

## よりよい排泄介護のために ～寝ていることが多 い方の場合～

チェック

C

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

7

- 自分なりに工夫しているが、おむつや尿取りパッドをいつ交換するのが正しいのか、よくわからない。
- おむつ交換が大変で、肩や腰に負担がかかる。
- 深夜のおむつ交換で、ゆっくり眠れない。
- 気兼ねからか、介護を受けている人が水分の摂取を控えているようだ。
- パッドを何枚か重ねていても、尿がモレてしまうことがある。
- 一日に何度もおむつ交換するため、自分の時間が取れない。
- おむつ代やパッド代など、経済的な負担を感じる。

### あなたへのアドバイス

#### 排泄ケアのタイミングがよくわからないときは

おおよその排泄パターンをつかんで、排泄や生活のリズムに合わせてケアをするようにすれば、効率的で負担の少ないケアができます。

排泄パターンの調べ方は、14ページをご参照ください。

また、ケア用品は上手に使い分けることも大切です。たとえば、夜は吸収力の高いおむつや夜用の尿取りパッドを使えば夜間に交換する必要がなく、介護する側もされる側も安心してゆっくり眠ることができます。

#### 水分の摂取量が気になるときは

健康維持のためには、適切な水分の摂取が不可欠です。水分を控えるのではなく、摂取量に合わせた適切なケアをこころがけましょう。水分摂取量によって排泄量がどう変わるか、ある程度排泄のパターンをつかんでいれば、尿モレを効果的に防ぐことができます。

#### モレをふせぐには

モレは、介護している人のほとんどが経験している問題です。現在では、取替え時の負担や経済的な面から、外側のおむつと尿取りパッドを重ねて使う「重ね使い」が一般的になってきています。それぞれの役割を理解して、正しい使い方をすれば、多くの場合モレを防いだり、交換回数を減らして取替えの負担を減らすことができます。

#### おむつと尿取りパッドの役割と選び方

**外側のおむつ**・・・基本的な構造としては、尿などを吸収し閉じ込める吸収層と、尿をダムのようにせき止めて足回りからの尿モレを防ぐ立体ギャザーで構成されています。ギャザーはしっかり立てて足回りとの隙間が出来ないようにしないと、尿モレ防止効果がうまく発揮できないので注意が必要です。

**尿取りパッド**・・・尿を吸収するためのものです。尿取りパッドは、軽度の失禁用から、吸収力と尿モレ防止効果が高く深夜などの交換回数を減らせる長時間用のものまで、さまざまな種類があります。いつも同じものと決めてしまわないで、尿モレの量や時間帯に合わせて使い分けて下さい。おむつの選び方は12ページの表をご参照下さい。

次ページに続く →