

ご自由にお持ちください

排泄ケア

排泄は、生まれてから死ぬまで続く生命の営みで、日常生活の中で誰もが毎日、複数回、繰り返し行います。排泄に問題が起こると、命に別条はなくとも、生活していくうえでは大きな支障をきたします。なるべく自分のできるように、そして介助するときは無理なくできるようにしていきたいですね。



看護師

排尿について

● 正常な排尿

1日5～6回、一回に出る尿の量は200～500ml。尿をする時に痛みや不快な感じはありません。たまった尿はもれることはありませんし、いきんだり、おなかを押さえなくても一気に出しきることができます。

● 排尿障害

尿がもれる、何度もトイレに行く、尿が出ない、排尿後もトイレに行きたい感じが続く、おなかの痛み、発熱などの症状が起こります。



排尿の状況を確認し、いつもと違う様子があれば、担当医に相談し、早めに対処しましょう。



排便について

● 正常な排便

1日に1～3回、3日に1回程度の頻度でもよいといわれています。適度な柔らかさがあり、黄色から茶褐色で少し酸っぱいにおいがします。

● 排便のコントロール

脳血管疾患の患者さんの場合、排便時のいきみによる血圧上昇を予防する必要があります。あまりいきまなくても排便できるように便の柔らかさをコントロールしましょう。



便は食べたものや薬の影響を受けます。日頃から「どんな便がいつ出たか」を気かけ、いつもと違うと感じた時は担当医に相談しましょう。



排泄動作の障害

● 排泄は動作のつながり

排泄は様々な動作のつながりです。どこが難しいかを見極めて介助方法を考えたり、排泄を助けてくれる道具を選びます。



排泄障害への対応

● できるだけ座って排泄

寝たままではおなかに力が入らず、いきむことができません。手すりなどを使用し、できるだけ座った姿勢で排泄できるようにしましょう。



● トイレに行くタイミング

一日のトイレの時間や出た量、どんな様子の後に排泄があったかなどをメモして排泄のタイミングや、尿意や便意の合図をつかみましょう。

時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	切迫感 (○印)	もれ (○印)	備考 * 水分摂取量や排便の状況など
6時 10分	○	160ml	○	○	トイレまで間に合わない
7時 30分	○	120ml			
8時 55分	○	130ml	○	○	がまんできない
時 分		ml			
時 分		ml			
時 分		ml			

おむつについて

● おむつを使うことについて

「おむつを使わない」にこしたことはありませんが、うまく使うと介護する方も少し楽になるかもしれませんし、本人の気持ちも楽になる場合があります。

● おむつ選び

使う人がどのくらい動くことができるか、おむつの形、吸収量、介護者の状況などから選びます。また、使う人の体形に合ったおむつを選ぶことが、もれを防ぐコツです。

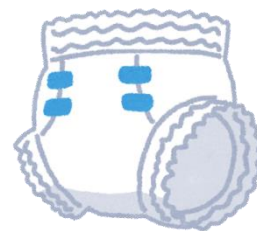


● 夜はゆっくり休みましょう

おむつ交換を真夜中に行うのはとても大変です。吸収量の多いおむつを使用するなどの工夫をして、夜は介護する人もされる人もゆっくり休みましょう。

● おむつ交換が必要な場合

介護される方の状態にあった方法で行います。腰痛にならない介助の方法をマスターしましょう。



● もれる時は付け方や製品が使う人に合っているか見直しましょう

テープ止めおむつとパッドを組み合わせて使用するときは、立体ギャザーをつぶさないことがポイントです。「もれるから・・・」と2枚パッドを重ねても、吸収量は増えません。また、体型に合わないおむつは漏れの原因になります。使う人に合った製品を使いましょう。

西リ八家族教室

下記の内容は、右のQRコードからアクセスしてご覧いただけます。



01.起き上がり・立ち上がり 02.排泄ケア 03.更衣・トイレ動作の支援 04.失語を知ろう 05.脳卒中再発防止の健康管理 06.食事から生活を見直そう 07.介護ストレスを減らすヒント 08.介護保険の利用について