

私たちの生活をまもる おむつ使用抑制



群馬大学

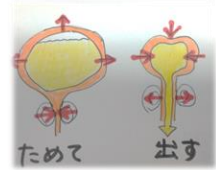
内田陽子

廃棄物資源循環学会
市民フォーラム
2022年9月20日

1

正常な排泄のしくみ

- しっかり貯めて、
しっかり出す



- 出す場所は、おむつでなく**トイレ**

4

誰もが下の世話は受けたくないと思う



誰もが下の世話は受け
たくないと思う

しかし、現実は、、、

[一塚いらず観音院 | 史跡・名勝 | 神社・仏閣 | 観光情報 | 井原市観光協会 | 岡山県井原市の観光情報・観光案内 Ibara Tourist Information \(ibarakankou.jp\)](#)

2

正常な排泄行動

- 尿意・便意を感じ、トイレ行くかどうか、我慢できるか判断する
- トイレに行く決定をし、トイレを探す
- 男女のトイレを判断して、空いたトイレに入り、鍵を閉める
- パンツを脱いで、排泄
- その後、トイレットペーパーを使い、排泄物を確認して水を流す
- 流れているかどうか確認後、鍵をあけて、手を洗う

- **複雑な工程、身体能力、認知機能が必要**

5

日本は超高齢社会 おむつ消費大国

- 日本の2021年は29.1% (65歳人口の割合)
- 排尿・排便障害をもつ人は高齢者が多い
- →日本はおむつ消費大国

• 1か月にかかるおむつ代 (例)
1日交換4-5回、おむつ1枚50-60円、
1日200-300円
1か月6000円から9000円

3

主な排尿・排便症状

排尿：トイレに頻回に行く**頻尿**、
尿が漏れる**尿失禁**
排尿しても残った感じがする**残尿感**
尿が出ない**尿閉**
尿意が急に襲い我慢できない (**尿意切迫感**)
お腹に力を入れないと排尿できない (**腹圧排尿**)
排尿の尿が勢いが弱い (**尿勢低下**)

排便：便秘、下痢、便失禁

6

安易なおむつ使用の現実

- 入院して治療中、トイレに行けない、漏れる
→おむつ使用、膀胱留置カテーテル
- 2016年排尿自立指導料が病院に算定
(カテーテルを抜いて排尿ケア)
- しかし、カテーテルは抜かれても
- そのまま、おむつをしたまま退院。

7

紙おむつ吸収実験写真2



高吸収のひみつ↑



横もれしないひみつ→

10

高吸収の紙おむつ：利点・欠点

- 利点：たくさんの量を吸収、
おむつ交換の回数が少なくてすむ
交換する人は楽
- 欠点：紙にあたる皮膚部分が広く、
ごわごわ、動きにくい、
蒸れるスキントラブルが出やすい
廃棄物としての環境汚染

看護学生のおむつ体験
おむつに排尿すると罪悪感・不快感が生じる
自尊心の低下につながる
しかし、時間がたつにつれ、不快感を感じなくなる

8

おむつ使用抑制のための問題提起

- おむつ使用抑制は、**ケア**で抑制することはできないか？
- まずは、元気なうちから**予防**できないか？

11

紙おむつ吸収実験写真1



コップ1杯 (180ml)

コップ4杯 (720ml)



9

ケア：排尿日誌

原則は3日間の排尿日誌
*回数で頻尿かどうかわかる・1回排尿量で蓄尿機能がわかる・残尿量で排出機能

回数・時刻	1回排尿量	失禁量 (g)	残尿量 (ml)	尿意の有無 (○×)	排便	水分食事摂取内容と量 (ml)	本人の言動・様子
1. 9:30	—	400	40	×	—	お茶100ml	「おむつ変えてくれ」
2. 13:00	300	—	0	○	—	—	「トイレに行きたい」
排尿日誌 (記入例)9時から翌日の9時まで							
合計							備考

12

ケア：尿量・残尿の測定



ユーリバン(アズワン社製)
一回排尿量の測定



残尿量の測定



携帯型超音波膀胱容量測定装置
(Bladder Scan EVI6100®)
シズメックス社製

13

ケア：生活の工夫

1. 生活習慣病予防と持病の適切なコントロール
排尿に影響する薬剤の調整
2. 水分摂取の工夫
コーヒー、アルコール、緑茶を控える→水、ほうじ茶、番茶に変える
夕食からの水分摂取を控える・過度の水分（2L/24時間）制限
3. 便通を整える
4. 冷え予防
5. 安心（リラックス・気晴らし）を与える
6. 衣服等やトイレへの動線・手すりなどの環境調整
7. 規則正しい生活・適度な運動



16

ケア：トイレ誘導の工夫

- ①時間排尿誘導（定時排尿誘導）
決めておいた一定の時間ごとにトイレに誘導する
- ②パターン排尿誘導
個々の患者の排尿パターンに合わせた排尿誘導
- ③排尿習慣の再学習(prompted voiding)排尿自覚刺激行動療法
トイレでの排泄ができたなら褒める、その行動を強化

14

ケア:おむつ・パッド・ライナー・パンツ等の選択



17

ケア：補助具の使用
ポータブルトイレ・尿器の使用



15

地域で広がる尿失禁予防活動



女性は膣、男性は肛門を締めます

排尿・排便テキスト無料ダウンロードできます。
内田陽子のホームページbpsd.jp

皆さん、一緒に骨盤底筋体操をしてみましょう

18