

確認テスト

所属 _____

氏名 _____

生活支援技術【排泄の支援】

1) 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
- ④ 1日のペースを探り、 () を知る

2) 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。

- ① ()
- ② ()

3) 下剤を使用する際の注意事項を2つあげてみましょう。

- ① ()
- ② ()

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

- ① ()
- ② ()

確認テスト 解答・解説

1) 解答 ① 自尊心 ② 水分摂取 ③ できること ④ 排泄習慣

<解説> ① 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。

② 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、脱水や便秘を招き、脳卒中や尿路感染の発症リスクが高まる。また、食事を控えると、低栄養を招き、生命の危険に繋がる。

③ 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。排泄の自立を促しながら、でき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。トイレへの移乗や座る動作も生活リハビリになる。

④ 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ながら、排泄を我慢させない、失禁させないケアを行う。

2) 解答 ① 石鹼を使用した洗浄は1日に1回程度が望ましい。

② 弱酸性の泡石鹼（ボディシャンプー）を使用する。

<解説> ① 高齢者は皮膚が乾燥しやすく、傷つき易い。石鹼を使用するとさらに乾燥しやすくなるため、1日1回程度とする。

② 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。

3) 解答 ① 水分をしっかり摂る

② 食物繊維の多い食事を摂る

<解説> 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となるため、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。

なお、すぐに下剤を使用するのではなく、まずは規則正しい排便生活習慣を持つような働きかけをすることが重要。特に朝食を摂取することは大切であり、難しいようであれば、腸内の善玉菌を増やす効果のある果物やヨーグルトを少しでも

食べるように促す。さらに、ストレスにより自律神経が乱れると、便秘になりやすくなるため、適度な運動や睡眠が大切になる。

4) 解答 ① 尿路感染症

② スキントラブル

<解説> ① 失禁によりオムツが汚染すると、細菌が増殖して、膀胱炎や腎盂腎炎などの感染のリスクが高まる。

② 失禁によって皮膚がふやけてかぶれたり、オムツの表面と摩擦を起こし傷をつけたりすることもある。

いずれも便や尿による汚染が原因であるため、こまめなオムツ交換、陰部洗浄、臀部や陰部の保護を実施し、予防に努めること。