

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

排泄に関係する症状の1つである便秘は、多くの人にとって身近なもので成人では12～19%が有しているといわれています。最近では、テレビや雑誌といった様々なメディアでも便秘症状の改善方法について特集されていることが多く、関心が高いことが伺えます。この様にみなさんにとって身近な便秘症状ですが、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。

例えば、慢性的な便秘症状がある成人は、便秘症状がない成人に比較して心理的健康状態が低いといわれていることや、特に便秘症状を有する女性では、食事内容の選択や外出時に腹部が気にならない衣服を選択する必要性があることなど、生活行動だけではなく人との関わりにも影響があることが報告されています。

女性は、男性に比較して若年から便秘症状の罹患率が高いこともわかっており、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と考えられます。そのため、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。

そのような中、「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に注目しました。「温罨法」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、また随伴症状を軽減させることを目的として行われるもので、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。しかし、便秘薬を使用している対象者であっても同様に便秘症状の改善効果はあるのか、また便秘症状だけでなく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、腰部を温めるグループと温めないグループに分け、温めることでの便秘症状やQOLに違いがあるのかを調査しました。いずれのグループでも4週間の排便記録をつけてもらい、合わせて自覚的な便秘症状やQOLについてアンケートを実施しました。加えて、温めるグループでは、後半の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。

その結果、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の結果からは、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。

これらの結果から、自分でからだを温めるという方法をとることで、便秘薬を使用している方であっても便秘症状の改善につながることをわかりました。便秘症状というと、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。便秘症状に悩む全ての人たちにこの効果を広めるとともに、病気や障害によって自分で温めることのできない人にも提供していけるように、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、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。