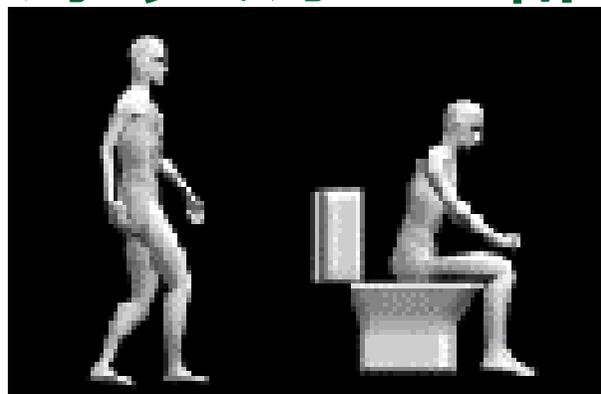


尿失禁の話



石川島播磨重工業健康保険組合
播磨病院

相生市旭3丁目5-15

TEL: 0791 (22) 0380

FAX: 0791 (23) 1743

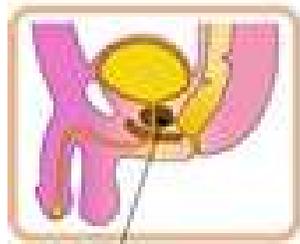
<http://www.harima-hp.jp/main.htm>

内科 坂口一彦

排尿に関する年齢による変化

男性 → 排尿困難(出しにくくなる)

女性 → 尿失禁(漏れてしまう)



前立腺



尿道はほぼ20センチの長さで、周りの組織にしっかり囲まれ固定されている。
膀胱の出口には前立腺がある



骨盤底筋群



尿道は約3センチのまっすぐな管
出口は内臓を支えている筋肉に囲まれる

失禁とは？

- 何らかの原因によって排泄を自分でコントロールできなくなった時に起こります。
- 加齢による頻尿，軽い失禁は特別なことではありません。
- 他にも種々の病気などが原因になっていることがあります。
- 「漏らしたら，すぐおむつ」というわけではなく，一度医師の診察を受けて原因を調べ，治療可能な場合はまず治すこと。
- 40歳以降の女性の3人に一人は、尿失禁の経験者

尿失禁にもいろいろある (尿失禁の種類)

くしゃみをしたり、大笑いをしたり、重い荷物を持ったときに尿が漏れてしまう
→腹圧性尿失禁

尿意を感じたとたん、トイレにたどり付く前に漏れてしまう、
トイレには間に合ったもののドアを締めたとたん、あるいは
下着を下ろしている間に漏れてしまった
→切迫性尿失禁

膀胱に尿が一杯になってあふれて漏れてしまう
→溢流性尿失禁

一番多いのが「腹圧性尿失禁」

- 尿道の筋肉（括約筋）の締まりが弱くなるために起きる
- 出産・老化・肥満・運動不足などによって括約筋やその周辺筋肉が衰えるために尿がもれてしまう
- 治療：軽いのは体操で、重いのは手術で

切迫性尿失禁

- 前触れもなく尿意をもよおし、その高まりが強くて急なため、トイレに行く間がなく、その場で漏らしてしまう病気
- 脳はNO!!といっても、膀胱は出してしまうという【過活動性膀胱】による
- 脳梗塞などによって大脳で膀胱の収縮をおさえる働きが低下していて切迫性尿失禁になっている人もいる
- 薬の内服で治療可能
 - 薬は膀胱の筋肉に「収縮せよ」と指令を伝えている神経伝達物質(アセチルコリン)の働きをブロックし、膀胱の筋肉をリラックスさせる働き

男性に多い尿失禁：溢流性尿失禁

- 出そうとしても少しずつしかおしっこが出ず、たえずダラダラ出る
- 男性の前立腺肥大症などで、排尿困難や多量の残尿が生じた場合に起こる。
- 腎臓の機能の低下，尿路感染症をもたらすことがあるので注意が必要

骨盤底筋訓練（失禁体操）



- 腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁に対するトレーニング
- 外尿道括約筋や骨盤底筋群を体操で鍛える
- 肛門をしめる、排尿を途中で止めるような練習をする（それぞれ10回ずつ）

あおむけの姿勢



- ①横になり全身の力を抜く
- ②膝を立て肩幅の広さに足を開く
- ③肛門あたりに力を入れ、5つ数える
- ④これを繰り返す（10回）

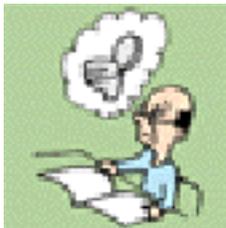
座った姿勢



- ①床につけた足を肩幅に開く
- ②背中をまっすぐに伸ばし、顔をあげる
- ③肩の力を抜き、お腹に力が入らないように、ゆっくりと肛門あたりに力をいれる
- ④これを繰り返す（10回）

「トイレへいくこと」を思い出してみましょう

①尿意を感じる



⑤排尿をする



②トイレに移動する



⑥ふく



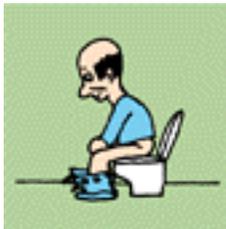
③衣類を脱ぐ



⑦衣類をつける



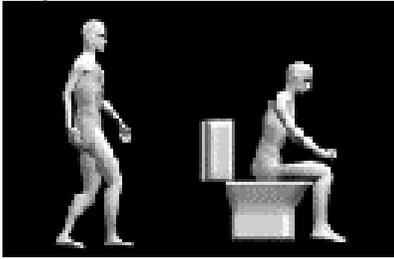
④便器に腰をかける



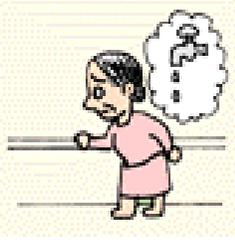
⑧部屋へもどる



T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

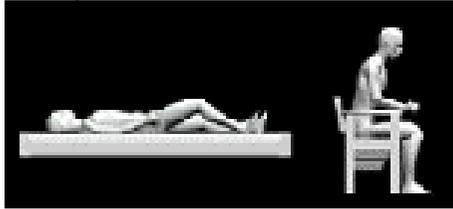


排泄動作からみた高齢者のタイプ レベルA(移動が可能な人)

	手の動作	足・腰の動作	脳・神経の働き	
A-1		立ち上がりにてすりを 使う	歩行能力低下傾向	排尿、排便のコントロールはできる
A-2		手の動作低下傾向 (お尻をふく・衣服の着脱が不安定)	歩行能力さらに低下傾向	頻尿のためトイレの回数が多くなる
A-3		すべての動作がさらに不安定	移動に介助が必要	時々漏らすことがある

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

排泄動作からみた高齢者のタイプ レベルB（座位をとれる人）

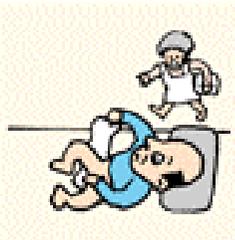
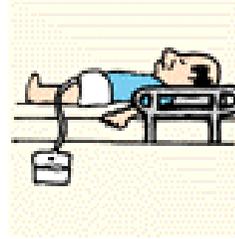


		手の動作	足腰の動作	脳・神経の働き
B-1		下着の着脱、お尻を拭く、流すの動作が不安定	ポータブルトイレでの立ち座りが不安定	精神活動レベルの低下
B-2		できない動作がある 清潔が保てない。	自力では座れない 介助により座位保持可能	トイレ誘導が必要 清潔への無関心

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体



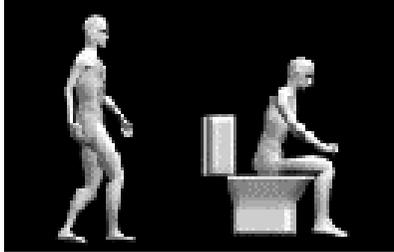
排泄動作からみた高齢者のタイプ レベルC(寝たきりの人)

	手の動作	足腰の動作	脳・神経の働き
C-1 	片手、または両手が使える	腰上げ、寝返りができる 座位保持への検討が必要	排尿排便のサインがある
C-2 	手は動くが動作は不安定	寝返りができない 褥瘡対策が必要	排便のサインがわからないので便秘が多い
C-3 	多少動く	カテーテル管理、褥瘡対策が必要	常時失禁状態 精神状態は著しく低下

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

排泄に関する用具(介護用品)

レベルA: 移動ができる人の道具



便座

トイレアクセサリー

レベルAの方のために: 便器、便座類

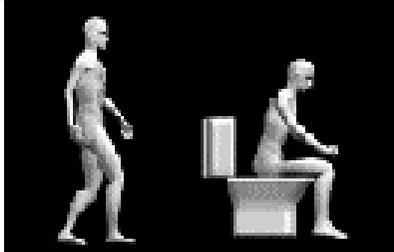
	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
腰掛式便器 	タイプはいろいろある。このタイプは後ろのタンクが低いので介助しやすい。	設置には工事が必要となる。高価である。	和式便器が使えない人でもこれなら使える人が多い	特になし	便器の形状や座面、高さなど様々なタイプがあるので使用者にあったものを選択する
補高便座 	リウマチや膝関節が硬縮して腰掛け式便器にうまく腰掛けられない人が使用する。電動で座面が上下するものもある（自動昇降便座）	家族との共用が難しい	リウマチ、膝関節硬縮の人	一般の使用には座面が高すぎる	便器との取り合わせを確認すること。 （輸入品なので日本の規格に合わないこともある）。身体機能を確認すること。
洗浄便座 	お尻の清潔が保てる。特に高齢者には良い。	操作がわかりづらい	腰掛式便器が使える人	洗浄操作ができない人	リモコン付もあるので壁に付けて使用すると便利である
据置式便座・段差用 	段差のある和式トイレ（汽車式トイレ）に上からかぶせて腰掛け式にする	内側が汚れ、掃除しづらい	段差式トイレが使用できない人	特になし	使用位置が反対側になるので扉とのクリアランスに注意する
据置式便座・和式用 	通常の和式トイレに上からかぶせれば腰掛け式になる	側が汚れ掃除しづらい	和式トイレが使用できない人	特になし	使用位置が反対側になるので、扉とのクリアランスに注意すること

レベルAの方のために: トイレアクセサリー

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
トイレ用ですり 	立ち座りに便利である。タイプA-1の人には必需品	特になし	立ち座りが不安定な人	特になし	取付位置とサイズが重要なポイント。可能ならば専門家に相談する。
ペーパーホルダー 	片まひ等の片手しか使えない人でも、片手でトイレットペーパーが切れる	前蓋を倒し、紙の先端を穴に通してセットするので、セットがやや面倒である	片まひで片手しか使用できない人	特になし	特になし

排泄に関する用具

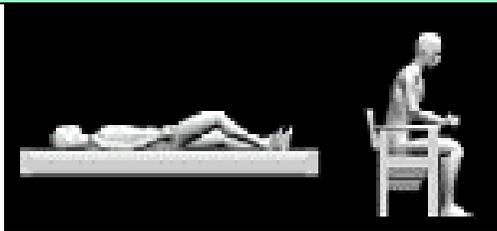
レベルA: 移動ができる人の道具



便座

トイレアクセサリー

レベルB: 座ることができる人の道具



ポータブルトイレ

差込み便器

手持ち式収尿器

失禁パンツ/ 紙おむつパンツ

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

レベルB の方のために:ポータブルトイレ

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
椅子式 	重量があり安定している。足が引けるので立ち上がりやすい。外観が室内にマッチしている。普通の椅子に使用できる	置スペースがいる。移動しにくい。掃除がしづらい。価格が高い。座面が硬い	立ち座りの動作が比較的困難な人	座位がとれない。場所が狭い場合	特になし
コモード型 	座面の高さ調節ができる。立ち上がりしやすい。ひじ部が動き横移動が可能。掃除しやすい	設置場所をとる。価格が高い。外観が悪い物がある	立ち座りが比較的困難な人	座位がとれない人	特になし
標準型 	安価。小型で場所をとらない。軽量で移動しやすい。掃除がしやすい。	かかとの引けがないので立ち上がりしにくい。軽量のため不安定。座面が低すぎるものがある。高さ調節ができない。	比較的立ち上がりの容易な人。身長が低い人	座位がとれない人。身長が高い人	かかとの引けず立ち上がりが困難な人は手すりを組み合わせれば多少改良できる
ベッドサイド型 	移動ができる。場所をとらない。立ち上がりや移動用の手すりがついている。高さ調節ができる。	外観が良くない	立ち上がりや歩行ができなくても、ベッド上端座位がとれる人	ベッド上端座位がとれない人	設置の場合、ベッドのマットと高さをそろえる。

レベルBの方のために:トイレアクセサリー

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
トイレ用ですり 	手すりのついていないポータブルトイレに使用する。かかどが引けなくてもバーを利用して立つことができる。把手の高さが調節できる。本体のずれ止めがついている	設置スペースが必要	標準型のポータブルトイレを使用している人	立ち上がりが困難な人	特になし
ベッド用移動カバー 	ベッドからの立ち上がりを補助する。高さが調節できる。角度がつけられる	幅をとる	立ち上がりが困難な人	特になし	ポータブルトイレの位置や車椅子への移乗を考えて取付位置を決める

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

レベルBの方のために: 差し込み便器

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
ベッドバンタイプ 	広い面積で尿や便がとれる。太った人にも活用できる	重い。腰上げができない場合使用が困難	太った人。尿や便の量が多い人。腰上げができる人	痔瘡がある場合当たらないように注意	重いので介護者に力がない場合は使用しにくい。ステンレス製は消毒がしやすい陰部洗浄の場合の汚水受けにも使用できる
ゴム製 	空気で膨らませるので当たりが柔らかい。腰上げができない人でも使用できる	掃除が困難	腰上げができない人	介護者が空気を注入できない場合	長時間の圧迫に耐えられない人には便利である
小型差し込み便器 	プラスチック製なので軽い。挿入しやすい	不安定	腰上げが困難な人。身体の小さい人	痔瘡がある場合当たらないように注意が必要	形状が小型のため臀部が汚染されやすいのであらかじめ紙を当てるなどして汚染を予防する

レベルBの方のための手持ち式採尿器

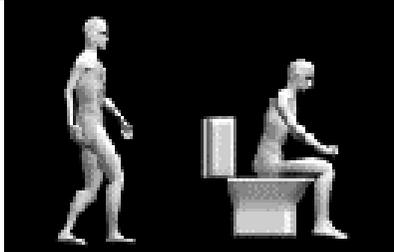
	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
携帯型 	コンパクトで軽い。使い捨て型	再利用できない	外出時	再利用	一般の人も使用可能。災害時等の緊急用としても考えられる
コンパクト型 	幅が狭いので座位で使用できる	座位のとれない人	車椅子使用の女性が使える	腰を浮かす動作ができない人	幅により3種類があり、導尿チューブがつくもの等使用目的により種類を選択する
しびん 	介護者が比較的扱いやすい。受け口が広い。安定が良い。座位でも立位でも使用できる。掃除が簡単	すぐに処理しなければならない。当てっぱなしができてにくい	排尿後すぐに処理できる場合。尿意がはっきりするか時間によって排尿できる人でトイレに行けない場合	長時間の当てっぱなし	ガラス、プラスチック、ステンレス製があり重さや取扱い、肌に当たった感触にそれぞれ特徴がある。尿を観察する場合はガラス製が良い。ペニスが極端に小さい人は女性用を使用する
受尿部別体型 	処理を待つことができる。寝たきりでも自分でできる	使用になれが必要。人によっては尿道口がうまく合わない。ホースが汚染されやすく、掃除が困難。受尿部と蓄尿部に段差が必要	寝たきりで排尿後すぐに処理できない場合。自分で当てることができる人。尿意がはっきりしている人	女性の場合座位での使用	失敗がなく使用するためにはある程度の訓練が必要である。慣れれば寝たきりであってもほとんど自立できるが同時に衣服の工夫も必要となる
自動吸引型 	真空ポンプで尿を吸引するので汚染が少ない。段差がなくても尿が流れる。尿が密閉されるので臭気が少ない	音がうるさい。高価である。重いので持ち運びが不便。掃除が困難。電気が必要	寝たきりですぐに処理ができない人。自分で当てることができる人。尿意がはっきりしている人	女性の場合座位での使用が困難である	失敗なく使用するにはある程度の訓練が必要。慣れれば寝たきりであってもほとんど自立できるが同時に衣服の工夫も必要。音に慣れることも必要である

タイプBの方のために:パンツ型おむつ

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
<p>失禁パンツ</p> 	<p>股間部に吸収素材を縫い込んであるものやパッドを差し込むタイプがある。外見が普通のパンツと同じ。色や柄のバリエーションが多い</p>	<p>尿量による調節ができない</p>	<p>パッドを使いたくない人</p>	<p>漏れ量が50 ml以上の人</p>	<p>縫い込み式は吸収量に期待せず、安心のために使用すること</p>
<p>ネットパンツ</p> 	<p>伸縮性に富みパッドをしっかり固定できる。通気性が良い。単価が安い。交換が楽。目立たない</p>	<p>洗濯に注意が必要。耐久性がない</p>	<p>おむつではなく、パッドを使用している人。座位姿勢がとれる人。自分で動ける人</p>	<p>腰上げができない寝たきりの人</p>	<p>身体に密着した感覚を嫌う人もいる</p>
<p>パンツ型</p> 	<p>普通のパンツの用に見えるサポーター、パンツ型なので目立たない</p>	<p>ネットパンツに比べて高価である</p>	<p>パッドを使用している人。座位姿勢がとれる人。自分で動ける人</p>	<p>腰上げができない寝たきりの人</p>	<p>ネットパンツが漏れがある人にみえていやがる人に</p>
<p>パンツ型紙おむつ</p> 	<p>テープがついていないので、パンツと同じようにはくことができる・吸収量が多い・装着が簡単</p>	<p>価格が高い</p>	<p>動ける人で、自分でトイレにいける人</p>	<p>寝たきり</p>	<p>トイレトレーニングに有効である</p>

排泄に関する用具

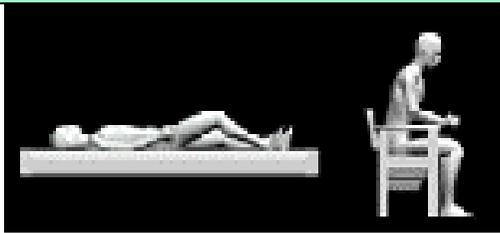
レベルA: 移動ができる人の道具



便座

トイレアクセサリー

レベルB: 座ることができる人の道具



ポータブルトイレ

差込み便器

手持ち式収尿器

失禁パンツ/ 紙おむつパンツ

レベルC: 寝たきりで座れない人の道具



おむつ

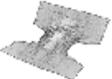
パッド

おむつカバー

装着式収尿器

T: 退院後も
T: つなぎます
A: あなたの
K: 精神と身体

タイプCの方のための：おむつ

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
テープ付きかみおむつ 	吸収量が多い、保水性が高い、種類が多い、使い捨て、動きやすい	価格が高い、蒸れやすい、かぶれることもある、ゴミがでる	250 ml以上尿が漏れる人、長期交換ができない人、洗濯や廃棄ができない人	漏れ量が少ない人、ひどいかぶれのある人	トイレ誘導の回数が多い人はテープがだめになるので、テープなしを使用する。おむつカバーの組み合わせを考えること
瓢箪型紙おむつ 	身体にフィットする、動いても鼠蹊部よりの横漏れが少ない	股ぐりが痩せていると合わない、当て方に慣れが必要	股ぐりが痩せてない人	股ぐりが痩せている人	寝たきりの場合、特に横漏れが起きやすいので注意する、カップ状に成形してからあてる、おむつカバーとの組み合わせを考える
フラット型紙おむつ 	股ぐりが痩せていても形を整えて横漏れを防ぐこともできる、パッドとして活用できる、敷いて使用できる	吸収量が少ない、座位姿勢では交換しにくい、動ける人は横漏れしやすい、当て方に熟練が必要	寝たきりの人、サブパッド的な使い方	活動的な人には使用しない	カップ状になるように二つ折りにして当てる、おむつカバーとの組み合わせを考えること
瓢箪型布おむつ 	天然素材なのですぐ交換すれば肌への刺激が少ない、再利用できる、平形よりフィット感がある、平形より少ない枚数ですむ	保水性に乏しい、洗濯の手間がかかる、運動機能が紙おむつに比べて悪い	肌荒れのひどい人、すぐに交換が可能な人、洗濯ができる人	長時間汚染したままにすること	活動的な人への使用、おむつカバーとの組み合わせを考える
フラット型布おむつ 	天然素材なのですぐ交換すれば肌への刺激が少ない、再利用できる、股ぐりが痩せていても形を整え横漏れを防げる、排便後臀部を拭くことができる、敷いて使用することもできる	枚数を重ねるため交換が大変、洗濯の手間がかかる、かさばりが目立つ、歩行等の運動機能が制限される、	肌荒れのひどい人、すぐに交換ができる人、洗濯が可能な人	寝たきりか活動しない人、長時間の汚染、活動的な人への使用	おむつの巻き方を体形に合わせる、おむつカバーとの組み合わせを考える
敷くおむつ 	おむつの使用が困難な人が対象。腰に巻くかベッドに敷いて使用する	特になし	おむつ使用が困難(股関節が開かない人)な人、パンツをはく習慣がない人	特になし	特になし

レベルCの人のために:パッド類

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
寝たきり用 	パッド類の中では最大の吸収量、男性用は陰茎を穴に差し込み、女性用はナプキンが入っている、かさばらず目立たない、おむつより小型なので皮膚のかぶれが少ない	装着にパンツが必要	漏れ量が120 ml以上の多い人	漏れ量が少ない場合は少量用を使用し、運動性を確保する	漏れ量に合わせてパッドを選ぶ
男性用 	吸収量・大きさ・種類が豊富。陰茎にまくタイプやポケット状のパッドは効率的に尿を吸収する	陰茎からずれることがある。はめるのに慣れが必要	100 ml以下の漏れ	陰茎が委縮していたり陥没している人	固定のために専用のカバーを必要とするものもあるので注意する
フラット型・兼用 	吸収量・大きさが豊富、コンパクトに吸収できるものが多い、目立たない	単価が高い	漏れ量が5 mlから120 ml程度の尿漏れ	基本的には多量の漏れがある場合	尿漏れ量に対応したパッドを選ぶ、少なければ生理用ナプキンでも代用できるが50 ml以上は困難である
ギャザー型・兼用 	男女とも使用できる、便をとる場合も利用できる。尿量によりサイズが選択できる	股ぐりに隙間ができると漏れやすい、大きいものが多い	漏れ量が50 ml以上の人	漏れ量が極めて少ない人は必要ない	平形・瓢箪型・ギャザー入りがあり、選択の基本はおむつと同じ、横漏れ防止ギャザーが鼠蹊部に当たるとかぶれる人もいるので直接当たらないようにする
コンパクト型・女性用 	携帯に便利なコンパクト包装、生理用ナプキンと同じ感覚で使用できる	ごく軽い尿漏れ用(100 ml以下)	装着のためのパンツが必要、単価が高い	漏れ量の多い人	自分の漏れ量に合った製品を選択すること、尿量が少なければ生理用ナプキンでも利用できるが50 ml以上はむりである
T字型パッド 	ベルト付なのでそのまま使用できる。下着感覚である。ベルトは交換可能。目立たず動きやすい。吸収量も多い	ベルトをはめるのに慣れが必要	漏れ量250 ml以下で活動的な人	特になし	横漏れ防止ギャザーやベルトが当たるとかぶれる人がいるので注意する

レベルCの方のために: おむつカバー類

	利点	欠点	適応	禁忌	使用上の注意
オープン式 	横漏れが少ない。素材による蒸れが少ない。介護者にとって交換しやすい	装着が複雑。自分で交換しにくい。座位で交換しにくい。サイズが大きめ	寝たきりの人。交換を介護者が行う人	座位姿勢がとれる人。パンツ一体型のおむつを使用している時	腹部と鼠蹊部周囲に合ったサイズを選ぶこと。天然素材は蒸れが少ない
ビキニ式 	身体にフィットし、おむつがずれにくい。ストレッチ性の素材は特にフィットする。陰茎挿入型のパッド使用時にはこれが良い。自分で交換しやすい	大きなおむつはカバーできない	特になし	大きなおむつを使用している人	特になし
ふんどし型 	大腿部を覆わないので足の動きを妨げない。オープン型おむつカバーよりも小さめになる	鼠蹊部が痩せている人は横漏れする	座位がとれる人。自分で動ける人	寝たきりの人。鼠蹊部が痩せている人	特になし
後ろ開き型 	後ろから交換できる。立ったまま交換できる	前から交換できない。自分で交換しにくい	前にもたれる姿勢でおむつ交換ができる人。痴呆のおむつ交換も後ろから行うことも多い。横漏れの可能性もある	寝たきりの人	痴呆でなかなか交換させてくれない場合はテレビなど興味のあるものに気をそらせて後ろから交換する。尿意があり自分で交換できる人はパンツ型をすすめたい。
巻き式 	身体を圧迫しないので苦痛が少ない。蒸れが少ない。着物に慣れた人に違和感がない	寝たきりで身体を動かさない人にしか使用できない	寝たきりで体動の少ない人。股関節拘縮の激しい人	体動の激しい人	おむつは腰の下に敷き、脇に布おむつを軽く巻く

精神機能に障害がある場合の尿失禁

痴呆などの精神機能障害がおこるによって判断や認知力が低下している場合、その方のできることを探しながら介助をしましょう。

1. トイレに行きたいサインを見つけましょう

歩き回る、ポケットに手をつっこむなど、その方のトイレに行きたいサインがみつけれたらトイレに誘います(排泄誘導)

2. トイレの表示をはっきりさせましょう。

3. 脱ぎ着しやすい服にします

4. 便器の使用方法を確認します

5. 後始末は自分でできているかどうか確認します

うまくできた時はかならずご本人が喜ぶ方法でほめることが基本

関連して…正常圧水頭症について

- 歩行障害, 痴呆, 尿失禁を三徴とし, 髄液圧は正常であるのに脳室が拡大し, 短絡手術によって症状が軽快する疾患
- 歩行障害で初発し, パーキンソン様歩行に類似痴呆は, 記憶力低下, 計算力低下で始まり, 進行すれば無言無動症となる
極端な記憶力障害や知能低下は見られず, アルツハイマー病の痴呆とは異なる
- 治療可能な痴呆症の一つ

尿失禁を減らすための日常生活のポイント

- 便秘にならない様にする
 - 便秘は膀胱を圧迫し、尿失禁の原因になる
 - バランスのとれた食生活を心がける
- 水分をきちんと取る
 - 水分は尿・便を出すためにたいせつなものです。
 - 失禁で悩んでいる方は、水分を控えがちになりますが、これは逆効果
 - 水分を取らないと、膀胱炎や濃縮された尿は刺激が強く、トイレにいきたいという感覚につながる

排泄ケア用品が必要な場合

- 軽い尿漏れがあって心配
- 夜中の失敗が不安で眠れない
- トイレに間に合わないので心配
- 体が不自由で動けない
- 尿意を周りの人に伝えられない
- 痴呆などで、トイレ以外の場所に排泄している
- いつも知らないうちに漏れている

おむつを使い始めるのに気をつけること

- おむつをするのは抵抗があるので、最初は尿パットや失禁パンツを使う
- 2～3時間ごとに排泄の状態をチェックして排泄のリズムをつかむようにする
- 汚れたらできる限り早く取り替える
- 取り替えるときに恥ずかしくない様にタオルなどで隠して短時間ですませる
- 肌がただれたり、傷や床ずれなどがいないかチェックする。
- おむつやシーツのしわは床ずれの原因になるので、しわを伸ばしておく