

特別講演

主催 大学病院 女性骨盤底医学センター
後援 医学教育センター 卒後教育委員会
平成27年4月17日 於 大学病院本部棟1階 第3講堂

おむつ、バルーン留置を減らすためにコンチネンス・ケアの基本から学びましょう

大河原 節子

(医療法人財団健和会 みさと健和病院 回復期リハビリテーション病棟医長)

講演内容

排泄の問題、特に高齢者の失禁に対する理解を深め、排泄ケアに関わる基本的な考え方をすることは、看護ケアの質の向上のために重要である。そのためには様々な手段があるが、ここでは排尿日誌、骨盤底筋群体操、ソーシャルコンチネンスについて述べる。

排尿日誌は患者本人が排尿の時間、排尿量、失禁の有無、水分摂取量等を記載する日誌である。数日間の記録から、尿の回数(昼間、夜間)、最大排尿量、失禁の回数、どの時点で失禁が生じるか、水分摂取量などを読み取ることができる。合併する過活動膀胱については、過活動膀胱チェック表を活用する。

女性は男性と比べて尿道長が約3cmと短く、屈曲がないため、腹圧性尿失禁が起こりやすい構造である。女性の尿漏れの予防には骨盤底筋群体操が有用である。排ガスを我慢する感じで、骨盤底筋をおなか側に持ち上げるように肛門をキュッと締める。次に、膣も一緒に締めるようにイメージして、肛門より前方の筋肉も意識して締める。おなかをふくらませ、へこませる動きではなく、上下の動きである。速く締める運動を5回、締めたまま5秒保つ運動を5回、これを1セットとして1日10セット、毎日行う。また、腹式呼吸は口を小さくすぼめ、おなかの中の空気が全部出ていくようなイメージでゆっくりと

吐き出す。吸うときはおなかをふくらませるように鼻から一気に息を吸う。吸息で横隔膜は下降し、腹部は膨張、骨盤底筋群はわずかに下降する。1~3か月の運動で効果が表れる。一生の習慣として続けていくことが重要である。

根本的に排泄障害は治せなくても、身体的、心理的、社会的に問題がなければ失禁から解放されたと考えることがソーシャルコンチネンスの概念である。一番大切なことは、その人にあった方法を選び、環境を整えること、排泄障害にあった正しい製品を活用し用具を上手に使うことである。日本コンチネンス協会では医療者のための初級コンチネンスセミナーを開いているので、是非受講していただきたい。また、コンチネンスに関する無料電話相談を行っている。

参考文献

- 1) 西村かおる. ステップアップのための排泄ケア (おはよう21ブックス-基礎から学ぶ介護シリーズ). 中央法規出版;2009.
- 2) 日本コンチネンス協会. コンチネンスノート1(初級セミナーテキスト).
- 3) 大河原節子. おしっこの本. 三一書房;2014.

(文責 大学病院女性骨盤底医学センター長 岡垣竜吾)