

わたぼうし家族会だより



2016年 第2号



もうすぐ梅雨入りかな？と思わせるような雨の日や蒸し暑い日が多くなってきました。利用者の皆さんも薄着になって涼やかです。これからの時期、水分補給や暑さ対策など、体調面の気がかりが増え、介護負担も多くなると思いますが、協力し合いながら一緒に乗り切りましょう！

認知症と便秘の意外な関係！？



4月16日(土)、今年2回目となる家族会があり、7名のご家族が参加されました(職員は4名でした)。今回はわたぼうしの職員の間でも最近話題になっている認知症と便秘の関係について、わたぼうしの看護師(廣岡)より話をしてもらいました。認知症では、認知機能の低下といった中核症状の問題の他に、BPSD(行動心理症状・・・例えば、不安、抑うつ、興奮、徘徊など)が介護者を悩ませます。そのBPSDが「便秘」によって引き起こされている場合があることをご存知でしたか？どんな人でも便秘というのは不快感を覚えます。普通は自分で「便秘だなあ」と気付いて対処したり、場合によっては専門家を頼ったりできます。しかし認知症の方では、便意を感じられない、自分が便秘状態にあることを認識できない、便秘による不快感や不調を適切に言葉で表現、説明できません。よって腹部の不快感、痛み、時には嘔吐してしまうことにより体の危機感、不安感を募らせ、イライラやパニック、暴言、徘徊などをひきおこしていることがあります。御家族にとっては介護困難な状態であるといえるでしょう。参加者の方からは「食物繊維、水分をしっかり取らせているのになかなか出ない」「昔は便秘でなかったから大丈夫だと思っていたので、排便について気にしていなかった。今はどうだろう…」「言ってもなかなか水分を取ってくれない」という発言がありました。やはり、

排便については介護者の方も頭を悩ませているようでした。便失敗は介護負担の高いものですし、正直「家でされたら困る」というのが本音だと思います。しかし、便秘による苦痛や不安感を訴えられずに苦しんでいるかもしれません。排便は自然な身体の反応ですが、継続的な薬の服薬やトイレ誘導の習慣化により、ある程度の排便リズムをつくることは可能です。気になる方は、まずは一度ご相談ください。



認知症介護の豆知識



～腸は「第二の脳」～

脳には神経細胞が150億個あります。そして、腸には神経細胞が1億個あります。これは脳の次に多い数です。脳と腸は2000本の神経線につながり連携しています。腸の蠕動運動ぜんどうがセロトニンを分泌させます。このセロトニンにより心身が安定し、やる気がアップします。反対に、腸内環境が悪いとセロトニンが不足し、不機嫌で怒りやすくなります。介護者の方々も日々の生活を元気に気持ちよく送るために、腸内環境の改善に努めてみてはいかがでしょうか？腸の健康は「心の健康」につながります♪

次回の案内

次回の家族会は下記の予定で開催します。
詳細については後日お知らせいたします。

日時: 2016年 7月 16日 (土)
12:30 ~ 14:30

