

# 【生活支援技術】

## ＜排泄の支援＞

## 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。

## 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。

## 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。

# 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！**

## 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!**

## 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！**

## 【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。

## 【正解】

- ① 自尊心
- ② 水分摂取
- ③ できる事
- ④ 排泄習慣

## 【クイズ】

陰部洗淨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

## 【正解】

- ① 石鹼を使用した洗浄は1日に1回程度が望ましい。
  - ・ 高齢者は皮膚が乾燥しやすく、傷つき易い。
  - ・ 石鹼を使用すると乾燥しやすくなる。
- ② 弱酸性の泡石鹼(ボディシャンプー)を使用する。
  - ・ 一般的な固形石鹼はアルカリ性であるが、皮膚の成分は弱酸性。その成分と同じ石鹼を使うことが望ましい。
  - ・ 弱酸性石鹼には界面活性剤が含まれており、汚れを浮かせる働きがある。

## 【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

## 【正解例】

- ① ただれや発疹、湿疹がないか
- ② 褥瘡がないか（仙骨や尾骨、大転子部）  
・・・など

皮膚（粘膜）の正常を知り、異常がないかを観察、確認する

## 【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

## 【正解例】

- ① 尿や便の色や量はどうか
- ② 血液の混入はないか








・・・など

排泄物の正常を知り、異常がないかを  
観察する。

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

## 【正解】

3～5番

- ・ 図は「ブリストル便形状スケール」と呼ばれ、1～2(便秘)、3～5(正常)、6～7(下痢)と判断する。
- ・ 便の性状は、**腸の中を便が動く時間**に関係する。腸で水分は吸収されるので、**時間がかかると固い便、早く動くと水っぽい便になる。**

## 【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。

## 【正解】

- ① 果物
- ② ヨーグルト
- ③ 自律神経

## 【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

## 【正解】

- ① 水分をしっかり摂る。
- ② 食物繊維の多い食事を摂る。

下剤には、次のようなものがある。

- ・ 腸の動きを良くする（排便のスピードを促進）
- ・ 腸の水分吸収を下げる（便の水分量を増やす）
- ・ 肛門近くで固くなっている便を出しやすくする

いずれも、効果を得るには水分と便の量が必要。

⇒ 下剤使用時には、水分補給、食物繊維の多い食事の摂取を促す必要がある。

## 【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

## 【正解】

① 尿路感染症（膀胱炎や腎盂腎炎など）

失禁によりオムツが汚染すると、細菌が増殖して感染のリスクが高まる。

② スキントラブル（皮膚のかぶれ）

失禁によって皮膚がふやけ、オムツの表面と摩擦を起こし傷をつけることもある。

臀部・陰部のケアが大切！

## 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

## 【参考文献】

1) メジカルフレンド社 介護福祉士実践シリーズ5巻 老人介護の基礎技術(1) 平成6年3月14日 第1版第6刷発行 著者代表 望月弘子

2) 中央法規出版 介護職員 初任者研修テキスト 第2巻 自立に向けた介護の実際 2013年9月10日 初版第2冊発行 編集 黒澤貞夫・石橋真二・是枝祥子・上原千寿子・白井孝子 発行者 荘村明彦

教材作成

特別養護老人ホーム 天恵荘

看護部長 黒田 美穂

お疲れさまでした