

NHK 社会福祉 セミナー

4 2007 6
月 年4回刊 月

NHKシリーズ ラジオ第2放送

日曜日 6:35PM~7:00PM

再放送 翌日曜日 0:30PM~0:55PM

講座

4月:社会福祉とは何か

5月:社会福祉の歴史と展開

6月:社会福祉の法律・制度と経済

福祉のお金が危ない!

特集

もうやっていけない!

身近な生活の負担増

国民健康保険の危機

~NHKスペシャル「もう医者にかかれない」から

ぜったい病気になれない!!

~高齢者にのしかかる医療負担

福祉の潮流

社会保障費の支え手、
育てる政策を

シリーズ生活保護

生活保護が減らされる...

セーフティネット

再生へのシナリオ

検証 障害者自立支援法

社会に出る

新連載

50歳から始める

福祉のしごととボランティア

エッセイ

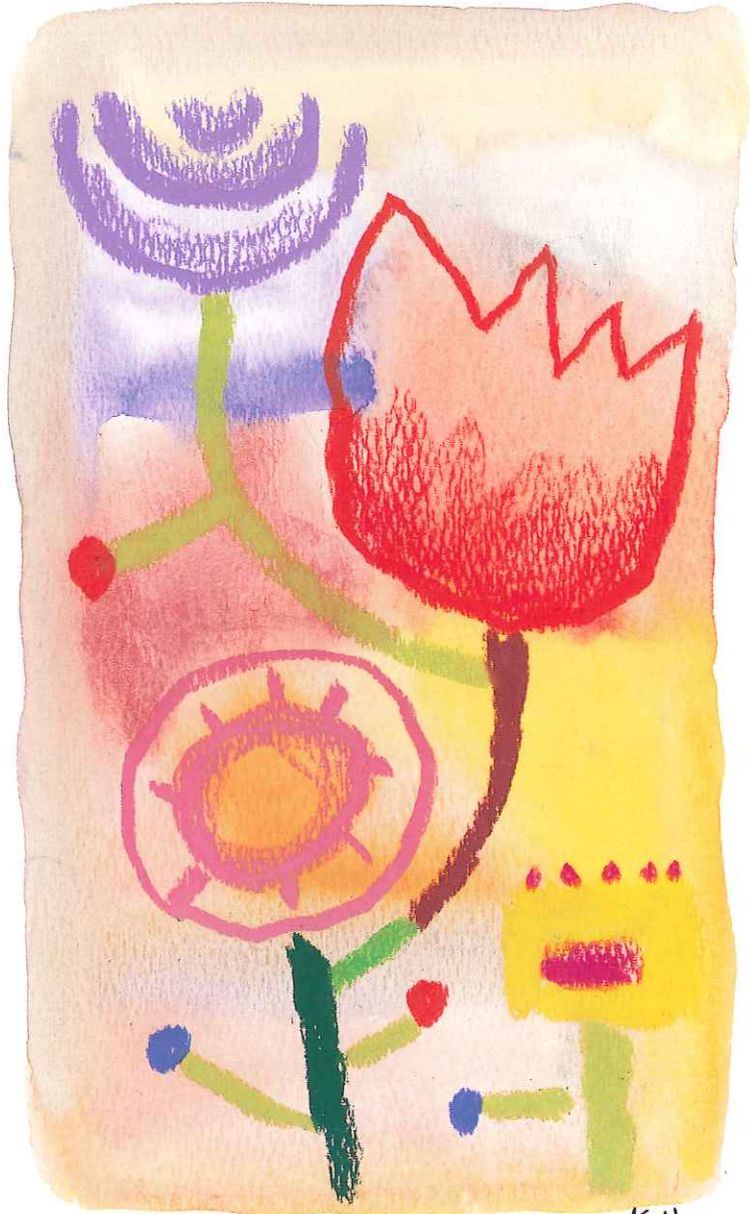
平田オリザ

(劇作家)

インタビュー

樋口恵子

(自立生活センター スタジオIL文京 代表)



KU

オムツをはずす排泄ケア

監修/田中とも江(なかともしゑ) 東京都立大 市民の場からのオムツ減らし研究会 理事長
拘束廃止研究所 所長

安易なオムツ使用の弊害

「縛らない介護」にようやく人々の意識が向き、口腔ケアや栄養ケアにも関心が集まっています。けれども排泄に関しては、特に医療・介護の現場では、いまだにオムツに頼っている現状があります。

テレビでも次々と「快適」や「安心」を謳った成人用オムツのコーナーが流されていますが、本当にオムツは「快適」で「安心」なのでしょうか。介護する人は、ぜひ自分でオムツを使ってみてください。ど

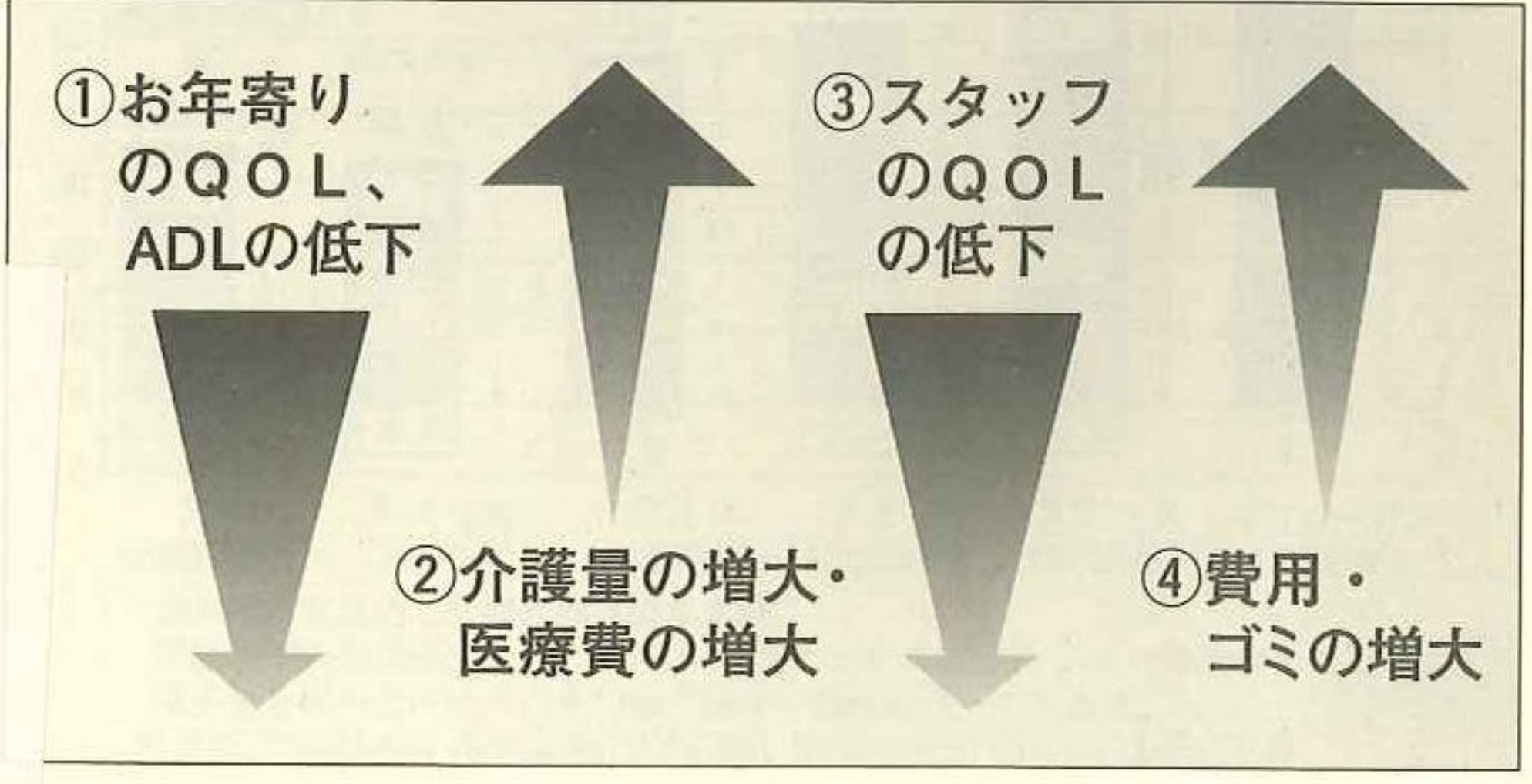
んなに改良された高品質のオムツでも、下着よりはゴワゴワとして蒸れます。尿の吸収量が多いほど重くなり、冷えると寒いし、座れば濡れ座布団。尿は吸収しても、下痢便は吸収してくれないので、皮膚障害を引き起こすこともよくあります。

しかも病院や施設のお年寄りは多くの場合、汚れても決められた時間でなければ替えてもらえません。オムツの中に尿も使もして、時間が経つまで我慢しなければいけない不快さは、体験者でないとはわからないでしょう。

引け目を感じやすい部分です。オムツが必要な場合があるのは事実ですが、看護や介護の都合によって、安易にオムツを使うことは、さまざまな弊害をもたらします【図1】。

たえば、いつもオムツで用を足している人と、皮膚障害や褥瘡(床ずれ)の原因になるだけでなく、排泄の感覚が薄れていき、尿が出なくなったり便秘がちになります。また、膀胱から逆流して、腎機能障害や感染症を引き起こすこともあります。

【図1】オムツがもたらす四つの弊害 ADL: 日常生活動作



機会が減ることで歩く能力や気力が衰え、寝たきり・寝かせりの悪循環に陥っていきます。不必要にオムツを使うことが心を傷つけ、生きる意欲を奪うのです。介護を減らすつ

もりでオムツにしたはずが、かえって介護量もゴミも増大し、結果的に介護者のやる気やQOLを低下させているといえます。お年寄りが尊厳を保ち自立するた

めに、本人の立場に立った排泄ケアはどうすれば可能になるのでしょうか。今回は、そのエッセンス(特に施設介護の場合)をご紹介します。家庭でもケアのヒントにしてください。

【表1】排泄チェック表の一例

年 月 日 (曜日)		号		様			
時間	訪室	排泄	食事	水分/おやつ	口腔ケア	チェック	本日の記録
07:00			(朝食)				
08			主				
09			副				
10							
11							
12:00			水				
13			(昼食)				
14			主				
15			副				
16							
17							
18:00			水				
19			(夕食)				
20			主				
21			副				
22							
23							
24:00			水				
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07:00							

まず、排泄パターンを把握することから始めましょう。連続して三日間、その人の排泄時間と量を二時間おきにチェックし、詳細に記録として残してください。同時に飲水量と食事も記録していきます【表1】。この記録からいろいろなことがわかってきます。たとえば三日間のチェック時すべてに少しづつ排泄があれば、泌尿器に問題がある人も中にはいますが、通常は長くオムツを着けていることで排泄感覚が失われてしまい、常に少量の排泄が見られる

排泄エピソード表で排泄パターンを知る

排泄障害にはさまざまな原因と理由がありますが、どんな症状であっても、座ることができれば誰でもトイレで排泄できます。杖や歩行器を使っても、歩くことができればトイレに行けますし、車いすに移乗できれば、ポータブルトイレに移れるはずですよ。

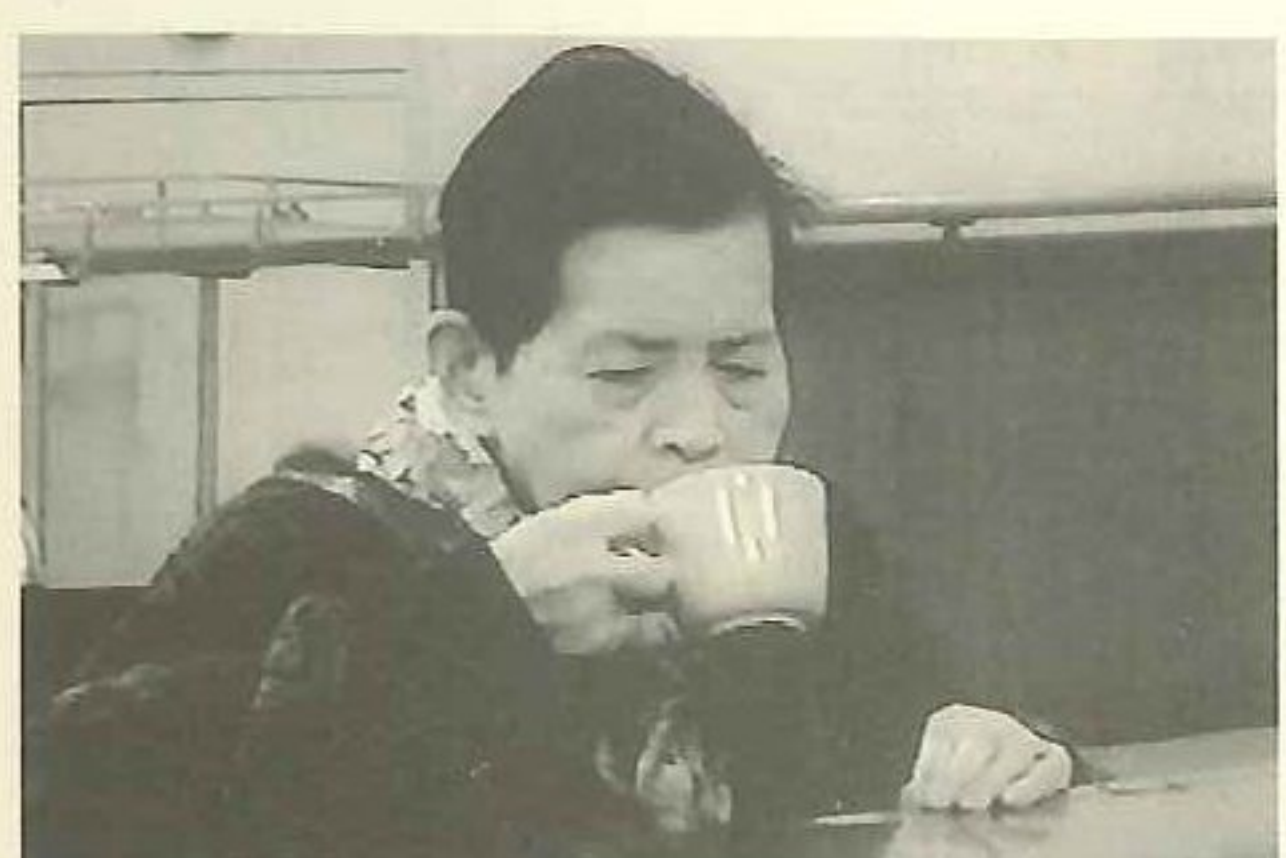
【図2】田中とも江の「福復五箇条」

- ① 食事はなるべく全量摂取する
- ② 水分摂取1日1500cc以上
- ③ 排泄がある前に誘導。その際、15分間は座ってもらう
- ④ オムツに排泄があっても、15分以上濡れたままにしない
- ⑤ 1日6時間以上の起床

排泄のための「福復五箇条」

オムツをはずし快適な排泄をするために、忘れてはいけない五つの要素があります。これを「福復五箇条」と呼んでいます【図2】。きちんと食べていなければ自然な排泄はできません。また体力がなければ日中起きて過ごすことはできません。気持ちのいい排泄のためには、まず食べることです。そのためには、食事を楽しんでもらうことが大事です。ざわついた雰囲気の中では落ちついて食べることもできません。食べたという満足感を得られませんが、介助が必要なときは介助者も必ずいすに座って、相手と同じ目線でゆっくりと食事の介助をしましょう。車いすの人には、フットレストでなく床にしっかり足を付けてもらうようにすることで、生活全体がリハビリにもなります。

正しい姿勢で、こぼしてもいいから自分の手を使ってしっかり食べて、水分もとることが必要です。食事以外に必要な水分は、二〇〇〜一五〇〇cc以上、意外にたくさん水分をとらなければいけません。ある施設では、お茶をおいしいも

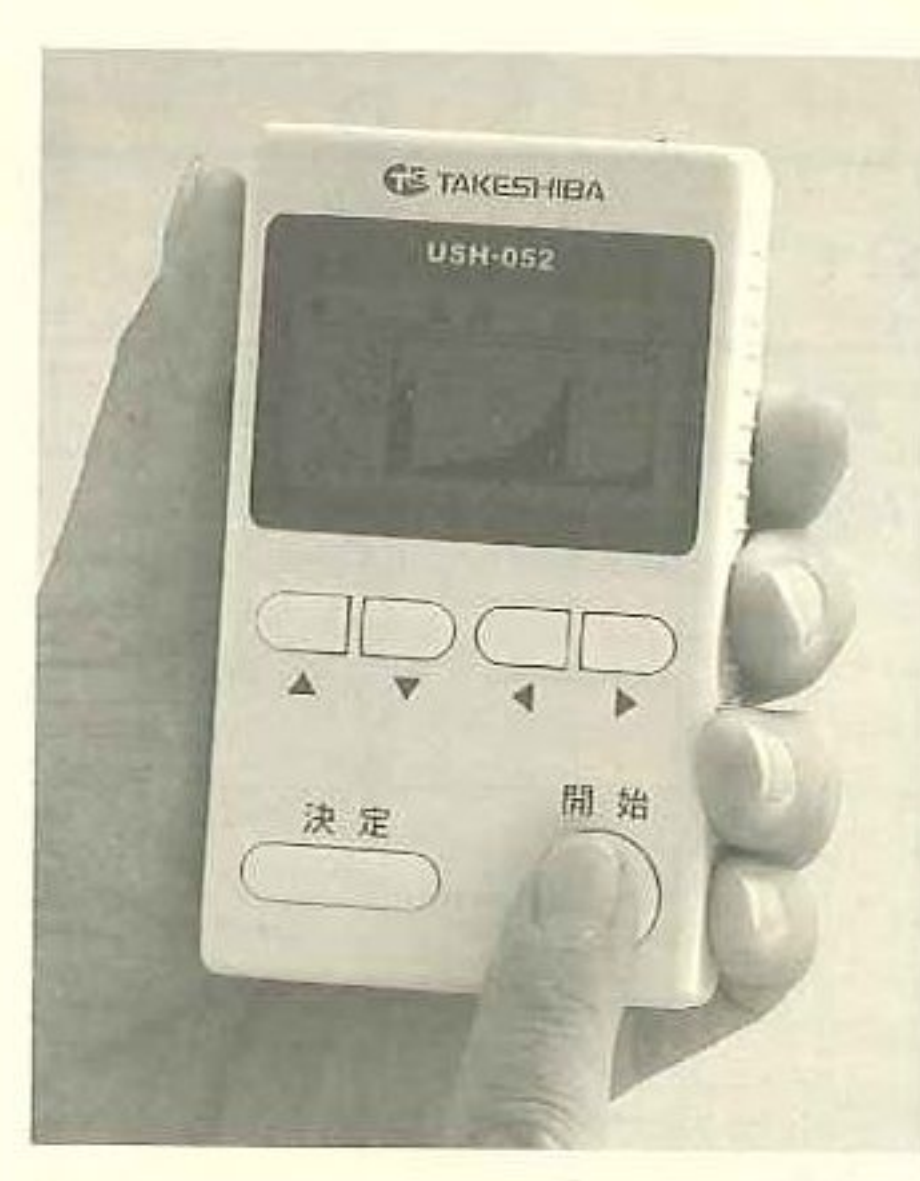


目覚めの一杯のお茶は、体も心もリフレッシュする(ビデオ「オムツからケアの改善点が見えてきた〜平成15年度福島県高齢者排泄自立支援事業〜」より)

のに替えたり、おやつときにはコーヒーや紅茶など種類を増やし、好きなものを選択できるようにしました。さらに、寝覚めのお茶を勧めるようにしたところ、水分摂取量はほぼいぶん増えました(下の写真参照)。寝覚めの水やお茶は温かいのを潤し、体と心をリフレッシュすることができると、お勧めです。

食事と水分、そして活動で排便のリズムはできてきます。最低六時間は起きていてほしいのです。何かあると、すぐに寝かせる施設が多いのですが、寝かせると、よけい体力が落ちます。まず起こして、そこから何を考えるのか、それを考えるのも介護のプロの仕事です。集団でもいいから参加して、気持ちを集中できることを作り出すこと。そうすることで、精神的にも落ち着き、介護の負担は減ります。

ようになつたと考えられます。その人独自の排泄パターンを読み取るのが大事なのです。多くの場合、水分と食事の摂取時間と量、下剤の服薬時間と関連しているため、食事摂取からどのくらいの時間で排泄があるかを個別に見ていきます。そして多量に排泄がある前にトイレ誘導やポータブルトイレへの移乗を行うよう設定していきます。少量



尿量モニタ「ゆりりん」超音波で膀胱内の尿量を継続的に測定する装置。本体の重さは200gと小型で軽量。オプションのカードを使えば、パソコン上でデータを解析できる。

頻繁な尿意の訴えも、残尿があるためなのか、寂しさなど精神的な要因なのか判断とケアに役立ちます。また、あらかじめ設定した尿量に達するとアラームと振動で知らせてくれるので、トイレ誘導をスムーズに行うことができます。個人でも購入できますので、価格等については上記連絡先に問い合わせてください。

個人々の排泄パターンに合わせて夜間もトイレ誘導を行うことで、最初はトイレに座っても排泄がなかった人が、誘導を続けるうちに排泄があるようになってきます。誘導するときは、「トイレの時間です」と絞り切りに言うのではなく、「トイレに行ってみましょうか」など、話術を工夫することが大事。歩行が不安定な人には、歩行中や便座に移乗する際に転倒しないよう注意しましょう。昼間はしっかり歩ける人でも、夜間寝ているところを起さないと足元がふらつきやすいので、完全に目が覚めるのを待ってから誘導してください。



は禁物。転倒の心配がなければ外でゆっくり待ちましょう。排泄できたら「すっきりしてよかったですね」とともに喜び、「紙でふきまじょうか」と声をかけてください。もし誘導する前に失禁してしまっても、「また失敗したの」と責めるようなことは決して言わないでください。「冷たかったですね」「着替えましょうか」とやさしく対応します。排泄一つとっても、和式か洋式か、男性の場合は男性専用トイレで立つて放尿していたかなど、習慣は人それぞれです。もつとその人の生活史