えにしを結ぶ会

2022.8.31(日)

うんこ文化学の世界へようこそ！

うんこ文化センターおまかせうんチッチ代表
一般社団法人日本うんこ文化学会代表理事
榊原千秋

コミュニティスペース

「ややのいえ」「とんとんひろば」「88Labo」

子どもも若者も大人も高齢者も病いや障がいを抱えても自分らしく主体的に暮らしていくことができるよう **当事者の望みをまん中にして**当事者や家族を含む地域の方々と多主体多職種の医療保健福祉・教育関係者や行政や企業が協働して助け合えるしくみを創造する

うんこ博士・ 保健師・助産師・看護師・コンチネンスアドバイザー

2015
ややのいえ

2018
とんとんひろば

2022
88Labo

人口：107,722人
高齢化率：28.4%
中学校区：10か所
小学校区：23か所

そもそも・・・

四国生まれ　愛媛県宇和島市津島町

日本うんこ文化学会設立までのプロセス

1988(昭和63) 高齢者施設で保健師として訪問看護・介護相談・入浴車・デイに従事
大きなナイロン生地のおむつカバーと布オムツ→質の悪い紙おむつで全身ぐっしょり
「年だからしょうがない」といわれた時代

1995(平成 7) 日本コンチネンス協会北陸支部設立／　小松市でオムツ外し学会開催
尿失禁は予防・治療が可能で、アセスメントにより社会的に困らない状況にできる
排便ケアにはエビデンスがない！便秘の人には

2006(平成18) 金沢大学大学院博士後期課程に入学し、排便ケアの研究をはじめる

2011(平成23) 博士論文「介護老人保健施設における排便ケアシステムの構築を目指した介入」

2014(平成26) ★第27回日本老年泌尿器科学会学会賞
「要介護高齢者の排便ケアの質の向上を目指した地域包括的排便ケア支援システムの開発
－地域包括的な地域ケアリーダー(POOマスター)育成プログラムの成果－」

2015(平成27) おまかせうんチッチ開設
★石川県革新的ベンチャービジネスプランコンテスト優秀起業家賞

2016(平成28) POOマスター養成研修会　全国各地で開催

2019(令和1) コンチネンスケア先進都市こまつの立ち上げ★在宅医療・介護連携推進事業
コンチネンスケア検討委員会→コンチネンスパートナー養成研修会の開催→排泄の困りごとよりそい相談窓口「すっきりん」

2019(令和1)　★いしかわ女性のチャレンジ賞

2021（令和3）　一般社団法人日本うんこ文化学会の設立　第１回学術集会の開催

おまかせうんチッチ

うんことおしっこ

×健康づくり
×まちづくり

ソーシャルイノベーション

訪問看護：難病やがんや脳血管障害等、寝たきり・認知症の人が多い

ご利用者さんの訴え

- 下痢になって辛い
- 便が硬くて出しにくい
- お腹が張って辛い
- 尿失禁があり外出できない
- 尿が出にくい
- 悪心・胸やけがある

介護者の訴え

- おむつから便や尿が漏れシーツや布団を汚す
- おむつ交換が負担！
- 認知症で便をさわるおむつを外す
- 排泄の臭いが辛い
- 便秘で便が出ない
- 夜間頻尿で介護が大変
- 下痢便になる・便失禁する
- お腹が痛くなる
- 癖になるのが怖い
- 効きにばらつきがある

便秘治療薬

失禁のある人おむつの人もなぜ？と考えましょう！

訪問看護の排泄ケアの現状

週に1-2回の訪問で
便出し日

3日間便が出なければ便秘と判断される
摘便・座薬・浣腸

1回/2Wの訪問で
尿道留置カテーテルの交換

なぜ留置カテーテルが必要か？評価されていない・・・

参考：medicina Vol57 No9 2020-8　1450　表１改変（医学書院）

排泄ケア＠訪問看護ステーションややのいえ

環境整備：安楽な排泄姿勢

お薬カレンダー

排尿チェック
ユーリーパン

残尿測定

DEBキャップ

30年便秘で悩んでいたMさん
人生の最後の日にバナナうんち！

「うーうー」と唸り、呼吸は荒く、目の焦点は合わない。空をつかむように手を上げている。
四肢冷感・チアノーゼあり、指先・足先は紫色。

おぉ、出たね！
楽になって
よかったね！

ちょっとうんちの
臭いがするような

姪が便臭に気づく。看護師2人と姪の3人で左側臥位にすると、肛門弛緩しており、肛門横の臀部を少し押さえると、ニュルニュル～と排便。
便性BSS5のまさに絵に描いたようなバナナうんち。
家族が最後まで横のみのお茶にサンファイバー（水様性食物繊維）を溶かしてくれていた。

人生の最期の日まで
排泄は続きます

ポケットエコー

トランクス
失禁パンツ

腹部マッサージ

ワーク

どこに課題がありますか？

「下の世話にだけはなりたくない」という文化

便出し日

訪問看護師が、座薬・摘便・浣腸⇒**苦痛！**

便まわり

病院や施設では

下剤の過剰投与で水様便⇒**苦痛！**

「3日間便がでない＝便秘」と判断→・座薬・浣腸・摘便⇒**苦痛！**

レッツうんこコミュニケーション

言葉の革命で未来を変えていきたい！

便育は健康づくり

大便＝大きな便り

小便＝小さな便り

からだの調子を知らせるメッセジャー

便性状を改善するケアで、脱！苦痛なケア

リカバリーの支援ができる人材の育成

人は生物学的な意味で病や障がいは完治しないかもしれないが人が生きるという実存的意味で自分の生活や人生を取り戻すことができる

しあわせのあいうえお

あ　会いたい人に会いにいくことができる

い　行きたいところに行くことができる

う　うれしいと思うことをすることができる

え　選ぶことができる

お　おいしいものを食べることができる

＋気持ちよく排泄できる

湯川れい子さんの幸せの法則改変

うんこ文化学

「気持ちよく出す」権利を持つ、すべての人と共に協働し

プライマリヘルスケアアプローチで　課題解決する

うんこ文化＝社会を構成する広い意味での文化

地域性、民俗性、宗教、言語、ジェンダー・・・・

排便習慣に影響するもの

身体的・心理的背景、食事や生活習慣、思想、社会環境、自然環境

学際的分野幅広く

医学、薬学、看護学、介護福祉学、社会学、社会福祉学、栄養学、保健学
教育学、建築学、文化人類学、人生哲学、心理学、宗教学、行政、企業
報道・・・・

一般社団法人日本うんこ文化学会

人が生命をつなぐために不可欠な便を出すこと
「排便」を「うんこ文化」として捉え
排便ケアを始めとして
気持ちよく出す文化の創成と発展を目指す

- ■学際的な研究・教育のための議論の受け皿
- ■当事者や介護者との円滑なコミュニケーションと協働
- ■具体的な活動や実践知の蓄積→エビデンス化

「うんこ文化」学とは

「気持ちよく出す」を叶えるための広々としたアプロー

パラダイムシフト

出ていればいい

⇒気持ちよく出す

POOPOOLAND

YouTubeやってます！

下剤の使い過ぎ→腹満→お腹のマッサージ

中島さん（70代） 脊椎損傷・後縦靭帯硬化症

2回/月の排便困難 → 1回/2日に改善

夏休みうんちの日記
小松市の小学生・保育園児に配布しました～

●● おまかせうんチッチのうんち力アップ大作戦！！●●

うんちをよ～く見てみよう！

うんちの形

1	ころころうんち	
2	短く固まった固い便	
3	水分が少なく ひび割れている便	
4	適度な柔らかさ バナナ状の便	ベストうんち
5	水分が多く やや柔らかい便	
6	形のない泥のような便	
7	水のような便	

うんちの量

1	うさぎのうんち くらい	
2	うずらのたまご くらい	
3	にわとりのたまご くらい	
4	バナナ1本 10センチくらい	
5	バナナ1本より 多い	

Omokose Iinko

食べ物でいいうんちを作ろう！

ねばねば食品を食べよう！

オクラ　なっとう　ながいも　めかぶ　なめこ

発酵食品を食べよう！

みそ　ヨーグルト　つけもの　キムチ　なっとう

つま先を見てうんちをしよう！

床に足がついているかな？ ついていない時は台を置こう！

つま先を見てうんちをしよう！ ひじをひざにくっつけて、手もあごにつけたらかっこいいね

かかとを床からはなせば うんちポーズの完成！

うんちは健康のバロメーター
うんち力アップ大作戦ですっきりうんち
毎日、笑顔で元気に過ごそうね

うんこ文化センター おまかせうんチッチ
0761-48-4988
info88@sorabuta.com

おまかせうんチッチの BENIKU HANDBOOK

0歳の赤ちゃんから100歳を超える方まで
はればれとおおらかに「気持ちよく出す」便育で健康づくり

POOPOOLANDO
オフィシャルショップ

1冊300円

うんこ文化センターおまかせうんチッチ
CHIAKI SAKAKIBARA

次世代の排泄のプロ＝POOをきっかけにしたコミュニティケアの人材養成！

「POOマスター養成研修会」

うんち

世界でただひとつのオリジナルなセミナー

医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
管理栄養士、社会福祉士、介護福祉士、介護士、保育士、養護教諭、大学教員、研究者

あなたのまちのPOOマスター
400万人プロジェクト！

「気持ちよくうんこする」ための4つのポイント

副交感神経優位

痛み・拘縮・冷感・ストレスの評価
睡眠の質、ほがらかさ

食事内容

プロバイオティクス　乳酸菌、ビフィズス菌
プレバイオティクス　食物繊維、オリゴ糖
シンバイオティクス　相乗効果

腸の動き

運動、ストレッチ、柔軟性、下剤調整
→ツボ押し、腹部マッサージ、温罨法

排便姿勢・便排出

いきみや排便姿勢の評価
骨盤底筋関連筋の評価
直腸性便秘→摘便・座薬・浣腸

気持ちよくうんこできるコツ１

うんこをよくみてみましょう！

適切な排便ケア方法の選択のためには
BSSの導入からはじめます！

3・4・5の便が、バナナうんち以上出るように調整する

ブリストル便性スケール

記載を統一

便量スケール

例） 普通便－バナナ大
＝４－５

便秘のタイプ

弛緩性便秘

- 腸の動きが悪くて出ない

直腸性便秘

- 直腸まで下りてきた便が出ない

注意すべきポイント **下剤の乱用**　下剤により軟便になる　下剤に依存する

出典：おまかせうんチッチ My own UNKO BOOK 木星舎（2019）

うんちになるしくみ　食べ物が便になるまで

座位（男性）

仰臥位（女性）

「く」の字でロダンで前かがみ

便意を感じた時がチャンスです！

ねばねば大作戦ですよ！

ねばねばは、便のすべりを良くします！
発酵食品は腸内細菌の優れものです

高発酵性食物繊維
乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌

短鎖脂肪酸の発酵を高めよう！

出典：おまかせうんチッチMy own UNKO　BOOK　木星舎（2019）

中島さん（70代） 脊椎損傷・後縦靭帯硬化症

2回/月の排便困難 → 1回/2日に改善

副交感神経を優位にする生活習慣のリズム

サーカディアンリズム

① 毎朝6-7時台の**朝日を浴びましょう**！

② 毎日**6時間以上の睡眠**をとりましょう！

③ **一定の時間に食事**を摂りましょう！

④ 食後は絶好の**うんちタイム**です！

⑤ 毎日**30分以上運動**しましょう！

セロトニン

メラトニン

フレンドリーコミュニティの実現　心を動かすしくみづくり！

うんこ×健康づくり×地域づくり　人材育成×十位一体×協働

住んでいる地域をキャンパスに

とことん当事者を真ん中にした

新しいひと・しくみ・ものといった社会活動を

イノベーションしてアクションしましょう！

便育

「あなたのまちのPOOマスター400万人プロジェクト！」

【さよなら★ありがとうを言える場所を守る】

北陸初のホームホスピス開業へご支援を

NPO法人ホームホスピスこまつ理事長　榊原千秋

★北陸初のホームホスピス「もう一つの家ややさん」
　みなさまのあたたかい応援をよろしくお願いいたします。
　詳しく知っていただきたくぜひご覧ください！