

# 尿とりパッド、重ねていませんか？ 正しく選んで生き生き生活

排泄用品の代表である紙おむつは、いまや数百種類もあるとか。パッドを組み合わせるのが標準になっていますが、種類が多すぎて使いこなせない状況も。利用者も「下のこと」はあまり触れたくないのが人情で、体の状態やニーズに合った選び方・使い方がされていないことも多いようです。自分でトイレに行けるようになった、外出できるようになったと、もう一歩「できるといいな」を提案できるよう、用具の知識を増やしてみませんか。

東京・日本赤十字広尾訪問看護ステーションの安部静枝さんは、独居の寝たきり女性を担当していた。ある日ヘルパーから夜の尿もれが多くて困っているという相談を受けた。その女性がかつて脱水症状を起こしたことがトラウマになって、毎日たく



日本赤十字広尾訪問看護ステーションの安部静枝さん。日本コンチネンツ協会のコンチネンツアドバイザー

さんの水分を取る。夜間の訪問介護は20時に1回で、翌朝7時までおむつ交換がない。そのため、おむつを何枚か重ねて使っていたが、多量にもれるようになってしまったのだという。

阿部さんは、排泄ケアのセミナー・情報発信を行っているNPO日本コンチネンツ協会でも活動する「排泄のエキスパート」だ。ヘルパーにおむつを何枚も重ねることをやめさせ、夜間の尿量にあったものを1枚するようアドバイス。同協会を通じていろいろなメーカーからのサンプル品を集め、その中から選んだ。

この話には続きがある。安部さんが感心したのは、ヘルパーさんたちが毎日、おむつの使用前・使用後の重さを量り、尿量を記録していたこと。「その記録のおかげで、早く適切なおむつ選びができたんです」と述懐する。

「ヘルパーさんたちが記録をつけていたのは、その方がたまたま水をよく飲まれる方だったからなのですが、もう一歩勉強しておむつの選び方、当て方がわかっていたら、もれの問題を起こさなかったのではとも思いました。排泄の問題

は、直接介護にかかわるヘルパーさんのほうが看護師より強いはずなんです。何かおかしいと気づいてくれば、現場はもっとよくなると思います」(安部さん)

## 数百種類もある紙おむつ

「大人用紙おむつは国内、海外メーカーを含めて約15社。およそ400種類以上の製品があり、ここではそのうちの100種類を展示しています」

ここは排泄用具の情報館「ミニむつき庵」。東京・秋葉原の小さなビルの2階にある。やっぱりおむつというと、1階では置きにくい。「お客様が入ってきにくいかと思ひまして…」と相談員の長谷川裕一さん。「&(アンド)ステーション」とネーミングし、「安堵する」と「人と用具をつなぐ」の意味を掛けた。

むつき庵は、京都の浜田きよ子さんが立ち上げた。



▶東京・秋葉原にあるミニむつき庵「&(アンド)ステーション」。100種類のおむつが展示され、相談にもってもらえる

## おむつ選びはまずアウターから

アウターには、①テープ止めタイプと②パンツタイプがあり、最近では、③両方の機能を兼ね備えたものも開発された。テープ止めタイプ(写真上)は、寝たきりの人のおむつ交換をしやすいように作っており、パンツタイプ(同中)は、自分で便座に座れる人が、下着感覚ではけるようにという事で作ってある。そもそもパンツタイプは、子どものトイレトレーニングのために作られたが、高齢者用では、1990年代に初めて製品化された。現在では、「寝たきりにさせない」「おむつという抵抗感がない」ということで、パンツタイプが主流に。特に、使い始めは「おむつをつけたがらない」ため、なるべく下着に近いものが好まれているという。ただ、規格統一されていないため、同じMサイズでもメーカーにより違いがある場合も。

テープ止めとパンツの両用タイプ(写真下)は、マジックテープとミシン目を工夫している。昼はトイレ誘導、夜はおむつという人に、昼はパンツとして、夜はテープ止めタイプのおむつとして1枚で兼用できる。汎用性があり、いろいろな状態の人に対応できるということで、「こういうのがあるんだ！」とケアマネジャーにも受けがいいそうだ。

(取材協力 ミニむつき庵・花王)

▶テープ止めタイプは、寝たきり重度の人に介護しやすく



▶パンツタイプは、自立度の高い人が下着感覚で



▶両用タイプ。ミシン目を切ると、テープ止めタイプとして使える



出発点は母親の介護だったが、排泄ケア用品に独自の発想で光を当てたことが共感を呼び、支持者が広がる。介護用品を扱うお店でも片隅に追いやられがちであることから、おむつの展示に力を入れる。困りごとの相談にのれる「オムツフィッター」研修も行っている。全国各地で、そんな浜田さんの主旨に賛同した人たちが「ミニむつき庵」を立ち上げ、東京ではここが今年6月にオープンしたばかり。企業ひしめく東京に立ち上げたのはニシキという福岡の会社。もともとベビー用布おむつのメーカーで、大人用にも進出したが、浜田さんに「実際にはいてみて、自分ではきたいと思えますか？」と投げかけられ、オムツフィッター研修を受けたのがそもそもの始まりという。

3つの棚に、紙おむつがむき出しでびっしりと置かれ、それぞれにマジックで手書きで、会社名、製品名、おしっこ何回分の量を吸収するかが書いてある。使う



すべてインナー。大きさは吸収量にあわせて。一番左は夜用、右は昼用、真ん中は兼用のタイプ

## おむつ選び 4つのポイント

- ① 体の状態(排泄の自立度)にあった外側のおむつ(アウター)を使っているか?  
パンツか、テープ止めか、両用タイプか。  
アウターの交換は1日1回。
- ② 尿とりパッドは、何枚も重ねない。尿量にあったものを1枚使う  
昼用と夜用を使い分けると、介護負担も軽減。  
尿量を計ってみよう
- ③ ①と②をクリアしてももれてしまう場合は、メーカーの相談窓口や専門の団体に相談 (p.18下欄参照)
- ④ あとはプラスαで、通気性のよいシートを使ったもの、抗菌加工でにおわない機能のついたものなど、値段と相談しながらニーズに合わせて

人の状態を聞き取って2、3の製品を選びサンプルを試してもらおうという。あとはカタログを見ながら、そのメーカーの相談窓口を紹介する。訪れるのは施設の介護職員も多く、「こんなに種類があるんですか!」と驚くという。また各社の製品をそろえているので、メーカーの人も研究に来るとか。

紙おむつには、大きく分けて、パッドタイプの「インナー」(写真左)と、お尻をすっぽり覆う「アウター」がある。昔は、大人用紙おむつといえば、ゴツイイメージの「布の紙版」(当時はアウターなんて、しゃれた



呼び方もしていなかった)のみだった。「1日に何度も取り替えると費用がかかって大変」という声に添えて、1980年代に、生理用ナプキンで有名なユニチャームが尿とりパッドを初めて作った。その後、自分でトイレに行きやすいハビリ用のパンツタイプが登場。現在は、アウターの中にパッドを重ねて使うのがスタンダードだ。今はインナーの開発ラッシュで、紙おむつ各社は尿とりパッドの開発にしのぎを削っている。その数は実に100種類以上とも。「もったいない文化」の影響か、かえって何をすればいいのか迷う状況にあるというわけだ。ちなみに、これは日本に特有の現象なのだという。

### 基本はアウター+インナー各1枚

「おむつの相談事例を聞くと、在宅で間違った選び方、使い方をしている例が多い。ケアマネさんにはぜひ、突然の介護で戸惑うおむつの初心者に、適切なおむつの選び方、使い方をサポートしてほしいと思ってます」というのは、花王(株)の小島みさおさんと小山隆史さん。

間違った使い方の最たるものが、冒頭の事例にもあったようなおむつを何枚も重ねるというやり方だ。介護者にとっても本人にとっても、排泄物がおむつからもれて寝具が汚れるのは、一番のNG。もれるのではないかと心配するあまり、大きさや形の違う尿とりパッドを何枚も重ねてしまう。とくに、男性の場合は苦悶、性器をぐるぐる巻きにしてみたり、お腹の方にもう1枚重ねたり…。

「でも、重ねることでよけい隙間ができてもれやすくなる。逆効果なんです。また、夏は蒸れるので、肌トラブルの原因になる。モコモコして、つけている本人も本当は不快なはずですよ」(小山さん)

基本は、アウター1枚に尿量に見合ったパッド1枚だ。パッド選びは、冒頭のヘルパーさんのように、おむつの使用前後の重さを量ることによって選べる。そこまでしなくとも、パッケージには「おしっこ何回分」といった表示をしてあることが多いので、目安になる(おしっこ1回分とは、約150ml)。「尿量やおむつ交換の間隔、夜間などを考慮して、例えば昼用夜用で使い分けるといいですね。トータルで見ると、介護負担が

軽くなるし、費用の節約になるのではないのでしょうか」

相談件数でもっとも多いのは、「もれてしまって困る」と「肌のトラブル」だという。花王では、専門の相談員を置き、1人ひとりに解決方法のアドバイスブックを作って送っている(リリーフふれあいダイヤル0120-062110)。相談内容から浮かび上がったニーズを製品作りにも活かしている。「おむつ選びは基本だけ押さえておいて、それでもトラブルがあるようでしたら、相談窓口にお問い合わせください」とのことだ。

### 最後まで諦めない

「なるべく下の世話にはなりたくない」「できるなら、最後までおむつをつけたくない」とは誰もが思うもの。前出の訪問看護師、安部さんにはこんな事例もあった。70代前半の女性だったが、心疾患で入院。もともと20年前に脳梗塞を起こして右半身まひもあった。ほぼ寝たきりで退院したが、ポータブルトイレで排泄したいという強い希望をもっていた。

日本コンチネンス協会のネットワークを使って理学療法士に相談。「それじゃあ、まずベッドに端座位できるところから始めましょう」。端座位から立位、立って手を離す動作、いすへの移乗動作と、目標をアップ。ベッドの上でできる簡単な筋力トレーニングを指導、デイサービスではパンツのゴムを下げる練習を取り入れてもらい、おむつもテープ止めタイプからよりパンツタイプに切り替えた。

一時期体調を崩して入院したとき、病棟看護師から動くことを禁止され、それまでの努力が水泡に帰しかけたこともあった。それでも本人は諦めなかった。リハビリができるデイサービスを見つけ、家でもコツコツ自主トレーニングに取り組み、とうとう1年でポータブルトイレでの排泄ができるようになったという。

「それから、どんな事例でも諦めなくなりました」と安部さん。トイレに行けるようになった、外出できるようになったと、もう一歩「できるといいな」を実現することは、決して不可能ではない。

そのための安部さんの極意は、ネットワークを使って、いろいろな人を巻き込んで取り組むことだという。知識もだが、大切なのは人の輪、チームの力なのは、おむつ選びといえども同じだ。