

日常生活活動と座位姿勢 — 排泄姿勢 —

東京都立保健科学大学 大津 慶子

朝寝坊をした時、あわてて出勤をして、何か忘れ物をしたような気分で、休み時間にトイレに走った経験はないでしょうか？トイレで快便の日は気持ちの良いスタートをきれます。小学校では登校前にトイレに行く習慣をつけるように指導されています。毎日繰り返される動作のひとつとして排泄動作があります。今回は排便をとりあげて座位姿勢との関連でお話したいと思います。

■ 1. 便のメカニズム

胃から十二指腸、小腸と消化された食塊は便となり、上行結腸、横行結腸、下行結腸と下り直腸へと送り込まれます。この運動は朝起きると起立・大腸反射で便の輸送が促されます。食事をとると大腸の運動をさらに誘発されて、便は直腸に送り込まれます。便塊が直腸に送り込まれると排便反射（直腸の伸展に伴い骨盤神経を伝って一連の反射がおこり排便しやすくなる）、また便意として骨盤神経を介して脳に伝わります。トイレに行きたくなりますが、排便を我慢しなければいけない状況が続くと、便意は一旦抑制されます。我慢が続くといずれ慢性の便秘になりやすくなります。

■ 2. 排便しやすい座位姿勢

なぜ座位で排便する方が、臥位で排便するよりも良いのかは、起立・大腸反射や直腸・肛門角で説明できます。立位と寝た状態では、直腸と肛門角度はほぼ直角で、股関節伸展位（体を伸ばしている）では安易に便がでない仕組みになっています。股関節を十分に屈曲した状態では、排便しやすいのです。最近ではほとんど洋式トイレになり、和式トイレはあまり見かけなくなりました。洋式トイレに比べて和式トイレは股関節／膝関節・足関節の最大に近い屈曲角度が必要で障害のある人にとって使いやすいトイレではありません。しかし洋式トイレよりも骨盤底筋群が伸展されて腹筋群の収縮により排便排尿がしやすい、力みやすい姿勢であるといえます。排泄は排尿であれば膀胱壁筋の収縮と外尿道括約筋弛緩が必要で、排便であれば直腸壁筋の収縮と肛門括約筋の弛緩が必要です。そして吸気時に横隔膜の動きを止めて腹圧をかけるという随意運動が補助として行われます。このような動作がしやすい排泄の姿勢を考えなくてはなりません。

■ 3. 洋式トイレでの排泄姿勢

洋式トイレでの排便姿勢を考えてみましょう。普通は、体幹は前傾姿勢をとります。前屈した方が腹圧をかけやすく力みやすいことと重心が前方に移り、臀部の圧力が軽減することと、肛門部が開きやすくなることが利点として挙げられます。大腿部と足底に体重がかかり、両坐骨や尾骨などに体重がかかることがないので、褥創ができにくいと言えます。（図1）なかには便器の蓋の部分によりかかるように座る例もありますが、これは仙骨や尾骨・坐骨に体重がかかり、直腸肛門角度も角度が大きく排便はしにくくなります。

■ 4. 理想的なトイレでの排泄姿勢

便がでやすく、力みやすいだけでなく、トイレでは新聞を読んだりすることもあります。また座っている時間もかなり長い場合もあり、快適性と心理的なリラックス感が排便しやすくなります。このような条件を満たす姿勢は、十分に膝を屈曲して、足部で体重を支持した体幹前傾位のスタイルになります。また便座のフィット感も大切な要素になります。理想的な排便姿勢と生体計測図、便座を図2に示します。

■ 5. 障害のあるケースと排泄姿勢

高齢障害者でベッドでの排泄を余儀なくされる場合は十分な膝屈曲が必要です。可能な限りおむつではなくトイレか、ベットサイドに置く簡易トイレ（簡易トイレから家具調トイレまであります）での排泄が望ましいのは言うまでもありません。骨盤・臀部の筋肉などが痩せている場合もあります。通常の便座は臀部がはまりこんでしまい、座ってられないこともあります。幼児用の通常の便座にはめ込むものや、便座にか

図1

●前傾姿勢の例

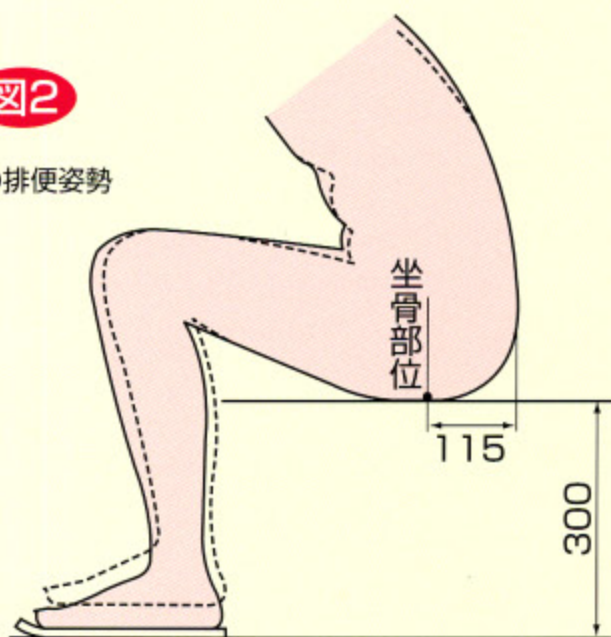


●便器の蓋の部分によりかかるように座った例



図2

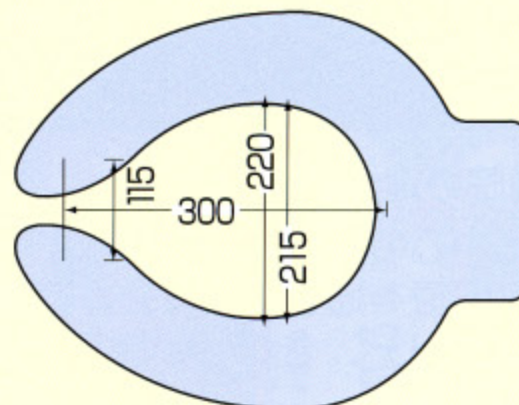
●排便姿勢



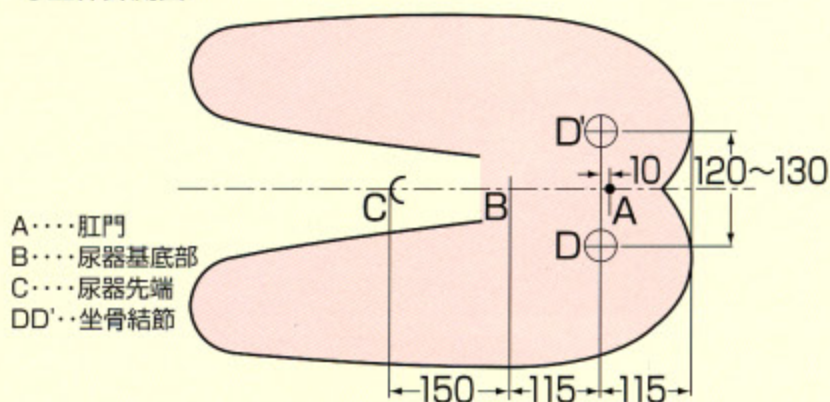
部位		5%値	50%値	95%値
臀部-膝窩	男	41.2	45.1	49.0
	女	40.8	44.2	47.8
床面-膝窩	男	39.5	42.3	45.0
	女	35.8	38.3	40.8

—— 男子 - - - - - 女子

●洋風便座



●生体計測図



ぶせる形の市販品もあります。また脊柱の変形のあるケースでは、骨盤の側方傾斜があり肛門の位置が傾斜と反対側にずれます。また人体寸法も健常者よりも小さい場合も多いと思われます。洋式トイレをそのまま利用する場合には、足の置く位置と便座の形状、それに前傾姿勢を保持するのに肘をおける手すりや台などが役に立つこともあります。シャワーチェアを利用して洋式便器に滑り込ませて利用できるものもあります。温水洗浄便器にも対応できる市販品はサイズが大きくて健常男性の標準体型がないと安定して座れません。特注で製作することもあります。

■終わりに

排泄は安心して快適に行えることが大切です。また外出時にも安心していけるトイレがあれば遠出もできます。足はきちんと床についているかどうか、便座にうまく臀部が安定しているかどうか、リラックスしてトイレに座れているかどうか、座位の安定性は確保できるように上肢の位置は？いくつか排泄姿勢をチェックしてみましょう。