

第3話

夜間のオムツ交換を減らす

のうこうそく
脳梗塞後、寝たきり状態になってしまった82歳の父を介護している星野一家。
夜間にひんぱんにオムツ交換をしなければいけないのが悩みの種で……。

作・奥井識仁 まんが・天星 玲

介護者は長男（60歳）、次男（52歳）
孫（32歳）の家族3人でチームワーク良く
大切に介護されています



長男 宏さん



孫 ユキ子さん



次男 哲也さん



オムツを使った 排尿日誌は…

（排尿）

朝	8:00	起床	200g
↓	11:00		200g
昼	15:00		120g
↓	20:00		200g
夜	0:00		320g
	2:00		400g
	4:00		200g
↓	6:00		120g
朝			

なんと夜間から朝に
かけて4回もオムツ
交換しているんです！



私この間往診したという
奥井先生に聞いてみました

先生私
ヘルパーの仕事は
星野さんだけ
だけど

あのままだと家族
みんなダウンしちゃ
うと思うんです

さくらさん実は
僕もあの家族が
心配なんです

一緒に往診に
行きますか？

はい
もちろん
です！

星野さん
こんにちは

どう
ですか？

奥井先生
ずいぶん久し
ぶりだね

奥井先生
一昨日も往診
されたのですよね

そうだよ

星野さん
わからない
みたいだね

星野さん
認知症（痴呆）
なの？

ちょっと調べて
みましょう…



大丈夫！ある
ことをすると
よくなるよ

星野さんの
ご家族の方に
お願いがあります

はい

本当に夜間
オムツ交換
しなくても
いいのですか？

夜間の尿量が
減るのですか？

- ① 昼日光浴をさせてください。ほんの10分でもかまいません
- ② 夕方から9時までに全身をよく蒸しタオルでふいてください
- ③ さくらさんと骨盤底筋体操をしてください
- ④ そして夜9時から朝6時まで大容量オムツか大容量パッドをしてオムツ交換をしないでください



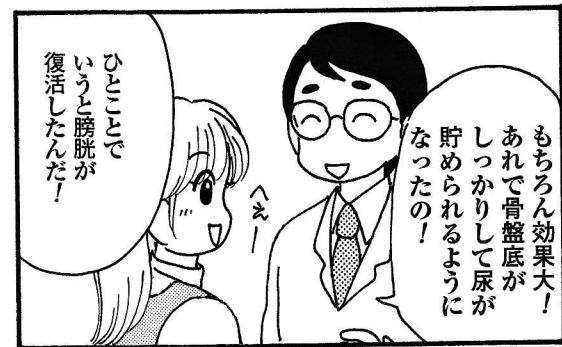
3 カ月後の排尿日誌

		(排尿)
朝	8:00 起床	450g
昼	11:00	350g
↓	15:00	280g
夜	20:00	400g
↓	21:00	200g
朝	6:00	120g

3 カ月後



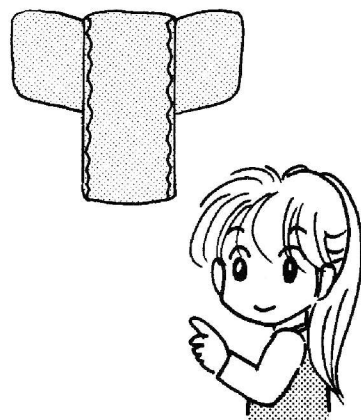
さて私の役目の骨盤底筋体操
奥井先生は前号で紹介した
基本の体操に加え
私のアレンジを採用しました



第3話 まとめ

夜間にオムツ交換を頻繁にすると、介護している方も大変だし、また本人もぐっすり眠れず、生活リズムが狂ってしまいます。ですから、むしろ夜間のオムツ交換を減らし、夜はぐっすり眠るようにし、排泄リズムにメリハリが付くようになると、夜間の尿量も減るのです。

「夜間のオムツ交換 を減らす」



オムツを使用している患者さんを介護することは、本当に苦勞の連続です。オムツをうまく利用することは実はとても難しいのです。例えばオムツを重ねても、多少の横漏れは防げたとしても、吸収量は倍にはなりません。だからといって夜間にオムツ交換を過剰に繰り返すと、家族も患者も疲れていきます。よく「ちよつとでも尿がもれたままになっていると、気持ち悪いし、不潔になって床ずれになるといけない」と考えて交換を頻繁にする人がいます。実はこの思いやりがかえって、夜間の尿量を増やすこともあるのです。体が昼と夜を勘ちがいでしてしまうのです。

今回のマンガの中の排尿日誌をみてみましょう。今回の星野さんのケースでは、どの時間帯においても、1日中まんべんなく尿が作られていることがわかります。本来正常の状態では、夜間、尿はホルモンにより濃縮されるので少量となります。星野さんは夜間も尿量が多い夜間多尿の状態なのです。

夜に限っていえば、安いオムツを何度か変えるより、1枚あたりが高くても吸収量が1リットル近い大容量タイプのものを1枚ですませたほうが、かえってコストがかからず、みんながぐっすり眠れるでしょう。