

健康たうん

2021年1月

冬

Vol.70

ご自由にお持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



特集 在宅介護の排泄ケア
在宅でのおむつ交換について

看護 在宅排泄ケアにおける感染対策のポイント

リハビリテーション 排泄に対する姿勢と排便につながる運動

えいよう便り 『便秘を予防しよう』

専門職からのお役立ち情報 最近の便秘薬事情

関連ページ 裏表紙『安楽な排泄ケアを目指して』





特集

在宅介護の排泄ケア

在宅でのおむつ交換について

大王製紙株式会社 アーレント チーフアドバイザー 松橋 美穂

はじめに

在宅介護に携わる家族にとって、悩みの種になるのが「排泄ケア」です。なかでも「おむつ交換」で苦勞されている方は多いのではないのでしょうか。ご家族から、おむつに関する困り事を聞くことがありますが、特に多いのが「もれてしまう」というご相談です。

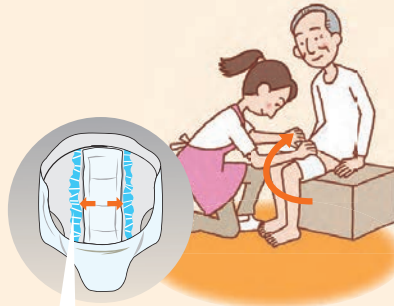
おむつの尿もれは、介護を受けるご本人の尊厳を配慮する必要もあり、デリケートな問題でもあります。

尿もれへの解決には、まずは正しい知識を得ることが大切です。ここでは、排泄ケアにおけるおむつのあて方のポイントについてご紹介します。

パンツタイプの装着方法

●介助でつける場合

①ご本人には、トイレの便座や椅子に腰掛けてもらいます。介助者は交換するパンツタイプの中に手を入れて前後に2～3回伸ばし、ギャザーをしっかり立たせます。左右の足をそれぞれパンツタイプに通し、膝の辺りまで上げます。尿とりパッドを併用する場合には、パンツタイプの吸収体に重ねてパンツ用パッドをセットします。



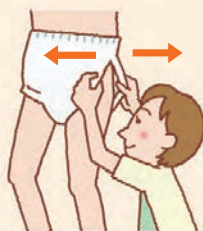
パンツ用パッドはパンツタイプのギャザーの上に重ならないよう、左右のギャザーの内側にしっかり収めてください

②ご本人に手すりなどにつかまって立ち上がってもらい、介助する方は後ろ側に立ち、パンツタイプをウエストまで引き上げます。最後に、パンツ用パッドがずれていないか、きちんとギャザーの中に入っているかをすそをめくって確認します。



汚れたパンツタイプを脱ぐ時

パンツタイプは、横のつなぎ目を下から引っぱると破れ、脱ぐこともできます。

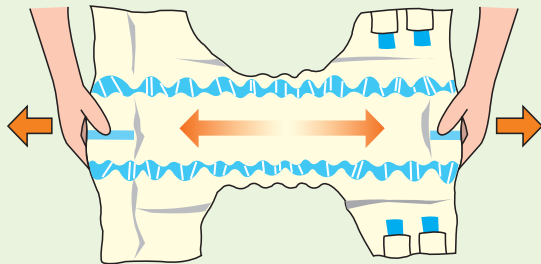


ご本人が破く時は、上からではなく下側から破くと少ない力で破けます。

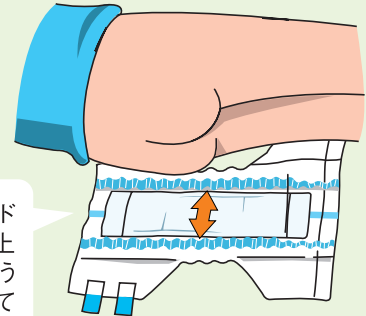
テープ止めタイプの装着方法

●テープ止めタイプのあて方

①テープ止めタイプの前後を持ち、矢印の方向に2～3回やさしく伸ばします。これにより左右の横モレ防止ギャザーが立ち上がります。尿とりパッドも同じように広げます。

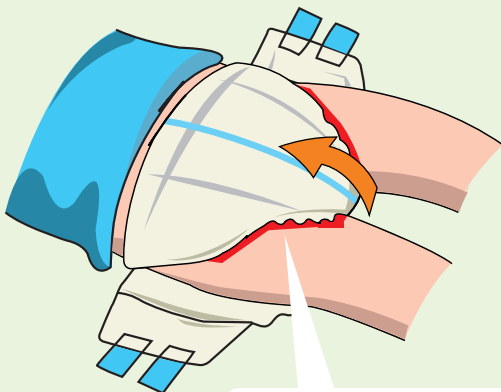


②次に、テープ止めタイプにテープ用パッドをセットします。背中や脚まわりのギャザーの中にパッドを入れます。



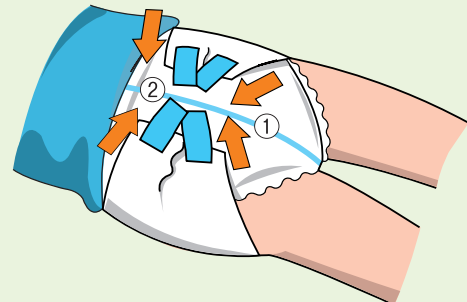
テープ用パッドは、ギャザーの上に重ならないように内側に収めてください

③テープ止めタイプにセットしたらテープ用パッドがズレないように注意し、脚まわりにギャザーをフィットさせながら、テープ止めタイプの中心が体の中心にあることを確認し、しっかり引き上げます。



この部分にすき間を作らないようにしてください

④テープ止めタイプを骨盤の形にあわせるように、また脚まわりにスキマができないように注意しながら、①下のテープを斜め上側に向かって貼り、次に②上のテープを斜め下側に向けて止めます。下側のテープは脚まわりのサイズを、上側のテープはおなかまわりのサイズを調整します。最後に、センターラインと体の中心が揃っているか確認します。



※おむつ及び装着方法を説明するイラストは、大王製紙「やさしい介護手帳」より引用

おわりに

介護用おむつは、在宅介護を支える大切なアイテムです。適切な使用方法を知ることによって、尿もれを改善することができます。ご本人や介護者の負担を減らし、効果的なケアをしていきましょう。

看護

在宅排泄ケアにおける感染対策のポイント

感染管理認定看護師
嶋倉 昌貴



冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が起こりやすい時期です。今シーズンは新型コロナウイルスの流行もあり、より一層の注意が必要です。おむつ交換等の排泄ケアは、感染の危険性が特に高いです。

在宅での排泄ケアにおける感染対策のポイントを以下にまとめたので、ぜひ参考にしてください。

① 使い捨てのエプロン、手袋、マスクを必ず着ける

衣服や皮膚に排泄物が付着しないようにします。トイレの介助でもきちんと着けましょう。ケアの後は、手袋をはずした後に一回アルコール消毒してから、エプロンやマスクをはずすといいです。すべて終わったら、水と石けんで手洗いをします。

② 排泄物でベッド周りや室内環境を汚さないようにする

見えない細かな便の粒が飛び散ると、それが感染源になります。ベッド周りには極力物を置かない、体の下や周りに吸水シートを敷く、交換用おむつやおしり拭き等の清潔な物品は一ヶ所にまとめるといった工夫をしましょう。トイレ介助の場合は、水を流すときは必ず便器のフタをしてから流しましょう。

③ 十分に換気を行う

換気は、ノロウイルスや新型コロナウイルスの感染防止策の一つとしてきわめて有効です。寒い中に行うのは大変ですが、5cmほど開けて5分程度換気するだけでもだいぶ違います。

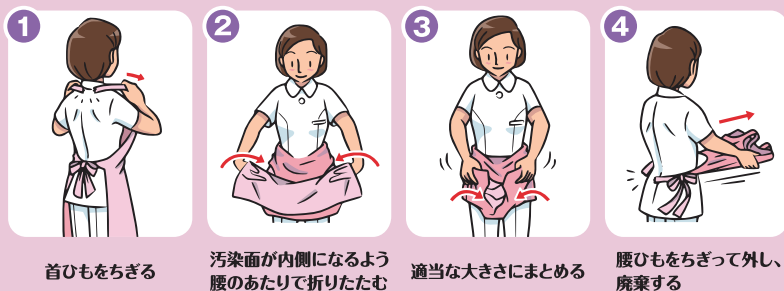
④ 排泄物で汚染された物品・衣服の消毒を行う

もし、排泄物で物品や床が汚染されたら、排泄物を拭き取った後、アルコールが薄めたハイター（水500ml

にキャップ1杯）で消毒しましょう。汚れた衣服を洗濯する際は、他の衣類と一緒にする前に、80℃以上の熱

水か漂白剤を溶かした水に10分以上漬けておくとう安全です。

使い捨てエプロンのはずし方



使い捨て手袋のはずし方



イラスト出典: サラヤ株式会社

リハビリテーション

排泄に対しての姿勢と排便につながる運動

リハビリテーション部 理学療法士 本間 順貴



排泄時の姿勢 (便座に座る姿勢)

排泄の姿勢については、便座に座った状態で肘が膝につく、もしくは膝に手を付いて、体をやや前に倒した姿勢が良いとされています。

(例：自宅ソファや背もたれ付きの椅子にゆつたりと座る姿勢)

この姿勢をとることで、排泄時の内臓の位置、糞便がある直腸が肛門

部へ垂直になりやすいため、排泄が

しやすくなります。逆に背筋を伸ばした姿勢では直腸が垂直になりにくく、排泄としてはやりにくい姿勢となります。

排泄につながる運動

はじめに排泄をする際には日々の体調を整えることも大切であり、そのため、運動も必要不可欠なことで

す。ただ、息切れが起こるような激しい運動をすれば良いということではなく、普段の歩く時間や息みによる腹筋の力が必要となってきます。

息みによる力は腹横筋かくちゅうきんというコルセットのようにおなかを巻いている筋肉があります。腹横筋を使う運動としては腹式呼吸が行いやすいです(写真1・2)。吸った際におなかを膨らませ、息を吐ききるまで体を軽く前に倒しながら、おなかをへこませる

ように力を入れます。回数としては10回×2(午前・午後)に1回ずつが理想です)を目安に体力に合わせて行いましょう。

ただし、腹横筋自体は薄い筋肉でもあるため、息みによる力がすぐにつくというものではないので、続けることが大事です。また上手くおなかに力が入らず、排泄の困難がある際に深呼吸を取り入れることも、一つの方法としては有効です。

良い例



悪い例



(写真1) 息を吸う姿勢



(写真2) 息を吐く姿勢



『便秘を予防しよう』

便秘とは、便の水分が少なくて硬い状態であったり、
便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難な状態をいいます。



予防のポイント

① 規則正しく3食しっかり食べましょう

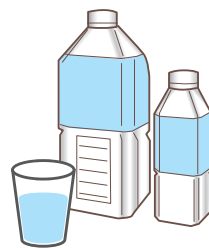
食事の量が少なすぎると便の量が減り、便秘の原因になります。



② 水分を十分にとりましょう

水分は便を適度な硬さにし、出しやすくします。

特に、起床時の1杯は、消化管の動きを活発にする効果があります。



③ 食物繊維を多く含む食品をとりましょう

食物繊維には便の量を増して腸の動きを活発にさせる働きと、

便をやわらかくして排便をスムーズにする働きがあります。

食物繊維を多く含む食品として、野菜、きのこ、海藻、果物などがあります。



④ 発酵食品を毎日とりましょう

発酵食品は腸内の環境をととのえ、良い腸内細菌(善玉菌)を増やし

腸の動きを活発にしてくれます。善玉菌は腸内に棲みつかないので、

継続的にとり続けることが大切といわれています。



最近の便秘薬事情

薬剤科長 薬剤師

石川 博幸



今回は便秘薬の紹介です。

便秘は、おなかの張り、残便感、腹痛・下腹部の不快感などを起こし、仕事や家事に不都合をきたしたり、肩こりや腰痛、肌の不調などの原因にもなります。

治療はまずは食環境・生活環境

便秘の原因は…

- 1 日常の水分摂取量が少ない
- 2 大腸で過剰に水分が吸収される
- 3 大腸の動きが弱い
- 4 便意を我慢する習慣
- 5 過度な小食やダイエットによる食事制限
- 6 ストレスによる大腸ぜん動運動の低下



などが挙げられます。

の見直しを行います。次の段階として便秘薬を使用します。便秘薬

には大きく二つの特徴に分類されます。一つは腸の動きを活発にします。一つは腸の動きを促進する薬《刺激性下剤》、もう一つは腸内の水分を保ち、便をやわらかくする薬《膨張性下剤、浸透

圧性下剤、上皮機能変容薬など》です。これらは非刺激性下剤になります。

センノシド、ピコスルファートは刺激性下剤、酸化マグネシウムは浸透圧性下剤です。ほかに漢方薬もそれぞれの特性を持つものがあり、症状によって選択できます。

便秘薬の第一選択には、非刺激性下剤を使用するのが一般的です。

近年、胆汁性トランスポート阻害薬と呼ばれる、新しい種類の便秘薬が保険薬として発売されました。腸の動きを活発化し、さらに腸内の水分も保つ両方の作用があります。前述した上皮機能変容薬も近年の薬です。浸透圧性下剤にも新しい薬が出ています。ほかに医療麻薬を用いた際に、副作用として現れる便秘に対して効果を示す便秘

薬があります。

現在は多くの便秘薬が存在しますが、医師とよく相談し、個人に合った薬を服用して下さい。腹痛、下痢など異常が見られれば、速やかに医師・薬剤師に相談して下さい。

最後に便秘の原因となる薬物もありますので紹介します。

抗コリン薬(例…一部の消化管運動抑制薬など)、鎮痛薬、鎮咳薬、利尿薬、抗うつ薬、抗不安薬、パーキンソン治療薬などが一例です。

またほかの病気があって便秘になることもありますので、発熱、急な体重減少、貧血、便に血が混じるなどが見られれば、医師に相談してください。

日頃から、食事や生活習慣にも注意し心地よい毎日を目指しましょう。

ご存知ですか？

安楽な排泄ケアを目指して

東2療養病棟介護主任 介護福祉士
近藤 咲世里



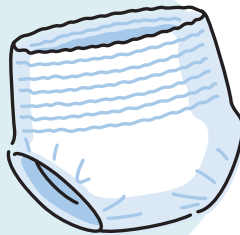
当院に入院されている患者さんの中には、排泄障害によりおむつを使用している方が多く、適切な排泄ケアをしていないと皮膚トラブルや、床ずれの原因に繋がってしまいます。

そのため、私たち介護職員は、排泄ケアに対する取り組みに力をいれています。

私が所属している療養病棟の課題は拘縮こうしゆくの強い患者さんの「適切なおむつの当て方」です。身体とおむつにすき間ができて尿が漏れやすくなるため何枚も重ねて当てていました。

その課題を解決するために、おむつのアドバイザーの研修・指導を受け、スタッフ全員が同じケアができるようにスキルの向上に取り組んでいます。また、院内研修では介護者役、患者役となりおむつの当て方や実際におむつを付けフィット感を体験し学んでいます。

現在では、患者さん一人一人の個性に合わせたアウトターとインナーパットを適性に選択出来るようになり、すき間漏れの不安による重ね使いを改善しました。また、生じた問題1つ1つに対して創意工夫し改善が図られるようになりました。長年の課題だった「漏れ」がなくなったことにより、夜間のおむつ交換回数が減り、患者さんの安眠確保に繋がっていると思います。今後も患者さんが不快感なく過ごせる排泄ケアを目指して、日々の介護に努めていきたいと思っています。



Hospital information

診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・
消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・
麻酔科(浅野 真)

診療時間 月～金曜日/午前9時～午後4時
※健康診断は予約制です

休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一

病床数 260床
○一般病床 65床
・急性期一般入院基本料4 50床
・緩和ケア病棟入院料2 15床
○療養病床 195床
・1
104床
・療養病棟入院基本料1 91床

主な医療設備
・MRI(1.5T)・マルチスライスCT
・2ヘッドガンマカメラ・超音波診断装置
・呼吸心拍監視装置
・ホルター心電図解析装置・高気圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)
・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡
・トレッドミル・エルゴメーター等

施設 敷地面積 5,342.91㎡
延床面積
◇東棟 6,237.31㎡
◇南棟 4,105.23㎡

構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
駐車場 約75台

- (公財)日本医療機能評価機構認定病院
- リハビリテーション付加機能評価認定病院
- ISO9001認証
- (公社)日本リハビリテーション医学会研修施設
- (社)日本老年医学会認定施設
- (社)日本脳卒中学会認定研修教育病院
- NST稼働施設認定
- 健診センター
- 苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

交通機関のご案内(道南バス)

1. 駅方面より
- 01 永福三条線
 - 02 日新国道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
2. 沼ノ端方面より
- 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
3. 千歳方面より
- 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院



〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp URL:http://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもとで使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。

次号は4月を予定しています