

私たちの生活をまもる おむつ使用抑制



群馬大学

内田陽子

廃棄物資源循環学会
市民フォーラム
2022年9月20日

1

誰もが下の世話は受けたくないと願う



誰もが下の世話は受け
たくないと願う

しかし、現実、、、

[一鏡いらず観音院 | 史跡・名勝 | 神社・仏閣 | 観光情報 | 井原市観光協会 | 岡山県井原市の観光情報 - 観光案内 Bara Tourist Information \(Barabankou.jp\)](#)

2

日本は超高齢社会 おむつ消費大国

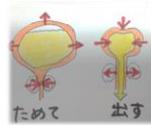
・日本の2021年は29.1% (65歳人口の割合)
・排尿・排便障害をもつ人は高齢者が多い
→日本はおむつ消費大国

・1か月にかかるおむつ代 (例)
1日交換4-5回、おむつ1枚50-60円、
1日200-300円
1か月6000円から9000円

3

正常な排泄のしくみ

・しっかり貯めて、
しっかり出す



・出す場所は、おむつでなくトイレ

4

正常な排泄行動

- ・尿意・便意を感じ、トイレ行くかどうか、我慢できるか判断する
- ・トイレに行く決定をし、トイレを探す
- ・男女のトイレを判断して、空いたトイレに入り、鍵を閉める
- ・パンツを脱いで、排泄
- ・その後、トイレトペーパーを使い、排泄物を確認して水を流す
- ・流れているかどうか確認後、鍵をあけて、手を洗う

・複雑な工程、身体能力、認知機能が必要

5

主な排尿・排便症状

排尿：トイレに頻回に行く頻尿、
尿が漏れる尿失禁
排尿しても残った感じがする残尿感
尿が出ない尿閉
尿意が急に襲い我慢できない (尿意切迫感)
お腹に力を入れないと排尿できない (腹圧排尿)
排尿の尿が勢いがない (尿勢低下)

排便：便秘、下痢、便失禁

6

安易なおむつ使用の現実

・入院して治療中、トイレに行けない、漏れる
→おむつ使用、膀胱留置カテーテル

・2016年排尿自立指導料が病院に算定
(カテーテルを抜いて排尿ケア)

しかし、カテーテルは抜かれても
・そのまま、おむつをしたまま退院。

7

高吸収の紙おむつ：利点・欠点

- ・利点：たくさんの量を吸収、
おむつ交換の回数が少なくてすむ
交換する人は楽
- 欠点：紙にあたる皮膚部分が広く、
ごわごわ、動きにくい、
蒸れるスキントラブルが出やすい
廃棄物としての環境汚染

看護学生のおむつ体験
おむつに排尿すると罪悪感・不快感が生じる
自尊心の低下につながる
しかし、時間がたつにつれ、不快感を感じなくなる

8

紙おむつ吸収実験写真 |



9

紙おむつ吸収実験写真2



高吸収のひみつ↑

横もれしないひみつ↑

10

おむつ使用抑制のための問題提起

・おむつ使用抑制は、**ケアで抑制することはできないか？**

・まずは、元気なうちから**予防**できないか？

11

ケア：排尿日誌

原則は3日間の排尿日誌
※回数で頻尿かどうかわかる・1回排尿量で蓄尿機能がわかる・残尿量で排出機能

回数・時刻	1回排尿量 (ml)	失禁量 (g)	残尿量 (ml)	尿意の有無 (○×)	排便の有無 (○×)	水分食事摂取内容と量 (ml)	本人の言動・様子
1. 9:30	—	400	40	×	—	お茶100ml	「おむつ覚えてくれ」
2. 13:00	300	—	0	○	—	—	「トイレに行きたい」
排尿日誌 (記入開始時刻から翌日の9時まで)							
合計							

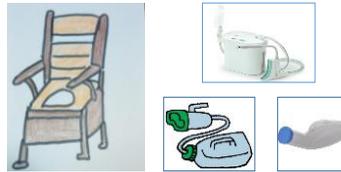
12

ケア：トイレ誘導の工夫

- ①時間排尿誘導 (定時排尿誘導)
決めておいた一定の時間ごとにトイレに誘導する
- ②パターン排尿誘導
個々の患者の排尿パターンに合わせた排尿誘導
- ③排尿習慣の再学習(prompted voiding)排尿自覚刺激行動療法
トイレでの排泄ができたなら褒める、その行動を強化

13

ケア：補助具の使用
ポータブルトイレ・尿器の使用



14

ケア：生活の工夫

1. 生活習慣病予防と持病の適切なコントロール
排尿に影響する薬剤の調整
2. 水分摂取の工夫
コーヒー、アルコール、緑茶を控える→水、ほうじ茶、番茶に変える
夕食後の水分摂取を控える・過度の水分 (2リットル/24時間) 制限
3. 便通を整える
4. 冷え予防
5. 安心 (リラックス・気晴らし) を与える
6. 衣服等やトイレへの動線・手すりなどの環境調整
7. 規則正しい生活・適度な運動

15

ケア：おむつ・パッド・ライナー・パンツ等の選択



16

おむつ外しケアプロトコール一部

項目	内容
トイレ誘導	...
失禁対応	...
水分摂取	...
トイレ誘導	...
失禁対応	...
水分摂取	...
トイレ誘導	...
失禁対応	...
水分摂取	...
トイレ誘導	...
失禁対応	...
水分摂取	...

17

地域で広がる尿失禁予防活動



女性は股、男性は肛門を締めます
排尿・排便テキスト無料ダウンロードできます。
内田陽子のホームページ/bpsd.jp

皆さん、一緒に骨盤底筋体操をしてみましょう

18