

# オムツと排泄

高岡駅南クリニック 塚田邦夫

## オムツの安易な使い方と警鐘

排尿の自立は、膀胱に尿をため、出したいときに出せることですが、これがうまくいかなくて尿漏れを繰り返した場合、オムツ使用が開始されます。

しかし、この安易なオムツ使用でよいのでしょうか。

排尿の自立ができない場合、もちろん過活動膀胱や、神経因性膀胱などの排尿や蓄尿障害という病気は関与しているでしょう。

そうは言っても、実は尿漏れには社会的な理由がかなりを占めていることも事実です。

例えば、トイレまで歩けない。トイレが遠い。トイレに座れない。トイレで排泄の姿勢が取れない。ズボンが降ろせない。ペニスを出せない。場所が変わっていつもと違うためトイレが分からない(認知症)。目が見えない。等々があると、排泄の自立ができなくなります。

しかし、このような理由に対しては、介護の工夫で対応できます。つまり、このような理由で尿漏れや失禁があるならば、それは利用者の問題というより、介護力不足が問題なのです。しかしオムツ使用を決めるのは介護力不足をおこしている方々なのに、自分たちの問題を棚上げし、利用者へ負担を押しつけているのではないのでしょうか。

よくあるのが、半身麻痺の方がトイレ自立できない場合です。例えば、ベッドが低すぎる、麻痺側から起き上がるようにベッド配置している、手すりが足側にある、床が滑りやすい、ポータブルトイレに手すりが付いていない等々、いずれも介護側の不注意事項によって自立ができないことがよくあります。

その他に男性のペニスに、尿取りパッドを巻き付けることが多く行われます。その際、オムツの中に手を入れるため尿漏れがしょっちゅうおこる場合があります。

このようなとき、手を抑制したり、ミトンの手袋をつける場面をよく見ますがどうでしょうか。

実はペニスの向きは人それぞれで好みが変わり、尿取りパッドを巻かれると不快に感じる場合があります。このようなときには、下向きがよいのか、上向き、あるいは横向きがよいのかを聞くなり、反応を見るなりして確かめることでオムツ外しが無くなる場合があります。

その他、安易なおむつ使用によって、水分を吸った吸収体が股間に圧迫を加えるため、股を開き骨盤座りになります。姿勢が悪くなることから、誤嚥性肺炎や褥創の発症につながる場合があります。また股関節の動きが制限され、寝返りがしにくくなり、歩きにくくなるため寝たきりへとつながります。排尿後時間が経つとアンモニア臭が発生します。何より、尊厳を損ない認知症への移行を早めることが危惧されます。

## トイレ動作を考える

トイレまで歩行できても、トイレに入るのに手間取り尿漏れや便漏れをするという場面もあります。

トイレのドアを開くのに、ちょっと難しい場面があります。ドアを開くとき、ドアの横から開くと開きやすいのですが、真正面からではドアを引くと共に横あるいは後ろへドアを引きながらの移動が必要になります。特に廊下が狭い場合は、ドアを開けること自体ができなくなります。

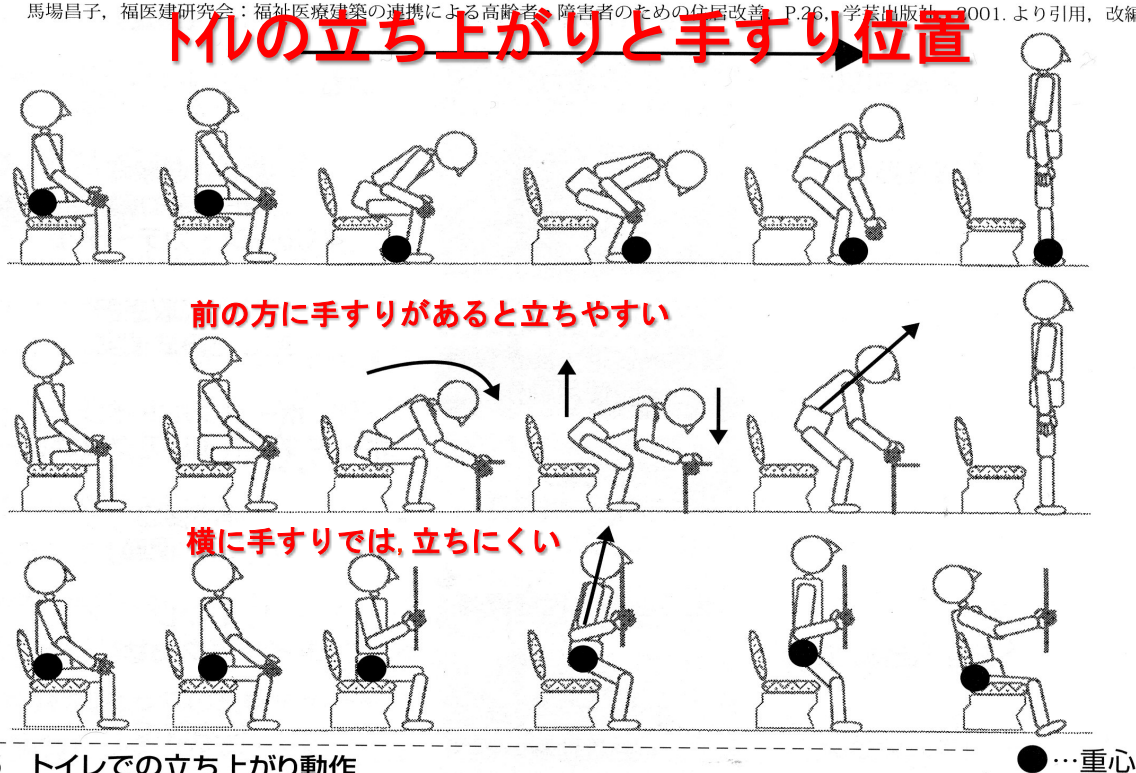
更に、ドアノブを回しながら引く必要があると、大変困難となります。このような場合は

棒状のレバー型のノブとし、「引く」とししっかり書いておくといよいでしょう。

トイレでの排便姿勢も大切で、背中を丸く前屈すると、直腸肛門角が鈍角になり、腹圧がストレートに肛門へ伝わり、排便がスムーズになります。いわゆる「ロダンの考える人」ポーズです。

この姿勢を簡単にするためには、トイレに座った時、前にバーがあるとやりやすくなります。バーといえば、トイレに介助用のバーをつけますが、このバーが側方にあると、極めて立ちにくくなります。前方にあると体重移動がうまくでき、立ったり座ったりが容易になります。浜田きよ子氏監修の「おむつマスター」から引用した図を参照して下さい。

馬場昌子, 福医建研究会: 福祉医療建築の連携による高齢者・障害者のための住居改善, P.26, 学芸出版社, 2001. より引用, 改編.



### ポータブルトイレを見直す

現代のポータブルトイレは、実はセミオーダートイレとも考えることができます。一般のトイレは、いろいろな人が使いますが、ポータブルトイレは、実は個人使用です。最近のポータブルトイレは、便座高やアームレストの高さを調整できるものもあります。下肢の力の弱い人では、立位補助装置付きのものもあり、まさにパーソナルトイレといえます。そのため、さまざまな自立度に合わせ、自立排泄が可能なように選択できることから、自立促進効果があります。また排泄物を確認できるため、体調の把握にも役立ちます。

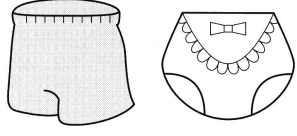
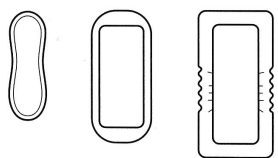
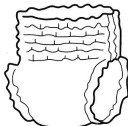

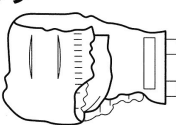
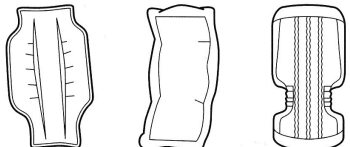
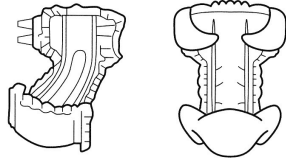
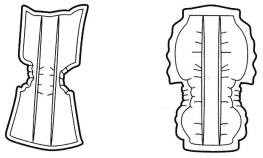

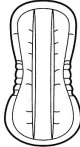


ポータブルトイレは、バケツに溜まった排泄物を捨てなければならないため、排泄物を捨てる便所に、シャワー水洗を付けると便利です。工事は簡単で値段も高くありません。

## おむつの分類

(「おむつマスター」より引用)

おむつは基本的には外側に用いる「アウター」と内側で尿をためて交換していく「インナー」の二つを組み合わせて使うのが原則です。

アウターには、よく見るテープで留める「テープ止めタイプおむつ」、パンツ型をしている紙オムツ「パンツ型おむつ」、パンツ型をして伸縮性があるが、側方を破るとテープがあり、テープ止めタイプとしても使える「2wayパンツ」があります。その他、伸縮性が良好で通気性の良い「布のホルダーパンツ」があります。他に、湿気を通さず股関節の動きも抑える「布オムツカバー(布オムツ用)」がありますが、お勧めできません。

排泄アウター		排泄インナー
<b>軽失禁パンツ (布)</b>  【吸水層が付いたタイプ】 尿取りパッドなしでも使えます		<b>軽失禁パッド (紙・布)</b> 
<b>パンツ型紙おむつ</b> 		<b>小さめの尿パッド (紙)</b> 
<b>2wayパンツ</b>  サイドを開くとテープ止めタイプに		<b>中くらいの尿パッド (紙)</b> 
<b>テープ止め紙おむつ</b> 		<b>大きめの尿パッド (紙)</b> 
<b>ホルダーパンツ (布)</b>  布のホルダーパンツオープンタイプも同様		<b>特大の尿パッド (紙)</b> 
<b>布おむつカバー</b> 		<b>布おむつ</b> 

インナーには、「尿パッド(小・中・大・特大)」「両面吸収パッド」などがあります。ここで、布オムツは股関節の動きを制限することと皮膚に浸軟をおこすため、勧められません。フラットシートは、吸収力が低く、アウターのギャザー内に治まらないため、尿や便漏れの原因ともなり、やはり勧められません。

### 「布ホルダーパンツ」は今後普及する可能性あり

布ホルダーパンツは、伸縮性があり通気性のあるフィット感の高いアウターです。排泄物や量に合わせて、適切な大きさの尿パッドをあて、それを固定してくれます。外見上も普通のパンツに近く違和感があまりありません。

## おむつのあて方の原則

- ・アウターの立体ギャザーの中にインナーがすっぽり入る組み合わせにする
- ・インナーは1枚が原則：重ねると厚くなり不快感が増す。吸収力は増えない。2枚以上のインナー使用は、排せつ物がアウターの立体ギャザーを越え、横漏れの原因になる。
- ・布のホルダーパンツは、軽傷から重傷失禁まで幅広く使える

## おむつの実際のおむつ

- ・オムツ交換もリハビリと考える：交換に先立ち腸骨を左右に揺ると気持ちが良い。腰を上げられる方には、腰を上げてもらう。横向き動作は、腰の部分と肩の部分を少し時間差で動かすことで、ねじりの動作を入れる。ねじりの動作は気持ちよく、また胃腸運動を促進する。拘縮のある方では、安楽なポジショニングをしてリラックスした状態にしてから交換を始める。
- ・尿パッドは、女性は山折り、男性は谷折りがよい
- ・アウターを上げる時、股間に近い部位の立体ギャザーを持って、左右別々に上げる
- ・アウターの前側方は、尿道部のラインに沿うように束ねる
- ・下方のテープは、股関節の動きを妨げないよう上方へ引いて留める
- ・下肢拘縮の人では、インナーもアウターも山折りにして股関節内に引き込む。アウターは大きめを使う。
- ・パンツ型では、後ろを下げ、インナーの前側の位置を決めてから後ろを上げる
- ・パンツ型では、上半分を外折りにすると、股間に添わせやすく、上げやすい。

## ペニスへの尿パッドの巻き方

尿パッドを左右順番にペニスに巻き、固定する(貝巻き)。

あるいは、ペニスの下に尿パットを縦に差し込み、差し込んだ左右をペニスに巻いて留める。差し込んでいない部分をペニスにかぶせるようにする(縦巻き)。

現在以上の2つの方法が勧められている。

## さいごに

拘縮の強い方や、動きの激しい方、あるいは排せつ物の多い方など、おむつの着け方について苦労することが多いようです。そこでおむつの着け方の技術を勉強したくなります。もちろん重要ですが、その前におむつの必要性、或いはおむつを回避する介助法についてよく検討する必要があります。

ところで、日本のおむつは大変進化しており、吸収体は水分を吸ってからゲル化し、皮膚は比較的サラツとしています。おむつはアウターとインナーを組み合わせ使用することが想定されています。

おむつを実際着けてみることをお勧めします。大変不快で、動きも妨げられることが分かります。少しでもその不快を減らすために、おむつは2枚までの使用にとどめること、ギャザーを立てることで尿道部の動きを妨げない装着ができるようになることを理解しましょう。

今後の流れとして、布ホルダーパンツがアウターの主流になっていくと考えられ、布ホルダーパンツをもっと知ることを勧めます。