

介護のお悩みNo.1は「排泄」です！

排泄ケアにお困りの方へ

おしっこのトラブルいろいろ

知ってください！排尿のこと！！



武 蔵 野 市

**排泄**は多くの人が

「できる限り自分で行いたい」

「下の世話はされたくない」と考える行為です。

人の手を借りずに人生を全うしたいと多くの人が望んでいますが、加齢や障害、病気により排泄ケアが必要になることがあります。

そして、介護が必要となった場合、排泄ケアは日々の介護の中で休むことなく行う重要なケアとなります。

しかし、他人に相談しにくく「高齢者だから仕方ない」「身体が動かないから仕方ない」と本人も介護者も諦めてしまう場面が多く見受けられます。尊厳あるその人らしい生活を築けず、介護者にも負担となります。

武蔵野市では住宅改修・福祉用具相談支援センターの排泄ケア専門員による相談を実施しています。その相談内容と対応例をもとにこの冊子を作成しました。

**排泄**と**排泄ケア**の知識を深め、日々のケアにお役立て頂ければ幸いです。

# 目次

## ● お困りごとの対応方法

- 1 トイレの回数が多いです・・・・・・・・・・・・・・・・ P.4
  - 2 くしゃみで漏れます・・・・・・・・・・・・・・・・ P.7
  - 3 トイレに間に合いません・・・・・・・・・・・・・・・・ P.11
  - 4 紙おむつの選び方がわかりません・・・・・・・・ P.15
  - 5 朝の洗濯が大変です・・・・・・・・・・・・・・・・ P.19
  - 6 尿の臭いが気になります・・・・・・・・・・・・・・・・ P.22
  - 7 肌トラブルがあります・・・・・・・・・・・・・・・・ P.24
  - 8 排泄ケアがいつまで続くのかと気分が滅入ります・・ P.26
- ## ● 排尿障害を正しく理解しましょう・・・・・・・・ P.28

- 1 正常な排尿とは
- 2 排尿障害とは
- 3 「排尿日誌」「おむつ日誌」をつける

## ● 武蔵野市内の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ P.37

### 「高齢者の排泄ケア動画」ご覧ください



在宅で介護を行う中で大きなハードルとなるのは、排泄ケアの問題です。排泄ケアを行う家族に対して、排泄ケアのポイントや、排泄ケアを行う上での悩みや疑問を排泄ケア専門員(コンチネンスアドバイザー)が動画で分かりやすく解説しています。

How to 編 製作：武蔵野市  
排泄ケア専門員が教えます！  
～寝ている方へのおむつのあて方～



講師：牧野美奈子  
(住宅改修・福祉用具相談支援センター専門相談員)

- ・『How To編』(外部リンク 全3本)  
おむつの当てかたや、おむつなどの紙製品の種類を解説
- ・『Q&A編 排尿』(外部リンク 全6本)  
排泄ケアをするご家族から多く寄せられる質問に対する排泄ケア専門員からの回答
- ・『知識編 排尿』(外部リンク 全6本)  
排泄ケアだけでなく排泄に関する基本的な知識の解説

※ 動画は順次追加していく予定です。

# 1

## トイレの回数が多いです

最近、トイレの回数が多いです。  
年を取ったら仕方ないのでしょうか？



回数が多くて困っている状態を  
ひんによう  
「頻尿」といいます。

### 正常な排尿回数

- 起きてから寝入ってしまうまで 4～7回
- 寝入ってから朝起きるまで 0～1回

正常な回数より多くても、本人や支援者が困っていなければ  
問題はありません。

# 1 トイレの回数が多いです

## ★ 水分を摂り過ぎている可能性がある

一日に必要な水分量は**体重1 (kg) × 25 (ml)** が大体の目安です。

(例) 体重50 (kg) × 25 (ml) = 1250 (ml)



500mlペットボトル2.5本分

水分が少なすぎると、夏でも冬でも脱水症状になる危険が伴います。水分だけ摂っても「血液ドロドロ」の解消にはならず、不要な水分は尿として出ます。適切な水分量を知り、摂るようにしましょう。

## ★ 回数の多い時間帯によって、原因に違いがある

### <夜が多い場合>

- 就寝直前に水分を一気に摂っている

→ 就寝3時間前までに必要な水分を摂り、就寝直前は口を潤す程度にしてみましょう。

- 昼間、寝ている時間が多い

→ 夜眠れないとトイレの回数が増える傾向があります。昼間の活動量を増やせないか考えてみましょう。



## < 昼が多い場合 >

- <sup>ぼうこう</sup>膀胱の溜める力が弱くなっている可能性がある

→ 膀胱訓練をします

### ◎ 膀胱訓練とは

簡単に言うと「おしっこを我慢する練習」です。

最初の尿意でトイレにいかず、我慢し、尿意が薄れたらトイレに向かいます。

繰り返すことで、膀胱の溜める力を強めることができます。

**膀胱炎などを起こしている方は絶対に行わないで下さい。**

排泄ケアについて熟知している支援者、専門職に相談しましょう。

- <sup>かかつどうぼうこう</sup>過活動膀胱の可能性がある

→ お薬が効く場合があります



### ◎ 過活動膀胱とは

最初からとても強い尿意を感じ、膀胱が勝手に縮もうとする症状です。

膀胱をリラックスさせる薬が効くことがあります。

排尿困難がなければ主治医、排尿困難がある場合は泌尿器科医に相談しましょう。

## ★ 以下全部にあてはまる方は「<sup>しんいんせいひんによ</sup>心因性頻尿」の可能性もある

- 正常な膀胱容量がある（30秒以内に250mlの尿が出る状態）
- トイレに行く回数が昼間が多いが夜はトイレに行かない
- 何かに夢中だとトイレに行かない
- 失禁がない

→ 原因はストレスかもしれません。ストレス軽減の方法を考えましょう。

## 2

# くしゃみで漏れます

若い頃から運動すると少し漏れることがありました。

最近、咳き込んだり、くしゃみや大笑いをすると、漏れます。

お友達とのランチや旅行も楽しめません。



お腹に力が入ったときに漏れる状態を  
ふくあつせいにようしっきん  
「腹圧性尿失禁」といいます。

## 2 くしゃみで漏れます

### ★ 腹圧性尿失禁は“自分で治せる尿失禁”

「腹圧性尿失禁」の原因は、尿道をしめる筋肉（骨盤底筋群）の筋力低下です。



正常



腹圧性尿失禁

女性は「出産」「更年期」「加齢」「肥満」「便秘」など、男性は「前立腺の手術後」などにより起こり、女性に圧倒的に多い症状です。

こつばんていきんぐん

**骨盤底筋群を鍛える体操**を行うことで症状改善が期待できます。

テレビを見ながら

歯磨きをしながら

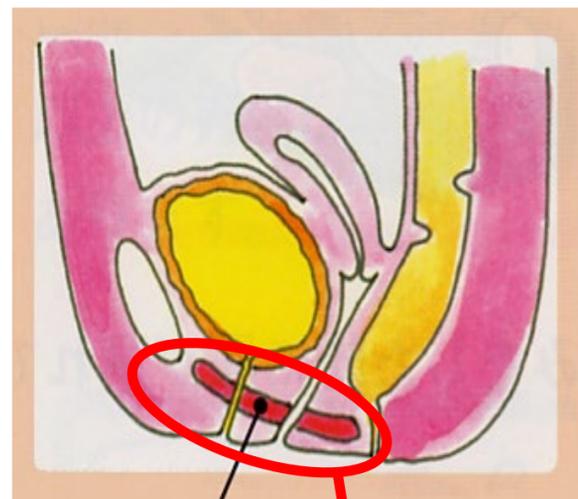
いつでも、どこでも、  
どんな姿勢でも  
行えます

朝起きたとき  
夜寝る前

食前や食後に

# 骨盤底筋群を鍛える体操

椅子に座った姿勢でやってみましょう！



骨盤底筋群



- ①まず、全身の力を抜きます
- ②背筋を伸ばします
- ③膝の間に拳が一つ入るくらい足を開きます
- ④お腹に手をあてます
- ⑤息を止めないで、肛門・膣をゆっくりしめます
- ⑥5秒、我慢します→持久力
- ⑦次に素早くしめるゆるめるを繰り返します→瞬発力

## • 持久力

ゆっくり5秒数えながら、しめてゆるめるを行う

## • 瞬発力

リズムよく、1, 2, 1, 2と数えながら、しめるゆるめるを繰り返す

この運動を1日

[ (持久力の運動×10回) + (瞬発力の運動×10回) ] × 5回

まずは3か月継続してみましょう！

## ★ 軽失禁用パッド も活用しよう

軽失禁とは軽い尿漏れの事です。

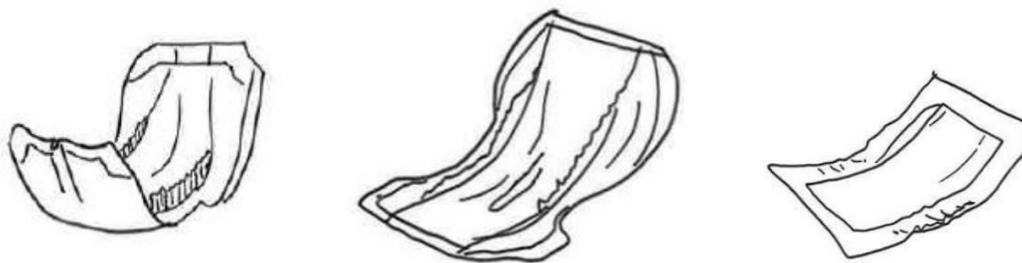
骨盤底筋体操の効果は、すぐには出ません。

安心して外出したり運動できるよう「軽失禁用パッド」や「軽失禁用パンツ」を使い、日常生活に支障がないようにするのも一つの方法です。

【 軽失禁用パンツ】



【 軽失禁用パッド】



ドラッグストアで購入できる小さく薄いパッド

※「腹圧性尿失禁」の症状が重度の場合、体操だけでは改善しないことがあります。

手術により改善する場合があります。手術適応となるかは、医療機関（泌尿器科、女性泌尿器科など）を受診し、相談しましょう。

# 3

## トイレに間に合いません

早めに動き出しトイレに向かうようにしていますが、間に合わないことが多くて落ち込みます。



トイレに間に合わない状態を  
せっぱくせいにようしっきん  
「切迫性尿失禁」といいます。

### 3 トイレに間に合いません

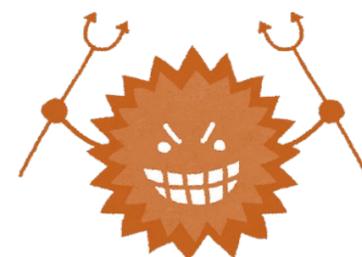
---

## ★ なんらかの原因で膀胱が敏感になっている可能性 がある

以下の原因による刺激で膀胱が過度に収縮し、「トイレに間に合わない」＝「尿失禁」が起きることがあります。  
これを「切迫性尿失禁」といいます。

#### ① ぼうこうえん 膀胱炎を起こしている

→ 膀胱炎の改善により、尿失禁が改善します。  
泌尿器科もしくは主治医に相談しましょう。



#### ② ぜんりつせんびだい 前立腺肥大の初期症状（男性の場合）

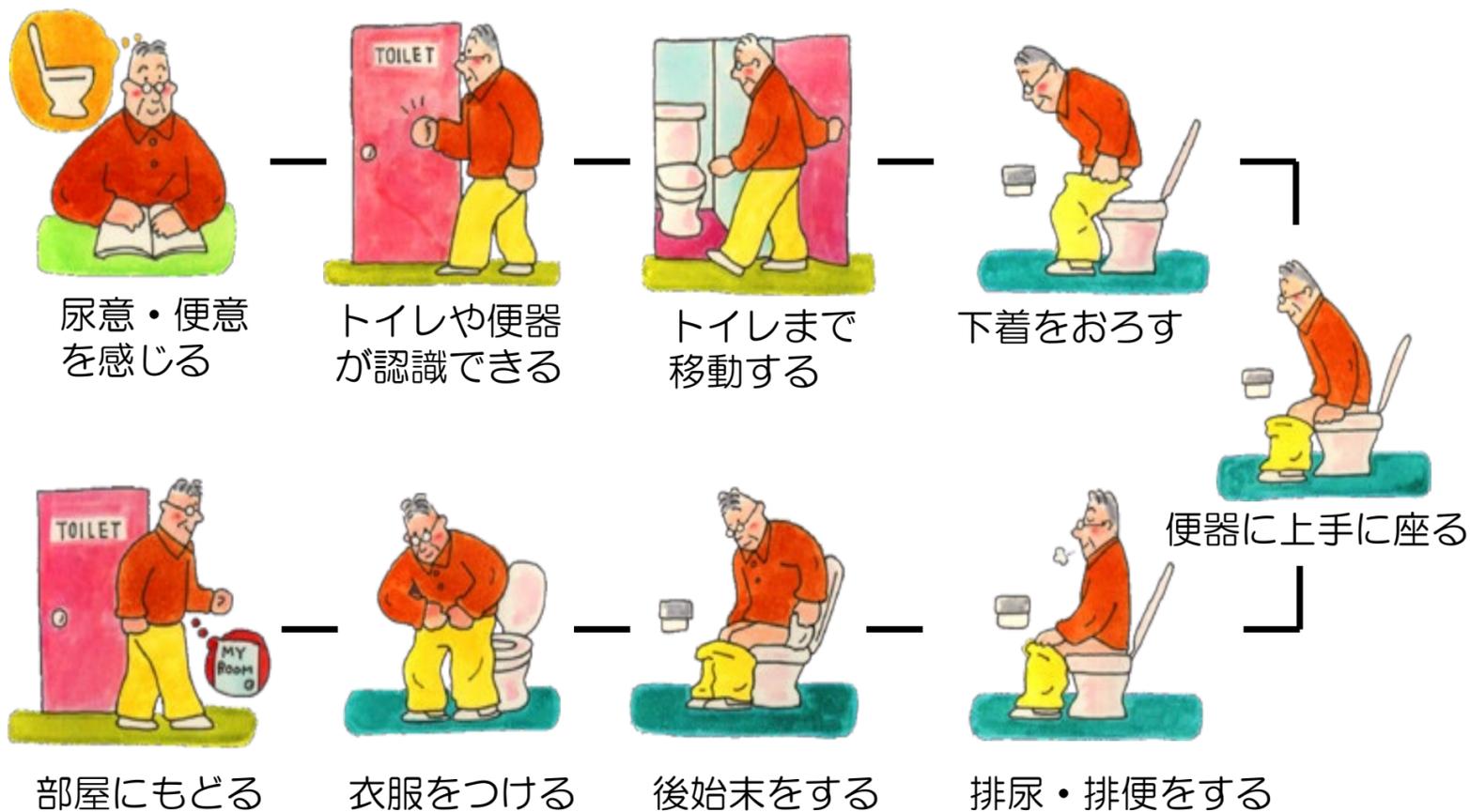
→ 前立腺肥大の治療が必要です。  
主治医に相談し、場合によっては泌尿器科を受診しましょう。

#### ③ かかつどうぼうこう 過活動膀胱

→ 最初からとても強い尿意を感じ、膀胱が勝手に縮んでしまい膀胱内の尿が漏れてしまいます。  
膀胱をリラックスさせるお薬が効くことが多いです。  
主治医に相談しましょう。

# ★ トイレに行きやすい環境を整える

膀胱に問題がなくても、トイレに間に合わないことがあります。トイレ動作は、たくさんの機能を使います。この一連の流れがとぎれると、「トイレに間に合わない」＝「尿失禁」が起きます。これを「きのうせいにようしっきん機能性尿失禁」といいます。



## 【対応方法の例】

### ● 立ち座りに時間かかる場合

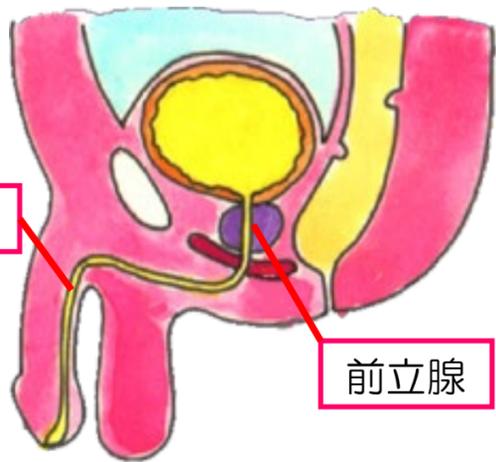
- ・ 布団 → ベッドにする
- ・ マットレスが柔らかい → 適度に硬さのあるものにする
- ・ ひじ掛けなしの低い椅子 → ひじ掛けのある椅子にする

### ● 移動がゆっくり → 歩行器の利用、廊下に手すりを設置

- トイレまでが遠い → 日中過ごす場所や寝室をトイレに近い場所に変更する  
夜間は用具（尿器、ポータブルトイレ等）を利用する

## 男性と女性のお困りごとには違いがある！？

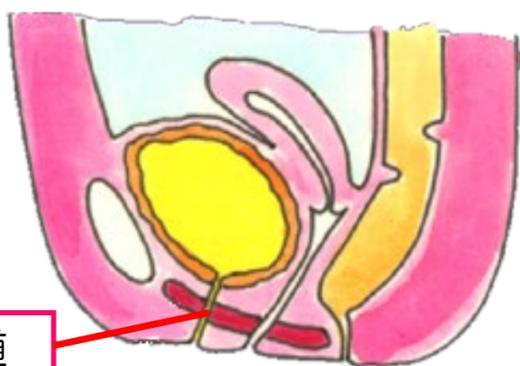
男性と女性では、以下のように身体の作りの違いにより、排尿のお困りごとに違いがあります。



### ＜男性の尿道＞

長さが15cm～20cmあり、2回曲がっています。

膀胱からの出口直下に前立腺という男性のみの臓器があり、年齢とともに肥大します。



### ＜女性の尿道＞

長さが3cm～5cmくらいで、ストンと下に伸びています。

男性に比べると骨盤底筋群が弱いです。

男性は、「出にくい」「時間がかかる」「切れが悪い」など膀胱内の尿が出にくい症状（排尿困難）が起こりやすいです。40代を過ぎたら、前立腺の検診を検討するとよいでしょう。

女性は、出産や加齢の影響により起こる骨盤底筋群の筋力低下から、くしゃみなどの動作時に起こる失禁（P.8 腹圧性尿失禁）が起こりやすいといわれています。

症状がなくても、骨盤底筋群を鍛える体操（P.9）をおすすめします。

## 4

紙おむつの選び方が  
わかりません

おむつを買いにお店に行きますが、様々な用品があり、どれを買ったら良いのか迷います。



歩いてトイレに行く/行かない、  
1回の失禁量などを考えて選びます。

## 4 紙おむつの選び方がわかりません

### ★ 紙おむつの種類

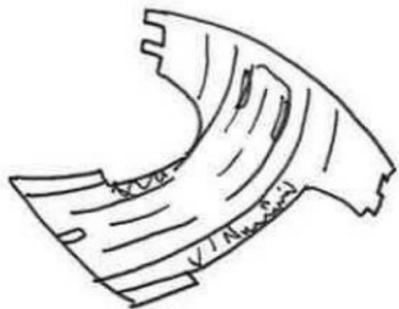
#### パンツタイプ



一人で歩ける方  
介護があれば歩ける・立てる・座れる方

下着のようにはきます。  
\*サイズはウエスト（胴まわり）で選びます

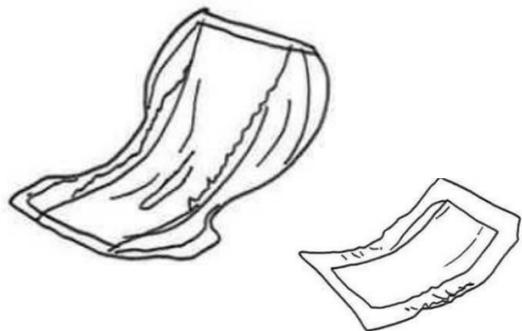
#### テープタイプ



寝て過ごす時間が多い方

寝た姿勢で交換がしやすいです。  
\*サイズはヒップ（お尻まわり）で選びます

#### パッド類



- 布製の下着やサポーター、パンツタイプ、テープタイプと併用し、パッドだけ交換することができます。
- 形やサイズが豊富です。尿量、交換するタイミングを考えて選びます。
- 外側と同じメーカーにすると、装着の失敗が減ります。

### ★ パッドは1枚で使おう

重ねても吸収量は増えません。隙間ができて横漏れします。不安な時は、吸収目安が多いパッドを1枚で使いましょう。

### ★ 吸収目安は「おしっこ〇回分」と表示がある

※1回分は 約150ml（メーカーにより異なる）

1回の失禁量と交換回数を考えて選びましょう。

## ★ 紙おむつを使い分けよう

昼と夜の排泄場所、失禁量の変化はありませんか？  
状況に合わせて使い分けましょう。

### 【 使い分けの例 】

- 昼はトイレ → パンツタイプ  
夜はベッドの上 → テープタイプ
- 昼は吸収量が少ない小さいパッドを、夜は吸収量の多い大きいパッドを使用する
- パッドをすぐに取り換えられる、自分で換える  
→ 吸収量を考慮した上で小さいパッド
- パッドはすぐに取り換ええない、取り換えられない  
→ 吸収量の多い大きいパッド

### < 排尿日誌をつけてみよう >

正確に1日の状態変化、1回の失禁量を知るためには、記録が必要です。その記録を「**排尿日誌**」といいます。

数日間の記録があると、状況に合わせた用品選択ができます。横漏れが減り、衣類や寝具の汚染を防ぐことにつながります。

日誌のつけ方はP.33をご覧ください。

## いろいろなおむつ

特徴がある用品を以下に紹介します。

### ◎ 外側のおむつだけで使う「1枚使い用品」

パッドを併用しない「1枚使い用品」は、**吸収量がとても多いもの**があります。

→ **パンツタイプは1000ml、テープタイプは1400ml 吸収 等**

1回の排尿量が極端に多い場合に利用し、交換回数を少なくすることができます。

パッドを使わないので、パッドを便器に落とす心配がありません。

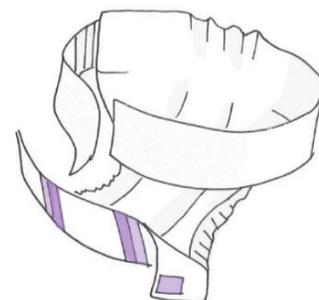
### ◎ 「ふんどしタイプ」のおむつ

ふんどしに似た形の用品で、ベルト部分をウエストで止めます。

股下部分は後ろから前へ持ってきて、ウエストベルトに貼り付け

止めます。下衣を脱がず、後ろからの介助で腰止めでき、

**トイレでの交換を手早く行いたい場合にお勧めです。**



### ◎ パッド固定用サポーター

**外見は普通の下着で、洗濯ができます。** 単体ではなく、パッドと一緒に使い

ます。さまざまな大きさのパッドをしっかりと固定できます。紙のパンツタイ

プとパッドを使い、常にパッドのみの交換でよい方は、パンツタイプのかわ

りに、このサポーターを使うとゴミも購入費用も減らす

ことができます。



# 5

## 朝の洗濯が大変です

ほとんどベッド上でケアをしています。昼間は時間を決めて、おむつ交換をしていますが、夜はパッドをたくさん重ねています。

でも、朝になると毎日シーツまで濡れて大変です。



パッドを重ねても吸収量は増えません。使うおむつの見直し、正しい装着方法の確認をしましょう。

## 5 朝の洗濯が大変です

### ★ 使っているおむつを見直す

P.16「4 紙おむつの選び方がわかりません」を参照し、おむつを見直してみましょう。

### ★ テープタイプのつけ方の手順を確認しよう

武蔵野市 動画チャンネル

「How to編 寝ている方へのおむつのあて方」



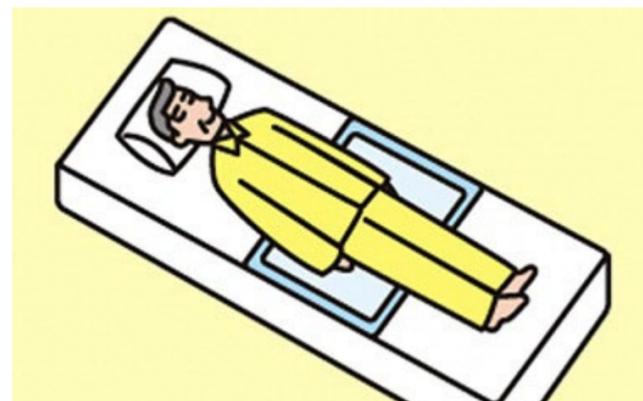
武蔵野市 排泄ケア 動画

検索

### ★ 尿量が多く、おむつが吸収しきれない

- 夜の失禁量を減らせないか、考えてみましょう。  
(P.5 「1 トイレの回数が多いです」を参照)
- 次のページの排泄用具を検討してみましょう。
- 紙の「敷くおむつ」を使うのも方法の一つです。
- 大変ですが、夜間に1度おむつやパッドを交換するのも方法の一つです。

横シートを紙の「敷くおむつ」にする

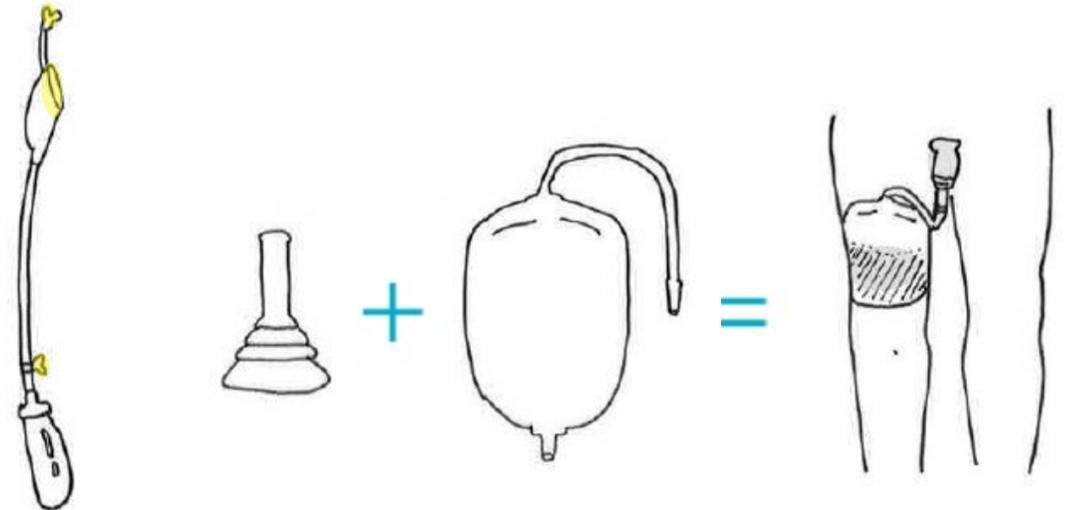


## ◎ 男性用の用具

尿を溜めておき、適宜、トイレに捨てる用具があります。  
夜、トイレに起きる回数が多い方にもおすすめです。

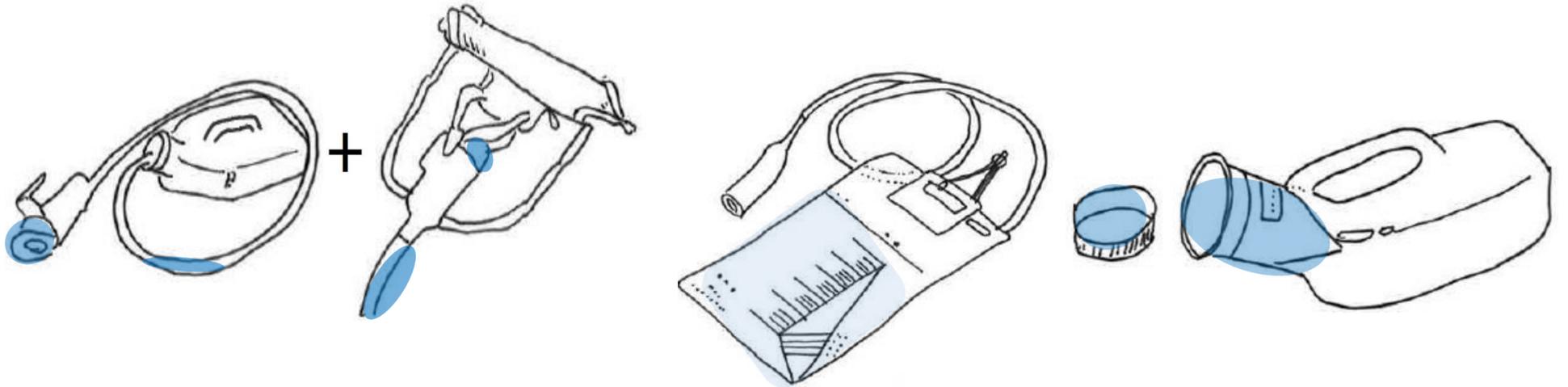
### 【 起きている時 】

服の下に隠れるものがあります。



### 【 寝ている時 】

装着したまま使う、寝具の近くで使うものがあります。



## ◎ 女性用の用具

女性の尿道口にあう集尿用具です。  
ベッド上で動きが少ない方向けです。



- ◎ パッドを重ねて使っても吸収量は増えません。
- ◎ 適切な吸収回数のパッドを1枚で使いましょう。

多くのパッドは、表が「吸収面」、裏は「防水面」です。  
尿は「吸収面」以外の面からは吸収されません。パッドを重ねて使っても、裏は「防水面」なので、尿は下のパッドに届きません。むしろ、隙間ができ、染み出しやすくなり、蒸れやすく、肌にもよくありません。

1枚だけでは漏れてしまうのではと心配な場合は、吸収回数が多いパッドに変更しましょう。

# 6

## 尿の臭いが気になります

部屋のみならず、最近では玄関先まで臭いがします。

玄関ドアを開けると臭うので、最近では友人の訪問も断っています。

自分が孤立していくようで寂しいです。



水分摂取量の確認、臭いを少なくする機器や食品を使えるか検討しましょう。

## 6 尿の臭いが気になります

### ★ 水分摂取量が少ない

体内の水分量が減るとおしっこが濃くなり、尿臭が強くなります。また、刺激で失禁しやすくなります。膀胱炎の可能性もあるので、主治医に相談しましょう。

### ★ 光触媒加工の人工観葉植物や空気清浄機を使う

光触媒塗料はいくつかありますが、一般的には「酸化チタン」のことを指します。酸化チタンは太陽光（または紫外線が含まれる可視光など）に触れると、空気中の有害物質を分解する化学反応を起こし、空気の脱臭・清浄を行います。



空気清浄機も様々ありますが、オゾン発生機能が排泄臭の清浄には効果があるといわれています。

### ★ キナ酸を多く含むクランベリージュースやゼリーを摂る

尿のpHバランスを正常に保ち、菌の増殖を抑制します。それにより尿臭改善や膀胱炎予防になります。

※食事制限や嚥下機能低下がある場合はご注意ください。



## 7

## 肌トラブルがあります

テープタイプのおむつとパッドを使っています。

おむつかぶれと床ずれが治りません。



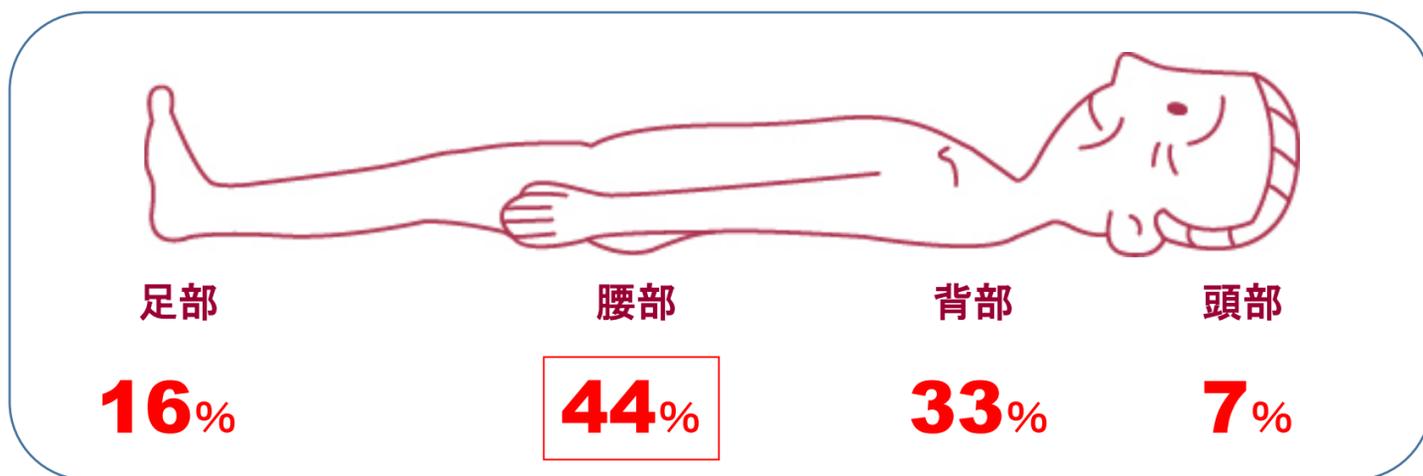
おむつを使うと床ずれができやすくなるため  
予防が大切です。

## 7 肌トラブルがあります

適切なおむつを使って、皮膚への汚物刺激を少なくしつつ、パッドやおむつ交換を適宜行うこと、体重の負担をかけないことが予防の基本です。

### ★ おむつを使うと床ずれがしやすい

おむつで覆われている部分は皮膚が蒸れるため、ふやけて、傷つきやすいです。特に、おむつの当たる腰部は体重が多くかかる部分のため、床ずれが起きやすくなります。

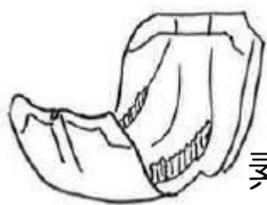


### ★ 皮膚をいたわるケアの方法を考えよう

清潔を保つことは必要ですが、「頻回な洗浄」「石鹸を使ってゴシゴシ洗う」「ドライヤーなどで皮膚を乾燥させる」のは逆効果です。以下のような製品の使用を考えましょう。



肌トラブル予防のための  
陰部臀部洗浄専用洗浄剤  
でんい



素肌と同じ弱酸性の  
パッドやおむつ



保湿効果の高い  
スキンケア用品

体圧分散寝具  
(エアマット)



## 8

排泄ケアがいつまで続くのかと  
気分が滅入ります

介護が必要な家族がいます。  
排泄のケアは毎日時間通りに行わなければ  
ならず、家にこもりっきりです。  
いつまで続くのかと考えると嫌になってし  
まいます。



**一人で抱え込まないで！**  
「困っている」「大変なの」と  
声をあげてください。

## 8 排泄ケアがいつまで続くのかと気分が滅入ります

在宅介護は、その終わりが誰にもわかりません。

介護する方が疲れきり心身に負担を感じては、介護を受けるご本人にも影響が出てきます。

特に排泄ケアは、毎日休みなく行うケアです。

適切な介護サービスを使い、安定した生活を継続することが望まれます。

心身共に疲れ切ってしまう前に、担当ケアマネジャーや、お近くの在宅介護・地域包括支援センターに相談しましょう。

市内デイサービスセンターや在宅介護・地域包括支援センターでは、家族介護教室なども開催しています。

同じように介護生活を送っている方と情報を共有し、仲間同士でささえあうことは心身のリフレッシュとケアの継続に有効です。

正しい知識やよりよいケア方法などをアドバイスしてくれる、専門職による相談なども活用しましょう。



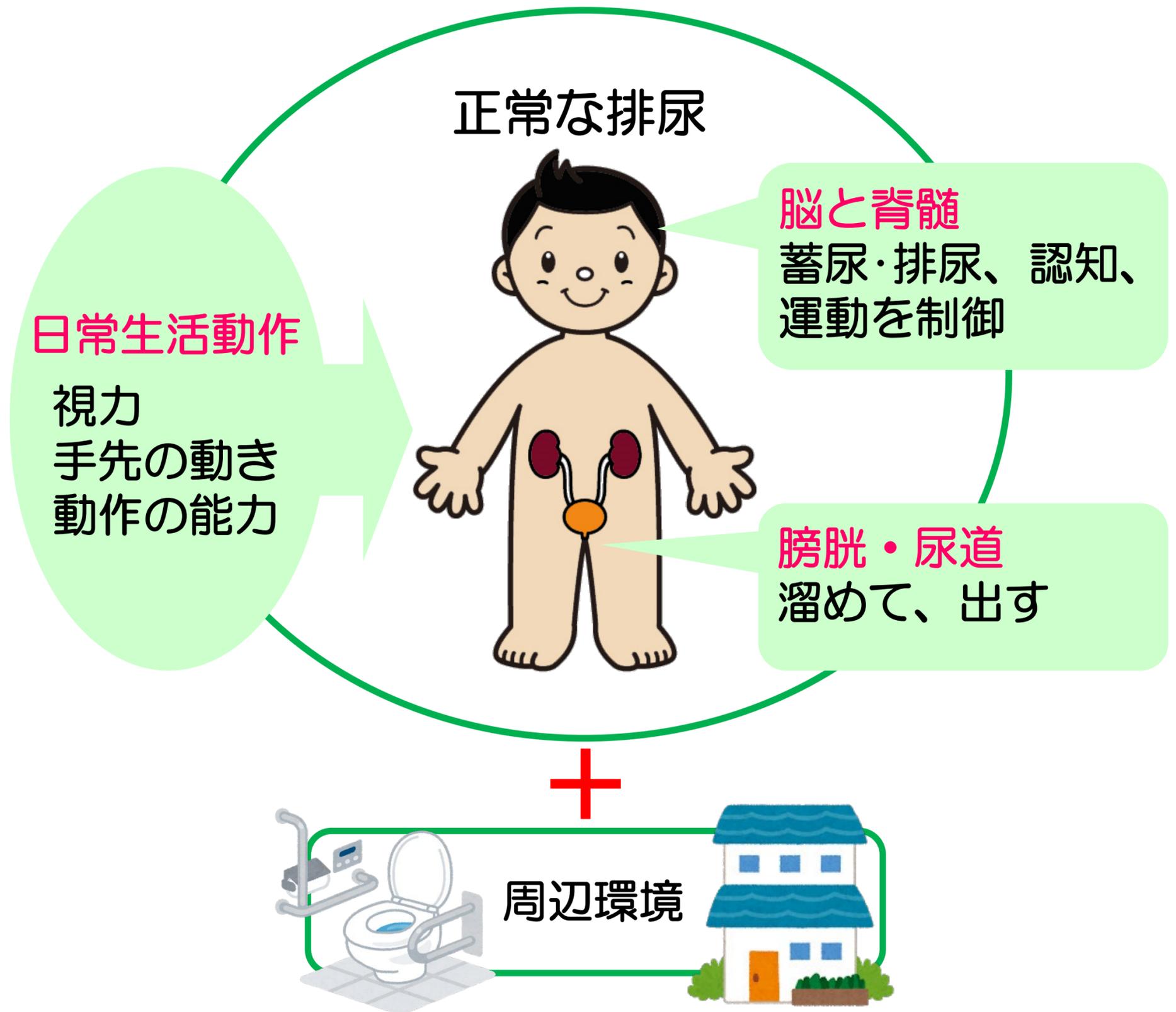
次のページから  
排尿障害について解説します。

排尿障害については、まずは主治医に相談をし、  
必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。



# 排尿障害を正しく理解しましょう

## 1 正常な排尿とは



「おしっこを溜めて出す臓器」と「正しく蓄尿・排尿を行う脳の機能」と「日常生活動作」が正常であること、また、それらと周辺環境が適合していることで、排尿は自分で行うことができます。排尿にお困りごとが起きた場合、そのうちのどこかに問題が起きています。

どこが問題になっているのかを知るには、その方の心身状況、周辺環境を把握し、原因を究明することが大切です。

## 2 排尿障害とは

まずは主治医に相談し  
必要に応じて専門医を  
紹介してもらいましょう



次の4つに分けられます。

### ① 尿失禁

自分の意志によらず、尿が漏れてしまう状態

※ 原因によって対処が変わります。

失禁のタイプ		原因	対処
腹圧性	咳やくしゃみなど、 お腹に力が入った時に 漏れる	骨盤底筋群が弱 くなっている	骨盤底筋体操 (P.9) を行う
切迫性	トイレに行きたいと 思ったとたんに 漏れる	膀胱の過活動	主治医から薬剤処方 してもらう
いつりゅうせい 溢流性	昼夜関係なく、いつも ダラダラ漏れる	排尿困難による 残尿	専門の泌尿器科を受診 する
機能性	膀胱・尿道機能には 異常がないが、トイレ ではない場所で排泄し てしまう	運動機能や 認知機能の低下	心身機能を改善する 環境を整備する 困っている状況で個別 対応する

## ② 排尿困難

出ない・出にくい・途切れる・時間がかかるなど、出方に問題がある状態

※ 命に関わることもあり、早めの泌尿器科受診が必要です。

## ③ 過活動膀胱

こらえきれない尿意を最初の尿意から感じてしまう状態

※ お薬で改善する可能性が高いです。まずは主治医にご相談ください。

## ④ 頻尿

日中8回以上もしくは夜間2回以上トイレに行き、問題に感じる状態

<膀胱に異常があり回数が多い場合>

原因	要因	対処
膀胱が小さい	我慢しない または 我慢できない	膀胱をリラックスさせる薬を使いおしっこを我慢する訓練をする。
膀胱が硬い (広がらない)	治療による 副作用	主治医に相談しましょう。
残尿がある	排尿困難	
炎症や結石がある	刺激による 症状	

<膀胱に異常がなく、回数が多い場合>

原因	要因	対処
水分摂取量が多い	思い込み	多量の水分摂取は、心臓への負担となる場合があります。「飲まなければいけない」という思い込みはやめましょう。
	病気	病気によりたくさん飲んでしまう場合、病気のコントロールが必要です。
精神的影響 (心因性頻尿)	気持ちの問題	夜間はトイレに行かないが昼間回数が多い場合、気持ちの影響が考えられます。リラックスの方法を一緒に考えます。(P.6)

<夜間に回数が多い場合>

原因	対処
夜間尿量の増大	抗利尿ホルモンの低下が考えられる場合があります。泌尿器科専門医に相談しましょう。
浮腫 (むくみ)	心疾患のある場合、その治療が必要です。主治医に相談しましょう。日中、座る時間が長く、足のむくみがある場合は、足を高くする時間を作りましょう。
不眠 (昼夜逆転)	日中の生活パターンを整え、夜に入眠できるようにしましょう。
男性の場合	下部尿路閉塞性疾患(前立腺肥大症)の検査が必要です。泌尿器科専門医に相談しましょう。

### 3 「排尿日誌」「おむつ日誌」をつける

#### ★「排尿日誌」「おむつ日誌」とは

毎日の排尿の回数・量、摂取した水分などを記録した日誌のことです。

記録した日誌を分析すると

- ① 排泄パターンの把握
  - ・トイレ誘導、交換回数の決定
  - ・適切な排泄用品の選択
- ② 失禁のタイプの推測
- ③ 水分摂取量と排尿量のバランス
- ④ 最大膀胱容量



などがわかります。

- ・受診の際に持参すると、主治医に状況を数字で伝えられます。
- ・ケアマネジャーにとって、ケアプラン作成の参考になります。
- ・排泄ケア専門員が分析すると、具体的で適切な問題解決方法をご提案することができます。



#### ★ ご自宅で記録するのが難しい場合

ご本人、ご家族で記録することが難しい場合があります。その場合、排泄ケア専門員へご相談ください。記録をつける方法、その他の代替方法を一緒に検討します。

デイサービスやショートステイを利用している場合には、施設で日誌を記録できないか、相談・協力の依頼を検討しましょう。

# 【 排尿日誌 ・ おむつ日誌】

氏名：

年 月 日（ ）

時間		排泄	漏れ	水分	その他 食事量
		(有無・量)	(有無・範囲)	(種類・量)	
朝	5時				
	6時				
	7時				
	8時				
	9時				
	10時				
	11時				
昼	12時				
	1時				
	2時				
	3時				
	4時				
	5時				
	6時				
夜	7時				
	8時				
	9時				
	10時				
	11時				
	12時				
	1時				
	2時				
	3時				
4時					
合計量					
回数					
備考					

# 「排尿日誌」記入例

氏名：●山●子

R4年4月2日（土）

時間	排泄	漏れ	水分	その他	食事量
	(有無・量)	(有無・範囲)	(種類・量)		
朝	5時				
	6時	排便あり			
	7時	尿200		コヒー 200	全量水100
	8時			お茶 200	
	9時	尿			
	10時			茶 50	
	11時	尿200			
昼	12時			お茶 100	昼食8割入-7° 200
	1時	尿300	×	コヒー 200	間に合わなかった
	2時				
	3時	尿100		生乳 100	
	4時	尿100			
	5時			お茶 100	
	6時			お茶 200	
夜	7時	尿100			夕食8割お茶200
	8時				
	9時	尿100			
	10時				
	11時				
	12時				
	1時	尿			
	2時				
	3時	尿			
4時					
合計量	1400+α		1150		
回数	尿10便1				
備考					

水分摂取量を記入

尿量がわかる場合は量を記入

失禁時チェック

状況記入

食事量、水分量を記入

尿量がわからない場合も排泄があったことを記入

# 「おむつ日誌」記入例

氏名：●山●子

R4年4月2日（土）

時間	排泄	漏れ	水分	その他 食事量
	(有無・量)	(有無・範囲)	(種類・量)	
朝	5時			
	6時	650g	有 <sup>レ</sup> ッ <sup>ト</sup> まで	お茶200
	7時			
	8時			水100
	9時			
	10時	250g	無	水150
	11時			
昼	12時	200g	無	お茶200
	1時			
	2時			ジュース200
	3時			
	4時	300g	無	紅茶300
	5時			
	6時	150g	無	お茶200
夜	7時			
	8時			水 100
	9時			
	10時	350g	有 寝衣が湿る	水 200
	11時			
	12時			
	1時			
	2時			
	3時			
	4時			
合計量	1900g		1650ml	
回数				
備考				

- おむつの重さのはかり方
- ① 使用前のおむつをビニール袋に入れて計量する
  - ② 計量中は、こまめに確認し1回の排尿で交換する
  - ③ (使用済み重量) - (使用前おむつ) = 失禁量を記入

# 武蔵野市内の相談先

## ① 武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター 専門相談

武蔵野市民の高齢者を対象に、排泄、言語障害、摂食嚥下、住宅改修、福祉用具等のお悩みに対し、排泄ケア専門員（コンチネンスアドバイザー）、言語聴覚士、作業療法士、理学療法士が相談支援を行っています。

☎ 0422-51-1974

月曜日から金曜日  
午前8時30分～午後5時15分まで  
（祝日、年末年始を除く）

まずは、お電話でご予約をお願いいたします。



### お気軽にご相談下さい

#### 排泄ケア専門員

- 毎日、排泄の不安がある
- 排泄ケアや用品を知りたい

#### 言語聴覚士

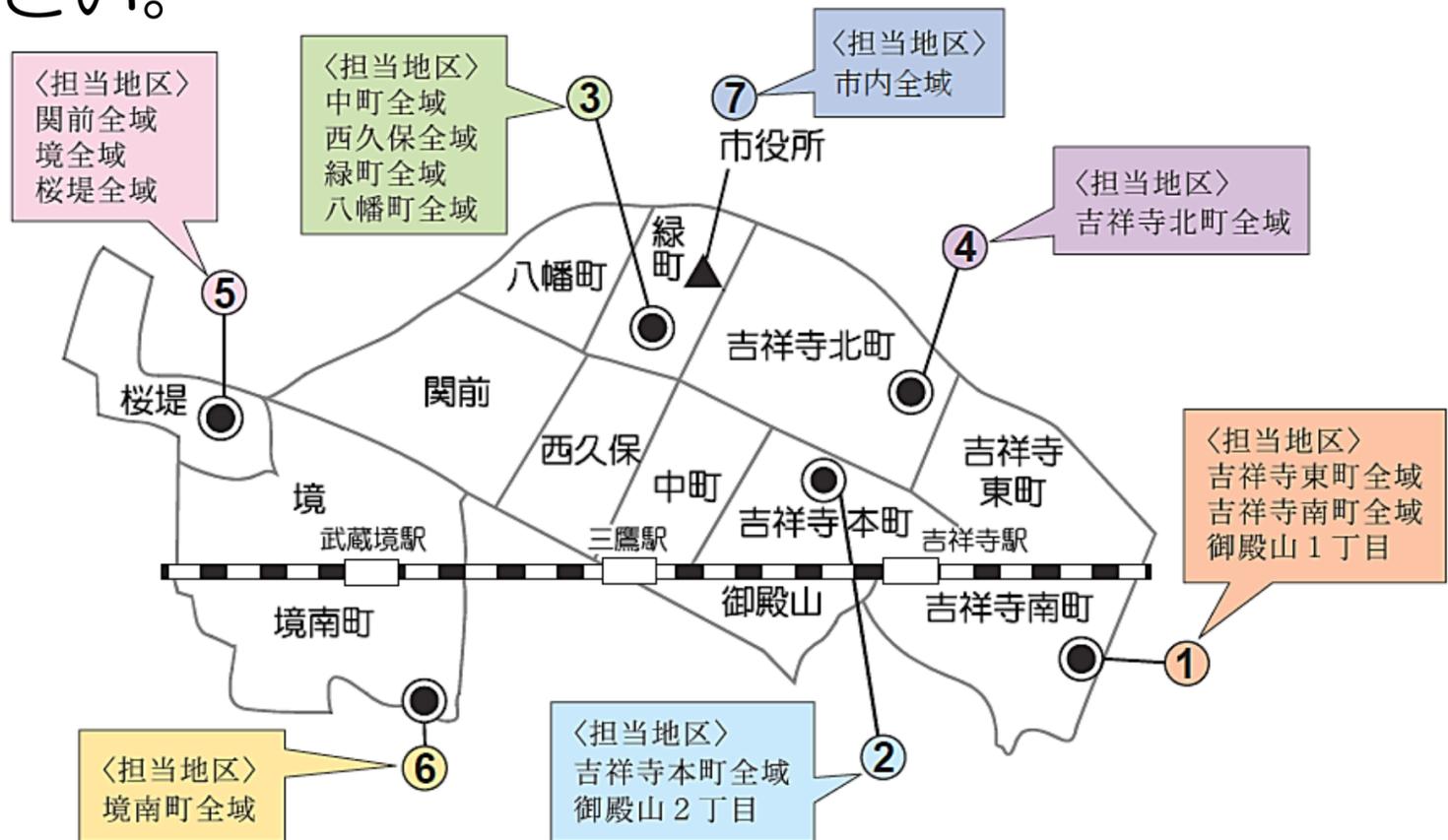
- コミュニケーションがとりづらく、困っている
- 食べる時、むせるので不安

#### 作業療法士・理学療法士

- 家の中で安全に生活するため役立つ用具や住宅改修、その他の方法を知りたい

## ② 武蔵野市在宅介護・地域包括支援センター

高齢者の地域の相談窓口です。お近くのセンターまでご相談ください。



担当地区	施設名称	電話番号	住所
吉祥寺東町 吉祥寺南町 御殿山1丁目	①ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	☎72 - 0313	吉祥寺南町 4 - 25 - 5
吉祥寺本町 御殿山2丁目	②吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター (特定非営利活動法人日本アビリティーズ協会)	☎23 - 1213	吉祥寺本町 4 - 20 - 13
中町、西久保 緑町、八幡町	③高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター (公益財団法人武蔵野市福祉公社)	☎51 - 1974	緑町 2 - 4 - 1
吉祥寺北町	④吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 至誠学舎東京)	☎20 - 0847	吉祥寺北町 2 - 9 - 2
関前、境 桜堤	⑤桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	☎36 - 5133	桜堤 1 - 9 - 9
境南町	⑥武蔵野赤十字 在宅介護・地域包括支援センター (日本赤十字社 東京都支部)	☎32 - 3155	境南町 1 - 26 - 1
市内全域	⑦武蔵野市 地域包括支援センター (基幹型)	☎60 - 1947	緑町 2 - 2 - 28 (市役所内)

発行年月：平成30年10月 初版  
平成31年 4月 第二版  
令和 4年 4月 第三版

発行：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課  
制作：公益財団法人武蔵野市福祉公社  
武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター

監修：NPO法人日本コンチネンス協会  
牧野美奈子（コンチネンスアドバイザー）

住所：〒180-0012  
武蔵野市緑町2-4-1 高齢者総合センター内

電話：0422-51-1974  
FAX：0422-51-1982

本書の図表、イラスト、文章等の無断転載は禁じます。

武蔵野市民の高齢者の排泄に関するご相談に  
**排泄ケア専門員**が対応します。

武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター **排泄専門相談**

まずは、お電話で、ご予約をお願いいたします。

**☎ 0422-51-1974**

月曜日から金曜日  
午前8時30分～午後5時15分まで  
(祝日、年末年始を除く)