

# 3大介護別に考える 観察すべき視点

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

本講座では、3大介護(食事・入浴・排泄)の場面別に、  
介護職として何を観察すべきか、気をつけるべきか  
考えていきます。

## 食事場面での観察ポイント

### ①食事の姿勢

正しいものを3つ選べ

1. 前かがみの姿勢で、顎は上がった状態を保つようにする
2. 椅子には深く腰掛ける
3. 座位の保持が難しい場合、ベッド上でファーラー位にする
4. 上肢に片麻痺がある場合、健側側の上肢をテーブルに置くと姿勢が安定する
5. 両側の足底をしっかりと床につける

答え: 2, 3, 5

- ・食事の姿勢基本は前かがみ
- ・顎が上がった状態だと誤嚥しやすい
- ・椅子には深く腰掛ける(ずり落ちないように)
- ・座位が難しい場合は、ファーラー位(約45度起こした状態。半座位)にする
- ・上肢に片麻痺がある場合は、麻痺側の上肢をテーブルに置くと姿勢が安定する
- ・両足の足底はしっかりと床につける

観察する上で覚えておきたいポイントクイズ

問題1:

食べるスピードが早いと、何のリスクが高まる？

答え:

食べるスピードが早いと、**誤嚥・窒息**のリスクが高まる

⇒嚥下のスピードについていけない

⇒食べるスピードには気をつける

食事介助の際には、嚥下したことを確認してから、

次の食物を運ぶ

介助者のペースにならないよう配慮する

問題2:

食事に時間がかかる場合、  
低下していると思われる機能は？

答え:

食事に時間がかかる場合、

**嚥下機能・認知機能**の低下が考えられる

⇒口の中に食物を溜め込んでしまうことがある

⇒周囲に気がとられ、食事に集中できなくなることがある

問題3:

食物や唾液がどこに入ると、  
咳やむせ込みが起こる？

答え:

食物や唾液が**気道**に入ると、咳やむせ込みが起こる

⇒ただし誤嚥してもむせが見られない、**不顕性誤嚥**を起こす可能性もあるので注意

⇒誤嚥している場合は、**強い咳**をしてもらう

問題4:

食事中に顔が青ざめてきた。

考えられることは？

答え：

・窒息の場合、顔が青ざめてくる

⇒気道の上にある異物は強い咳で出せるが、肺の中に入ると難しい

⇒緊急対応が必要。救急車を呼ぶとともに、腹部突き上げ法(ハイムリッチ法)、背部叩打法、吸引など行う。

問題5:

食事中に、食事量以外に気を配りたいことは？

答え:

食事だけでなく、水分補給にも気を配る

⇒水分が不足すると、脱水を引き起こす可能性が

⇒水分を摂らない場合は、その理由を

アセスメントすること

問題6:

食事量が少なく体重が減少した場合、  
確認したいことは？

答え:

食事量が少なく体重が減少した場合、**栄養**状態を確認する

⇒定期的な体重測定と、アルブミン値の確認を行うこと

## 食事場面で気をつけたい疾患

問題1:

糖尿病の利用者の食事で、気をつけたいことは？

答え:

血糖値の上昇

⇒血糖値が上昇しないよう注意

⇒ただし、服薬などで低血糖状態になっていないかも注意が必要

問題2:

高血圧の利用者の食事で、気をつけたいことは？

答え:

調味料の使いすぎ

⇒塩分制限が必要なので、調味料を使いすぎて  
いないか観察する

問題3:

腎疾患の利用者の食事で、気をつけたいことは？

答え:タンパク質の制限

⇒ただし低タンパク状態になると、むくみ(浮腫)が  
出るので注意

問題4:  
便秘ぎみの利用者の食事で、  
気をつけたいことは？

答え:

野菜や果物などの食物繊維が多い食品を適切に摂取しているか

問題5:

食事中に脳血管疾患が起きることがある。

発作が疑われる症状にはどんなものがあるか？

答え:

箸が持てない／動けない

ろれつが回らない／痙攣 など

⇒食事を即中止しすぐに主治医に連絡、  
救急車を呼ぶこと

## 入浴場面での観察ポイント

- ・入浴は高齢者の突然死が起こりやすい

急激な気温差に身体が適応できず、血圧が急激に変化し、血圧低下によるめまいや失神、血圧上昇による脳血管障害や心筋梗塞が起こることがあります(=ヒートショック)

では、ヒートショックを起こさないために、入浴前に確認しておくことは何でしょうか？考えてみましょう。

## 解答例

- ・利用者の血圧や心拍数が安定しているか確認
  - ⇒事前に医療職と、「入浴OK」の基準を利用者ごとに決めておくこと
  - ⇒体調が優れないときは入浴を避ける
  - ⇒血圧の変動を招きやすい、食事直後の入浴は避ける
- ・浴室や脱衣所の温度管理は適切か
  - ⇒皮膚が外気にさらされることを考慮する
  - ⇒ヒーターや床暖房などを活用
  - ⇒浴室の床は、お湯を流すなどして暖める
  - ⇒お湯の温度は熱くしすぎないこと

汚れや洗い残しだけでなく、全身をしっかり見よう

次の部位で、どんなところを観察するか考えてみよう  
(汚れや洗い残し以外で)

- ・目
- ・口
- ・脇腹
- ・臀部
- ・陰部
- ・足の爪

## 解答例

目：充血や発赤は無いか

口：食残は無いか、口角炎になっていないか

脇腹：発赤が帯状になっていないか

⇒ヘルペス(帯状疱疹)の可能性あり

⇒脇腹はヘルペスの好発部位

臀部：褥瘡は無いか

⇒特に仙骨部は褥瘡の好発部位

陰部：かぶれ(おむつかぶれ)は無いか

足の爪：巻き爪になっていないか、白癬では無いか

また、転倒や溺水のリスクがあるため、  
入浴中の利用者から、絶対に目を離さないこと

- ・浴室は滑りやすい
  - ⇒足元に石鹸の泡が無いか気をつける
  - ⇒利用者や介助する職員の手に泡がついていないか(そのまま握ると滑ってしまう)
- ・浴槽に浸かる際は、身体が浮かないよう注意

## 排泄場面の観察ポイント

次の状態の場合、尿はそれぞれどのような色になるか。  
日々の利用者のケアを思い出しながら考えてみましょう。

- ・水分摂取量が少ない
- ・慢性肝炎や肝硬変など、肝臓疾患
- ・膀胱がんや尿管結石
- ・膀胱や尿道の感染症
- ・緑膿菌感染

### 【解答】

- ・水分摂取量が少ない: **褐色**  
⇒尿の濃度が濃くなるため。水分摂取を
- ・慢性肝炎や肝硬変など、肝臓疾患: **黄褐色**  
⇒皮膚も黄色くなり、黄疸もみられる
- ・膀胱がんや尿管結石: **赤色**  
⇒血が混ざって赤くなることもある(血尿)
- ・膀胱や尿道の感染症: **白色(白濁)**  
⇒タンパク質が多く含まれ、泡立つ尿に
- ・緑膿菌感染: **緑色**  
⇒抵抗力が低下している高齢者にとってはリスク。要注意

その他の観察ポイント

穴埋めしてみよう

1)回数 →1日( )回以上の排尿を、頻尿という

2)におい →( )の場合、甘いにおいがする

3)尿に勢いが無い→( )の可能性

## 解答

1) **1日8回以上**の排尿を、**頻尿**という(日本泌尿器科学会)

⇒ 疾病や薬の副作用、ストレスなどで起こる

⇒ 加齢に伴い、夜間の尿の回数が増加

2) **糖尿病**の場合、甘いにおいがする

⇒ 高血糖だと尿にも糖が多く含まれるため

3) 尿に勢いが無い場合、**前立腺肥大**の可能性

⇒ 前立腺がんの場合もあるので注意

⇒ 残尿があると感染のリスクが高まる

次のような便の状態の場合、それぞれどのようなことが考えられるでしょうか？

日々の利用者のケアを思い出しながら考えてみましょう。

- 1) 黒い便
- 2) 鮮血が混じる便
- 3) 白っぽい便・灰色の便
- 4) 茶色が強い便

## 解答

黒い便(タール便):

⇒上部消化管(食道、胃、十二指腸)からの出血の可能性

2)鮮血が混じる便:

⇒下部消化管(肛門、大腸など)からの出血の可能性

3)白っぽい便・灰色の便

⇒胆管系の疾患の可能性

4)茶色が強い便

⇒腸内環境が乱れている

## 便秘や下痢かどうかも確認を

- ・食事摂取や水分摂取の状況も観察
- ・便の柔らかさは、ブリストルスケールを参考に

非常に遅い (約100時間)  消化管の 通過時間  非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分圓形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

ブリストルスケールによる便の性状分類、排泄ケアナビ  
[http://www.carenavi.jp/jissen/ben\\_care/shouka/shouka\\_03.html](http://www.carenavi.jp/jissen/ben_care/shouka/shouka_03.html)

「いつもと違う」「何かが違う」「妙な違和感が...」  
些細な変化はすぐ報告を！

介護者の「観察力」が、知識の有無が、速やかな報告が、利用者の生命を・生活を守るのです。

不明な点は、医療職に相談しましょう。

# お疲れさまでした。

## 引用・参考文献

- 1) 戸谷幸佳:介護職に求められる利用者の身体の変化を観察する力・報告する力,真・介護キャリア vol.12 No.4 p.34~39, 日総研出版,2015
- 2) 岩下馨歌里:生活場面から見る身体観察のポイント,中央法規出版,2011
- 3) 川崎千鶴子:ヒートショックの予防と事例別の対応策,高齢者安心安全ケア実践と記録 vol.14 No.2, 日総研出版,2016
- 4) 介護支援専門員テキスト編集委員会編:七訂介護支援専門員基本テキスト,長寿社会開発センター,2015
- 5) 日本泌尿器科学会
- 5) 内田陽子:尿失禁・認知症ケア マンガでリアルに対処法,日総研出版,2011
- 6) 浜田きよ子監修:プロの排泄ケア入門 おむつマスター,日総研出版,2012
- 7) ブリストルスケールによる便の性状分類,排泄ケアナビホームページ  
[http://www.carenavi.jp/jissen/ben\\_care/shouka/shouka\\_03.html](http://www.carenavi.jp/jissen/ben_care/shouka/shouka_03.html) (2018年5月閲覧)