

排泄ケア

2011



在宅医療での 泌尿器科医のとりくみ

よこすか女性泌尿器科・
泌尿器科クリニック
奥井識仁

泌尿器科専門医が街にでるまで

- 1996年 インターネット・ホームページe-Urologyを開催
- 1996年 埼玉県にて泌尿器科往診はじめる
- 1999年 在宅排泄管理テキストを自費出版
- 1999年夏 地域医療振興協会を通じて青森県の僻地医療の勉強(総合診療科)
- 2000年 ハーバート大学ブリガム&ウインメンズ病院臨床資格取得
- 2001年 ブリガム&ウインメンズ病院クリニカル・フェロー
- 2001年夏 地域医療振興協会を通じて青森県の僻地医療の勉強(総合診療科)

泌尿器科専門医が街にでるまで

- 2002年 南山堂『在宅でみる排尿介護のコツ』出版
- 2003年 ブリガム&ウインメンズ病院クリニカル・フェロー
- 2003年 国立横須賀病院泌尿器科部長
- 2003年 横須賀市立うわまち病院泌尿器科部長
- 2003年 保健同人社『婦人泌尿器科へようこそ』出版
- 2004年 日本経済新聞
- 2005年 横須賀地区の往診開始
- 2005年 『マンガでわかる排尿ケアマニュアル』出版
- 2006年 『はじめての女性泌尿器科』出版

泌尿器科専門医が街にでるまで

- 2006年 在宅膀胱がん患者に低用量抗がん剤開始
- 2007年 読売新聞医療ルネッサンス連載
- 2007年 講談社『介護がラクになる漫画・排泄ケア』出版
- 2007年 在宅患者の看取り開始
- 2008年 読売新聞医療ルネッサンス・日本テレビ監修
- 2008年 帝京大学・独協医科大学講師 手術開始
- 2009年 末期患者への男性ホルモン治療開始
- 2009年 クリニックオープン
- 2009年 なでしこJAPAN指導
- 2010年 『あなたらしい最期の生き方』出版
- 2010年 在宅患者数60人 年間日帰り手術400件（骨盤臓器脱200件）

泌尿器科専門医が在宅へ自転車で行診



泌尿器科専門医が在宅へ

- 在宅膀胱がん末期患者への低用量抗がん剤
- 在宅患者へのおむつアドバイス
- 末期患者へのホルモン補充療法
- 往診で教える在宅自己導尿指導
- 在宅患者へのカテーテルの見直し
- 四肢麻痺患者のカテーテル細菌感染に対する投薬
- 在宅患者に対するペインマネジメント
- 末期患者へのモルヒネ皮下投与
などの業務をしています

在宅膀胱がん末期患者への低用量抗がん剤

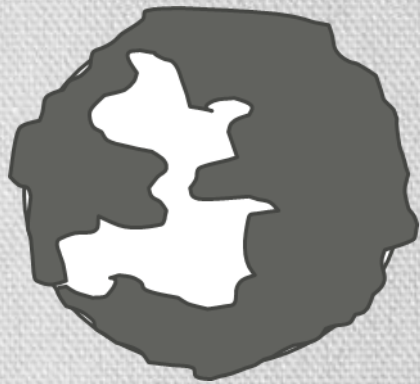
- 抗がん剤を上手に使って、膀胱がんを抑えよう



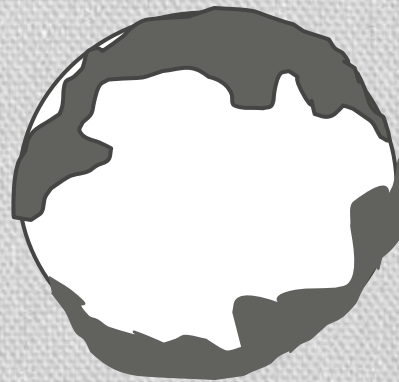
90才 膀胱がん(TCC G2 T4NoMo)

ランダ[®]10mg

クリニック通院

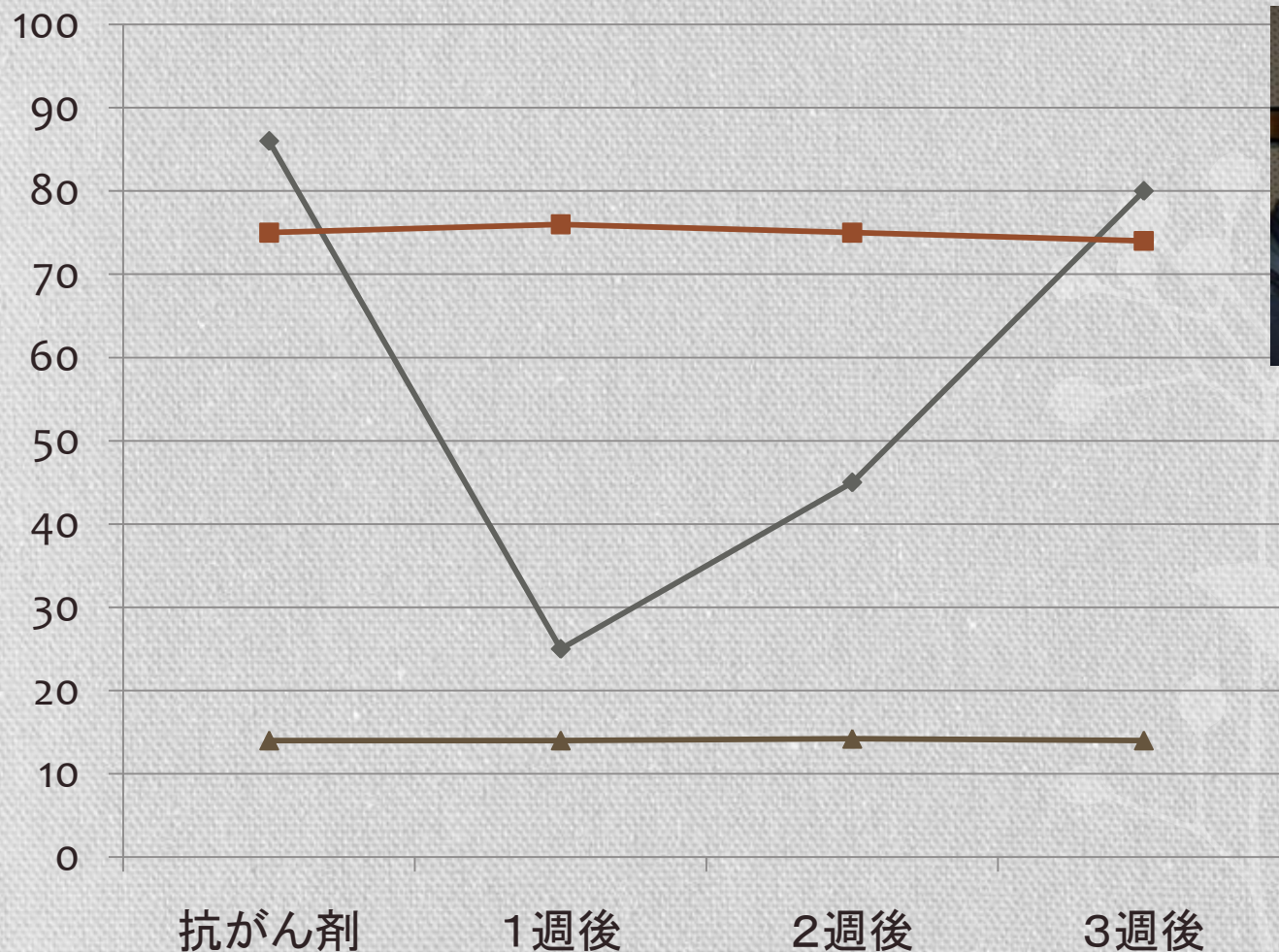


往診



往診

90才のこの患者さんでの腫瘍面積の変化



- ◆ がんの面積 (%)
- 白血球
- ▲ BUN

これまでに起こった膀胱がん患者さんたち

- 90才男性(TCC G2 T4):低用量抗がん剤10mgx5日および3週間休みにて、5年経過。元気。
- 79才女性(TCC G2-1 T4):低用量抗がん剤15mgx5日および3週間休みにて、3年経過。中華料理を食べすぎて死去
- 85才男性(TCC G2 T4):低用量抗がん剤10mgx5日および3週間休みにて、3年経過。元気。
- 87才女性(TCC G2-1 T4):低用量抗がん剤10mgx5日および3週間休みにて、4年経過。屋久島旅行制覇
- 他、15名ほど

低用量抗がん剤をするときのメリット

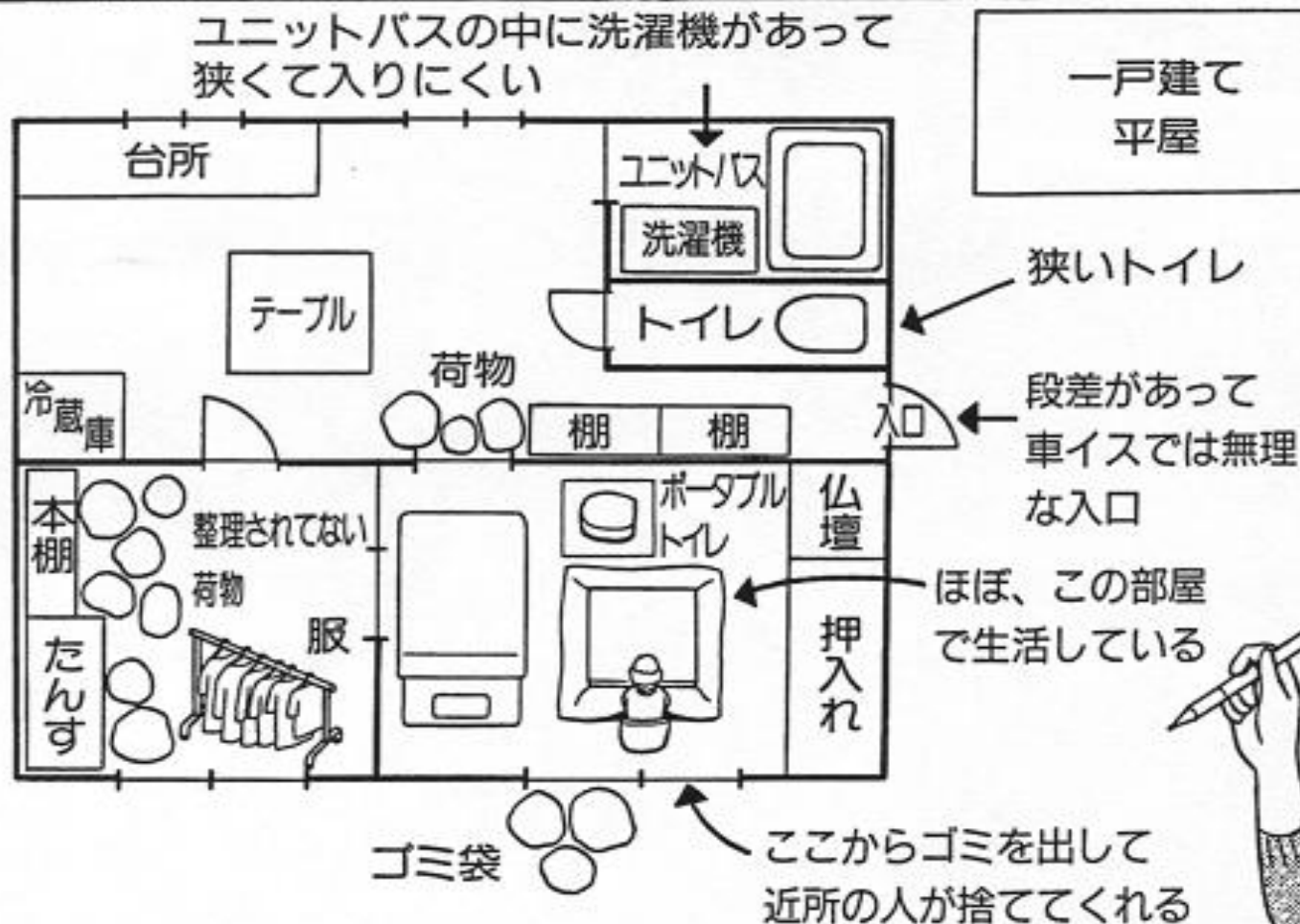
- 無理のない範囲の治療ができる。
- 入院しなくていいので、家で食事ができる。
- 血尿がとまるなど、QOLを目標にするので、患者が無理なく理解できる。
- 抗がん剤休止期間の副作用が少ないので、自由な時間が多い。

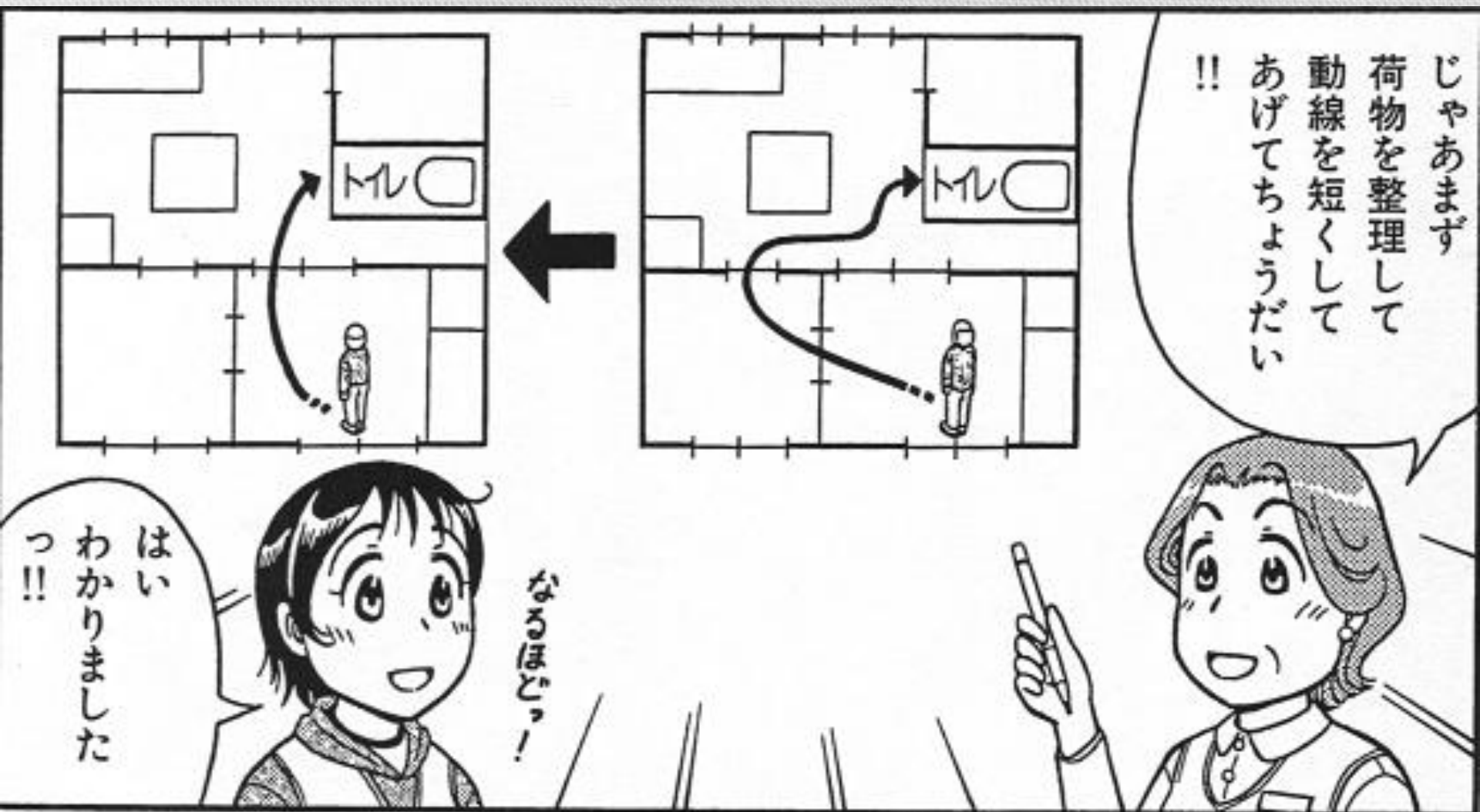
在宅へいけば、その人のくらしがわかる

- 一人暮らしの高齢者では問題が多い



・動線をかんがえて排泄ケアを指導してみる





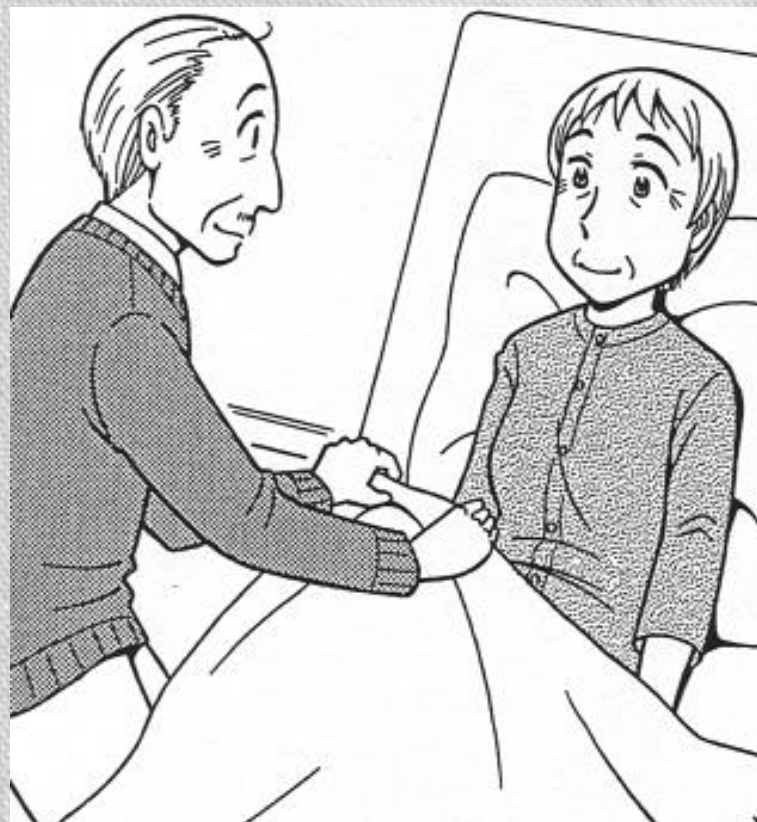
■ トイレまでの道のりを実際に知るとよい情報です

在宅患者へのおむつアドバイス

- その人にあったオムツをさがしたそう



・高齢者に必須のオムツの介護



介護する人、される人 ともに不快のない選択

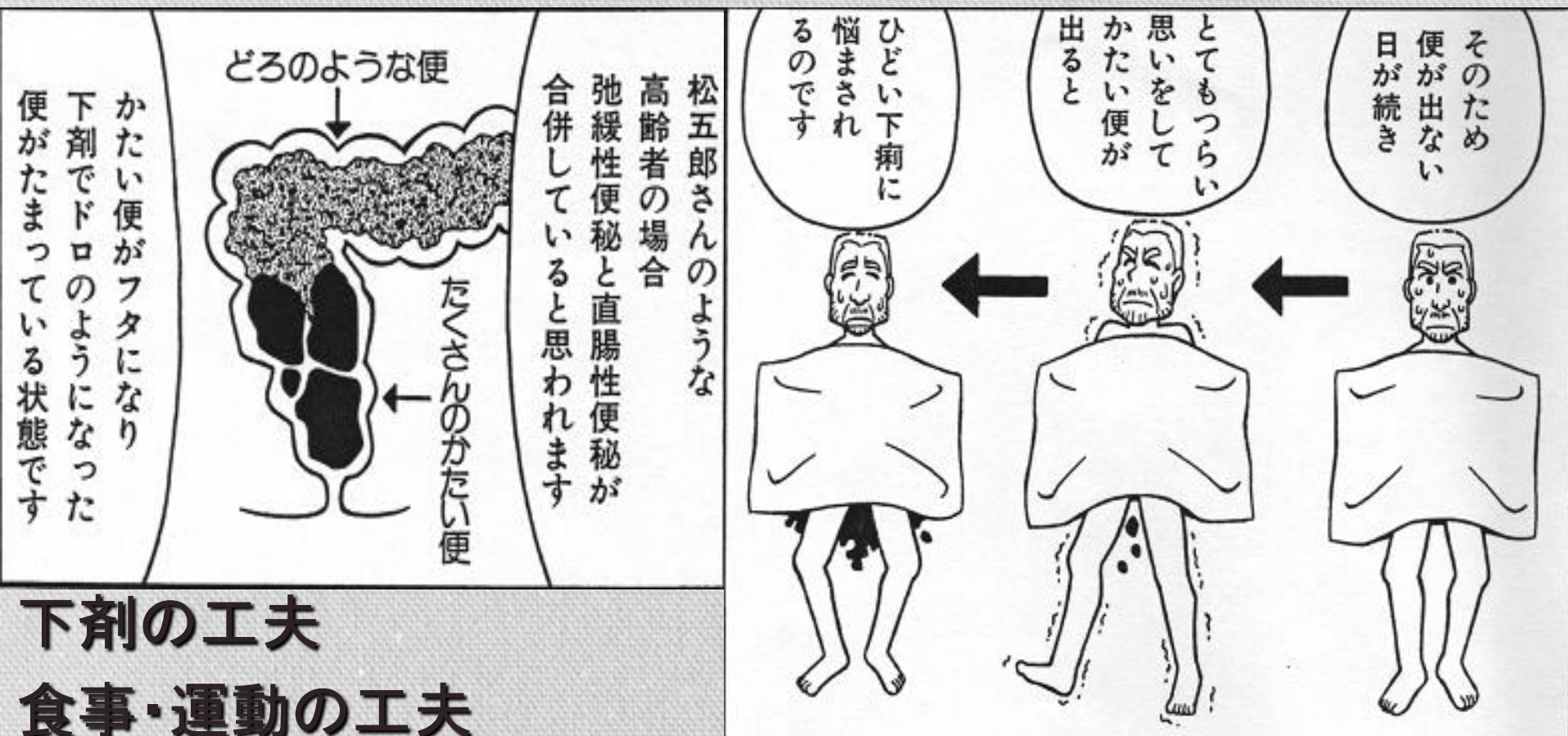
よい商品进行研究してみよう



- 尿とりパッドとナプキンの違いなども日ごろから気にしていると、よくわかります

例) ユニチャーム社 スリムウエア
: パッドがついたオムツ(軽い心地)

おむつ商品研究(下痢・軟便)



例) 大王製紙(エリエール) 軟便パッド

おむつ商品研究(におい対策)

消臭効果のあるオムツ

例・大王製紙 ファブリーズおむつ
サンプルを準備したのであとで。

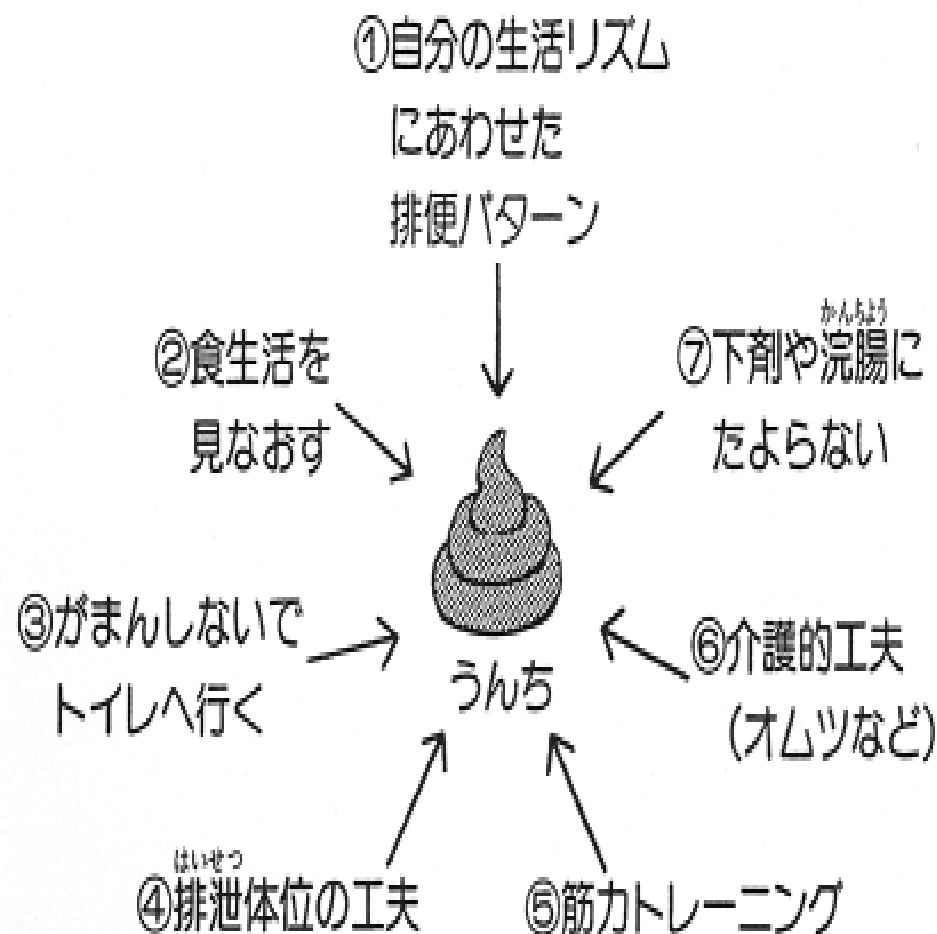


便のにおい対策



よい質のうんちへの取り組み

例) シャンピニオンゼリー



摘便のコツ

このような便失禁の場合、自分で排便困難な便排出障害型便秘があります

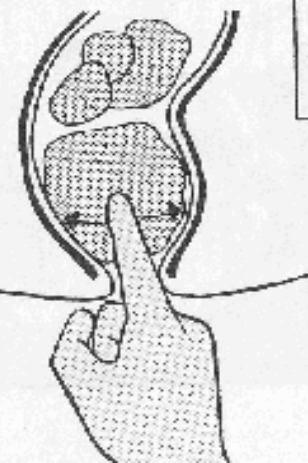
上にはドロ
のような便

出口にはコロコロの石のような便

便秘解消として
摘便を行います
摘便とは指でかたい
便を砕いて出しや
すい大きさにし、
直腸を刺激し
て自然の排便反射
をうながすものです

摘便の方法

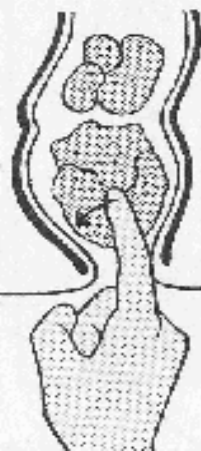
①全周に指をめぐらせて、直腸壁から糞便を分離する



②糞便の塊を少しずつ削り取るようにして部分摘出スタート

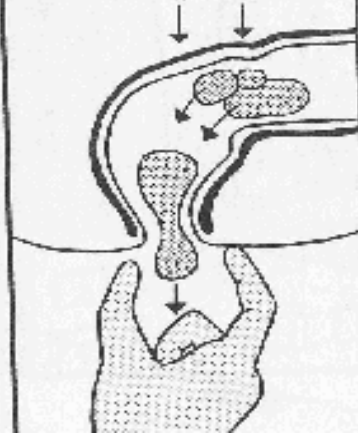


③さらに糞便の部分摘出をすすめる

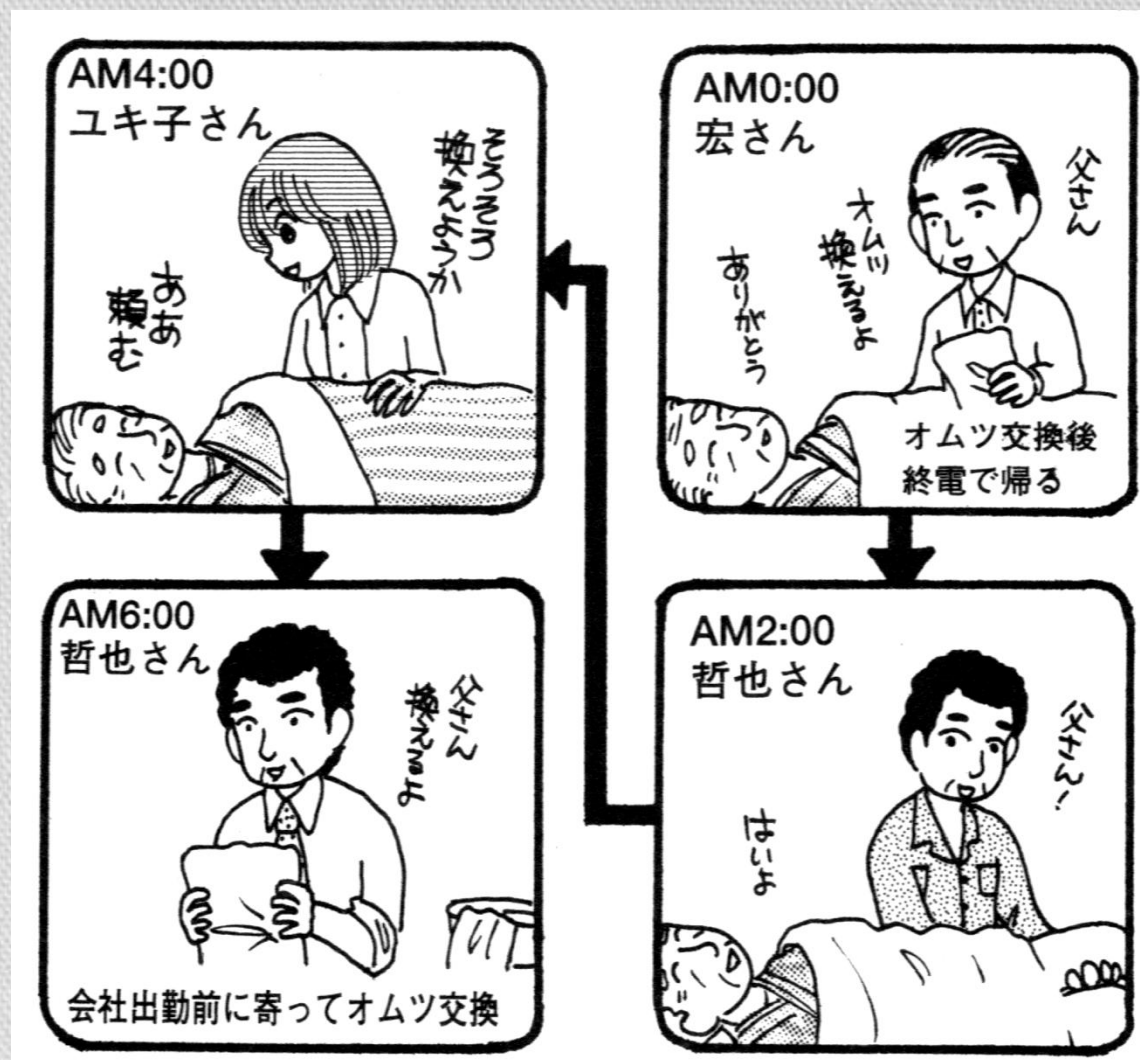


④肛門輪を指で保護しながら刺激を加えていき、分娩のように糞塊を出していく

腹圧



夜間尿量の多い人は、 おむつ交換が多いかもしれません



家族・本人の
負担増



夜間1回おむつ
や
尿瓶(自動)
を検討

夜間1枚のオムツでも感染低い

ケア

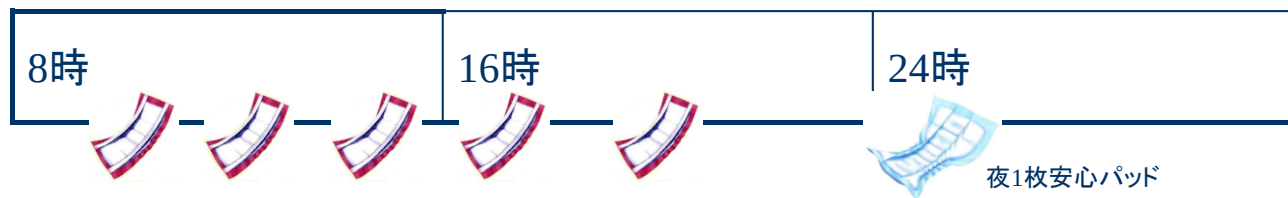
おむつ使用時の皮膚に付着する 失禁尿のなかにある細菌の量について

出典:「看護実践の科学2001.9」より ハーバード大学泌尿器科 奥井 先生

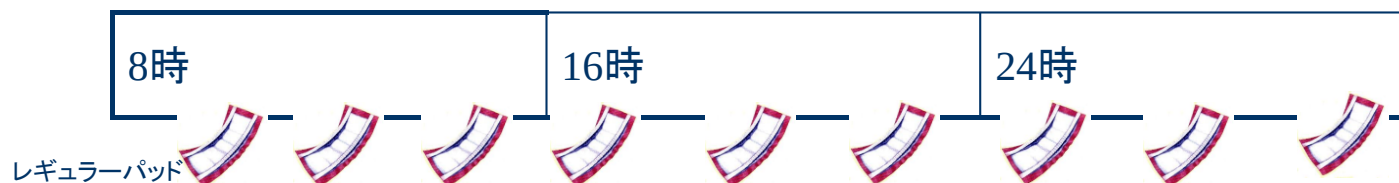
パターン1<1日1回のみのおむつ交換>



パターン2<日中のみ排尿ごとにパッドを交換>

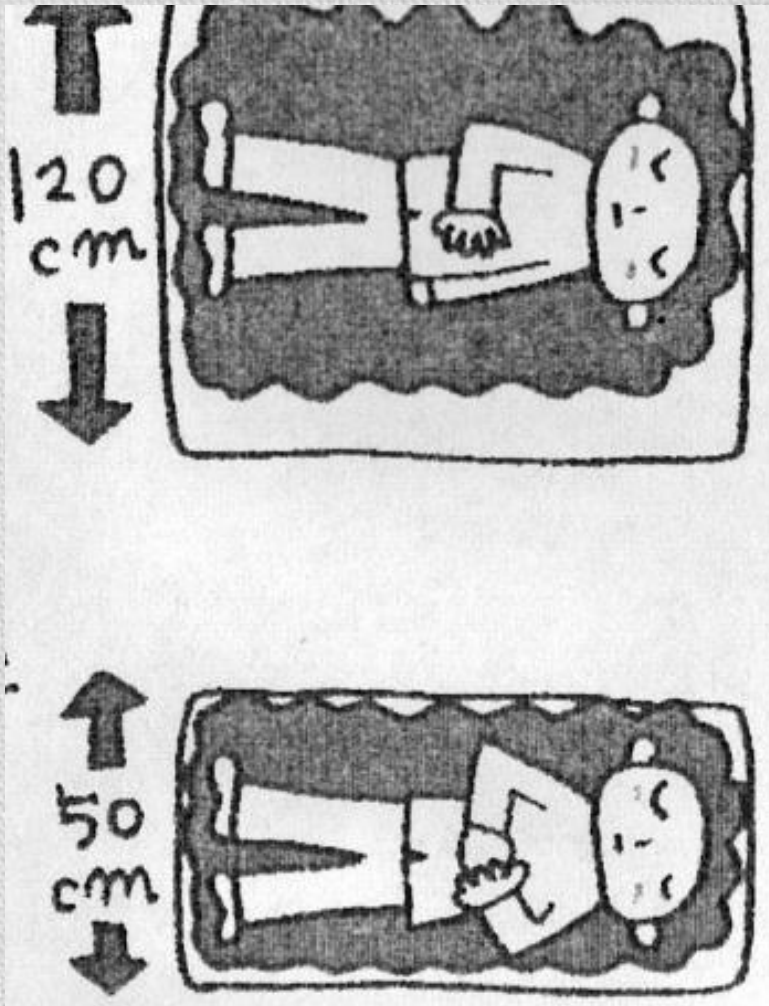


パターン3<夜間を含め排尿ごとにパッドを交換>

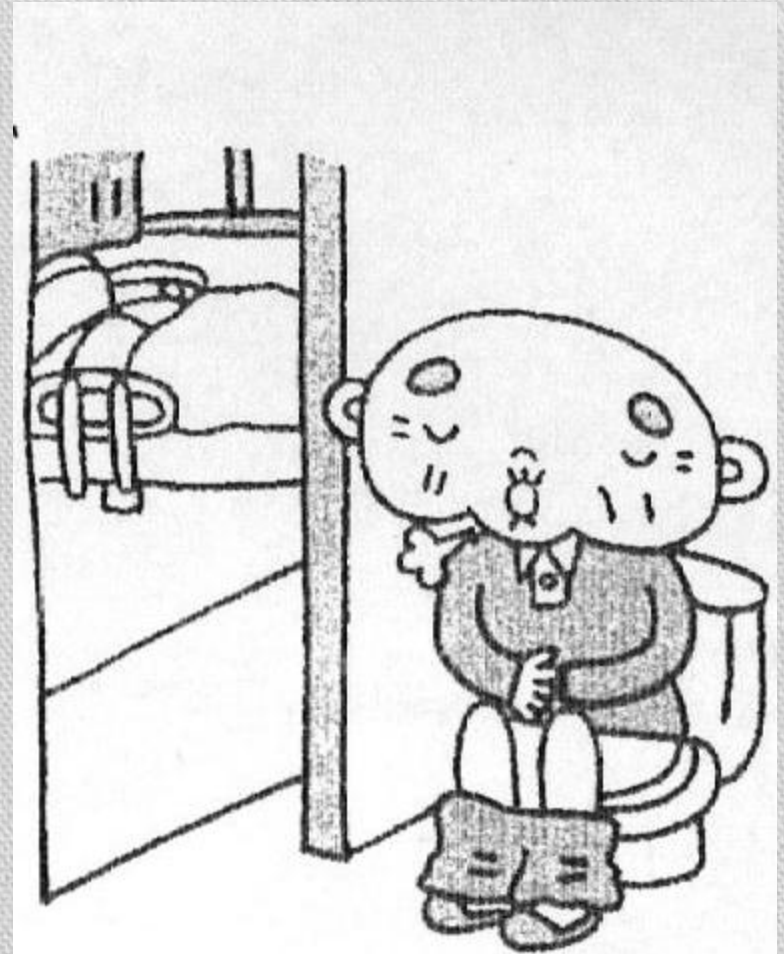


奥井伸雄 『看護実践の科学』より 30症例から検討

よい眠りのアドバイスも大切

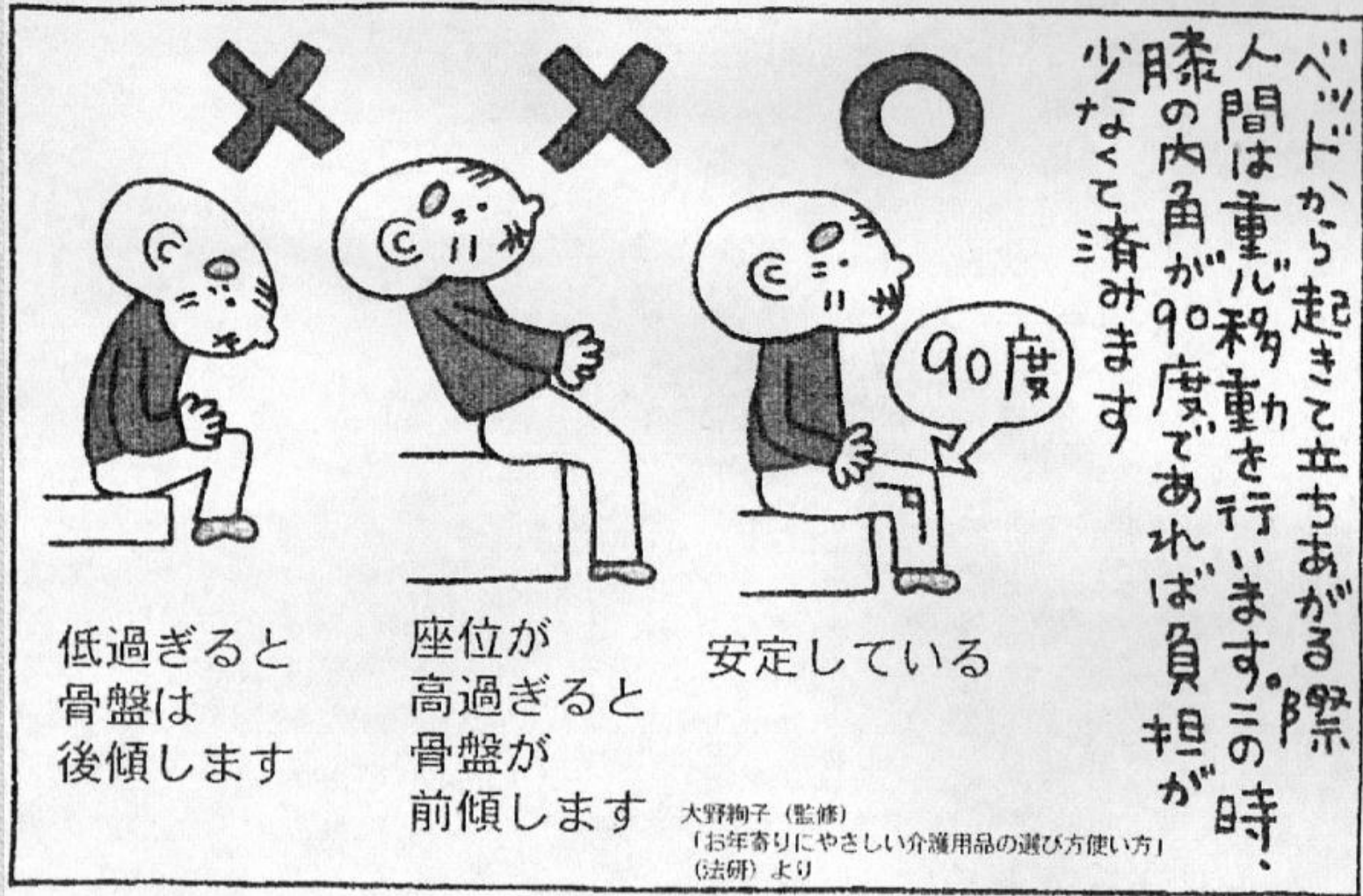


寝返りをうちやすい
広さのあるベッド



寝たきりにしないため、
排泄はベッドでさせない

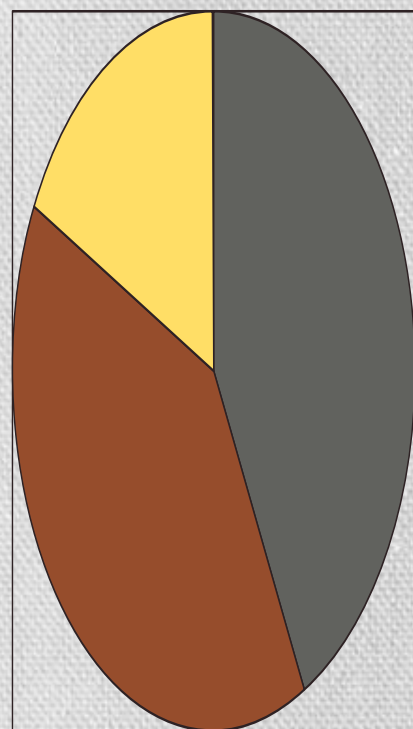
よいベッドのアドバイスも大切



起き上がりやすさは、膝が90度

呼吸不全のある方への排泄ケア

- 在宅酸素をしている人は実は排泄に悩んでいます
- なやんでいないか、聞き出してみましょう



■ 排泄で大変困っている
■ 困っている
■ 問題なし

呼吸不全のために息ぎれがして
力むことができないので
排便できませんでした
どうしたらいいでしょうか？



まず排泄^{はいせう}なんです
初美さんは起き上がって
ポータブルトイレに座る
ことはできたのですが



■ 腹式呼吸と口すぼめ呼吸をすると、排泄に役立つ

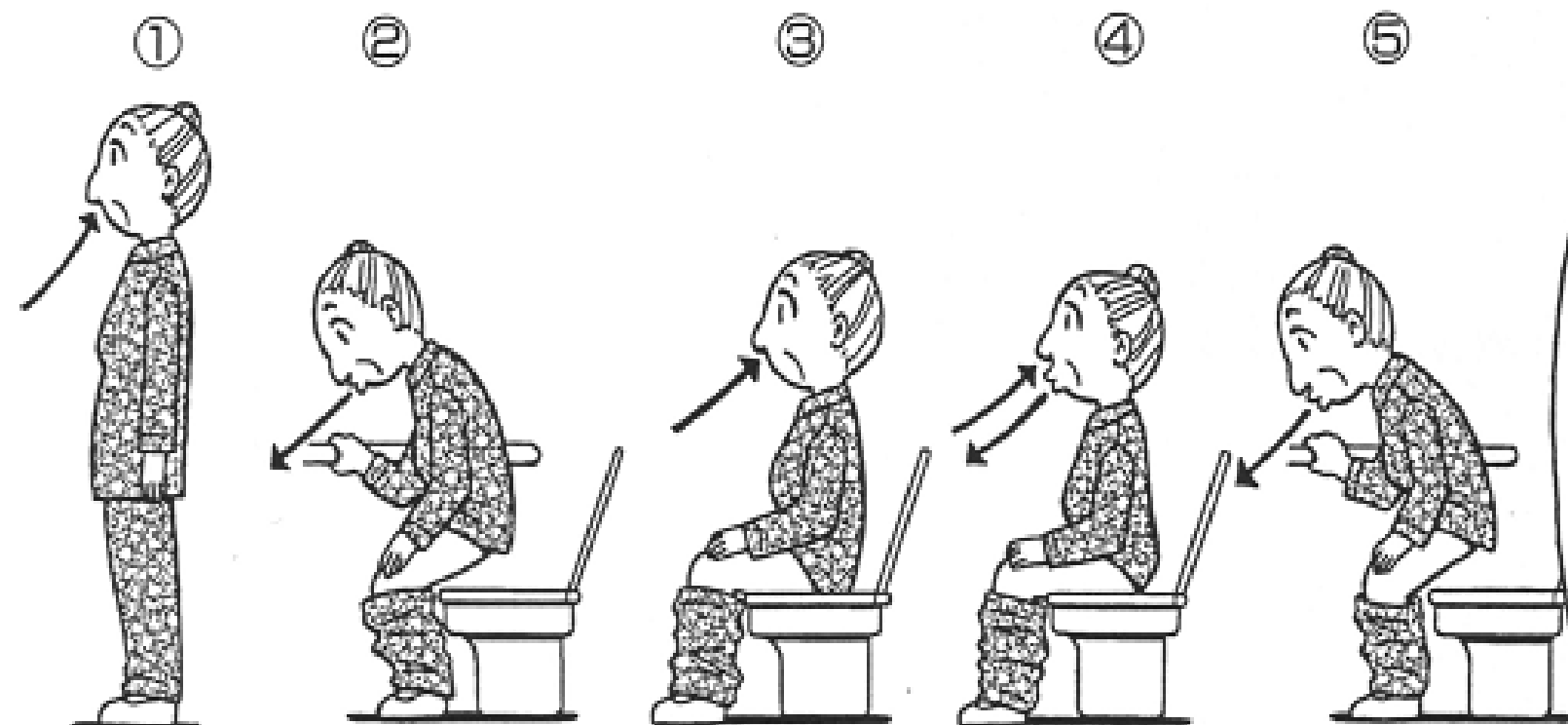
まず息を吸うときは
「腹式呼吸」です

背すじをのばしてゆっくり
鼻から息を吸います
その時におなかをふくらませ
前に出すようにします

息をはくときは
「口すぼめ呼吸」です

口笛をふくように唇をすぼめ
時間をかけてゆっくり息をはきます
同時におなかをひっこめます
こうすると気道の内圧を高め
気道のつぶれやすさをおさえる
ことができるのです

■ 腹式呼吸と口すぼめ呼吸で、排泄するコツ



①腰かける前に「腹式呼吸」で深く
息を吸う

②「口すぼめ呼吸」で息を吐きながら
ゆっくり腰かける

③腰かけたら、ゆっくり「腹式呼吸」

④「腹式呼吸」、「口すぼめ呼吸」をしながら
便をし、終わったら「腹式呼吸」で深く吸う

⑤「口すぼめ呼吸」で息を
吐きながらゆっくり立ち
上がる

この呼吸を排便時に
おこないます



呼吸の練習

- 吸う時とはく時では自律神経のスイッチが切り替わります。
- 吸う → 交感神経
- はく → 副交感神経(リラックス)
- 伝統的な呼吸法は、意識的にはく時間を長くすることでリラックス効果を高められていると考えられます。
- 深呼吸をしすぎるとたちくらみや手足の痺れを感じる場合があります。深呼吸をする目安は1回1分、1日3回まで。これで十分、血圧を下げる作用が期待できる。深呼吸をしていて立ちくらみなどを感じた場合は、すぐにやめてください。

末期患者へのホルモン補充療法



末期患者へのホルモン補充療法

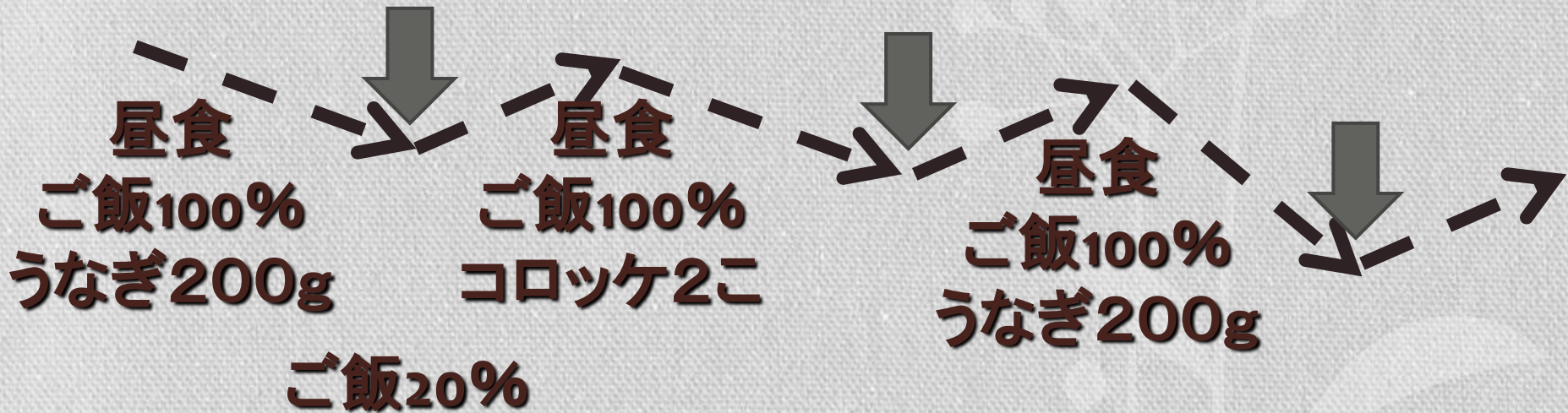
- 本当は、すこしずつ食欲がなくなり、枯れていくように天寿へ



食事量

末期患者へのホルモン補充療法

- 本人と娘の気持ちがあり、男性ホルモンを補充（エナルモンデポー125mg）



往診で教える排泄指導



体の姿勢について考えよう

★通常の排泄の姿勢

上半身が不安定になると転倒の危険が出てくる

高齢者は、おなかに力が入りにくい

なんとなく座っている。ねこ背になりやすくおなかに力が入りにくい



〈排尿のとき〉

膀胱と尿道の関係については、尿道がややななめ前についているので出づらい（男女とも同じ）

〈排便のとき〉

軸aと軸bの角度が90°に近くなります（上図）。このため高齢者のおなかの力では、便が出づらい

おすすめの排泄姿勢

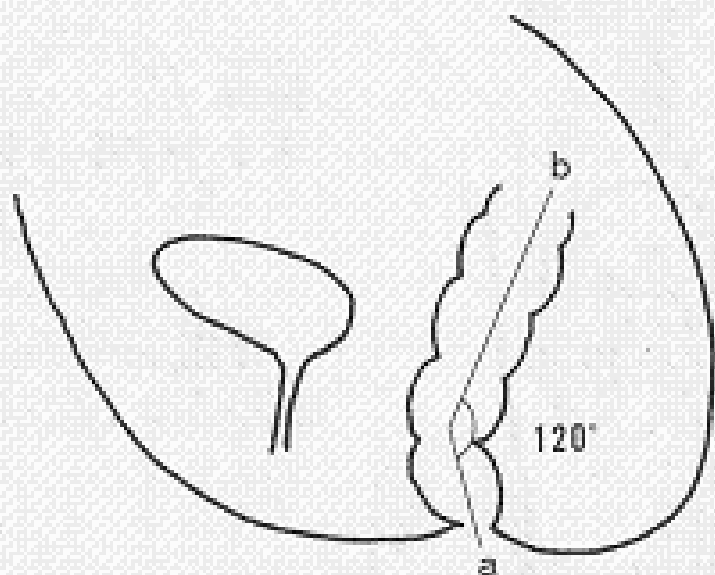
★「考える人」のポーズ

やや前かがみ

「考える人」のポーズをとると、上半身が安定して、おなかに力を入れやすくなる

ふとももの上に、ひじをのせるとちょうどよい角度になる

軽くかかとを上げるのが大切なコツ



軸aと軸bの角度が約120°になる(上図)ので、便が直腸から肛門の方へ移動しやすい。尿道は下向きになるので、尿を残さずに出すことが可能

背筋のばす姿勢

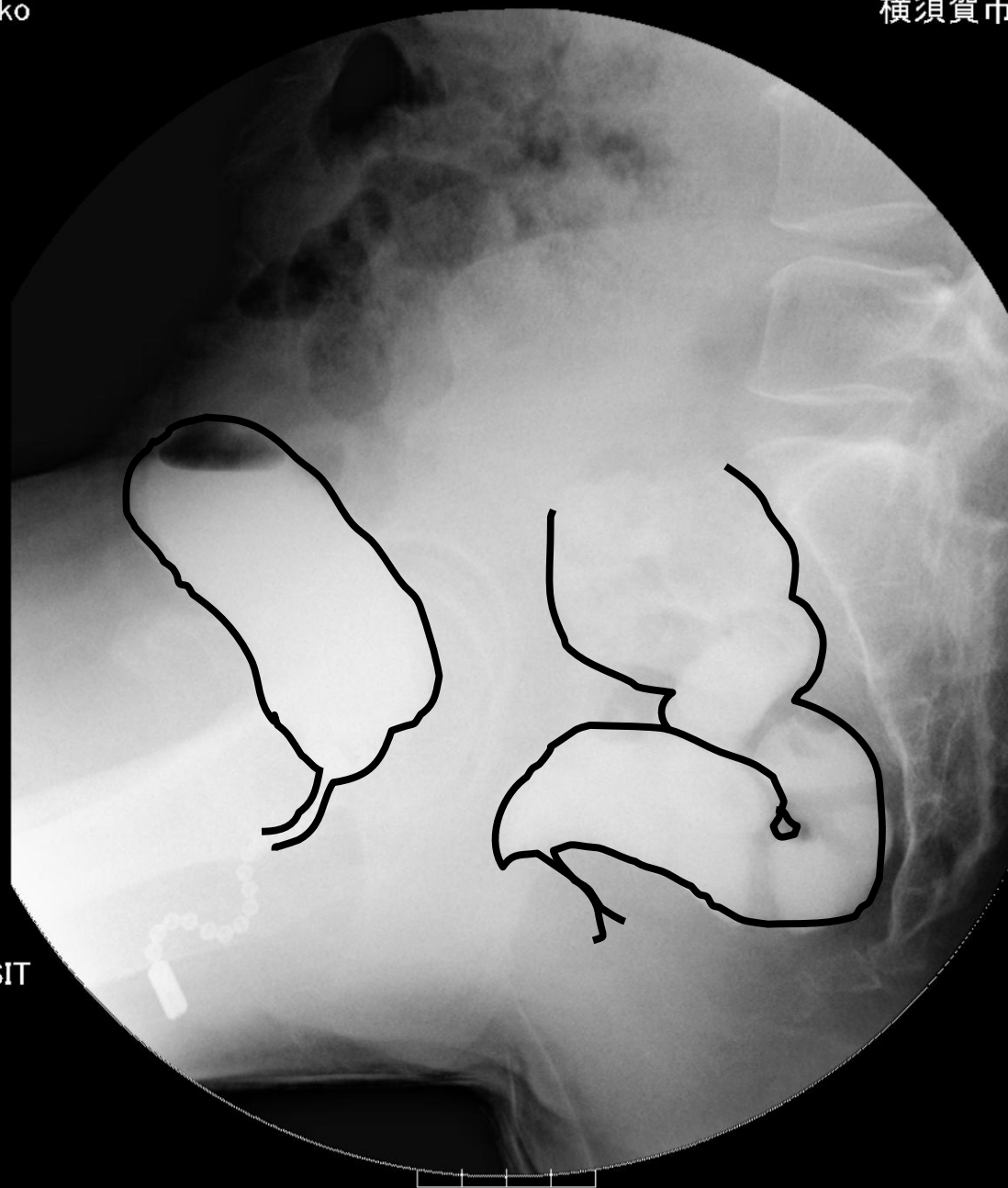
安静時



uko

横須賀市

SIT



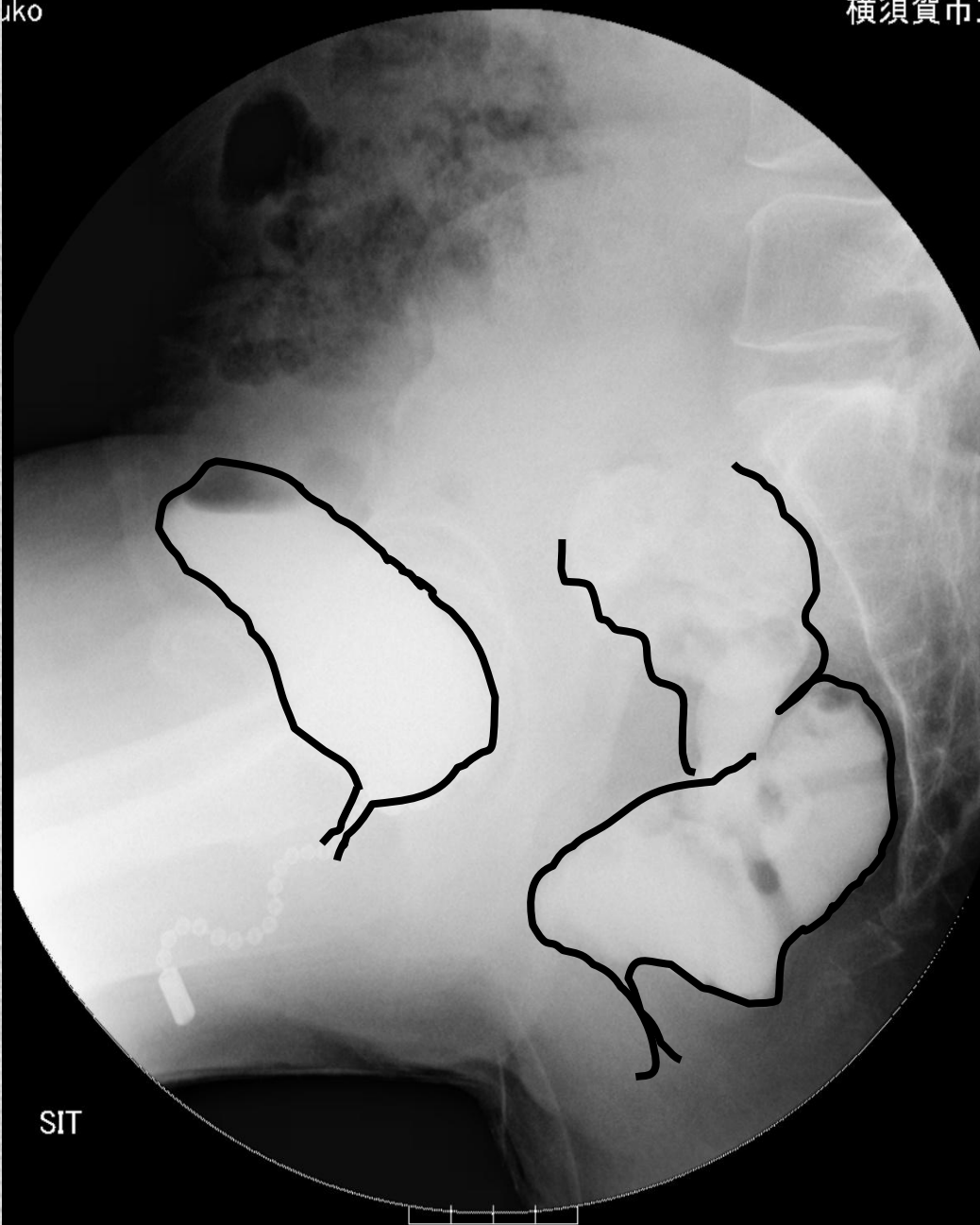
“考える人”姿勢

安静時



uko

横須賀市



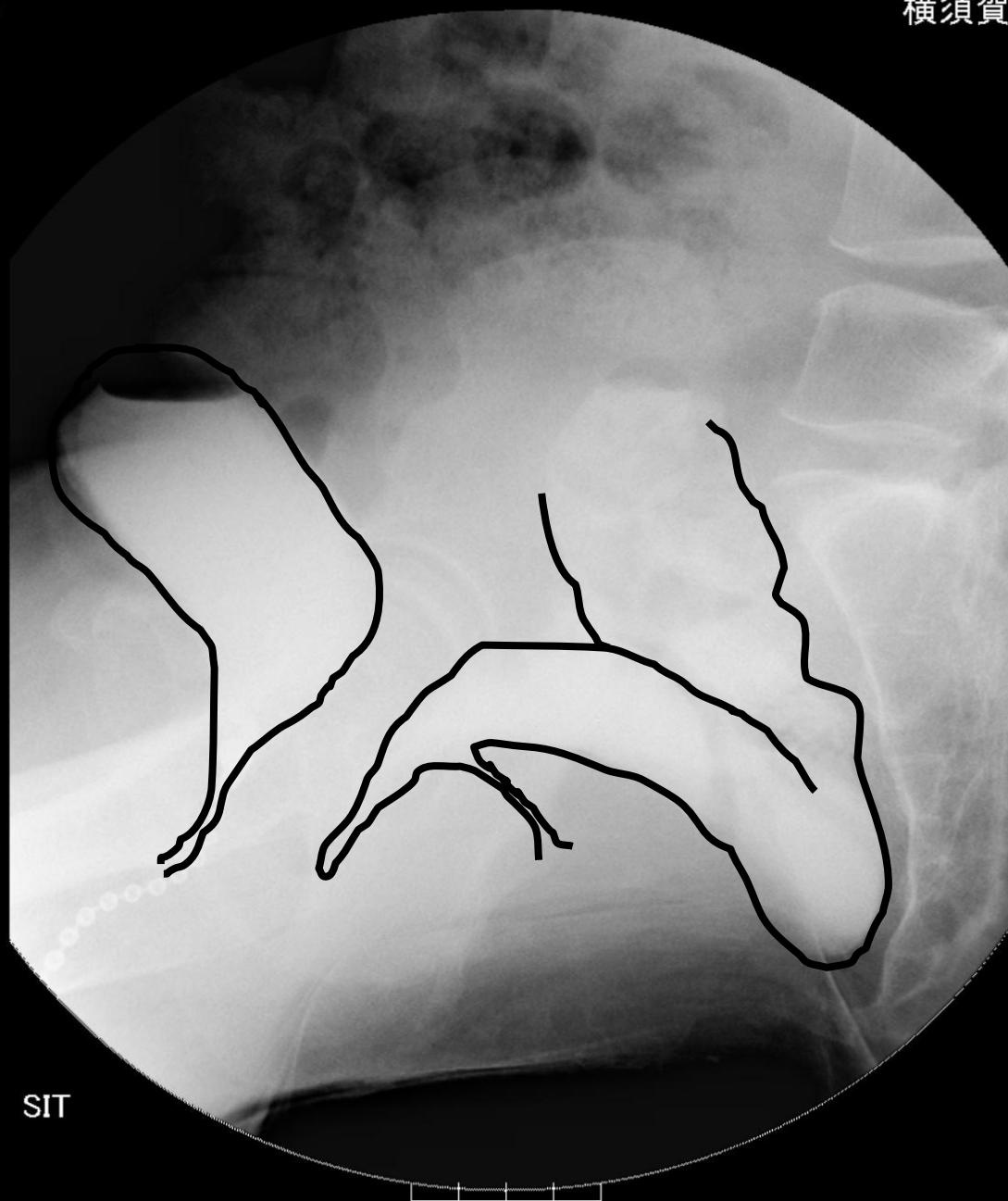
背筋のばす姿勢

いきみ時



uko

横須賀市



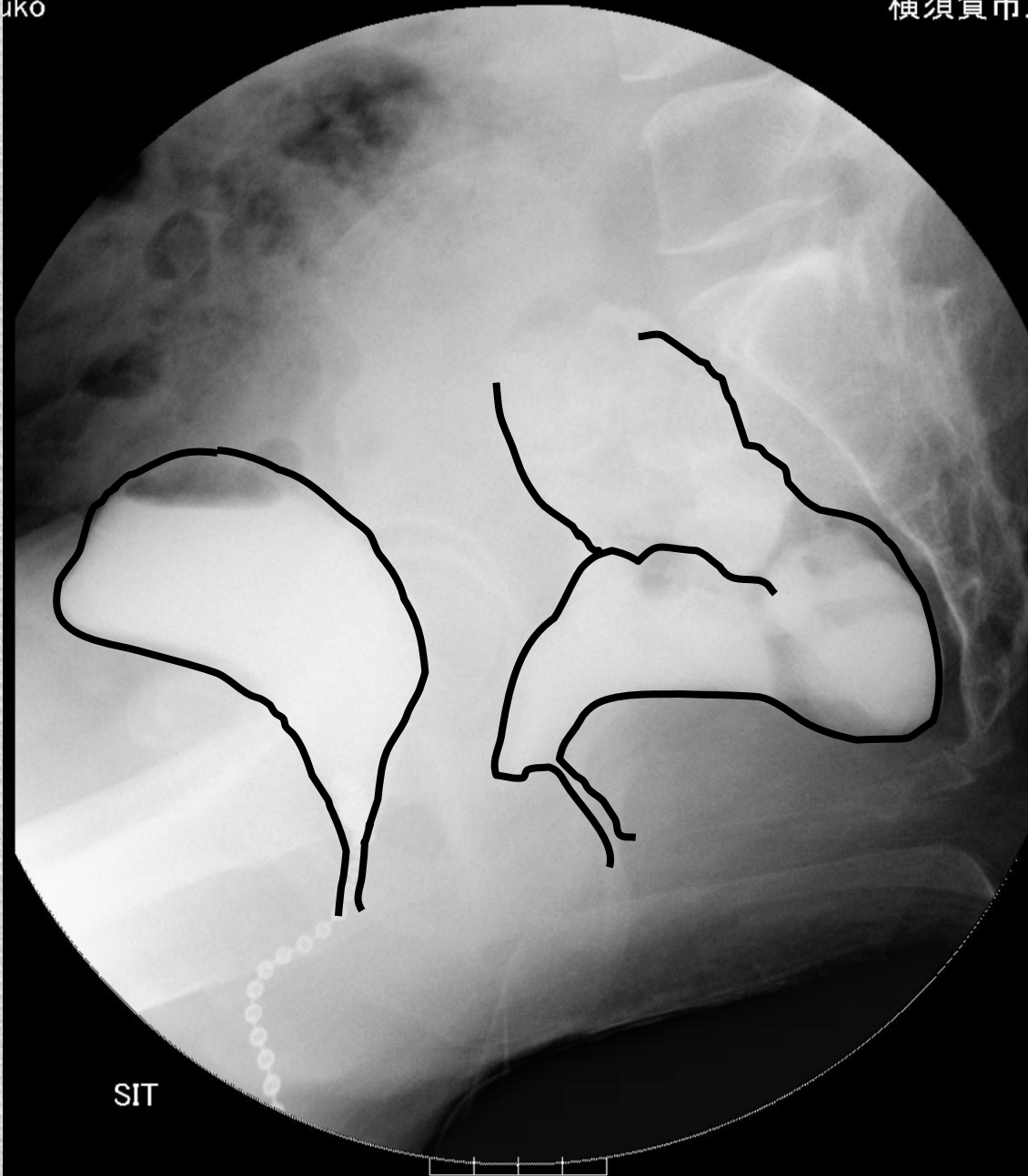
“考える人”姿勢

いきみ時



uko

横須賀市



ぴったり解決!!

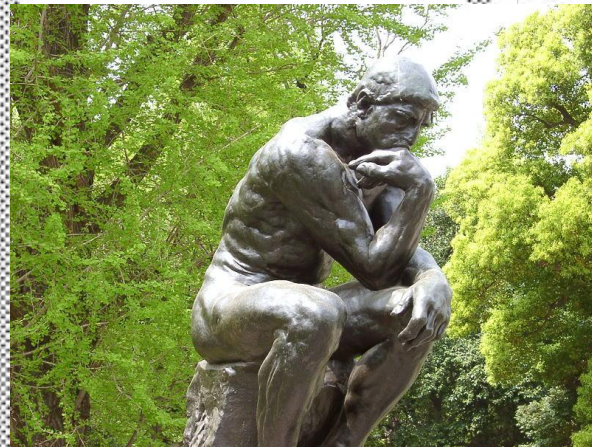
ということで
下剤はちゃんと処方されてるけど
便がしっかり出ない人は
この排泄体位^{はいせつ}がおすすめです

ひじをついた方が
体が安定するが
補助カバーを
つけるのもよい
アイデア

足は引いた
方がよい

かかとを30°ぐらい

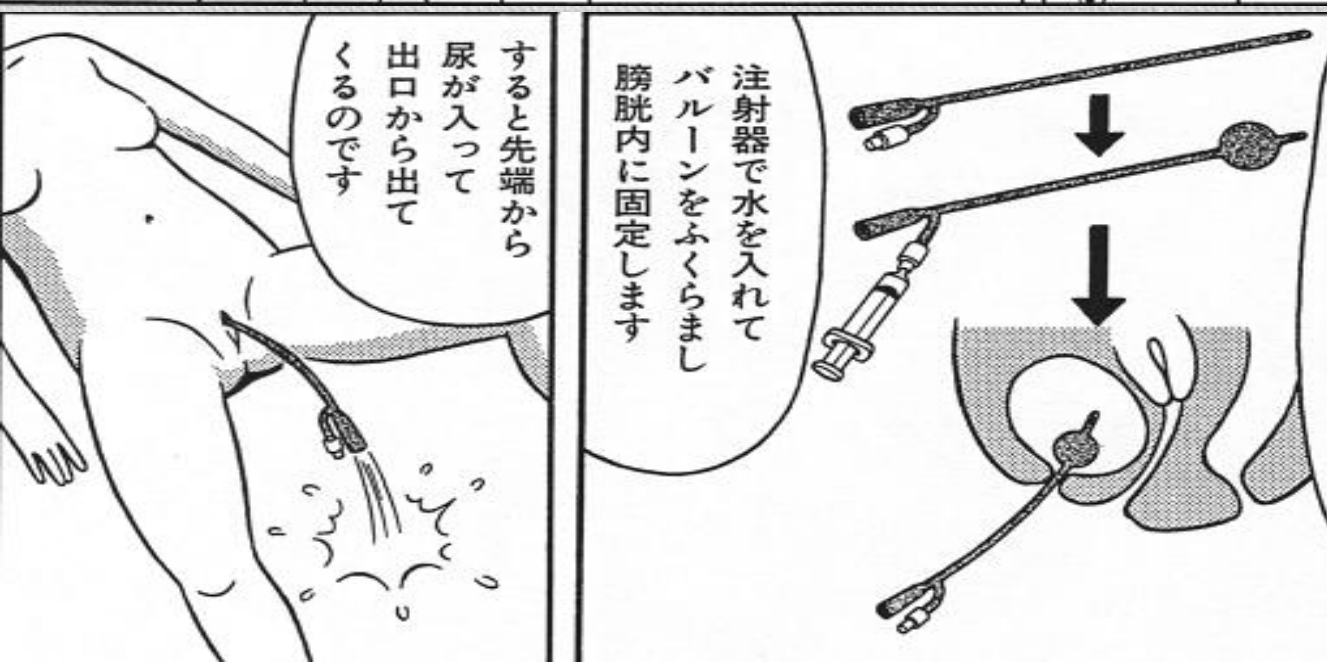
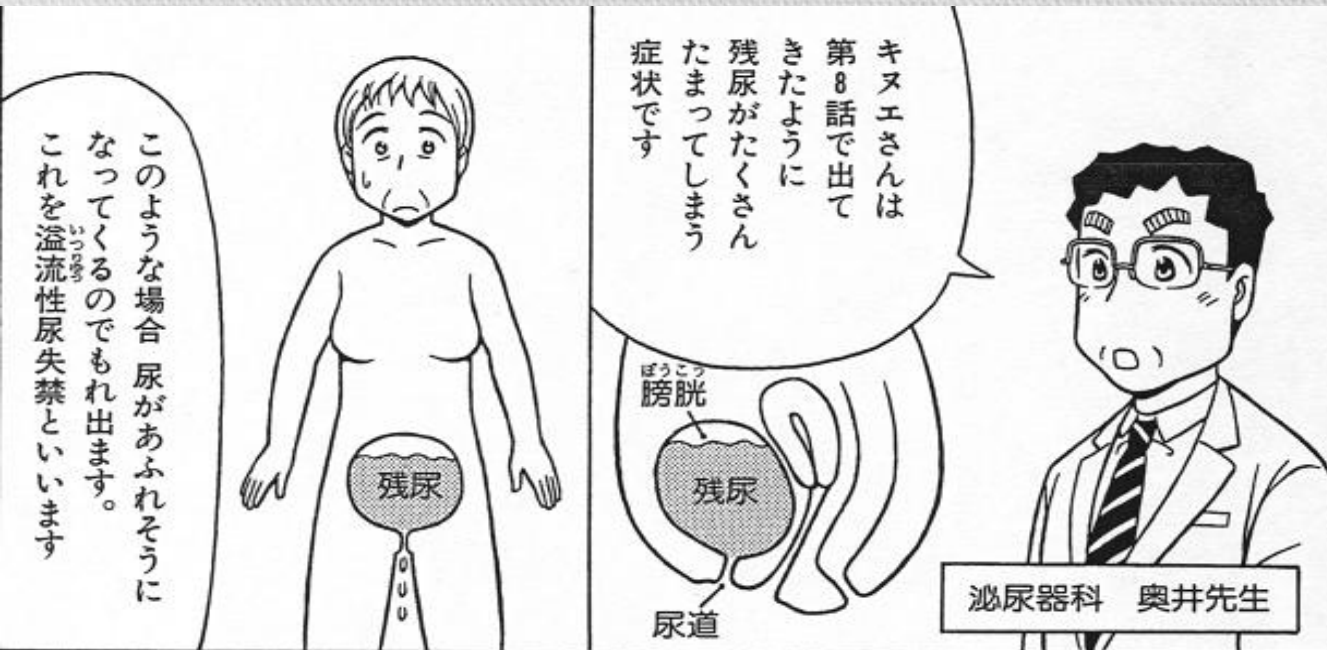
考える人のポーズです



四肢麻痺患者のカテーテル細菌感染に カテーテルをみなおそう



尿道カテーテル



キヌエさんのように寝たきりの人は一日中このカテーテルに尿をためる袋(尿バッグ)につながります

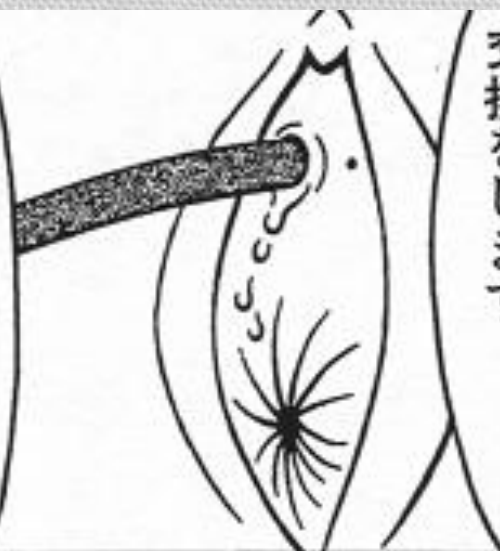


尿道に入れている部分はあれやすいので清潔にします

毎日消毒するのは無意味です
蒸しタオルでよく
ふく程度にします



カテーテルの周囲から尿がもれる場合やカテーテル内の尿の混濁が強いと交換をします

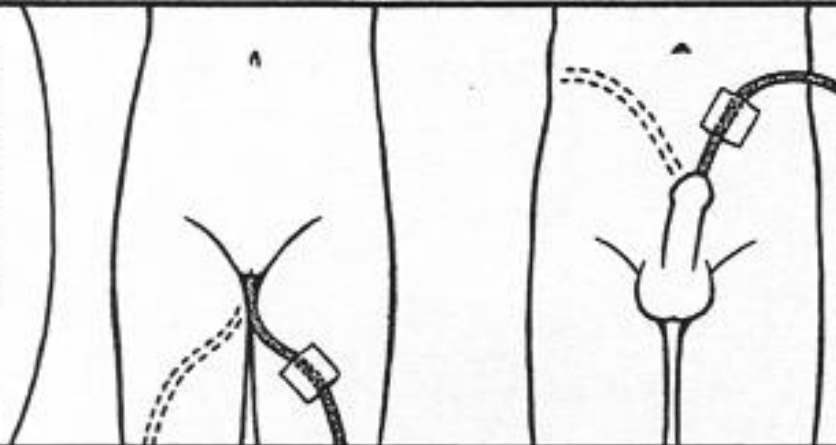


日本では習慣的に2週から4週おきに交換します

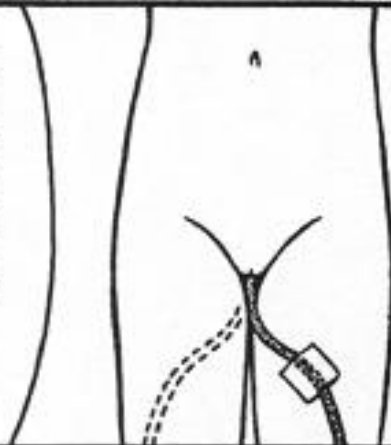
尿道のまわりから尿がもれるからといって
どんどん太くしてはいけません。
フレンチ
正常は14、18
です



カテーテルの固定は
男性の場合は
おなかに上向きに
固定し、毎日左右
に固定しなおします

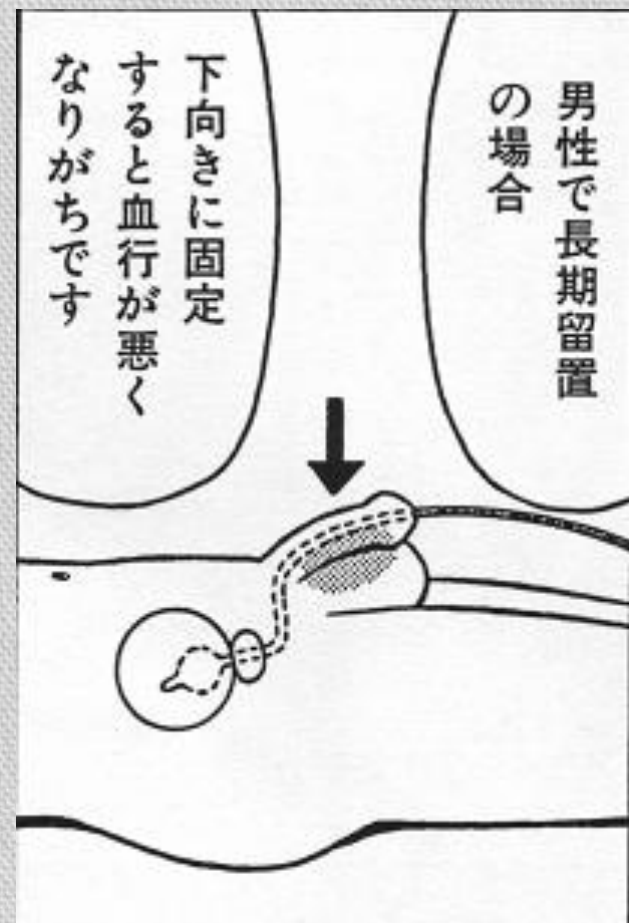


女性の場合は
太ももに固定し
毎日左右の足に
固定しなおします



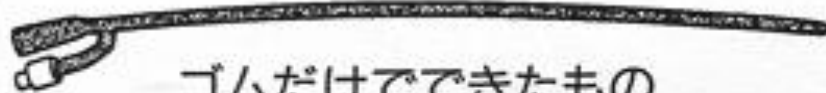
男性で長期留置
の場合

下向きに固定
すると血行が悪く
なりがちです



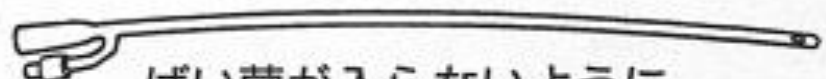
カテーテルの材質も
こだわってみましょう

天然ゴム



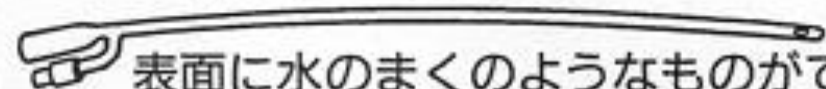
ゴムだけでできたもの

オールシリコン



ばい菌が入らないように
シリコンでできている

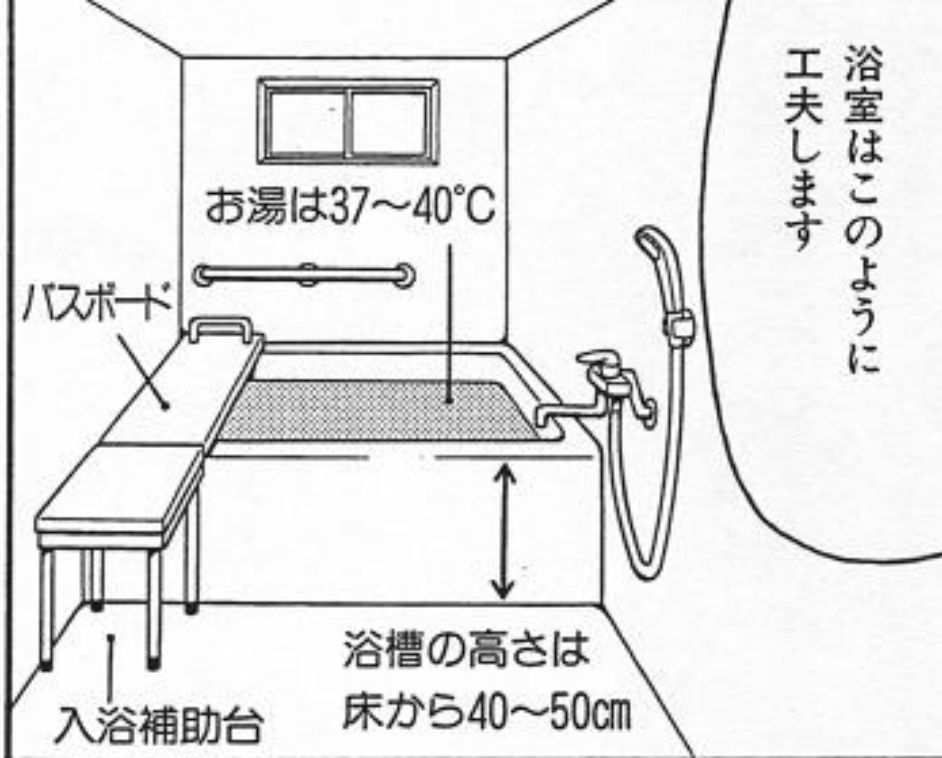
親水性コーティング



表面に水のまくのようなものができて
さわるとぬるぬるしている。
尿道への違和感はないらしい

他に「抗菌コーティング」などがある

浴室はこのように
工夫します



① 胸に腰ひもをまき、カテーテル
をひっかける
マヒのない側が浴槽側に
なるよう腰かけさせる



② 腰ひもを持って支えながら
立ち上がらせ、浴槽板
(バスボード)に移動させる



③ マヒのない側の足から
自分で浴槽に入ってもらう



④ マヒ側の足を介助者が入れ、
腰ひもをもって立たせ
ゆっくりつからせる。



その場でデジタル写真アドバイス

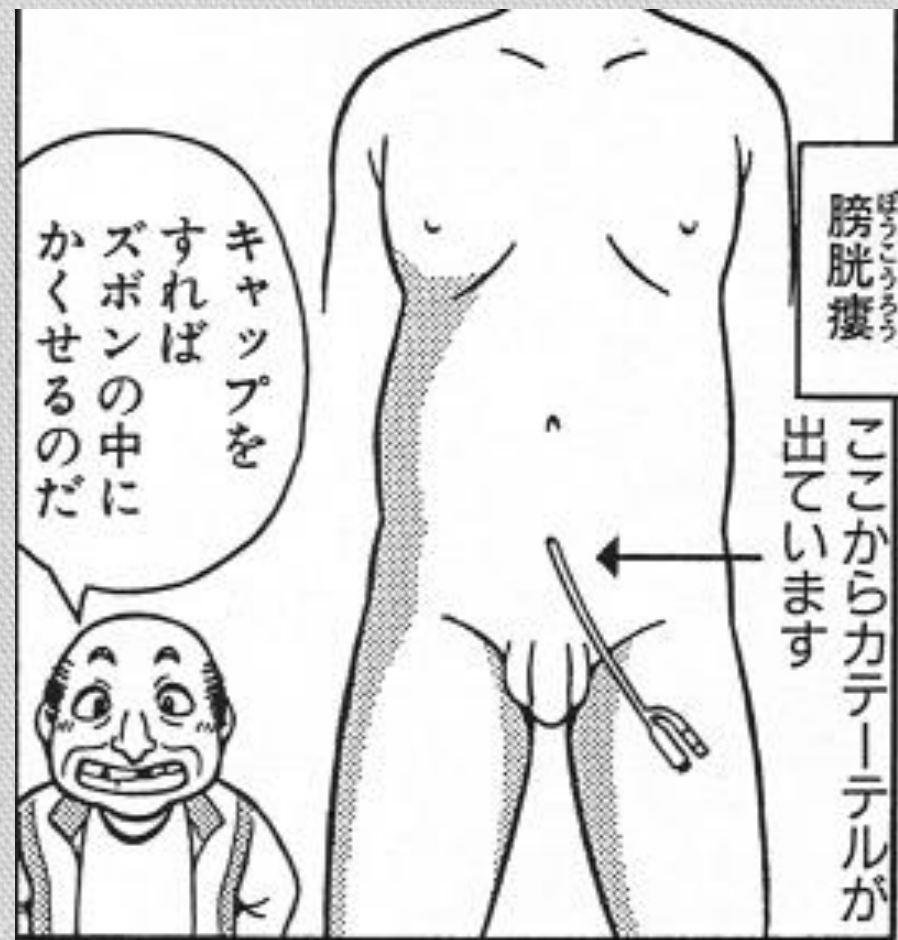
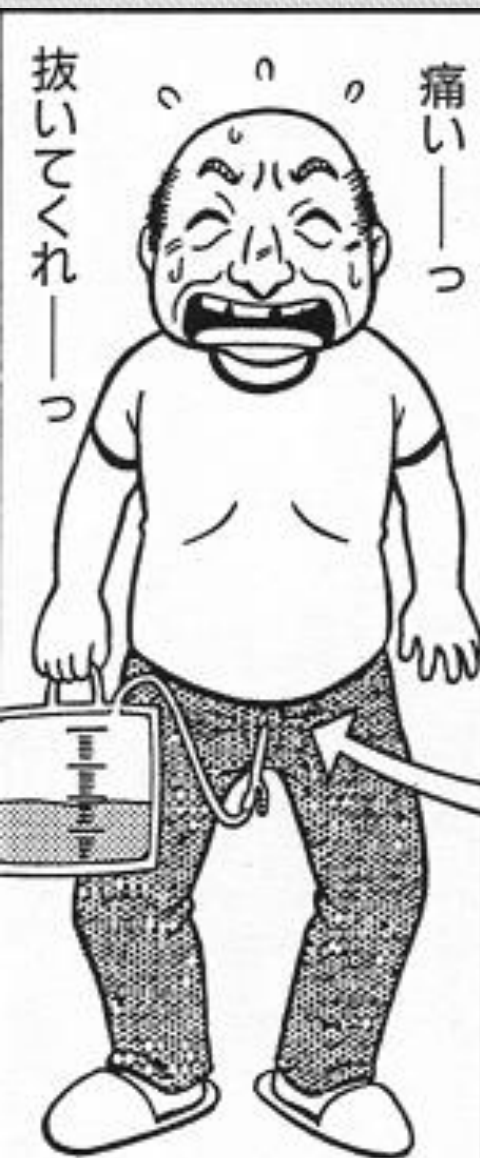


わるい例



よい例

尿道カテーテルの痛みのある患者



- 膀胱ろう に 作り変える
- 親水性カテーテル に 材質変更
- 円座で カテーテルと尿道の圧迫をとる

在宅患者さんは、本当に喜んでくれる



保険点数

泌尿器科の
活動は日本
国に認めら
れている

- 在宅自己導尿管管理料+
往診料
- 在宅寝たきり管理料+往
診料

など