

◆よくある相談内容 Q & A

排泄にまつわるトラブル・お悩みを①高齢者と要介護者、②成人期、③小児期に分け、その対応例をご紹介します。

① 高齢者・要介護者のご相談

Q. 在宅にて70才代男性の介護をしています。自力ではほとんどベッド上から動けないため、テープ式紙おむつと尿とりパッドを使用しているのですが、尿が漏れてくることが多く気になります。着替えも大変です。どんなことが原因でしょうか。(尿もれ・排泄介助)

A. 先ずは、おむつサイズと装着方法が適切であるかの確認です。テープ式紙おむつは各メーカーにより製品特徴は異なります。ご使用製品の商品パッケージを見てサイズや使用方法を確認してください。テープ式紙おむつは、ヒップのサイズを計測して選択することが大切です。商品として売られている物をすぐに購入する前に、まず商品パッケージに記載してあるメーカーの相談窓口で電話し、サンプル・試供品を送ってもらい、実際に試すことが重要であり、事情にあった製品を選ぶことができます。

次に、排尿量が製品の吸収量を上回れば漏れの原因となります。1回排尿量の目安を知るために、おむつの重量測定してみてもいいでしょう。方法として使用前の紙おむつをビニール袋に入れ計量します(調理用のキッチンスケールで測れます)。できれば1回排尿後に交換し、同じビニール袋に入れ計量します。その重さの差が排尿量です。介護者の都合ですぐに交換できない場合は、数回分の吸収量のある製品を選択します。基本的に吸収量の多い製品は価格も高くなります。一日の中で、介護力のある時間とそうでない時間によって、尿とりパッドを使い分けることも必要です。

テープ式紙おむつを当てるとき、足回りにすき間があると、横漏れしやすくなります。また、通気性のある尿とりパッドや消臭機能がある紙おむつもあるので、製品を上手に選択することで、不快感の軽減はできます。紙おむつの特徴にあった使い方は、メーカーの相談窓口で電話で相談すると、具体的に確認できますので、勇気を出して相談しましょう。

Q. 家族(60才代女性)の尿漏れで部屋が少しにおいがします。家族を傷つけずに尿漏れを確かめる方法がありますか。(尿もれ・尿臭)

A. 女性の場合、出産や更年期によって尿失禁が発生する可能性は非常に多いのです。例

えば「重い買い物かごを持って、尿が漏れてしまう症状は自分だけか」など、問い掛けてみることもよいかもしれません。

お腹に力を入れたとき漏れがあるようなら、腹圧性の尿失禁が最も考えられます。一緒に骨盤底筋訓練のユーチューブ等の動画で確認し、やってみてはいかがでしょうか。あなたご自身には尿失禁はないにしても、今後の予防にりますのでぜひ行ってみてください。

また、ご家族がご自身で切迫性尿失禁の症状である「トイレが最近近くなって、間に合わないことがある」などの言葉が聞かれるようでしたら、「膀胱炎でもそのような症状が出ることがあるので、受診で改善する」というように、医療機関への受診を勧めてみてはいかがでしょうか。

尿臭の問題は、ご本人が漏れを自覚されているようなら、漏れ量にあわせた排泄ケア用品の選択によってほぼ解決が可能です。漏れても大丈夫という安心感につながります。下着に付けて使う尿失禁専用パッドや、外から見ても目立たない超薄型紙パンツ等、複数のメーカーが販売しているので、サンプルを取り寄せて、試してはいかがでしょうか。

Q. 入院中の母（80才代）が退院します。軽い脳卒中で麻痺はなくベッドからの動きは少し遅いものの自分で起き上がることは可能です。自宅のトイレはベッドの部屋から少し離れているので、昼間はトイレに近い居間で過ごし、夜は病院で使用していたようなポータブルトイレを使おうと思います。できれば母が一人で利用できるポータブルトイレを選ぶ時のポイントを教えてください。（排泄介助・夜間の対応）

A. ベッド柵を握って立つことが安定してできるようなら、ほとんどのポータブルトイレが使用できます。ご本人ひとりで移乗を繰り返す場合は、ポータブルトイレ本体の安定性も重要になるので、少し重くても安定性のあるものが安全です。

ポータブルトイレへ移動し、自分で立ち上がる時ポータブルトイレの足下に「蹴込み」と呼ばれる足を引くスペースがないと立ち上がりにくくなります。また常時、その場所に設置するならば、お部屋に置いていて違和感がない家具調のものもあります。

床の汚染防止にトイレの下に敷物を使う場合は、しっかりとした滑り止め加工があり、移動時につまずきの原因にならないよう広範囲に敷くことが大切です。

ポータブルトイレのような、特定福祉用具は指定を受けた事業者から購入した場合に限り、保険給付の対象となります。介護保険を利用して、1割～2割で購入できるので、ケアマネジャーに相談し、ポータブルトイレの福祉用具カタログを入手しましょう。また、ケアマネジャーに紹介を依頼し、福祉用具専門相談員に、機種を選定や利用方法の指導を受けましょう。

Q. 病院の病棟勤務の看護師です。70 歳代の男性患者の夜間頻尿の対応についての相談です。同年代の奥様と二人暮らしの自宅へ退院予定です。

夜間 4~5 回排尿があり、尿失禁でシーツを汚染することもあります。

トイレまでの介助歩行が必要な方なので、奥様の睡眠を妨げるため、自宅退院が困難となる可能性があります。なにか良い方法がありますか。(尿もれ・夜間頻尿)

A. 自宅への退院に向け、主治医とともに、以下を検討をしてはいかがでしょうか。

①排尿日誌を 3 日間程度つけて、夜間頻尿か？夜間多尿か？水分の取り方も含めてアセスメントする。

②内服薬が影響していないか？(降圧剤、利尿剤、その他)

③泌尿器科へのコンサルタント(治療できるものは治療する)

④就寝前にトイレ誘導をする。

⑤水分摂取量・時間の検討をする。

⑥用具の工夫(ポータブルトイレ、尿器の工夫、おむつの選定)具体的な方法については、ご連絡を賜ればご説明いたします。

Q. 排泄のタイミングを事前に知らせてくれる機器は？(尿もれ)

A. 下腹部に小さな超音波センサーを医療用テープで貼り、膀胱の動きをモニター・分析し、排尿のタイミングを予知する 5~10 万円程の福祉機器が今年 4 月から介護保険販売の適用になり 1~2 割の負担で利用できます。トイレに時間がかかる人は、時間に余裕を持ってトイレに向かうことができ、介護者にとっては、事前に排泄のタイミングが把握でき、トイレ誘導もスムーズに進みます。排泄障害に悩む高齢者にとってはオムツをしないでも外出できるようになるというように、QOL 向上に大きく寄与することが考えられます。

② 成人期のご相談

Q. 30 才代女性ですが、初産で 4,100 g の男の子を普通分娩で出産した後から尿漏れが続いています。妊娠後半から尿漏れがあったのですが、産んだ後には治ると思っていましたが治りません。このままずっと続くのでしょうか？心配です。(尿もれ)

A. 妊娠がきっかけで骨盤底筋に負荷がかかり尿漏れを起こす人がいます。特にお子さんが胎内で大きく育った場合は、起こしやすくなります。出産後骨盤が緩んでいる時期に授乳やおむつ交換など、お子さんを抱っこして立ったり座ったりする動作が頻繁であると骨盤底筋に負荷がかかって漏れやすくなります。根気よく骨盤底筋訓練を行っていくと治る

可能性が充分にあります。長く続いて不安があるようでしたら、出産された産婦人科の医師へご相談ください。

Q. 40 才代女性ですが、毎朝排便はあるのですが、出終わるまでに 30 分くらいかかります。残った感じもして不快です。便の硬さは普通で下痢や硬い便が出ることはありません。出勤してからは特に便意を催すことはありません。(排便困難・残便感)

A. 便が充分に出し切れないという自覚症状(残便感)がある場合、実際に便が残っている場合と、そうでない場合があります。おそらく腹筋と背筋・骨盤底筋が緩んでくる年齢なので、うまく腹圧がかけられなくて直腸まで下りてきている便を排出するのに時間がかかっていると思われます。

腹筋・背筋をつける運動と骨盤底筋訓練を行ってみてください。また、排便時の姿勢はつま先を床に付けて軽く前傾姿勢になると、便が排出しやすくなります。あまり長い時間便座に座していると肛門周囲が下垂してきて、それが刺激となって実際には残便はないのに残便感を感じる場合があります。できるだけ便座には長く腰掛けない方が良いでしょう。直腸肛門付近に病気(直腸瘤や痔疾など)が隠れている場合もあるので、一度受診を試みるのもよいでしょう。

Q. 50 才代男性です。恥ずかしい話ですが、排便後にきれいに拭き取ったはずなのに、しばらくしてトイレに行ってみると下着に便のシミがついていたり、肛門周囲がジメジメした感じがします。最近仕事のストレスがあり、食事也不規則です。コンビニ弁当で済ませる事が多いです。便は下痢まではいきませんが、軟らかい方です。何かよいおむつなどがありますか？(便漏れ)

A. 便がゆるい場合は、便の性状をコントロールすることが最優先です。食生活の中で食物繊維やビフィズス菌・乳酸菌を取り入れる工夫をしたり、食事から摂るのが難しいようであれば、医療機関を受診して整腸剤などの処方を受けると良いでしょう。それと並行して、骨盤底筋訓練を行ってみましょう。また、ストレスが原因で便がゆるくなる場合もありますので、ストレスを発散できるような行動やリラクゼーションを行ってみましょう。落ち着くまでは、軽度便失禁用パッドが市販されていますので、使用してみると良いでしょう。

③ 小児期のご相談

Q. 10 歳の息子ですが、まだおねしょが治っていません。来年は宿泊研修があるので、こ

のままでは行かせることができません。どうしたらよいでしょうか。(夜尿症)

A. その年齢までおねしょ(夜尿症)が続くお子さんはいます。先天的な病気がある場合もありますので、一度泌尿器科で検査をしてみると良いでしょう。夜尿症のケアについて大切なことは、「夜尿症はありふれた子供の症状である」と親がおおらかに思うことです。

本人が「治そう」という意欲があることも大切です。規則正しい生活をして、寝る前の水分を控えること、塩分を控えること、お風呂に入るなどして寝ている間の冷えから守ること、夜中に無理にトイレに起こさないようにしましょう。

宿泊研修までに治らなかった場合は、薄手の紙パンツを夜間だけ使用すること、担任の先生に協力を得て友達に気づかれないように取り換えられる環境を作ってもらうこと、何よりも本人へ宿泊研修を楽しめるように働きかけることが良い対応だと思います。内服薬で治療できる場合もありますので、一度泌尿器科へ相談してみてください。

Q. 12歳の娘なのですが、3年生までおねしょをしていましたが、今は夜中に自分で起きてトイレに行っているため、もうおねしょはありません。何かに熱中している場合は平気なのに、おしっこに行きたいと思うと、少し漏れてしまうと言います。漏れるのが嫌なので、トイレに行きたいと思う前に尿意がなくてもトイレに行っているようで、かなりの回数行くようです。どう対処したらいいでしょう。生理はまだ始まっていません。(尿漏れ・日中の対応)

A. 切迫性尿失禁の可能性が高いと思います。3年生までおねしょをしていたということは、膀胱が不安定だった可能性があります。何かに熱中している時には尿意を感じなくても、行きたいと思ったとたんに排尿抑制がはずれてしまうのでしょうか。尿検査を受けて、問題がなければ、医師から処方される薬剤を少しの間服用し、尿をがまんする訓練(膀胱訓練)をすることをお勧めします。一度、泌尿器科を受診して指導を受けてください。その時に排尿日誌をもっていくことをお勧めします。

~~~~~

排泄トラブルで大切な人が悩み傷つく、自分自身に自信が持てない、多様な背景で肉体的にも精神的にも疲労する。どう向き合い行動するか。希望をもって挑戦し、未来を切り開く仕掛けと仕組みを解説する。

より多くの方が身近な排泄トラブルについて深く学び、正しい知識や技術を身に付け、誰もが生ある限り輝けるような社会環境に向け改善を図りたい。こうした願いから『教本』をAmazonから出版したので、排泄ケア相談員の資格取得や育成研修、並びに、排泄トラブルの理解に向けた自己啓発書としてご活用ください。