

これでわかる  
「トイレ・排泄用品」の選び方、使い方の基礎知識

# トイレ・排泄用品 編



# 大切な排泄。生活に困らないために適切な対処を!

## はじめに

排泄は病気や身体障害の有無、年齢、性別に関係なく、生まれてから死ぬまで日常生活の中で繰り返し行われている行為です。そして、誰もが「シモの世話にはならずに入生を全うしたい」と考えている行為です。

「シモの世話になるようだったら人生おしまい」という言葉をよく耳にするように、排泄に対する気持ちちはとてもデリケートなものです。日常生活でなんらかのケアを受ける方の、これまでの人生観がもっとも表現される事柄でしょう。

### 1 正常な排泄

- ①尿や便を作るメカニズムに異常がないこと
- ②作られた尿や便をしっかり溜めて、気持ちよく出し切るための臓器と脳の機能に異常がないこと
- ③連続した動作によって排泄行為が成り立つため、運動機能に異常がないこと

この3つの条件と共に生活環境が適していることが、排泄行為を他の人の助けを借りることなく行えることとなります。逆に一つでもできなくなったり、低下したりすると排泄障害が引き起こされ、日常生活に大きな問題を抱えることになりやすいわけです。

### 2 排泄障害の対応方法

- 排泄障害は尿の障害と便の障害に分かれます。
- <排尿障害>
- ①尿失禁（漏れてしまう）
  - ②排尿困難（出にくい、出ない）

③頻尿（回数が多い）

④過活動膀胱（我慢できないような強い尿意がある）が主な障害です。

このうち①尿失禁は、さらに様々なタイプによってその対応方法が分かれます。

#### ●腹圧性尿失禁

身体の底をハンモックのように支えて臓器を落ちないようにしている筋肉が弱くなって、お腹に力が入ると漏れます。この筋肉を鍛えることが予防と改善になります（骨盤底筋体操）。

#### ●切迫性尿失禁

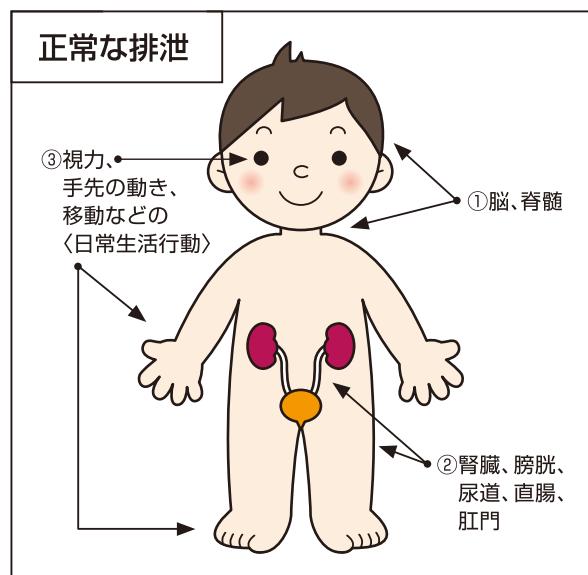
膀胱が勝手に縮んでしまうため待ったなしで漏れます。膀胱をリラックスさせる薬によって症状を改善することができます。

#### ●溢流性尿失禁

排尿後に膀胱の中に尿が残っていて、この尿（残尿）があふれ出すようにダラダラと漏れます。膀胱や腎臓を守るためにも残尿を取り除くことが必要です。

#### ●機能性尿失禁

尿を溜めたり、出したりする機能は正常なのに、身体が動かなくトイレまで行けない、認知症でト





イレの場所や使い方が分からぬことで漏れます。このタイプは前の3つのタイプと違い自分だけで何とか改善したり、医学的な治療で改善することはあまり望めません。日常ケアを行うなかで問題解決を目指します。

#### <排便障害>

便秘・下痢・便失禁が主な障害です。

便のことは尿のこと比べて専門的な改善策が発展途上の分野です。排泄は食べたり飲んだりした物の、カスや余分な物を出すことです。まず、日常生活の「食」を見直すことからはじめます。高齢の方や障害や病気のある方は、便秘による便失禁や下痢による便失禁が起りやすくなります。便の性状をよい状態に保つことからケアを考えます。

それと共に、排便障害（特に便失禁）は皮膚トラブルを誘発させることが多くありますので、スキンケアも重要な考え方になります。皮膚が虚弱な方へのスキンケアは不潔にしておかなければ当然ですが、極端な乾燥（ドライスキン）や皮膚がふやける状態（浸軟）を防ぐことも必要です。予防は介護の場でも行えますが、治療は医療の分野となります。

### 3 用具が適応になるのは……

漏れるある方やトイレに行く回数が多い方に対して、簡単に用具、用品を選択してしまうと廃用性（身体を動かさないことによっておこる心身機能の低下。廃用性症候群）の問題を引き起こし、本人および家族、介護者の生活の質を脅かしかねません。

まずは、どのような症状で困っているのか、どうしたいと思っているのか、用具・用品の選択が最善な方法なのかを排泄ケアの知識を持っている専門職に相談することが必要です。

そのためにまず、排尿の記録（排尿日誌、表1）をつけてみましょう。そうすると「何となく困っている」問題を「このように困っている」問題にすることができる、失禁のタイプの推測、適切な用具の選択、排泄介助の時間の推測に繋がります。少し面倒ですが、3日位続けていただくとよりよいデータになります。

表1 排尿日誌 記入例

●月●日			
時間	トイレ	漏れ(パッドの重さ)	水分
午前 6時			
7時	220ml		牛乳 250ml
8時			
9時	110ml		
10時	80ml	30g	お茶 200ml
11時			
正午 12時			
午後 1時	90ml	50g	紅茶 180ml
2時	120ml		
3時			コーヒー 150ml
4時			
5時	100ml		
6時	80ml	20g	
7時			お茶 300ml
8時			みかん 1個
9時	90ml	20g	水 150ml
10時	100ml		
11時	50ml		
午前 0時			
1時			
2時			
3時	180ml	50g	
4時			
5時			
1日の合計 (回数・量)	11回 1,220ml	5回	1,230ml
備考	薬を飲み忘れた(朝と夕)、風邪気味、軽い咳が出る		

#### 記録する際の注意点

- ①排尿日誌への記録は、正確を期すためできるだけ3日間つける。
- ②毎回の計尿が不可能な場合は、1日は毎回計って、後の2日間はトイレに行ったところにチェックをする。パッドの重さは元の重さの差を記入する。
- ③3日間とも朝一番の尿を必ず計尿する。
- ④計量カップ、もしくはペットボトルや牛乳パック、紙コップなどを利用し計測する。

「排尿日誌を付けても結果を読み切れない」とか「日誌を付ける事が負担になる」とか「自分でトイレに行くことができず、いつ連れて行ったらよいかわからない」「トイレに行っても空振りが多い」など見えない膀胱内を見る化してくれる機械が出てきました。

恥骨上部に張り付けて膀胱内の様子をスマートフォンやパソコンにデータとして伝達してくれる機器です。排尿予測により適切にトイレ誘導できたり、パッド交換に役立たせたりすることができます。

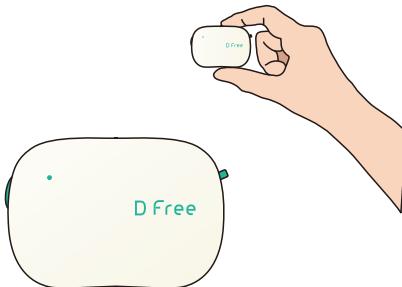
将来的には排便の予測も視野に入れている近未来機器といえるでしょう。

様々なアセスメントを行ったその上で、用具・用品によって問題が改善できる排泄障害は運動機



膀胱の中を知ることができる用具

### 排尿予測デバイス



### データ転送画面



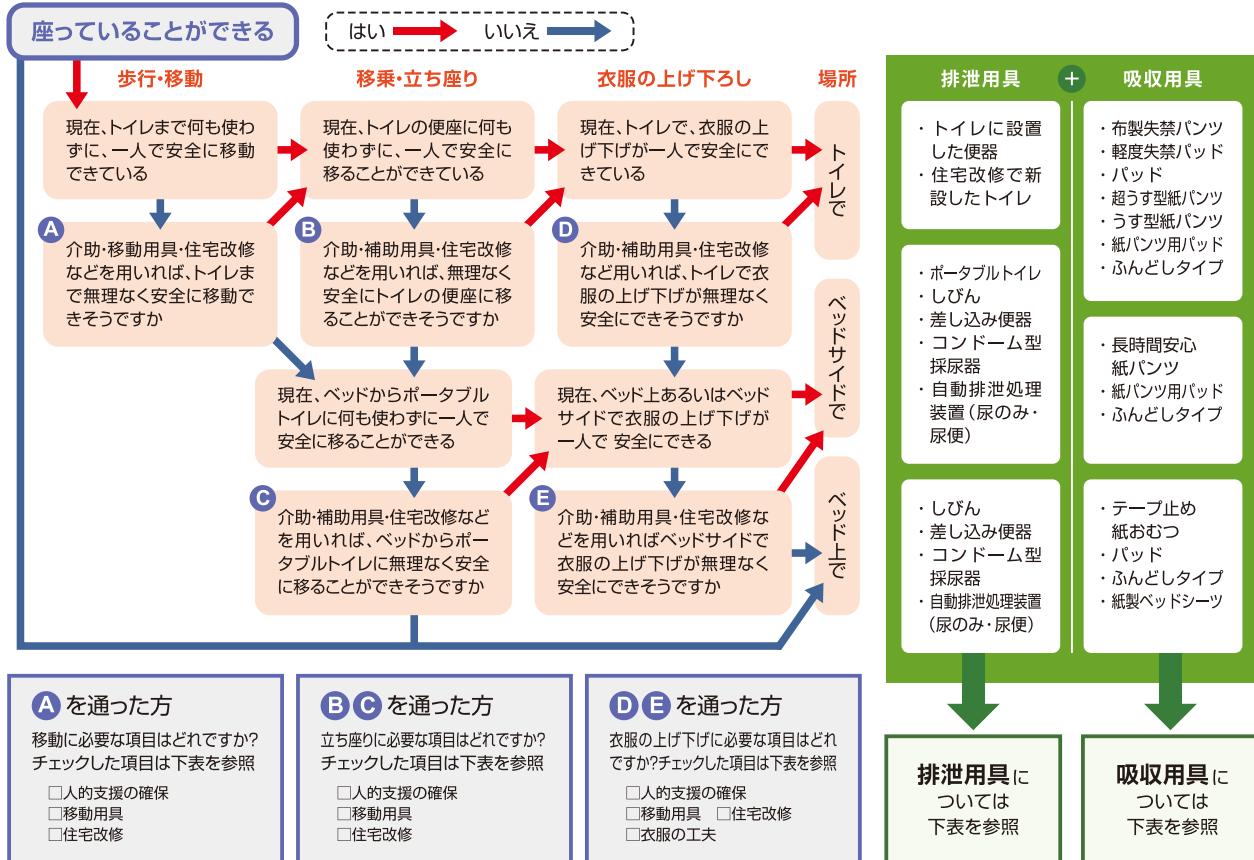
能性失禁（膀胱や尿道の機能は正常だが、身体が動かずトイレまで行けないためにおこる漏れ）を中心とります。排泄関連用品は、数千種類あるといわれています。大まかな分類をするために、ADL（日常生活行動）から見た排泄用具の選択チャートを示します。

用具に関しては、どのような物であっても、適

切に使用できるようになるまでには多少なりとも訓練（慣れる時間、コツをつかむ時間）が必要になります。特に排泄用品は初めての使用で失敗してしまうと「合わない」と決めつけてしまう傾向が強くあります。専門職のアドバイスも含めて、時間が必要ということを知っておいてください。

## 排泄用具選択のADLフローチャート

<MOCKY式>



## 必要なものを確認し、ケアプランに反映しましょう

人的支援の確保	衣服の工夫	住宅改修
<input type="checkbox"/> 家族で対応 <input type="checkbox"/> 介護保険サービスで対応 <input type="checkbox"/> それ以外で対応	<input type="checkbox"/> 手持ちの衣類をリフォーム *ワンタッチテープへ変更、チャックにリングを付ける、等 <input type="checkbox"/> オーブンスウェット <input type="checkbox"/> 夜間の寝衣の選択 *パジャマが良いか、寝巻きが良いか、等	<input type="checkbox"/> 手すりの取り付け <input type="checkbox"/> 段差の解消 <input type="checkbox"/> 床・通路面の材料変更 <input type="checkbox"/> 引き戸等への扉の取り替え <input type="checkbox"/> 洋式便器等への便器の取り替え <input type="checkbox"/> 上記の改修に付帯する工事  <b>介護保険外の住宅改修</b> <input type="checkbox"/> トイレの新設
移動・補助用具	排泄用具	吸収用具
<b>福祉用具貸与の対象品目</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>歩行補助杖(1本杖以外)</li> <li><input type="checkbox"/>歩行器</li> <li><input type="checkbox"/>車いす、その付属品(要介護2以上の方のみ) *廊下の幅、トイレの面積など考慮しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>特殊寝台、その付属品(要介護2以上の方のみ)</li> <li><input type="checkbox"/>体位変換器</li> <li><input type="checkbox"/>手すり(工事を伴わないもの)</li> <li><input type="checkbox"/>スローパー(工事を伴わないもの)</li> <li><input type="checkbox"/>移動用リフト(要介護2以上の方のみ)</li> </ul> <b>介護保険外の用具</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>1本杖</li> <li><input type="checkbox"/>車いす(要介護2未満の方)</li> <li><input type="checkbox"/>ベッド(要介護2未満の方)</li> </ul>	<b>福祉用具貸与の対象品目</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>自動排泄処理装置 *「尿のみ」「尿便に対応(要介護4-5の方のみ)」があります *「尿のみ」には「手持ち式」と「着装式」があり、車いすでも使用できるものがあります</li> </ul> <b>特定福祉用具販売の対象品目</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>腰掛便座(ポータブルトイレや立ち上がり補助便座) *ポータブルトイレは「高さ調節機能付き」や、横移乗する場合は「アームサポートはね上げ式」が便利</li> </ul> <b>介護保険外の用具</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>しひん *排尿後の尿こぼれが心配な場合は「逆流防止機能付き」が便利です</li> <li><input type="checkbox"/>コンドーム型採尿器 *ペニスの長さが3cm以上の方が対象。敏感肌の方は医療職と相談しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>差し込み便器</li> </ul>	<b>選んだ吸収用具はどれですか?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>布製失禁パンツ</li> <li><input type="checkbox"/>超うす型紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/>うす型紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/>長時間安心紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/>軽度失禁パッド</li> <li><input type="checkbox"/>パンツ用パッド</li> <li><input type="checkbox"/>パッド</li> <li><input type="checkbox"/>テープ止め紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/>ふんどしタイプ</li> <li><input type="checkbox"/>紙製ベッドシーツ</li> </ul> <b>自治体のおむつサービスの該当品はありますか?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>はい</li> <li><input type="checkbox"/>いいえ *おむつの選択について迷った場合はNPO法人日本コンチネンス協会、各社おむつメーカーのお客様相談室、ドラッグストアや介護ショップなどに聞いてみましょう</li> </ul>



## 4 ADL（日常生活行動）に合わせた用具の選択

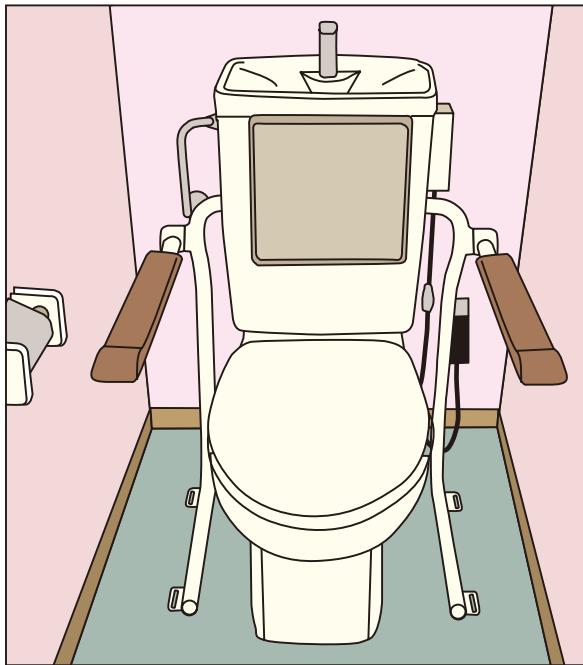
ここから、できる動作に合わせた用具の選択、使い方、注意点を挙げていきます。

### 立つことができる～歩行ができる

基本はトイレです。トイレを使用することによって、介護者は処理の手間を省けますし、何より本人の心理的負担を軽減できます。

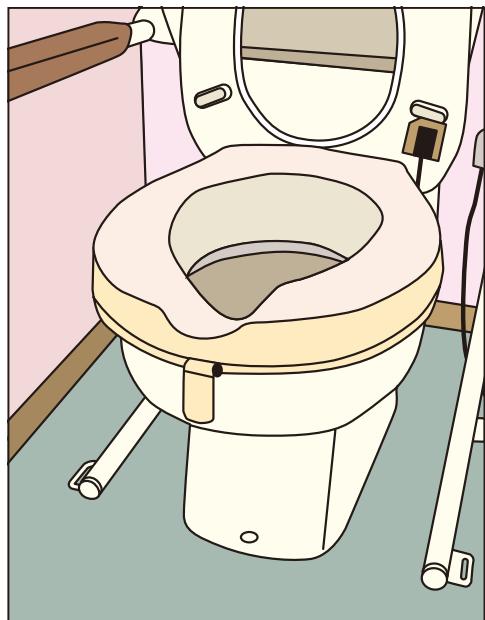
家庭内のトイレの見直しは住宅改修となります。現在あるものに用具をプラスすることによって使い勝手が良くなることもあります。その場合の注意点として、トイレは家族が共有して使用する場所ですので、一人の方の使い勝手だけを考慮して家族の中で使用できない人が出てくることなどがないように導入前に確認します。また、トイレまで安心して行き着くことができるよう、失禁用品も一緒に考えます。

### 1 簡易手すり



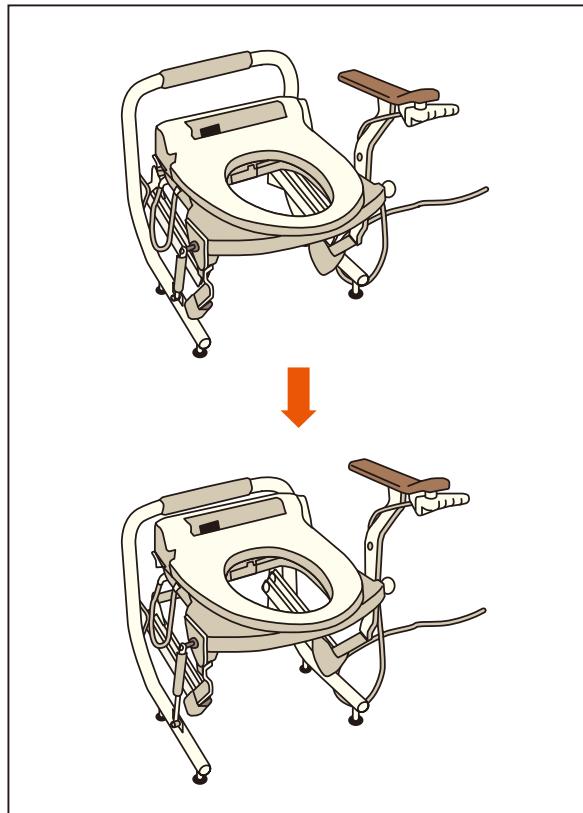
座位姿勢を安定させる。

### 2 補高便座



取り付けが容易にできる。股関節や膝関節の動きが悪い方には、立ち座りが楽になる。小さな子どもが家族にいる場合は、一人で便器に座れなくなる可能性がある。また、便座内側が汚れやすく今まで以上に掃除の手間が必要になるデメリットもある。

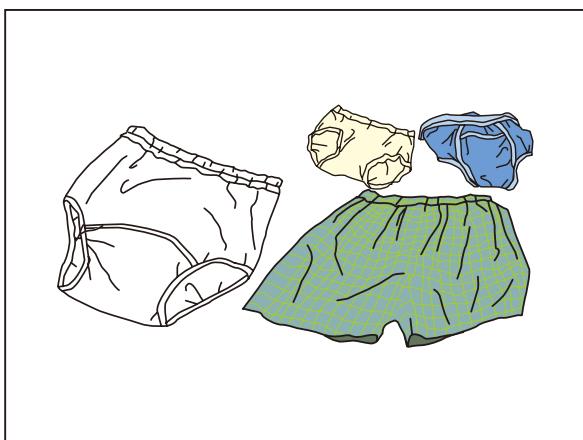
### 3 自動昇降機



電動で簡単な操作によって昇降するため、身体に無理なく立ち上がりができる。家族との共有もできやすい。床や壁に固定することになると住宅改修の制度が適用になる。



#### ④ 失禁パンツ



- 利 点**：外見が普通の下着と変わらない物が多い。  
再利用型なので経済的。
- 欠 点**：漏れ量による調節はできない。
- 適 応**：少量の漏れがあり、パッドを使用したくない人。
- 不適応**：100ml 以上の漏れ量の人。

##### 【導入上の注意】

股間部に吸収素材を縫い込んである物やパッドを差し込んで使用する物などがある。用品の特徴を確認してから導入する。

#### ⑤ パッド <コンパクトタイプ>（インナー）



- 利 点**：携帯に便利。生理用品と同じ感覚で使用できる。
- 欠 点**：単価が高い物が多い。

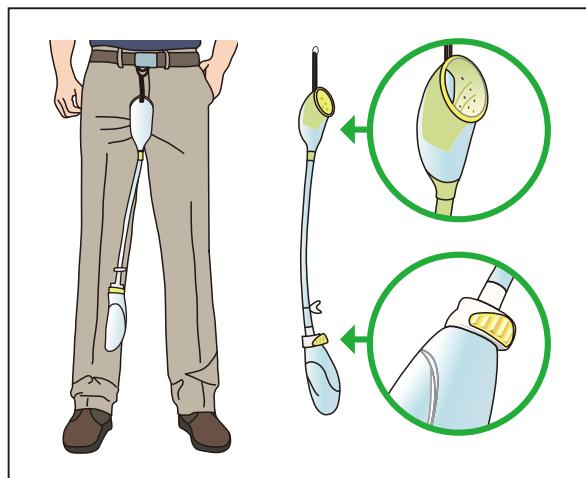
**適 応**：活動的な人。

**不適応**：漏れ量が多い人。寝たきりの人。

##### 【導入上の注意】

固定するパンツやサポーターと併用する。様々な吸収量の用品があるため、漏れ量にあった吸収量の物を選択する。軽失禁用のパッドはドラッグストアの生理用品売り場に並んでいることが多い。

#### ⑥ 男性用装着型集尿器



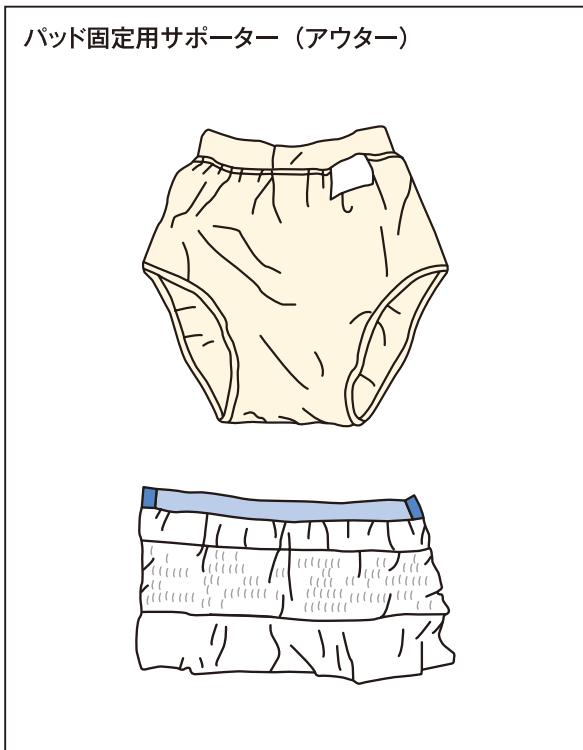
活動性のある男性の場合、パッド交換した後に捨てる場所がないとか、なかなかトイレに行くことができないなどという場合、容器に尿をためておくという方法。

陰茎に直接貼り付けるタイプではないのでスキントラブルにもなりにくい。

##### 歩行できる強みを支えるために……

自立歩行は、大切な身体機能の一つです。自ら居室や寝室からトイレに行くことは、気持ちよく排泄するために重要ですが、反面転倒による骨折のリスクも大きくなります。歩行できる機能を阻害せず、転倒による大腿部頸部骨折を予防するために、プロテクターなどの衝撃ガードを使用することを検討します。

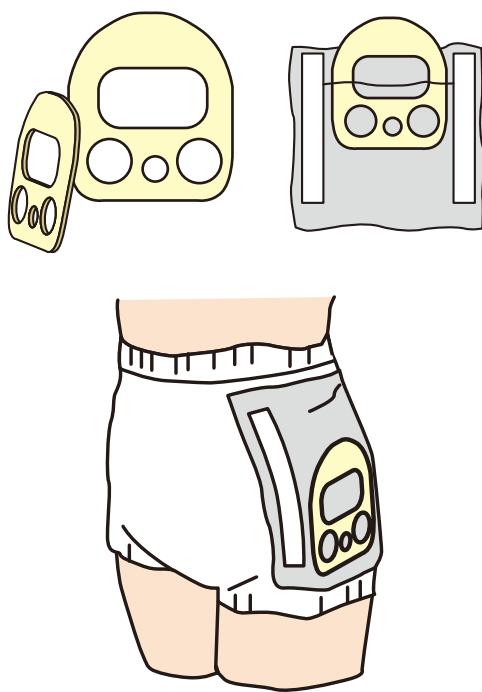
#### パッド固定用サポーター（アウター）



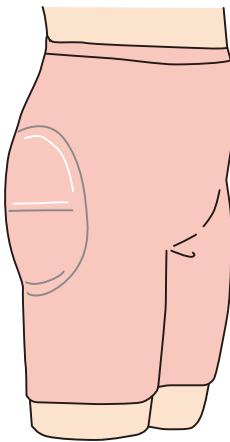
様々なパッドの固定をする。普通のパンツと違ってサポート力があるので、吸収力のある大きなパッドの固定もできる。ボディイメージをくずしにくい。



パンツタイプ紙おむつに貼り付けるタイプ



下着と一体タイプ



## 座ることができる～立てる

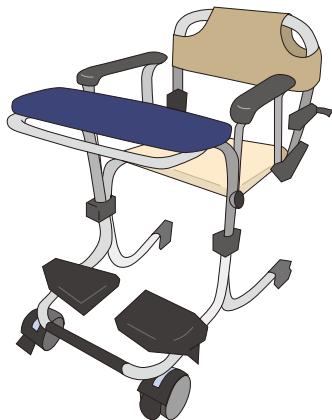
### ① トイレへ楽に移動できる用具

自分の力で立ち上がり歩いたり歩けなくとも、ベッドの脇に座ることができれば、ポータブルトイレのように処理を必要としないトイレにお連れすることが楽にできる機器があります。

従来トイレを使用するためにはベッド→車いす、車いす→便器と介護者の手を使い移動することが必要で複数回その行為を行うことで介護者の身体を痛めてしまうこともあります、また、身体を痛めないための技術の取得を必要とすることもありました。

この車いすは、用具の操作を覚えれば介護者が身体的負担を感じずに本来排泄すべき場所（トイレ）に移動することが可能です。

### らくらく移乗車いす



**利 点：**端座位が取れればトイレ使用ができる。

本来の排泄機能を最大限することができる

**欠 点：**介護者がいないと使用できない

家の中の段差やトイレの間口によっては使用できない

**適 応：**座ることができる人

**不適応：**寝たきりや座位保持姿勢が困難な人

#### 【導入上の注意点】

バリアフリーの環境（施設や病院）では問題なく導入できるが、在宅においては住宅改修などをしないと使用できない場合もある。



## ② ポータブルトイレ

寝たきりにならないための有効な用具として最初に導入が検討されることが多いようです。しかし、ポータブルトイレが自力で使えるということは、トイレが使えるケースが多いのでポータブルトイレを導入するときは、P.36 の表のような導入以外の方法の確認・支援方法を確認し、通常のトイレを利用できないかを考えてみてください。

使用する方にあわないポータブルトイレだと、居室スペースが無駄になったり、移動の動線を阻害したり、経済的な損失にもなったりします。

### 種類と特徴

標準型  
(ポリプロピレン製)



**利 点**：軽量で移動させやすい。

**欠 点**：蹴込みのスペースがないので、立ち上がりにくい。軽量なため不安定な物が多い。

**適 応**：立ち座りが容易にできる人。

**不適応**：座位バランスが悪い人。

#### 【導入上の注意】

高い身体機能が必要になる。高さ調節や立ち上がりの補助にはトイレ枠などが必要になる。

木製いす型



**利 点**：重量があり安定している。

見た目が居室にマッチする。

**欠 点**：広めの設置スペースが必要。掃除に気を使う。座面が固い物が多い。

**適 応**：立ち座りの動作が比較的難しい人でも使用可能。

**不適応**：特になし。

#### 【導入上の注意】

メンテナンスを行う介護者がいない場合、他の材質より傷みが早い。高さ調節のあるものを選択する。

### スチール製ベッドサイド設置型



**利 点**：ベッドサイドに設置して、横移乗で使用できる。

**欠 点**：トイレからベッド以外への移乗ができにくい。

**適 応**：端座位の取れる人であれば、横移乗によって使用可能。

**不適応**：特になし。

#### 【導入上の注意】

設置するとき、ベッドマットと座面の高さをそろえる。アームの短い方をベッド側にする。

### ベッドサイド水洗トイレ



ベッドサイドに設置・使用できる水洗トイレ

ポータブルなので移動も可能

水洗のため毎回のバケツ処理が不要で臭気も軽減される

ポータブルトイレを使用することは、身体の動きを伴う行動なので機能低下を予防するために大切ことです。しかし、使用後は必ず汚物の廃棄と洗浄が必要になります。その場所の環境整備が大変だったり、洗浄場所に持っていく途中に汚物をこぼしてしまったりという不具合も出てきます。

廃棄、洗浄の簡便さを用具によって支えることをお勧めします。

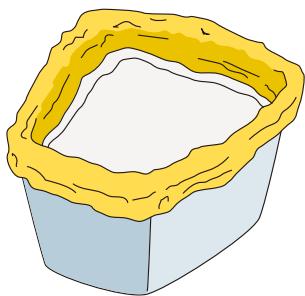
具体的にはポータブルトイレの受けバケツの中



に専用の処理袋を入れることで、その都度の処理が必要なくなったり、排便臭が気にならなくなったりします。バケツをもって歩行することが困難でも、排泄後の袋を縛って移動することができる所以排泄物の撒き散らしの予防にもなります。

最近気になる災害時排泄についても断水や停電でも洗浄の必要がなく廃棄することができ、感染の予防にも役立つと思います。

ワンズケア（ポータブルトイレ処理袋）



### ポータブルトイレでのご使用方法



ポータブルトイレ導入の理由	導入以外の方法の確認・支援方法
トイレまでの歩行が困難。トイレまでの距離が遠い。	トイレを近くに設置したり、移動方法を変えたりする事で解決できないか。
夜間にトイレまで行くのが危険。トイレまで階段や段差があって危険。介助をするのにトイレが狭い。	住環境整備で解決できないか。
オムツを外す過程においての使用。	最終目標をトイレの排泄にする場合は、ポータブルトイレが使用できるようになった状態に満足せず、継続的に支援する。
トイレまで間に合わない。	泌尿器科での受診をすることによって、症状の改善が見られる場合がある。受診を勧めると共に環境整備やパッド類の併用で解決できないか。

#### 立ち上がり時の蹴り込みについて

人の立ち上がりは、下記のような身体の動きをします（図1）。蹴込みスペースのないポータブルトイレを身体機能の低下した方が使おうとするとき、身体を前に引き出し蹴込みスペースを作り、

頭の重さで立ち上がりをします。軽量で蹴込みスペースのないポータブルトイレでは、このように立ち上がるとトイレ自体が前に倒ってきて本人ごと転倒する危険があります（図2）。

図1

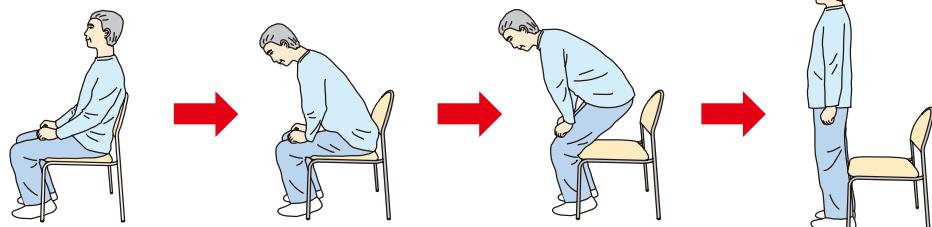


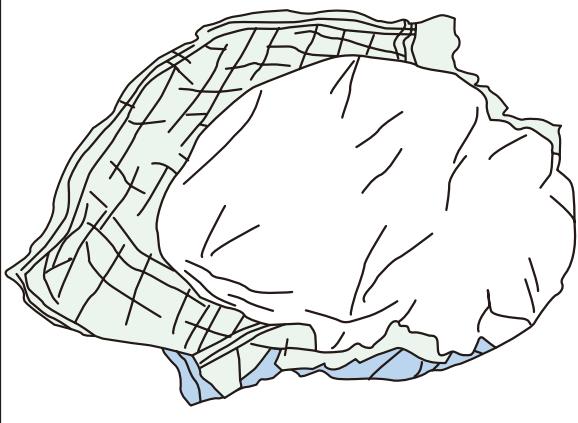
図2





### ③ パンツタイプオムツ（アウター）

パンツタイプ



**利 点**：普通のパンツのようにくことができ、装着が簡単。

**欠 点**：寝たまま使用すると横漏れをおこすことが多い。汚れた場合簡単に破いて脱ぐことができるが、はく際にズボン類を脱いでからでないと装着できない。

**適 応**：トイレ動作はできるが、時間がかかる間に合わない人。活動的な人。

**不適応**：寝たきりの人。

#### 【導入時の注意】

はいていると非常に温かい。夏場は薄手の物を使用しないと蒸れる。パンツタイプの中にパッドを併用して使用している場合、パッド交換のみで済んでいるようであれば、ソーター（P.33）をアウターにして後述の適応パッドを使用する方が経済面、ゴミの面の軽減になる。

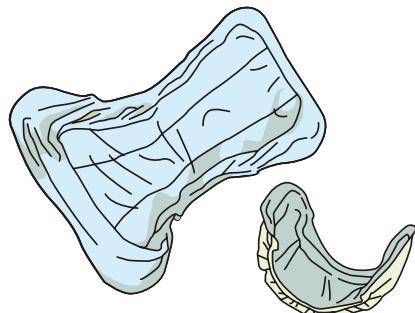
**適 応**：アウター（パッドを固定する外側の製品）がパンツタイプやソーターの場合、自分で交換が可能な人。

**不適応**：漏れ量の把握ができていない人。

#### 【導入時の注意点】

種類が非常にたくさんある。適応な物を探すために前述のような排尿日誌（P.29・表1）をとってもらったり、パッドの計測が必要になったりする。

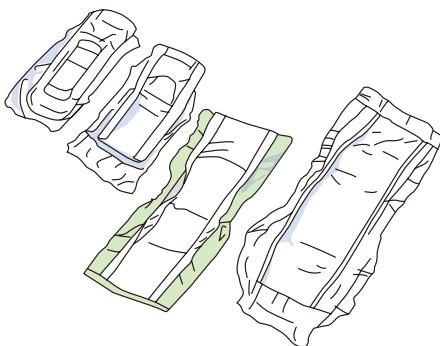
布製



パッドの使い捨てがもったいないので繰り返し使ってしまう方や、パルプアレルギーで紙製品が使用できない方などに従来の布製品より肌触り感よく使用ができ、経済的で環境に優しい製品。

### ④ パッド（インナー）

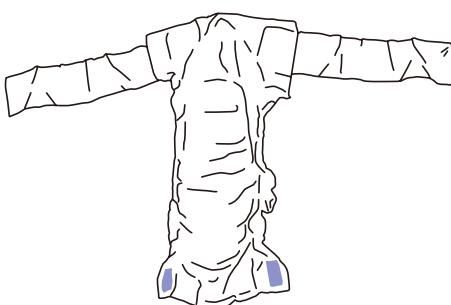
紙製



**利 点**：男女ともに使用することができる。オムツ使用者のインナー（直接肌にあたる製品）としても使用できる。インナー使用で経済的になる。

**欠 点**：漏れ量が分からないと適切な物を選択できない。

紙製 ふんどしタイプ



**利 点**：大転子部（太腿の外側の関節）が開放されているので、歩行障害が起りにくい。身体機能に影響されずに使用することができる。交換が簡単にできる。

**欠 点**：見たために横もれの不安を感じる

**適 応**：活動的な人、トイレでの交換が主な人

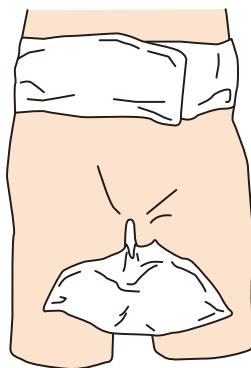
**不適応**：寝たきりで水様便が多量に排泄される人

#### 【導入時の注意点】

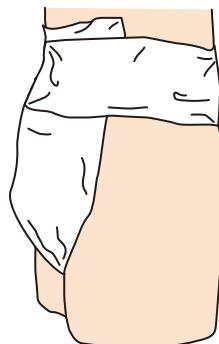
失禁量と交換時間を把握し、適切に使用しないと経済的負担が大きくなる。



## 使用の仕方



腰の部分でテープを止める。後ろ介助でも寝たままでも可能。背中部分のパッドを前に持ってくる



横図



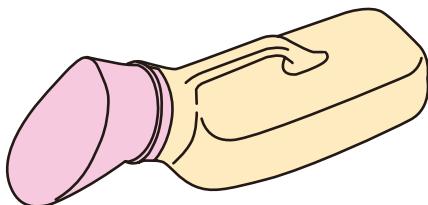
正面図

## 寝たまま

自分でできる動作がほとんどない方でも、尿意、便意の有無で使える用品が変わってきます。動けないからおむつという短絡的な用具の導入をしてしまうと、本人の自尊心を傷つけるだけでなく、生活意欲を消失させてしまいます。状態に合わせて適切な用具の選択が必要です。動けない方が使える用具はおおむね以下のようにになります。

## ① しひん

## 女性用



**利 点**：介護者が扱いやすい。受け口が広い。座位でも立位でも使用できる。掃除が簡単。

**欠 点**：排泄後すぐ処理が必要となる。あてっぱなしにすることはできない。

**適 応**：すぐに処理をすることができる。

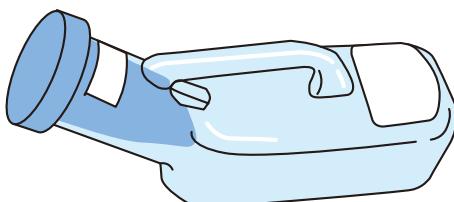
尿意を訴えることができる人。排尿時間のコントロールがとれているがトイレまで行けない人。

**不適応**：尿意がない人。長時間当てていなければならぬ人。

## 【導入時の注意点】

性差によって受け口の形が異なるが、男性でも陰茎が短い人は女性用のほうが使用しやすい。素材によって重さが違うので、見比べてみる必要がある。

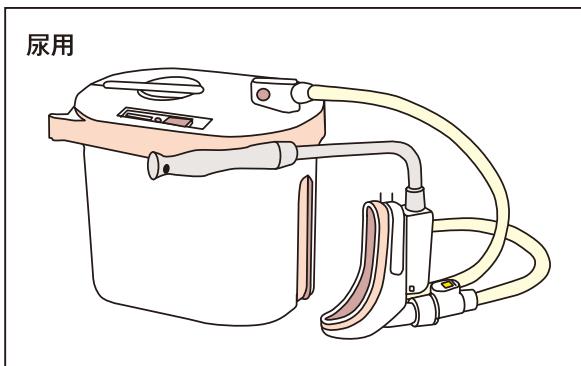
## 逆流防止弁付き尿器（絵は男性用）



逆流防止弁が付いているので、不随意（意思とは無関係）な傾斜によって尿がこぼれ出しがなく、繰り返し使用しても前回分の尿がこぼれ出すことが少ない。



## ② 自動排泄処理装置



**利 点**：自動的に吸引するので、受尿部と蓄尿部の高低差を必要としない。尿がタンクに密閉されるうえ、脱臭剤が内部に入っているので臭気が少ない。

**欠 点**：音がうるさい。使用に際して訓練が必要。掃除に手間かかる。

**適 応**：すぐに処理を必要としない人。

**不適応**：活動的な人。自分でレシーバーをあてることができない人もしくは尿意を訴えることができない人。

### 【導入時の注意点】

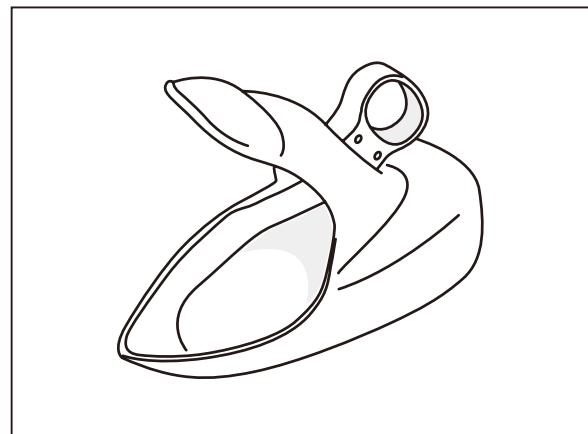
衣類にも工夫をすれば、女性が座位で使用できる。排便コントロールができていれば、臀部（お尻）を汚すことがなくなる。

**不適応**：自分で動く機能が残されている方。ベッド上で多動な方。

### 【導入時の注意点】

適応者の見極めは専門職への相談が不可欠であり、使用に関してもしばらく訓練が必要になる。

## ③ 腰あげ不要便器



**利 点**：仰臥位（あおむけのこと）のまま全く臀部をあげずに差し込むことができる。尿便ともに採取できる。

**欠 点**：差し込みや抜き出しを行う介護者は慣れを必要とする。

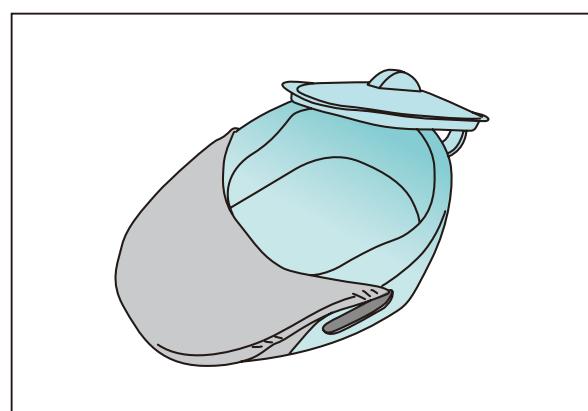
**適 応**：臀部をあげることを制限されていたり、機能低下によりできない人。排便時背中に汚れが広がってしまうような人に有効。

**不適応**：動ける人。

### 【導入時の注意点】

排泄後そのまま引き抜くことになる。清拭（拭いてきれいにすること）ができにくい。従って汚れてもいいよう便器の下を工夫する必要がある。

## ④ 小型差し込み便器



**利 点**：プラスチック製が多いので軽い。

**欠 点**：差し込むと腰部が反る感じがし、違和感がある。

**適 応**：比較的身体の小さい人。

**不適応**：床ずれがある人。

### 【導入時の注意点】

小型であるため臀部を汚しやすいので、あらかじめ便器内に紙を敷いておくなど跳ね返りを予防する。



### 差し込み便器使用時の注意点

尿便意はあるのに、どうしてもベッド上で排泄しなければならないとき、使用される用具として**3**、**4**のようなベッド上使用の便器があります。最近は小型が主流ですが、完全な仰向けで使用すると図3のような状態になります。

枕によって頭が上がり、肩から背中が下がり、腰が上がり、足が下がるというように、とても不自然な寝姿になります。この状態で排泄のための腹圧をかけるということは、非常に困難です。

差し込み便器使用時は少しでも排泄しやすいように、差し込んだ後、図4のようにベッドの背上げ機能で少なくとも30°位のギャッジアップ（背もたれを上げる）をすると比較的排泄しやすくなります。

図3

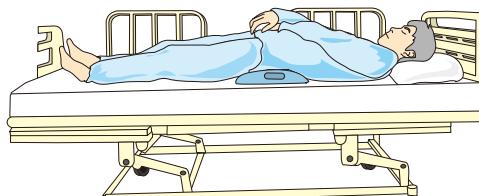


図4



しかし、このようなベッド上の排泄は気持ちよく排泄できるとは言い難いものがあります。

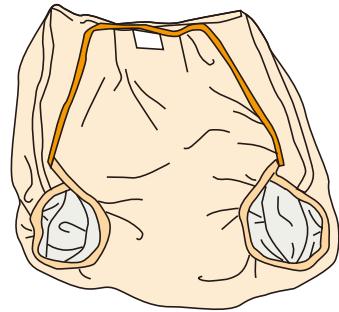
状態に合わせて、できるだけ腹圧のかかる姿勢（座った姿勢）を確保した排泄ケアを心がけていただきたいと思います。

### ⑤ オムツ（アウター）

尿意を訴えることがなく、動くことができない方が適応となります。大切なことは、本人の不快感をできるだけ少なくすること、寝たままの状態であっても自尊心を傷つけない配慮、介護者の負担を少なくすることなどです。テープタイプ紙おむつやオムツカバーは同時に**6**（42ページ）のパッドを使用することが多いです。オムツ、パッド双方とも紙製と布製の2種類の材質があります。

また、毎回の交換時、インナーのみの交換で済んでいて、排便のコントロールもできている場合は、前出のパット固定用ソーター（33ページ）を使用することによってゴミ量、経済的コストの軽減につながります。

#### オムツカバー



**利 点：**ゴミの量を軽減することができる。経済的。

**欠 点：**洗濯の手間がかかる。

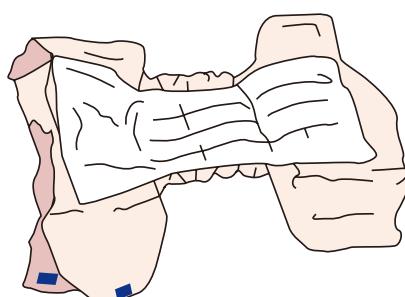
**適 応：**寝たきりの人

**不適応：**活動的な人。

#### 【導入時の注意】

インナーの適切な選択をしないと単体では使用できない。また、身体に合わない大きさのものは隙間を作ってしまい、不快感と共に横漏れをおこすことも多くなる。

#### テープタイプ紙おむつ



**利 点：**吸収量が多い。

オムツカバーがいらない。種類が多い。



**欠 点**：単価が高い。かぶれることがある。

ゴミが大きくなる。

**適 応**：長時間交換できない場合。漏れ量が多い人。

寝たきりの人。

**不適応**：漏れ量が少ない人。活動的な人。

#### 【導入時の注意点】

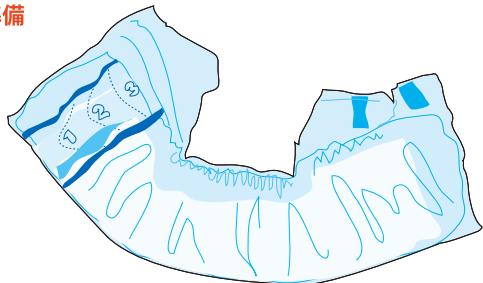
パルプアレルギーのある人は、ひどくかぶれる事があるので注意する。1回の漏れ量を確認してから導入する。テープタイプ紙おむつは決してオムツカバーではなく単体でも多吸収能力のある物として認識しておく。

#### 標準的な紙おむつのあて方

最近の紙製品は非常に性能が良くなり、介護負担軽減の一助となっています。

各製品により様々な特色がありますので、**入手された製品のパッケージにあるあて方を確認のうえ、使用することが失敗しないあて方の基本**となります。ここでは比較的標準的なテープタイプのあて方を示します。

#### 準備

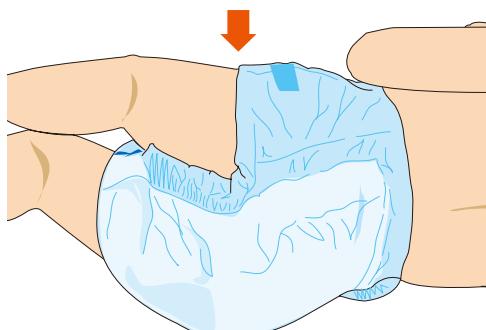


①開いたオムツを左右対称に折り、折り目をつけます。

#### 手順



②折り目を背骨に合わせ（背中部分のオムツは腰骨あたりで十分）後ろ左右を広げます。



③側臥位で前側は折りたたんだまま腹部に持ってきます。



④背部、腹部のバランスを整え、腹部分のオムツを広げます。

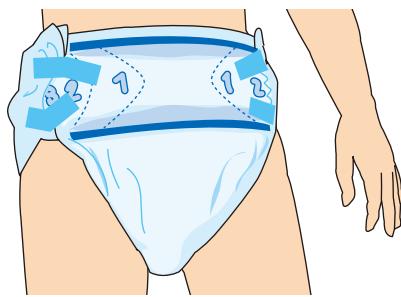


⑤身体を仰臥位にして、上のテープは斜め下に向かって留め、下のテープは斜め上に向かって留めます。こうすることで腹部や鼠蹊部（足の付け根）の隙間が少なくなります。

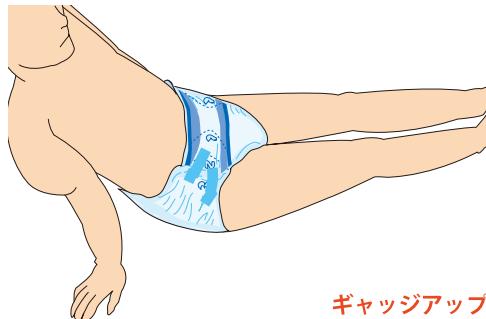




## 完成



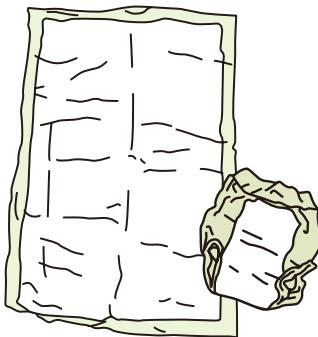
⑥ 鼠頸部や腹部に不織布(織らない布)だけの部分があつたら、身体の中に折り込みます。こうすることで余分な負担をかけずに体位変換ができやすくなります。



ギャッジアップ時

⑦ このようにあてるによつて、横漏れの防止やベッド上でのギャッジアップに苦痛を感じさせないことにもつながります。

## 敷くオムツ



**利 点**：身体に密着させるオムツの使用が困難な人が腰に巻いたり、防水シーツの変わりとして使用できる。

**欠 点**：大きなゴミとなる。

**適 応**：パンツをはく習慣のない人。股関節に拘縮(関節が動かなくなる状態)があり開閉が困難な人。認知症で身体にフィットするものを嫌がる人。

**不適応**：特になし。

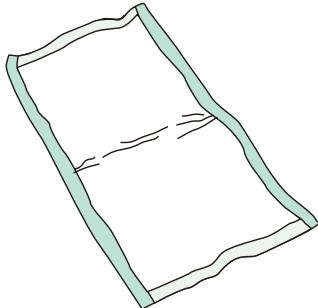
## 【導入時の注意点】

単価が高い物が多い。どのような場合に使うのかを確認する。横漏れでシーツなどの洗濯に疲れている場合は有効に使える。

## ⑥ パッド(インナー)

パッドの吸収量、大きさ、形は多様です。漏れ量に合わせたパッドを選択することによって経済的になつたり、交換が楽にできたりします。

## フラットタイプ



**利 点**：鼠頸部(足の付け根)がやせていても形を整えやすい。敷いて使用することもできる。  
大きさの割に単価が安い。

**欠 点**：大きさの割に吸収量が少ないものが多い。  
あて方に訓練が必要。

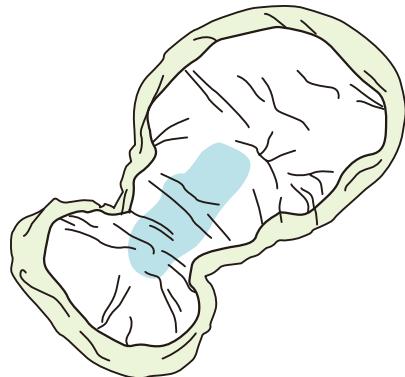
**適 応**：寝たままの人。

**不適応**：活動的な人。

## 【導入時の注意点】

オムツがカップ状になるよう吸収面を内側に二つ折りにしてからあてる。オムツカバーを併用する。

## ひょうたんタイプ



**利 点**：鼠頸部に沿うのでフィット感がある。

**欠 点**：鼠頸部がやせていると合わないので、横漏れの原因となる。あて方に慣れが必要。

**適 応**：鼠頸部がやせていない人。

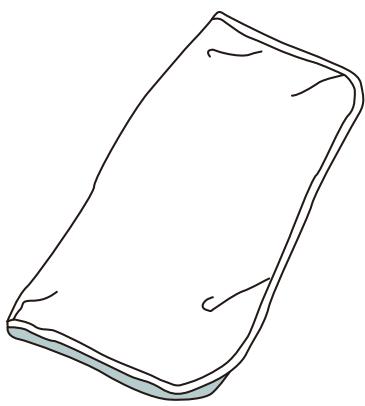
**不適応**：鼠頸部がやせている人。

## 【導入時の注意点】

オムツカバーやサポーターと併用する。  
カップ型に成型してからあてる。



## 布タイプ



**利 点**：洗濯で繰り返し使えるので経済的。厚さを調節できる。臀部の汚れを拭き取りやすい。

**欠 点**：吸収量が少ない。洗濯に手間がかかる。  
オムツカバーがいるので蒸れやすい。

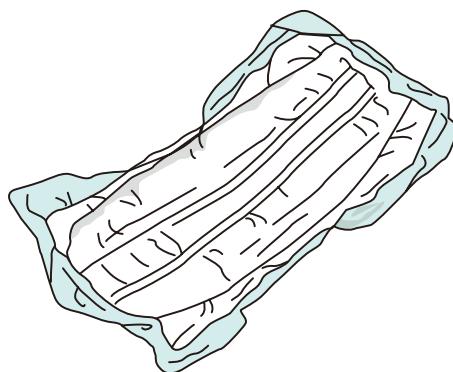
**適 応**：介護力がある。パルプアレルギーのある場合。

**不適応**：頻回に交換したり、洗濯をする介護力がない場合。

## 【導入時の注意点】

素材には綿と化学繊維があるので、使う方や介護の状態によって選択する。

## 多吸収タイプ



**利 点**：男女ともに使用できる。テープタイプ使用者のサブパッドとして使用でき、経渻的。

**欠 点**：厚さのあるものや大きいものが多い。

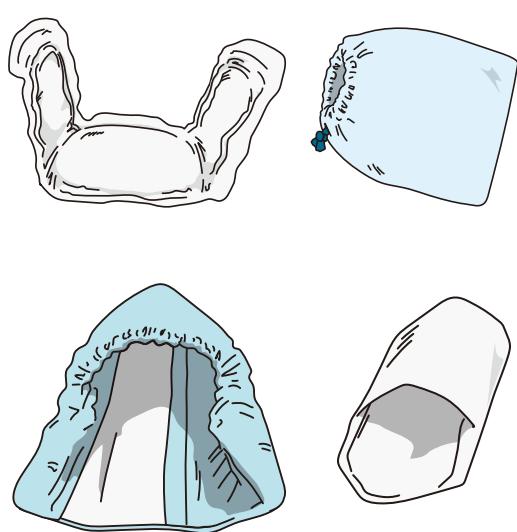
**適 応**：漏れ量の多い人。

**不適応**：活動的な人。

## 【導入時の注意点】

吸収量が多いので、活動中に使用する場合には、きつめのサポーターが必要になる。

## 男性用タイプ



**利 点**：男性の場合尿道口から吸収面がずれなければ、広範囲な汚染を予防することができる。

**欠 点**：陰茎がパッドからはずれてしまうことが多い。

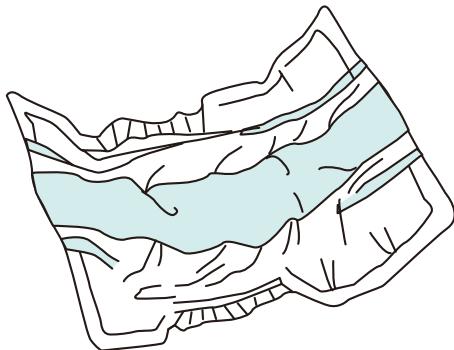
**適 応**：あまり活動的でなく、陰茎の長さが3cm以上ある人。

**不適応**：陰茎が萎縮している、または陥没している人。

## 【導入時の注意点】

成型されているタイプと形を作つてテープ止めするタイプがある。固定のための専用カバーが必要なものがあるので注意する。不適応に該当する方は女性用を使用する方がよい場合もある。

## 軟便対応パッド



従来の尿取りパッドに軟便が付着するとパッド表面が目詰まりしてしまうため、水分の吸収自体が難しくなっている。軟便内の水分のみ吸収して臀部に便が煎餅状に張り付いてしまったり、多量の軟便だと吸収できずに背中やお腹からあふれ出してきたりする。このパッドは、軟便中の水分と共に固体物も内部に吸収しやすい表面シートになっていて、尿取りパッドと比較して肌へのトラブルを起こしにくくなっている。



### オムツやパッドの選択基準

排尿量に合わないパッドやオムツは横漏れなどの原因となり手間がかかるばかりでなく、本人の不快感やスキントラブルを助長してしまいます。また、紙製品の過度な重ね使いは、経済的損失と共に環境問題にも波及していきます。**使用する際の基本はアウター+インナー1枚**ということを覚えておいてください。選択においては、次表のようなデータをとてよりよい製品を選んでいただきたいと思います。

### オムツチャート<記入例>

●月●日			
時間	排尿量	背漏れ、横漏れの有無	水分
朝 6時	650g	有 ベッドまで	
7時			お茶 200ml
8時			
9時			水 100ml
10時	250g	無	水 150ml
11時			
昼 12時			お茶 200ml
1時	200g	無	ジュース 200ml
2時			
3時			紅茶 300ml
4時			
5時	300g	無	
6時			お茶 200ml
7時	150g	無	
夜 8時			
9時			水 100ml
10時			
11時	350g	有 寝衣が湿る	水 200ml
12時		通常、これ以上交換せず	
1時			
2時			
3時			
4時			
5時			
合計	1,900g		1,650ml
備考			

### 重量計測の方法

- ① 使用前のおむつをビニール袋に入れて計量。
- ② オムツを装着。
- ③ 重量計測している間はこまめに排泄の有無を確認し、1回量の排尿時交換。
- ④ 最初に入れたビニール袋に使用済みおむつを入れ計量。  
(使用済みおむつ重量 - 使用前おむつ重量 = 排尿量)
- ⑤ 飲水量も記録しておくとより有効。

## おわりに

### 用具の現状

現在の我が国において、便の問題のみを解決できる用具は非常に少ないといえます。尿と便の両方を対象にした用具、もしくは尿のみを対象にした用具が多数を占めています。

介護保険法の改正によって、今まで購入対象だった用具が貸与に変更になっているものがあります。しかしどんどの用具に関して補助はありますが購入用品です。国の施策で定められていない用品も各市町村区の独自のサービスとして様々な制度があります。制度を十分活用しながら用具の導入をすすめていただきたいと思います。また、排泄の用具は一度購入してしまうと、交換、返品できにくい特徴があるので、導入前に専門職の方も含めて十分に検討して生活を支える用具の選択を行っていただきたいと思います。

### ●執筆者

牧野 美奈子

(NPO法人 日本コンチネンス協会)

