


よりよい排泄介護のために ～ご自分で歩行可能だが排泄ケアが必要な方の場合～

チェック <b>B</b>	ご自分に当てはまると思う項目を選んで、□のところ に○を記入して下さい。	あなたの○の数 
<input type="checkbox"/>	トイレへつれて行く途中に、失禁してしまうことがある。	
<input type="checkbox"/>	起きあがることはできるが、トイレまで一人で歩いて行けない。	
<input type="checkbox"/>	トイレと違う場所に排泄してしまうことがあるので困る。	
<input type="checkbox"/>	パンツタイプのおむつを使っていて昼間は大丈夫だが、夜モレてしまう。	
<input type="checkbox"/>	パンツタイプのおむつをはかせるのに苦労する。	
<input type="checkbox"/>	自分でおむつや尿取りパッドをはずしてしまうので大変だ。	

▶ あなたへのアドバイス

**トイレに移動する途中でモレてしまうときは**

トイレに行くまでに時間がかかったり、下着をたくさん重ね着していたり、便器が使いにくかったりすると、まにあわずに失禁してしまうことがあります。通路には手すりなどつかまるところを作り、廊下や入り口には明るい照明をつけて、移動しやすいようにしましょう。つまづいたりしないよう、段差にも注意して下さい。便器は、できれば腰掛けやすい洋式トイレがよいでしょう。トイレ内にもつかまるところを設けます。トイレ内や廊下の温度にも気をつけて、特に冬は寒くないよう注意して下さい。

※尿モレは治療できる可能性もありますので、一度主治医に相談ください。

**痴呆などがあってトラブルがあるときは**

トイレの場所が、わかりやすいようにして下さい。排泄パターン（14ページ参照）に合わせて声をかけたり、トイレ動作をさりげなく援助すると、失敗を減らすことができます。失敗した時に備えて、補助的にパンツタイプのおむつや尿取りパッドを利用する方法もあります。

**ベッドから起きあがることができても  
トイレまで移動するのが難しいときは**

ポータブルトイレの利用を検討するとよいでしょう。ポータブルトイレの下には、滑らないように、敷物を敷きましょう。また、移動する時に安心してつかまることのできる所を確保します。身体の片側にマヒがある場合には、ポータブルトイレは健側（マヒの無い側）の足元に。訪問看護師などに相談すればポータブルトイレの適切な配置場所をアドバイスしてくれます。トイレの周りにカーテンをつけたり、ついたてを利用するなどして、プライバシーを守るようにして下さい。

**上手なおむつの使い方**

パンツタイプのおむつを使っていて昼間は大丈夫でも、夜になるとモレてしまう場合があります。こういう時は、介護を受ける方も相談して、寝た状態のときのモレが少ないテープ式のおむつを利用するのもよいでしょう。時間帯や生活パターンに合わせて、上手に使い分けて下さい。また、介護を受ける方が自分でおむつや尿取りパッドをはずしてしまうのは、排泄物に対する「嫌なニオイ」や「肌触りの悪さ」などの不快感が原因のこともあります。このような不快感はおむつを嫌がり、はかせるのに苦労することにもつながります。不快感を軽減するためにも、薄くて装着感のよいもの、尿の逆戻りを防止する機能性の高いものをお薦めです。たとえモレしまっても、叱ったり慌てたりせず、排泄に対する嫌悪感を抱かせないことも重要です。