

◆Q&A形式で「よくある相談」

排泄トラブルに関する相談内容を①高齢者（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）

Q. 在宅にて高齢者の介護をしているが、ほとんど寝たきり状態なため、テープ式紙おむつと尿とりパッドを使用している。しかし、尿漏れが多く困っている。（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確認しよう。紙おむつや尿取りパッド等はメーカー毎に特徴や内容が異なる。使用中の製品の説明内容を見てサイズや使用方法を確認しよう。テープ式紙おむつは、ヒップのサイズで選択することになっている。不明な点は、使用中の製品の説明欄に記載がある相談窓口で電話相談し、サンプルを送ってもらい、実際に試すことが重要で、事情にあった製品を選ぶことができる。

次に、排尿量が製品の吸収量を上回れば漏れの原因になる。1回排尿量の目安を知るため、使用前の紙おむつをビニール袋に入れ調理用はかりで測り、次に排尿後に交換し、同じビニール袋に入れ計量、その重さの差を排尿量とする。介護者の都合で交換できない場合は、数回分の吸収量のある製品を選択することも可能。基本的に吸収量の多い製品は高単価だが、介護力のない夜間などでは、高吸収なものを利用する場合もある。

テープ式紙おむつを装着するとき、ギャザーが立っていない状況がある場合や足回りにすき間がある場合に横漏れしやすくなる。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、製品を上手に選択し、不快感の軽減に繋げよう。

Q. 同居高齢者の部屋で尿臭がする。傷つけずに尿漏れを確かめる方法は？（尿もれ・尿臭）

A. 女性の場合、出産や更年期に尿失禁が発生するケースが多い。例えば「重い荷物を持ったとき、咳をしたとき、尿が漏れてしまうことがあるのは自分だけか？」など、問いかけてみてはどうか。腹圧性尿失禁の場合は、ユーチューブ等で動画検索して、骨盤底筋訓練を一緒にやってみてはどうか。また、家族が「トイレが近くなり、間に合わないことがある」などの症状があるようなら、「膀胱炎でもそのような症状があるので、受診すれば治ります！」など、医療機関への受診を勧めよう。尿臭の問題で、ご本人が漏れを自覚しているようなら、漏れ量にあわせた排泄ケア用品の選択で解決可能。漏れても大丈夫との安心が生まれる。下着に付けて使う尿失禁専用パッドや、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試してみよう。

Q. 入院中の家族が退院するので、夜は病院で使用しているようなポータブルトイレを使いたい。（排泄介助・夜間の対応）

A. ベッド柵を握って立つことが可能なら、ほとんどのポータブルトイレが利用可能。ひとりで使用する場合は、少し重くて安定性のあるポータブルトイレが安全であり、家具調のものもある。また、床の汚染防止に敷物を使う場合は、滑り止め加工の有無や移動時のつまずき等を考慮して敷くことが重要。なお、ポータブルトイレのような特定福祉用具は、行政から指定を受けた事業者から購入する場合に限り、保険給付の対象となる。介護保険を利用して1～2割で購入できるので、ケアマネジャーに相談し、福祉用具カタログから選択しよう。また、ケアマネジャーに依頼し、福祉用具専門相談員に機種選定や利用方法の指導を受けることも可能である。

Q. 高齢夫婦のみの家庭における夜間頻尿の対応。夜間4～5回排尿があり、尿失禁でシーツを汚すことがある。トイレまでの介助が必要であるため、自宅への退院で心配している。（尿もれ・夜間頻尿）

A. 自宅への退院に向け、主治医とともに、以下を相談・検討してはいかかがか。

①排尿日誌をつけて、夜間頻尿か？夜間多尿か？水分の取り方を含め検討する。

②内服薬（降圧剤、利尿剤、その他）の影響はどうか？

③泌尿器科で治療できるものか確認する。

- ④就寝前のトイレ誘導を実施する。
- ⑤水分の摂取量とその時間帯を検討。
- ⑥福祉用具の利用（ポータブルトイレ、尿器の工夫、おむつの選定）。

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介護保険販売の適用となり1~2割の負担で利用できる。ケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談する。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る。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む。排泄障害に悩む高齢者にとって、オムツをしなくても外出できるようになる場合もあり、QOL向上に寄与することが考えられる。

② 成人期

Q. 妊娠後半から尿漏れがあったが、普通分娩で出産した後でも尿漏れが続いている。（尿もれ）

A. 妊娠で骨盤底筋に負荷がかかり尿漏れを起こす場合がある。出産後骨盤が緩んでいる時期に授乳やおむつ交換など、子ども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り漏れやすくなる。根気よく骨盤底筋体操を行っていくと治る可能性がある。長く続いて不安があるようなら、出産された産婦人科の医師に相談してみてもどうか。

Q. 中年の女性で毎朝排便はあるが、30分くらいかかる。残った感じもあり不快である。便の硬さは普通で下痢や硬い便が出ることはない。通勤中に便意を催すことはない。（排便困難・残便感）

A. 便が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る。おそらく腹筋と背筋・骨盤底筋が緩んでくる年頃であり、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可能性がある。腹筋・背筋をつける運動と骨盤底筋訓練を実施してみてもどうか。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るので試してみよう。あまり長い時間便座に座っていると肛門周囲が下垂し、それが刺激となって実際には残便がないのに残便感を感じる場合がある。できるだけ便座には長く腰掛けない方が良い。直腸肛門付近に病気（直腸瘤や痔疾など）がある場合もあるので、医療機関への受診を勧めたい。

Q. 排便後に紙できれいに拭き取ったはずが、しばらくすると下着に便のシミがついている。肛門周囲がジメジメした感じがする。最近仕事のストレスがあり、食事も不規則で、コンビニ弁当で済ませる事が多い。便は軟らかい。（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。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する。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。それと並行して、骨盤底筋訓練を行ってみよう。また、ストレスが原因で便がゆるくなる場合もあるので、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実施してみよう。落ち着くまでは、軽度の便失禁用パッドが市販されているので、使用してみると良い。

③ 小児期

Q. 12歳の子どもの「おねしょ」が続いている。数ヶ月後に宿泊旅行があるが、どうしたらよいか。（夜尿症）

A. その年齢まで夜尿症が続く場合はある。先天的な病気を確認するため泌尿器科を受診して検査をしてみると良い。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が重要。

本人が「治そう」という意欲があることも大切で、規則正しい生活と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睡眠中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する。

宿泊旅行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ふこと、何よりも本人へ宿泊旅行を楽しめるように働きかけることが大切である。内服薬で治療できる場合もあるので、一度泌尿器科の受診を勧めたい。

Q. 10歳の子どもが、夜中に一人で起きてトイレに行き「おねしょ」はない。何かに夢中の場合には平気だが、おしっこに行きたいと思うと、がまんできずに漏れてしまう。漏れるのが嫌なので、トイレに何回も行くようになっている。（尿漏れ・日中の対応）

A. 膀胱が不安定で、切迫性尿失禁の可能性がある。熱中時に尿意がなく、行きたいと思ったとたんに切迫感にかられる。膀胱炎等の尿検査を受けて、問題なければ、医師から処方される薬剤を服用し、尿をがまんする膀胱訓練を指導される場合がある。排尿日誌を持参して泌尿器科を受診し指導を受けるのが得策と考える。

~~~~~

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学び、正しい知識や技術を身に着け、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。こうした願いから排総研『教本』をAmazonから出版したので、排泄ケア相談員の資格取得、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。