

## 質疑応答

Q1 肛門の周りが白くなることで身体に悪い影響が出るのか

A. シミが残ることがあるが、症状は出ない。白くなるメカニズムは不明。

Q2 貴院ではシャワートイレは廃止しているのか

A. 廃止していない。壊れたら変えようと思っているが、シャワートイレなしの便器が販売されていない。廃止すると「サービスが悪い」と言われるかもしれない。

Q3. 洋式トイレと和式トイレではどちらが良いか

A. 直腸が真っ直ぐ下を向く姿勢がとれ、排便がスムーズになるから、和式がおすすめである。洋式を使用する場合は膝を曲げて前かがみになって背中を伸ばすようにするとよい。最後にバンザイをすとなおよい。(排便動作の実演をしながらの解説) 肛門はなるべく緩めること。深呼吸をして力を抜くことを意識するとよい。

この後、レシカルボン座薬についての説明あり

レシカルボン座薬は発泡剤、中身は炭酸ガスだから安全。肛門ではなく直腸に入れるべき、具体的には自分の指が根元まで入るくらいまで押し込むこと。直腸は後ろ向きに傾いているので前かがみの姿勢で入れるとよい。

(入れる時の姿勢と動作の実演あり) 潤滑油を使うとよい。排便後に入れて、その後排便があれば出残り便ありと診断できる。座薬を入れて7分から15分後に排便がある。それ以降になっても排便がなければ、出残り便はないと考えられる。ただし、座薬がしっかり奥まで入っていない可能性もあるので要注意。

安全な薬だから毎日使っても長期間使っても問題ない。痔にはならない。浣腸も同じように使用してもよく、痔にはならないが、肛門を傷つけないように注意して欲しい。

次に、下剤についての説明あり

お薦めはモビコール。高齢者や腎機能が低下した人にはアミティーザがよいが、吐き気が出ることもあるのが玉に傷。女性に多い。酸化マグネシウムはマグネシウム過多になりやすいので要注意。

どんな下剤も長期間使用すると効き目が悪くなることもあるので、3種類くらいを使いまわすようにするとよい。

Q4. 出残り便を残さないために日常生活でできることを教えて欲しい

A. 便意を感じたらすぐにトイレに行くこと。できるだけ我慢しないこと。レシカルボン座薬を毎日使って出口に便を残さないようにするとよい。我が家は一家全員毎日浣腸をしている。ついでに言えば、食事中もみんなで平気でウンコの話をしている。