



袋井みつかわ病院「田園」

# でんえん

第60号 平成28年10月

医療法人社団 八洲会  
袋井みつかわ病院

住 所/袋井市友永 1111  
T E L/0538(49)2211(代)  
F A X/0538(49)2291  
診療時間/平 日 午前9:00~午後 4:00  
土曜日 午前9:00~正午 12:00

## ◆◆◆◆◆ 便性状のものさしプリストルスケール ◆◆◆◆◆

看護部長 齋藤 直志

排便は、人間が生きていくために必要な生理的欲求の1つで、排便が整えられることは重要なことです。高齢になると嚙む力、飲み込む力が低下し、食事内容にも変化が現れます。また、歩行や移動、更衣、入浴、排泄などの身のまわりの基本的な日常生活動作も低下し、薬を飲む機会も多くなる等から便秘や下痢などの排便障害が起こりやすくなります。高齢者の排便障害の要因には、

- ①排便環境要因：トイレまで移動して排泄、排泄後の処理をするまでの一連の排便行為で不便や心理的な負担
  - ②病気に伴う要因：手足の麻痺や筋力の低下を伴う病気で、トイレまでの移動やいきみが弱くなるなどの障害が生じるものや、下痢・便秘を引き起こす病気に関連するもの
  - ③消化管機能の要因：食べたものが消化され、便となって直腸まで運ばれ便が形成される機能の低下
  - ④直腸肛門機能の要因：便をトイレに行くまで保持し、排出するまでの便の保持・排出機能の低下
- 以上4つ障害要因があります。これらの要因は、互いに絡み合って排便障害を引き起こします。例えば脳卒中により麻痺を発症し身の回りの動作が低下した場合、前述の要因が関連し排便障害が発生し易くなります。

排便障害の改善には、「便の性状」「排便回数」「排便量」「排便周期」など排便状態の把握が必要です。

特に「便の性状」の観察・記録が重要で、便性状を良好にコントロールすることが排便を整えることに繋がります。便の性状を評価する「便性状のものさし」として国際的に使われているものが、英国のプリストル大学で開発されたプリストルスケールです。

便を

- 1：コロコロ便
- 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



の7段階に分類し、絵(画像)入りで判断しやすいように作成されています。

これにより客観的な便性状の判断ができ、下剤の調整、腸内環境を整える補助食品の使用、経腸栄養剤等を検討する指標として用い排便障害の改善に活用されています。

当院でも平成26年6月よりプリストルスケールを導入し、下痢や便秘などの排便障害の改善に努めています。排便を整えることを通して、臀部周辺の皮膚トラブルの防止や患者さまの行動拡大に繋げ入院生活の質の向上に努めたいと考えています。

6月27日(土)

6病棟

看護師 藤田友子

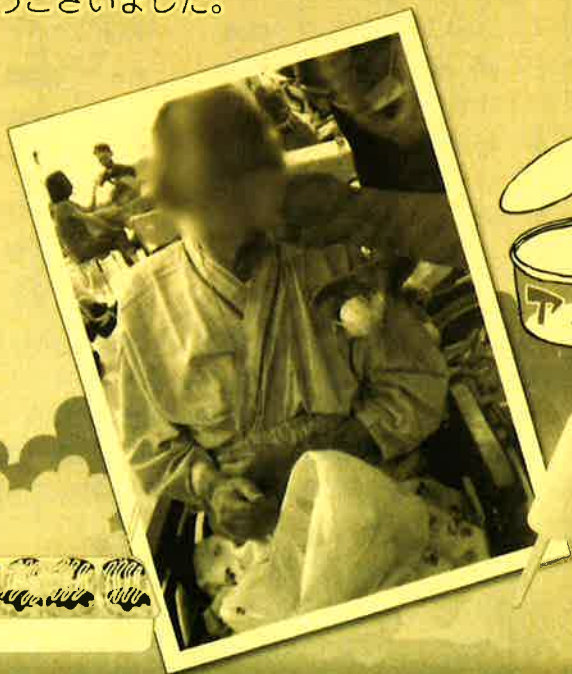
## 毎年開催している当病院の納涼祭が盛大に行われました

前日からスタッフがテント、屋台の準備、病棟内の飾り付けをして、当日は浴衣ハッピをつけて・・・と徐々に病院全体が祭一色に染まっていきました。

今年は生憎の雨模様となり、午後からは室内のみの催しとなりましたが、盆踊りも曲が流れると自然に患者様御家族、病院スタッフ共にわになり踊りがはじまり盛り上がりました。屋台の周りは、焼きそば、たこやき、アイスクリーム、駄菓子 etc 買い求める方達で長い列ができていました。

又、お店の一角では嚙下コーナーを設置して、普段口から食べられない患者様にこの機会に少しでもいろいろな味を楽しんでもらおうと、スイカゼリー、水ようかん、アイス棒など準備をして、多くの患者様に味覚を楽しんでもらいました。

今回の納涼祭も多くの方の協力のお陰で楽しく無事に終えることができました。最後に来場して頂いた皆様、本当にありがとうございました。



# 納涼会

通所

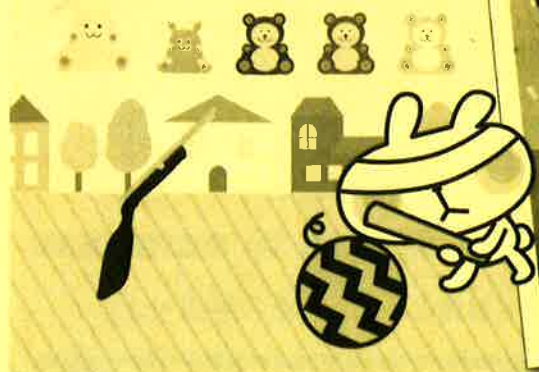
介護士 秋山美有紀

通所リハビリでは、午後の体操の後に誕生日会や季節に沿ったレクレーションを行い、利用者様に楽しんでいただいています。

8月29・30・31日の3日間には納涼会を行いました。

音楽をかけ、職員がハッピーを着て雰囲気盛り上げる中、利用者様に射的・魚釣り・つかみどり・すいか割りのゲームを行っていただきました。なかなかうまくいかなかったり、つかみどりの景品がちょっといい物だったり、利用者様だけでなく職員からも歓声が上がっていました。ゲームの後には、すいかを召しあがっていただき、甘くておいしいと喜んでいただきました。

短い時間でしたが、夏のお祭りらしいひとときを楽しんでいただけたのではないかと思います。





# パッククッキングってなあに？

管理栄養士：戸田祐美子

在宅介護に向けた簡単真空調理法のこと、下準備しておけば誰でも簡単・安全に調理可能です。食材や調味液をポリ袋に入れて空気を抜き、炊飯器で調理します。少人数の家族条件を想定しており1～2人分までの主食(ご飯)と主菜(おかず)を同時に作れ、ご飯とお粥を同時に炊くこともできます。

## パッククッキングの4原則

- 1 真空状態で調理(ポリ袋とストローの活用)
- 2 電気調理器で調理(炊飯器や湯沸しポットの活用)
- 3 同時進行で調理(ご飯とおかずを同時調理)
- 4 小人数分を調理(一人～二人暮らしを支援)



真空調理法の得意分野は“煮る・蒸す”で、素材や切り方などには工夫が必要です

## 調理上のポイント！

- ・ポリエチレン袋はマチのないものを使用(ロールポリ袋が最適)
- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる
- ・調味液は最小量にして薄味に仕上げ、好みに応じて食べる時に調整する(調理中の蒸発がないので、必要な塩分%・糖分%だけで調味は充分)
- ・しっかり空気を抜いて袋を結ぶ時には出来るだけ袋の口に近い部分で結ぶ(95℃以上になると袋内の水分が水蒸気になり、空気は膨張して袋が破裂してしまう)
- ・みりんやお酒を調味液に使用する場合は、一度電子レンジで加熱し使用する(揮発防止)
- ・肉・魚やでんぷんが多いものは、さっと水の中を通してから袋に入れる(ひっつき防止)
- ・炊飯器は、5合炊き以上のものを使用する
- ・葉もの野菜・・・真空調理よりも電子レンジで加熱する方が向いている  
繊維が多い野菜(大根など)・・・冷凍させたものを解凍して使用すればより柔らかくなる(素材中の水分が凍結するときに細胞が破壊されるため)

### 肉じゃが

#### <材料(2人分)>

牛うす切り	80g
じゃがいも	160g
玉ねぎ	100g
人参	40g
水	120ml
砂糖	小さじ4杯弱
醤油	小さじ4杯弱
バター	大さじ1杯
煮干し	少々

#### <作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、1/8にカットして水にさらす(①)
2. 牛肉は適当な大きさに切り、水に入れてほぐして水分を切る(②)
3. 玉ねぎはくし型に切る(③)
4. ポリ袋に①、②、③と調味液を入れてしっかり結び、ご飯(1合)と一緒に炊飯モードで加熱する(ご飯の水加減は通常と同じ)

### お粥

#### <材料(2人分)>

米	1/2カップ(80g)
水	2/5カップ

#### <作り方>

1. 30分ほど浸水させた米と分量の水をポリ袋に入れ、空気を抜いてしっかり結び、普通のご飯(1合)と共に炊飯モードで加熱する。(ご飯の水加減は通常と同じ)
2. 炊き上がった器に移し、ヘラで2・3回かきまわす



## 編集後記

表紙の栗は病院の栗の木から採れたものです。夏も終わり秋がやってきました。季節の変わり目です。体調管理に気を付けてお過ごしください。

## 職員募集

●正・准看護師

●介護福祉士

詳しいお問い合わせは ☎0538-49-2211 担当：事務長