今さら聞けない！？～排泄～

下の世話はされたくない、恥ずかしい、多くの高齢者がそう思い、不安な気持ちを抱いていることでしょう。要介護者にとって、排泄の世話をされることは大変恥ずかしく、精神的にショックが大きいものです。そのため、排泄介助は、要介護者に十分に配慮した介助が必要です。今回は、改めて排泄介助についてみていきましょう。

●排泄の援助の基本

１．排泄のリズム・習慣を生かす
⇒個々の排泄のパターン（間隔・回数・量・時間など）をつかむ。

２．排泄の体位は自然の体位を目指す
⇒立位・座位が自然で身体の構造や仕組みからみても、理想的な体位。

３．要介護者の気兼ねを少なくする対応
⇒ゆっくりでも出来るところは自力で。

４．プライバシーを保つ⇒出来るだけトイレで。無理な場合は、カーテンやスクリーンで遮閉。
音や臭いにも配慮。

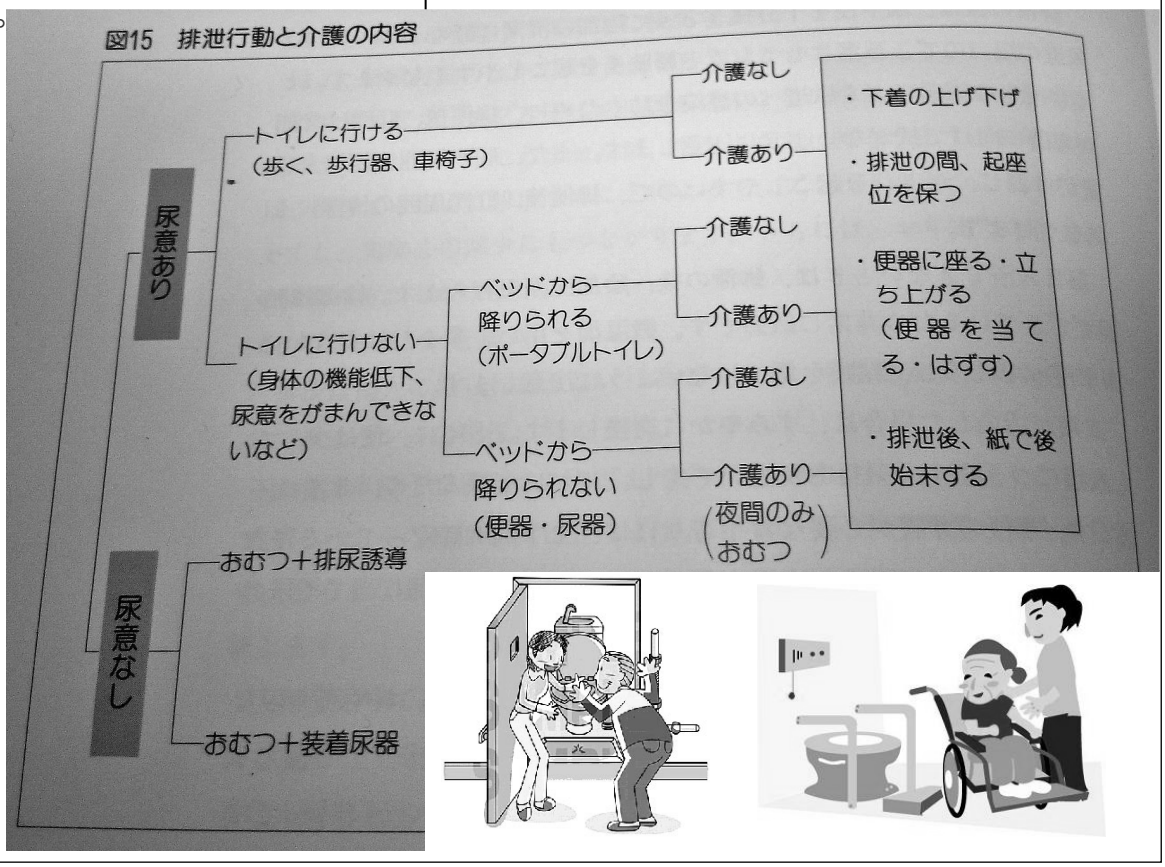
５．排泄しやすい環境をつくる
⇒洋式便器の利用。手すりの設置。

６．清潔を保つ⇒陰部の清潔に努める。
介護者の手洗いも。

●何を手伝ったらよいか

介護者は要介護者がどのような状態であるかを把握し、個々の状況に合わせて対応します。
不必要な手助けや不適切な対応は、要介護者の身体機能の低下を引き起こすことがありますので、注意が必要です。

右図参照⇒

●おむつの弊害

おむつの使用は、要介護者の生活に大きな影響を与えます。第１は、おむつを当ててしまうと、ますます動けなくなっていくということ。
第２は、次第に尿意・便意が失われ、失禁になってしまうこと。そして、第３は心理面の影響です。おむつを使用することによって自尊心や自立意力が低下し、寝たきりの生活になることもよくあります。また人に頼る気持ちが強まったり、認知症が進むこともあります。要介護者でも、おむつを着けることには抵抗感があります。
できる限り使用しなくても良いように、他の排泄介助の方法を検討し、おむつの使用は最後の手段とし、導入には慎重をきたしましょう。