

【生活支援技術】

＜排泄の支援＞

所属 _____

氏名 _____

排泄ケアを行う際に・・・

- ・トイレ介助やオムツ介助などの排泄ケアはとてもデリケートなケアである。
- ・対象者の羞恥心などの気持ちを理解し、少しでも手早く、苦痛なくスムーズな排泄ケアを心がける。

MEMO

排泄方法を検討しよう！

- ・ADLのアセスメントを行い、対象者の出来ること、介助が必要なことを探り、排泄方法を検討する。
- ・オムツは、用途や尿の量によっても種類やサイズなどが違うので、排泄データなどの根拠に基づいて検討することが大切。

MEMO

排泄ケアのポイント
①自尊心を傷つけない

- 排泄の音、排泄物の臭いなどに配慮した声かけや介助が必要。
- 特に失敗した時の声かけには気をつける。

MEMO

排泄ケアのポイント
②水分や食事の摂取を促す

- ・ 排泄の失敗やケアの苦痛を経験すると、排泄回数を減らそうとして水分や食事の摂取に消極的になることがある。
- ・ 水分が不足すると、**脱水や便秘**を招く
 - ⇒ **脳卒中や尿路感染**の発症リスクが高まる
- ・ 食事を控えると、**低栄養**を招く
 - ⇒ **生命の危険**に繋がる

水分や食事の摂取を促す声かけや援助が大切！

MEMO

排泄ケアのポイント

- ③自分で出来ることは自分で行ってもらう
- ・自立可能な行為はできるだけ自分で行ってもらい、**排泄の自立**を促す。
⇒出来ないところや足りない所にさりげなく手を出すことが大切。
 - ・トイレを利用できるのに、「移動や介助に時間がかかる」などの介助者の都合からオムツを使用することは止める。

トイレへの移乗や座る動作も生活リハビリになる!

MEMO

排泄ケアのポイント

④排泄習慣を知る

- ・ 人それぞれに、食べる物、飲む量、欲しいと思うタイミングは違う。
⇒ 同様に排泄のペースも人それぞれ。
- ・ 排泄のペースを探り、適切なタイミングで声をかける。

排泄を我慢させない、失禁させないケアを！

MEMO

【クイズ】

排泄ケアについて①～④の()に語句を入れましょう。

- ①()を傷つけない。
- ②()を控えさせない。
- ③自分で()は自分で行って貰う。
- ④1日のペースを探り、()を知る。

MEMO

【クイズ】

陰部洗浄で石鹼を使用する際に留意することを2つあげてみましょう。

<考えるヒント>

- ・高齢者の皮膚の特性
- ・皮膚の成分は弱酸性

MEMO

【クイズ】

排泄ケアの際には、臀部や陰部の皮膚（粘膜）の観察が必要です。「傷がないか」「出血や浸出液がでていないか」以外に観察のポイントを2つあげてみましょう。

<考えるヒント>

- ・ 皮膚の形状
- ・ 皮膚の病変

MEMO

【クイズ】

排泄ケアの際には、排泄物の観察が必要です。「臭い」以外に観察のポイントを2つあげてみましょう。

＜考えるヒント＞








- ・ 排泄物の形状
- ・ 混入物の有無

MEMO

【クイズ】

正常な便とは、右図の何番
～何番まででしょうか？

出典 横山剛志：高齢者安心安全ケア
実践と記録Vol. 14 No1 P3, 2014.
株式会社 日総研出版 より引用一部改変

タイプ	説明	概念図
1	コロコロ便 硬くてコロコロの便	
2	硬い便 短く固まった硬い便	
3	やや硬い便 水分が少なくひび割れている便	
4	普通便 適度な軟らかさの便	
5	やや軟らかい便 水分が多くやや軟らかい便	
6	泥状便 形のない泥のような便	
7	水様便 水のような便	

MEMO

【クイズ】

()に語句を入れて下さい。

- ・規則正しい排便には生活習慣が重要です。特に朝食を摂取することは大切です。
- ・もし、難しいようであれば、腸内の善玉菌を増やす効果のある(①)や(②)を少しでも食べられることをお勧めします。
- ・また、ストレスをためると(③)が乱れ便秘になり易いので、適度な運動や睡眠が大切です。

MEMO

【クイズ】

下剤を使用する際の注意事項を2つあげてみましょう。

<考えるヒント>

- ・腸のメカニズム
- ・食事

MEMO

【クイズ】

失禁する対象者にオムツを使用する際、
考えられるリスクを2つあげてみましょう。

＜考えるヒント＞

- ・ 感染の状況
- ・ 皮膚の状況

MEMO

臀部・陰部のケア

便や尿で汚染されたままにしていると、その汚染が原因で皮膚のトラブルが生じる。

<皮膚トラブルを予防するケア>

- ① こまめなオムツ交換
- ② 陰部洗淨
- ③ 臀部や陰部の保護

MEMO
