

**第41回日本臨床栄養学会総会**  
**第40回日本臨床栄養協会総会**  
**第17回大連合大会**

**筆頭発表者 内藤恵理華**

**演題発表内容に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。**

# 高齢者施設入所者におけるガラクトオリゴ糖経口摂取による整腸作用の解析

内藤恵理華<sup>1)</sup>、上岡舞<sup>1)</sup>、大嶋真実子<sup>1)</sup>、折原果歩<sup>1)</sup>、  
苅部美彩<sup>1)</sup>、谷口明日香<sup>1)</sup>、西山優希<sup>1)</sup>、濱田萌里<sup>1)</sup>、  
芳賀わかな<sup>2)</sup>、平野雄<sup>1)</sup>

1) 鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科

2) プライムケア東京（株） フード事業部

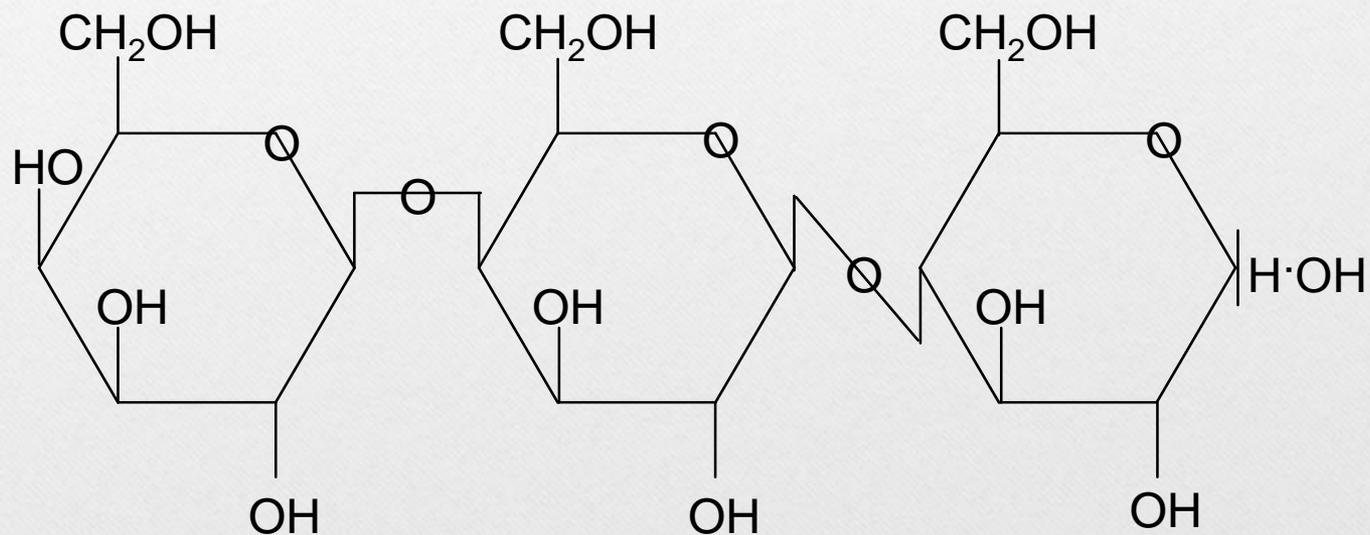
## 【目的】

ガラクトオリゴ糖が排泄に与える影響を、ボランティアに経口摂取してもらうことで確認する。

これまでに、20代の男女を対象とした調査結果を報告。今回は、高齢者女性を対象とした調査を実施した。

# ガラクトオリゴ糖とは

ガラクトースを基本骨格としたオリゴ糖



# ガラクトオリゴ糖の生体への効果

## 有益な効果

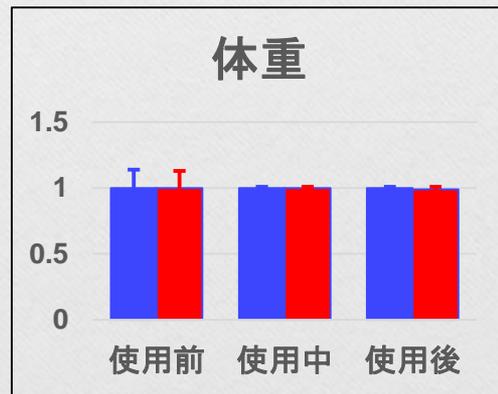
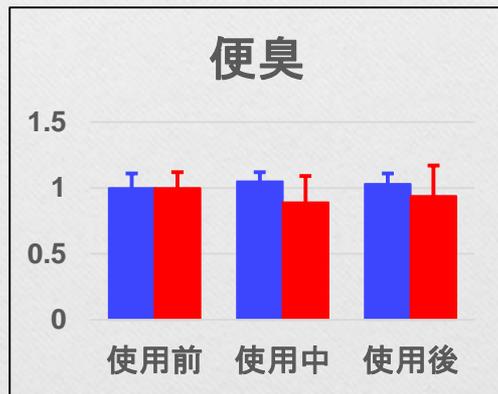
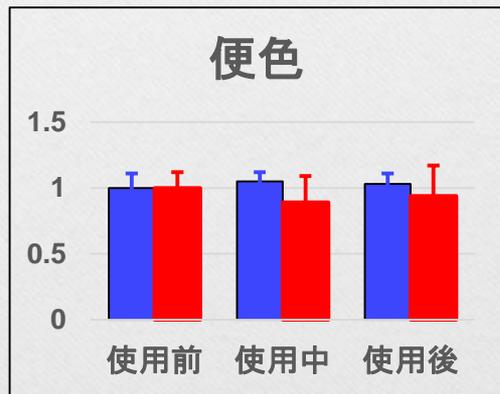
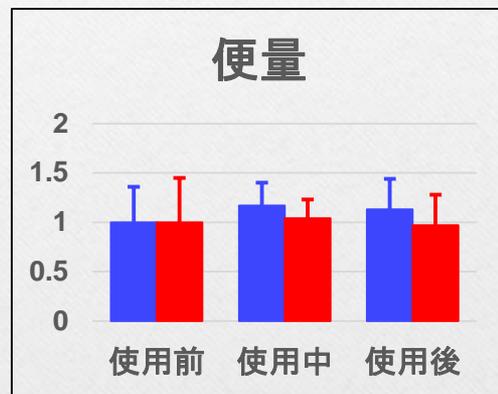
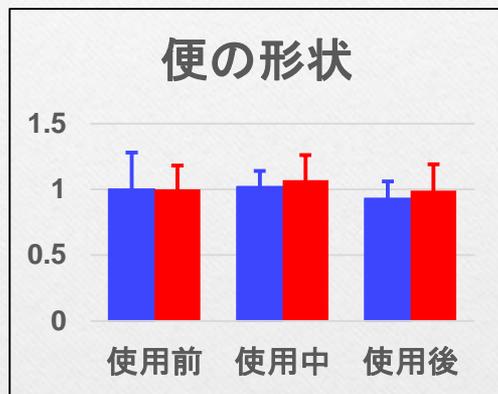
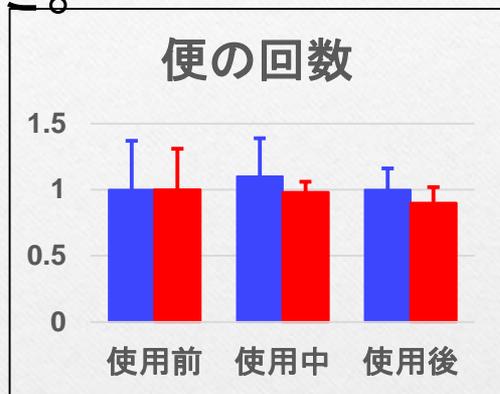
- 整腸効果
- たんぱく質消化吸收促進効果
- 脂肪代謝促進効果
- ミネラル吸収促進効果

## 副作用

- 下痢、腹痛
- アレルギー

# 【前年度報告のまとめ】

20代の若年男女のガラクトオリゴ糖摂取（1日12 g、25日間）による排泄への明らかな影響は認められなかった。



# 【方法】

## 対象者

介護施設に入所中の高齢者（女性9名）  
全員が下剤使用中  
平均年齢：86.8歳

## ガラクトオリゴ糖摂取：施設スタッフによる

紅茶などの甘味料として摂取

## アンケート用紙の記録の方法：施設スタッフが記録

使用前2週間の排泄状況を記録

↓

使用中前半（13日間）の排泄状況を記録

↓

使用中後半（12日間）の排泄状況を記録

↓

使用后2週間の排泄状況を記録

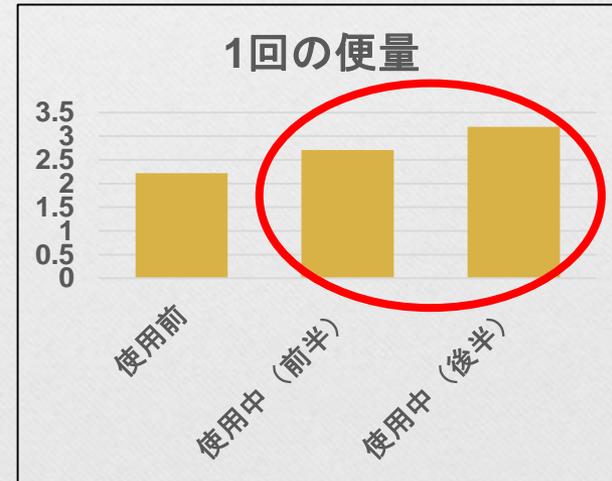
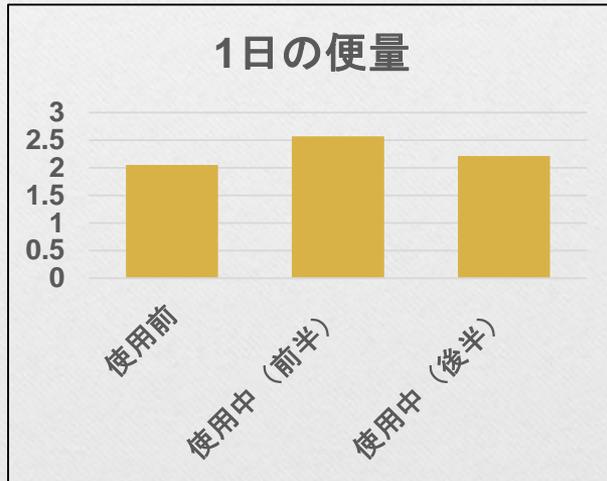
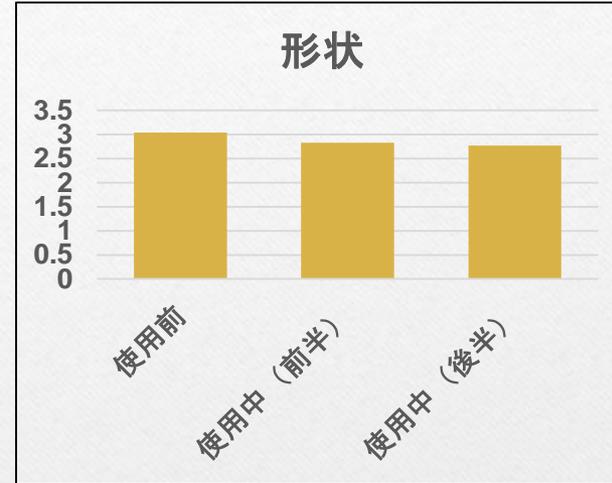
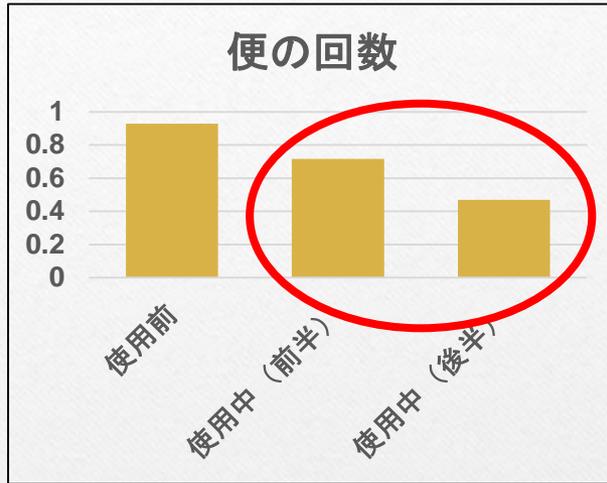
## 緩下剤の使用記録の方法：摂取期間終了後に転記

# 調査項目

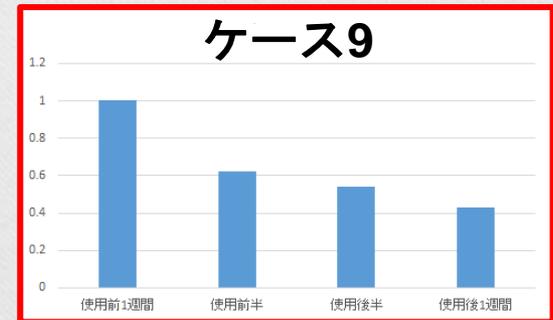
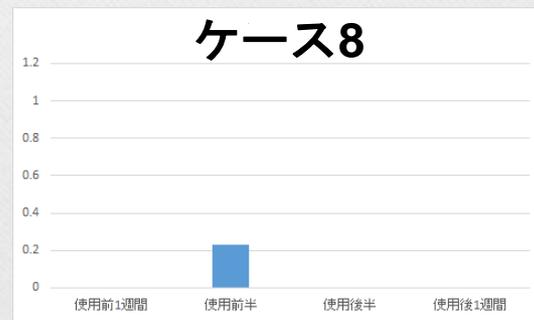
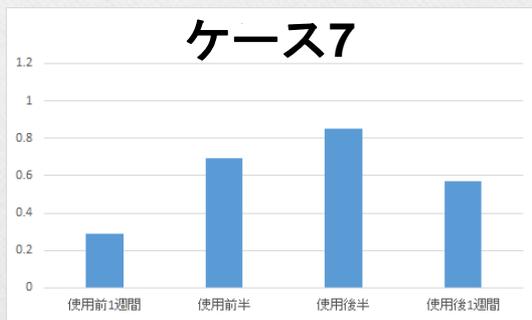
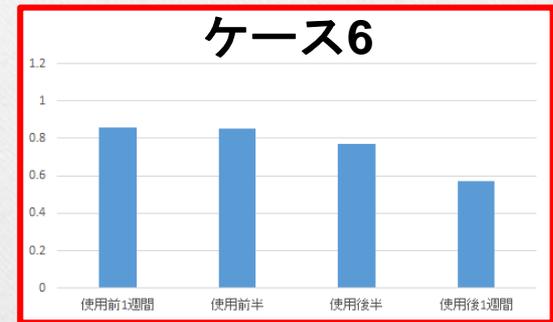
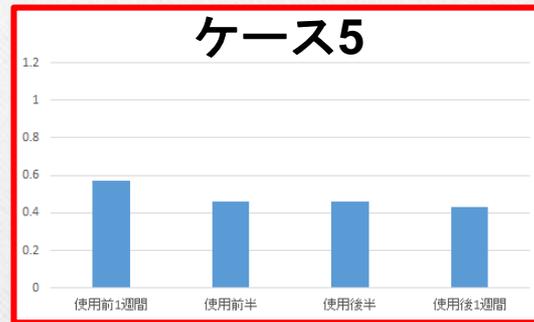
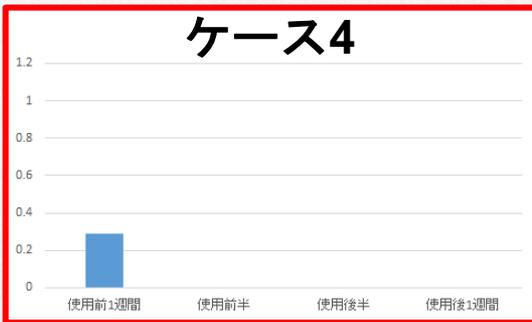
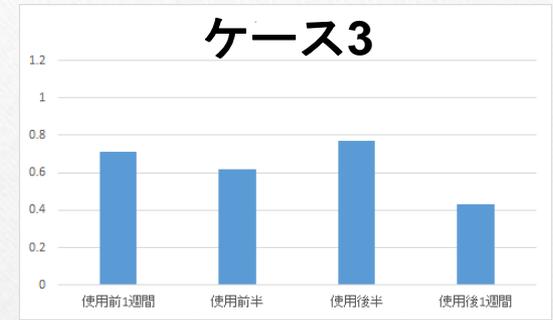
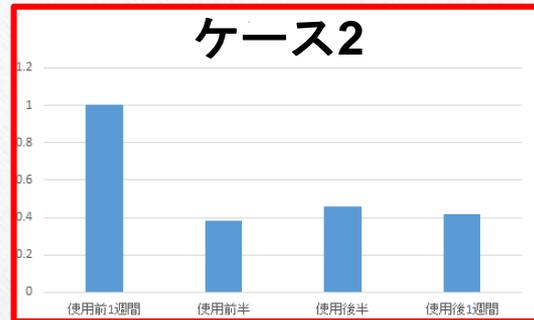
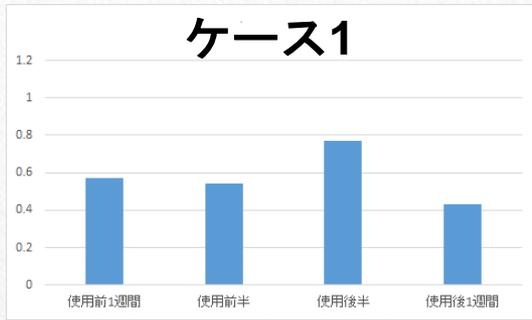
便の形状と回数	便量	便色	便臭	腹痛、吐き気などの消化器症状の有無	体重
---------	----	----	----	-------------------	----

- ◇ 形状について：6段階  
1：硬い、2：やや硬い、3：普通、4：やや軟らかい、5：軟らかい、6：水様
- ◇ 便量について：Mサイズ卵を1とカウントし、小数点以下1桁まで記入。  
(例) 1.5など
- ◇ 便色について：5段階  
1：黄褐色、2：褐色、3：茶褐色、4：暗褐色、5：黒褐色
- ◇ 便臭について：5段階  
1：ほとんど気にならない、2：あまり気にならない、3：普通、4：くさい、5：かなりくさい

# 【結果 ①】



# 【結果 ②】 下剤使用状況（1日の平均使用回数）



ケース	下剤の種類
1	ラキソベロン 10滴、もしくは、センノサイド 12 mg
2	センノサイド 12 mg
3	ラキソベロン 20滴
4	酸化マグネシウム 330 mg
5	ラキソベロン 10 ~ 15滴
6	センノサイド 12 mg
7	酸化マグネシウム 330 mg
8	酸化マグネシウム 330 mg
9	酸化マグネシウム 330 mg

## 【結果のまとめ】

- （前回の報告より）若年男女が、ガラクトオリゴ糖を1日12g、計300g 摂取しても、排泄への有意な効果は認められなかった。
- 高齢者（女性）では、ガラクトオリゴ糖摂取により、排便回数が減り、1回の便量が増える傾向にあった。
- 個人差はあるが、ガラクトオリゴ糖摂取により、下剤の使用量が減少する傾向にあった。

## 【考察】

- ガラクトオリゴ糖摂取は若年者よりも高齢者の排泄に効果が認められる可能性が示された。
- 要介護高齢者の便秘や排泄後の処理は介護者にとって大きな負担であるが、ガラクトオリゴ糖摂取により排便状態が改善し、下剤の使用量が減れば、高齢者本人はもとより、介護する家族や介護施設のスタッフの負担を軽減できると考えられる。
- 今後は、高齢者への効果を詳細に確認し、高齢者の快適な排泄を導き、介護者の負担の軽減も目指す。

## 【謝辞】

調査にご協力いただきました皆さまに深謝いたします。  
尚、本研究は、鎌倉女子大学倫理委員会の承認を受けています。