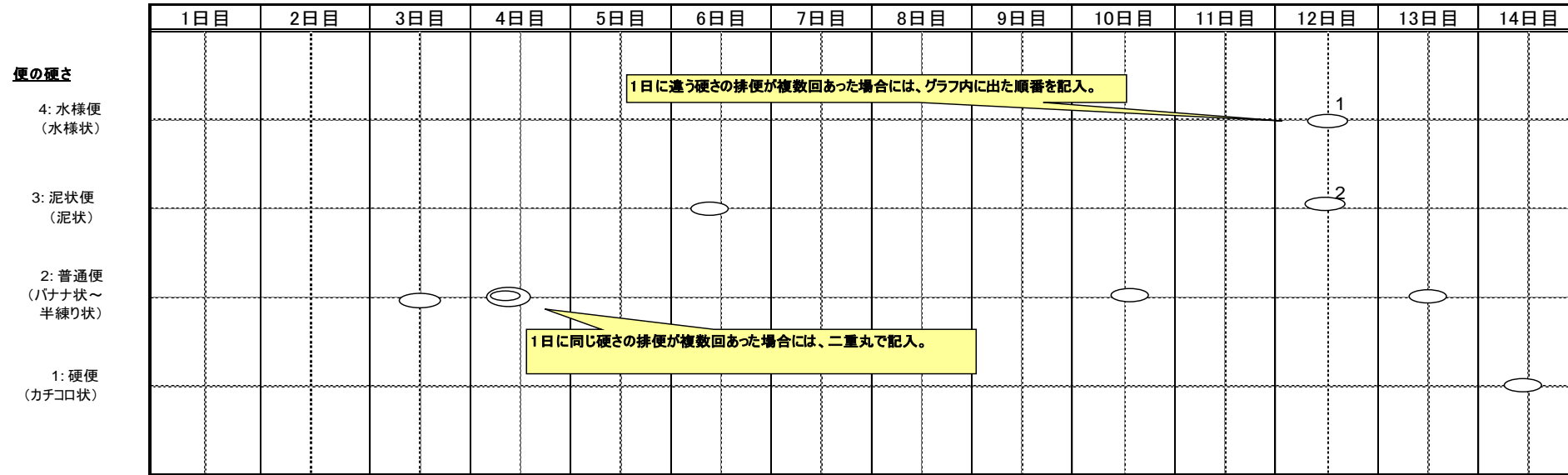
## ■ 排便記録用紙(記入例)

番号( )

性別(男・女)

年齢(才)

記入例に従い、2週間の排便状態をグラフと表に記載してください。



排便の量は、右記の3つから該当する番号を選び、欄に記入してください。★ 便の量・・・「1: 母指頭大」「2: 1～3の間」「3: 手拳大以上」

日	2009/6/29	2009/6/30	2009/7/1	2009/7/2	2009/7/3	2009/7/4	2009/7/5	2009/7/6	2009/7/7	2009/7/8	2009/7/9	2009/7/10	2009/7/11	2009/7/12
1回目	時刻		10:00	20:00		9:00				18:00		8:00	10:00	9:00
	排便の量		3	3		3				3		3	3	3
2回目	時刻			23:00								11:30		
	排便の量			3								3		
3回目	時刻													
	排便の量													
4回目	時刻													
	排便の量													
5回目	時刻													
	排便の量													

下剤の服用、食事内容など、排便をセルフコントロールした際に、内容を記入。また月経期間も記入。

排便のあった時間と排便量を記入。便の量は3スケールで評価。

【特記事項】	2009/6/29	2009/6/30	2009/7/1	2009/7/2	2009/7/3	2009/7/4	2009/7/5	2009/7/6	2009/7/7	2009/7/8	2009/7/9	2009/7/10	2009/7/11	2009/7/12
・下剤などの薬の使用状況、 ・月経期間 ・排便の影響を与えられ る事項、等	19:00 漢方薬		18:00 漢方薬					19:00 漢方薬	21:00 漢方薬			20:00 漢方薬	20:00 漢方薬	

# この研究で何がわかったの？

- 温めたグループでは1週間の排便日数と回数が増加していました。
- また、QOLの状態を調査したアンケート結果からは、**心理的側面、社会的側面でQOLが改善していることが**わかりました。

# この結果はどのように活用されるの？

今回の結果から、自分でからだを温めるという方法によって、

- ・便秘薬を使用している方でも便秘症状の改善につながる  
ことがわかりました。
- ・手軽な方法として便秘薬が使用されることもありますが、  
より身近な「温める」という方法でも便秘症状を改善できる  
ことがわかりました。



- ・便秘症状に悩む多くの人にこの効果を広めていきます。
- ・病気や障害により自分で温めることのできない人にも提供  
できるよう、どのような人にどのような効果が得られるのか、  
より詳細に調査していきます。
- ・その人に合った個別的な便秘症状を改善する温めるケア  
を開発していきたいと思えます。

# 引用・参考文献

- 川島みどり(1994): 排便・排ガスの技術 腰背部温罨法経験的知識, ナーシング・トゥデイ, 9(4), 8-11.
- 加藤京里他(2012): 4週間の排便記録による排便パターンの実態調査. 日本看護技術学会誌, 11(2), 28-37.
- 便秘症状緩和のための温罨法Q&A ver.2, 便秘症状緩和のための温罨法Q&A 検討メンバー, 2015.
- Spinzi G, Amato A, Imperiali G et al (2009). Constipation in elderly Management Strategies. Dugs Aging. 26(6), 469-474.
- 独立行政法人 統計センター(2009). 厚生労働省 平成19年国民生活基礎調査 健康票 第2巻 第1章65表 総症状数.
- Lee, E. & Warden, S.(2011). A qualitative study of quality of life and the experience of complementary and alternative medicine in Korean women with constipation. Gastroenterology Nursing, 34(2), 118-127.
- Glia, A. & Lindberg, G.(1997). Quality of Life Patients with Different Types of Functional Constipation. Scandinavian Journal of Gastroenterology, 32(11), 1083-1089.