もっと分かる！排泄ケア

マンガで学ぼう！

今回はドクター奥井に代わって
私、ドクターまちこが
みなさんにレクチャーします！
排泄ケアやトイレに関することは
とってもデリケートなテーマなので
介護にたずさわっているみなさんは
ここでしっかり学んでくださいね！

まちこ先生

原作／奥井識仁
（よこすか女性泌尿器科・泌尿器科クリニック）
マンガ／しんざき ゆき

Case4 高齢者や身体の自由が利かない方のためのトイレ講座

今号では、高齢者や身体が自由にならない方のためのトイレ講座です
ご利用者やご家族でトイレのレイアウト変更や改修などを考えている方がいたらぜひ教えて差し上げてくださいね！

トイレをスムーズに使うためのポイント

②ドアが引き戸・段差がないなど、入りやすいトイレである

①トイレまで安全にすぐ行ける距離である

④座りやすく、後始末のしやすいトイレである

③扱いやすい衣類である

ポータブルトイレを使うためのポイント

①清潔で使いやすいポータブルトイレである

③スムーズに動けるようなレイアウトである

②安心感があり、プライバシーが守られている空間である

自立排泄できるようにご家族や介護者はそう促すための環境整備や工夫を率先しましょう！

トイレまで歩いて行ける方の場合

☆寝室や居室から6mぐらいの位置が良いとされます
☆廊下の幅は85cm程度が理想的です

●廊下には手すりを付けて！
（床から80cmが一般的）
●握りやすさや高さ、素材にも注意を（木製がベター）
●手すりはとぎれないように設置することが大切
（とぎれても40cm以内に）

人が近づくと点灯するセンサーライトを！
（高齢になると、就寝後トイレに行く回数が多くなるため夜間の廊下の照明は重要）

トイレと分かる目印を付ける

トイレ

丸いドアノブより、握りやすいハンドルやグリップが良いでしょう

スイッチには夜光塗料などを塗って目につきやすくしておくと良いでしょう

引き戸がラク

段差がある場合はスロープなどを付けます

スリッパは危ないのですべらない靴下やルームシューズを

トイレ内の理想的な設計

このような背もたれ付き手すりもあります

歩行ができない方はキャスター付きチェアーがあれば、トイレまでラクに移動できます

室内はあたたかく

引き戸にできないときは必ず外開きドアにしましょう

呼び鈴やコールを付けます

補高便座や(10cmぐらい高くなる)便座シートを使うと高さ調整できる

片手操作用紙巻

外からもカギが開けられるように

パネルヒーター

前方にはね上げ式の台を付けると排泄しやすい前傾姿勢が取れるように！

マットなどを敷いてすべらないようにする

使用後は壁に立てることが可能

排泄しやすい衣類や下着選びのポイント

でもあくまでもおしゃれに!!が基本です

上着は長すぎないこと

衣類や下着の上げ下げがしにくい方は、ループを付けてあげると良いでしょう

伸縮性のあるジャージ素材などがおすすめ

引っかかったりしないようにズボンのすそは、ゴムで絞ってあると良いでしょう

前開きファスナータイプには大きいリングを付けておくと良いでしょう
前開きにしたい場合は、マジックテープを付けてもOK

トイレまで間に合わない場合にはふだんからメッシュタイプなどの失禁パンツ(通気性の良いもの)を利用するのがおすすめ

女性用

前開きパンツ

理想的な排泄の際の姿勢

手すりは腕がリラックスできる位置にね！

床から70cmぐらいがOK

和式便座でも上にのせられる洋式ユニットあり

かかとを30°上げられるような台があるとラク

洋式便器が良い

補高便座をうまく利用して考える人のポーズを取れるようにします

理想的なポータブルトイレとレイアウト

ここが動く

P字型バー

一体型バー

介助バー

室内では利き手側の
足もとにベッドに平行に
して設置しましょう

背もたれは高さを
変えられるのが
良いでしょう

ひじかけは
立ち座りの際に
身体が支えられること
手すりだけでも販売
されています

便器は取り出し
やすいことが大切

高さを調節できることが
良いでしょう

温水洗浄消臭式も
あります

ポータブルトイレの備品

消臭効果の
あるものを

陰部の洗浄には
台所用洗剤の
空き容器に、ぬるま湯を
入れたものが便利

ふだんはカーテンで
仕切って、奥にポータブル
トイレや関連用品を置いて
おきます

排泄の際には音も
聞こえないように
配慮を

押し入れをトイレに模様替えするのも一案

介助が必要な方の場合のポータブルトイレの使い方のコツ

立てる方

①足を床に下ろして、下着を下ろします

②ベッドサイドの
介助バーを持って立ち、
ぐるりとまわって
ポータブルの前に

③手すりに
手をかけながら
お尻を下ろします

立てない方

①起き上がったら
身体をずらして足を下ろします

②横すべりにベッドから
ポータブルトイレへ
移動します

☆下着は脱いでおくと
あとでラクです

これらの行為がスムーズに行えるように
ベッドとポータブルの高さを合わせるのがコツです

イラストレーター しんざきゆきの ペットは猫のブンちゃん

排泄ケアの
イラストレーターの
私、しんざきゆきの家には
猫もおります。
双子と猫のいる生活は
大変ですが、猫のブンちゃんは
育児のお手伝いもしてくれます
双子が泣いていると様子を
見に来たり、廊下から部屋へ
誘導してもくれてます。
ホントですよ！

まちこ先生

奥井まちこ先生
よこすか女性泌尿器科・泌尿器科クリニック医師
URL http://japan-womenshealth.com/

マイ・スポーツは、
ベリーダンスです。
ベリーダンスは
トルコなどの
民族舞踊で、
いまとても日本で
注目されています。
ベリーとは
「お腹」という意味。
腹筋、骨盤底筋、
腸腰筋などを鍛えるのに
とてもグー♪