

高齢者の弛緩性便秘に対するタイ式セラピー報告

臨床タイ医学研究会 村田都

1. はじめに

便秘とは、一般に排便の無い期間の長さ、排便の困難さ、残便感、口腔からの便臭などで認識・診断される疾患である。便秘はその原因から、腸に障害が起きていて腸管が狭くなっている「器質性便秘」と腸管の機能低下、または機能異常による「機能性便秘」（食事性便秘、直腸性便秘、痙攣性便秘、弛緩性便秘）の2種類に分類される。具体的な状態としては、「腸の一部が締め付けられ、細くなったり遮断されたりして便が動けなくなる」「麻痺により腸の蠕動ができなくなった場所で便が動けなくなる」「過度の脱水により便が硬く大きくなり、排泄されなくなる」「便の量が少なくなり、固い塊（兎糞状）になる」などがある。また、自覚症状として、腹痛、吐き気、直腸残便感、腹部膨満感、下腹部痛、食欲不振、めまいなどを伴う場合がある。特に高齢者は、加齢に伴い内臓の機能が低下することから「弛緩性便秘」になることが多いと一般的に言われている。大腸の蠕動運動が起こりにくくなるため便の腸内滞在時間が長くなり、水分の吸収が進みすぎて硬い便となる。また全身の筋力の低下に加え、常用する薬の副作用や自律神経障害もその原因となる。本症例は、便秘の不快感に悩む高齢の女性に対し、自律神経のバランスを整えながら症状を緩和させることを目的としたタイ式セラピー報告である。

2. 症例

【クライアント】80歳 女性 身長155cm 体重54kg 無職

【主訴】便秘

【家族歴】特になし

【診断名】便秘（X年7月 K医院で薬を処方される）

【既往歴】21歳（X-59年）卵巣腫瘍 30歳（X-50年）頸椎損傷

【現病歴】X-3年（77歳）頃から、以前よりも便秘の頻度が多くなってきた。毎年夏になると少し改善していたが、今夏（X年）は改善が見られずひどい便秘が続いたのでかかりつけのK医師に相談したところ、便秘薬を処方された。薬で起こす排便は作用が強すぎてきついで出来るだけ自力で出そうとしたが、なかなか排便が起らず不快な感じが続いていた。家族が不快感の訴えを聞き、タイ式セラピーを試してみることを本人に勧めた。

【生育・生活歴】群馬県の農家に生まれる。22歳で同郷の夫と結婚して上京。夫はX-12年前に急性白血病を患い死去。息子二人（53歳、49歳）。製薬会社に勤務する次男は都内で独り暮らし。現在、長男と長女のパートナー（43歳）との三人暮らし。

亡夫は定年まで鉄道会社の保線員として勤務していたが、長くアルコール依存症を患っていたので本人は大変な思いをしながら子育てをし、パートなどもしながら気丈に家庭を守ってきた。30歳の時自宅玄関で貧血のため転倒した時に頸椎を損傷し1ヶ月入院。その後半年間は手の先の痺れ、金属や冷たい水に触れないなどの症状があり、リハビリや牽引を行った。回復には数年かかったが現在は重い後遺症は見られない。X-5年から高血圧薬、中性脂肪薬を服用している。低体温気味であり、冬はなかなか眠れないが、夏暑くなると普通に眠れる。生活動作は自立しており、高齢の割に足腰は比較的丈夫で認知症も見られない。性格は気丈で明るく、多少負けず嫌いなどところがある。買い物やカラオケなど、毎日活発に出歩いて近所の友達と交流している。

【タイ式セラピー歴】X年7月/80歳よりX年10月まで（4ヶ月間）。初めのうちは数日毎に、その後便秘状況

の改善が見られた後は月に1回行った。一回60～90分、自宅にて（主に就寝前）。お腹周りの施術を中心に行ったが、その都度の訴えにより、便秘以外の辛い部分にも手当て、呼吸誘導、セン（タイ医学の考え方によるエネルギーライン）への刺激、関節を動かす、など施術や一人でできるタイ式ヨガの指導をした。

【症状の変化】セラピー開始直後（X年7月）は便秘の症状がひどく不快感も強かったため、数日おきに施術。全体的に血行が悪く、過度の緊張傾向があり、特に後頭部、首肩～胸まわり、背中が冷えていて硬さがあった。初めの一～二回はすぐに排便には至らなかったが、血圧、心拍数は下降傾向を示し、良質な睡眠が得られたというコメントがあった。三回目位から、あまり間をおかずに便通が見られることが増えてきた。日常的な姿勢について自分で気をつけるようになった。

《血圧・心拍数及び体温の経過データ》 ※体温の計測は途中から追加

		収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)		心拍数(回/分)		体温(°C)	
X年7月	セラピー前	108	↓	64	↓	74	↓		
	セラピー後	104		61		67			
X年8月	セラピー前	117	↓	70	↓	76	↓		
	セラピー後	116		66		73			
X年9月	セラピー前	108	↑	61	↑	79	→	35.6	↑
	セラピー後	117		63		79		35.9	
X年10月	セラピー前	105	↑	60	↑	71	↓	35.1	↓
	セラピー後	113		66		66		34.8	

《セラピーの進捗と便通状況の変化》

実施日時		セラピーの内容・所感	便通状況 (※は聞き取りによる近況)	クライアントのコメント
7/13	就寝前	初回なので、身体の状態の確認もかねて全身をひと通り施術。過緊張気味で、下半身が冷たい。	すぐの便通はなし	足の裏が温かい気がする。軽くなった。ぐっすり眠れて明朝すっきり起床できた。
7/17	就寝前	腰湯をしてから施術(股関節、足裏、お腹、背中)。仙骨、背中、後頭部～肩甲骨に特に固さを感じる。頭、首の施術でリラクセーションに時間をかけた。	19日に旅行に行くので18日朝に自分で浣腸して(薬を飲むと外出できなくなるので)排便。自然な便通は7/20朝(三日後)	軽くなった。手が温かくて気持ちいい。頭を触ってもらおうと眠くなる。
7/21	朝	タイ式ヨガでお腹と背中をストレッチ。	直後に自然な便通あり。	おかげさまでどっさり出たよ。
7/27	昼	骨盤が立つような座り方の指導。一人でできるムーブメント(Rock&Rollなど)。	翌日朝 ※薬を飲まずに少しずつ出る感じになっている。	骨盤を動かすと身体が温くなる。昔通っていた老人体操で習ったことがある。姿勢をずっと気にしていると疲れる。
8/9	就寝	施術(足首回し、呼吸の誘導を伴う)	翌日朝(バナナ様) ※薬を	胸が開いた感じ。肩が楽。姿勢が

	前	お腹の施術、肋骨周り、脇)。胸周りについて、反応大。	飲まずに少しずつ出るようになってい	よくなった感じ。胸が開くと、腰が立つ。背骨も伸びる感じ。
9/17	昼	手当て、セン(タイ医学の考え方によるエネルギーライン)の刺激。腰、背中、お腹の施術。関節回し(手首、足首、肩、股関節)。世間話が止まらない。	翌日朝 ※薬を飲まずに普通に出るようになってい	手が温かい。触ってもらくと自分の冷えているところがよくわかる。左腕が上がりにくかったが、手首と肩を回してもらったら軽くなった。
10/17	就寝前	脚が重いという訴えがあったので関節回しを中心に施術(お腹、背中、股関節、膝)。ずっと世間話。	10/19朝(翌々日) ※よくなってきていたがここ三日ほど出ていなかった。	膝を伸ばして歩くようにすれば姿勢もよくなってくるかも。やってみよう。

【本人の語りに基づく現状報告】足の裏の感覚が鈍くていつもぼそぼそとした感じがしているが、タイ式セラピーの後は血が通って感覚が戻るような気がする。肩、首、背中、腰、脚など、セラピー後は確かに温まり軽くなる。胸周りをやると、肩が楽になって姿勢がよくなる感じ。胸が開くと腰が立って背骨も伸びて気持ちがいいので、普段からいい姿勢を保つようにしようと思う。(施術者の)手が温かいので、触ってもらくと気持ちいい。一人でやる体操は前に区の老人体操の教室で習ったのと似ていて、思い出して時々自分でもやってみている。最近(X+1年2月)は、普通に(便が)出るようになってい

3. 考察

このクライアントはアルコール依存症の夫を支えながら気丈に主婦・子育てをしてきたということもあり、明るく世話好きな一面、頑張り屋で負けず嫌いなところがあるが、神経質で心配性な部分も見受けられ、特に後頭部から肩首・背中に見られる冷たさ、硬さは、姿勢からだけでなくいろいろなことを心配、我慢してしまう日常的なストレスによるものが大きいのではないかと推察された。初めは過緊張気味だったが、セラピーの間をおかず硬さのみられる後頭部～肩首・背中を意識して施術するうちに、リラックスしやすくなったのか三度目位から徐々にはっきりと便通の改善が見られるようになった。胸周りが弛んで肩が楽になったことへの反応は大きく、気分も一気に晴れたようだった。「気持ちいい」「楽になる」という感覚を得ることで自分の日常的な姿勢の傾向を自覚し、主体的に気をつけることが出来やすくなったようである。セラピー前後の血圧、心拍数、体温の変化の仕方は必ずしも一様ではなく、セラピーをした季節や時間帯、頻度、クライアントの状態などにも影響されやすいと感じた。昼間に行ったり、クライアントがずっと話し続けていたりした時は、血圧や心拍数は上昇傾向を示した。夏から秋になり気温が下がってきた時期には、体温は上がりにくかった。このクライアントについては低体温が便秘を引き起こす大きな要因の一つになっていると考えられるので、気温によって身体が冷えないように施術する環境にも気を配り、内側から身体が温まるようなセラピー内容を選んで組み立てていく必要を感じた。一人でやるセラピーや姿勢・動作などへのアドバイスについては、人に教えられるという感じより「こういうのやったことありますよね？」と記憶を呼び覚ます方向で、本人が過去に経験したことを尊重すると同時に拝聴する態度で接すると自分で動き出してくれるようだ。今後は本人の意思・やる気を尊重しつつ、見守りながら機をみてタイ式セラピーで「気づき」の手助けをすることで、介護予防としても役立てていきたい。