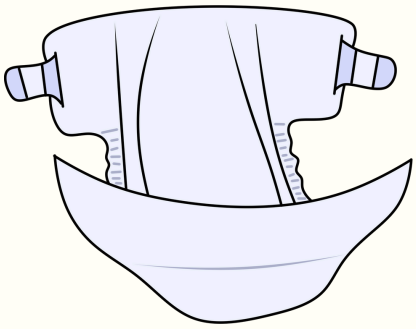
げんまい新聞

第21号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

ご家族のための「在宅介護おむつ」入門ガイド：快適な毎日のために

ご高齢のご家族を介護されている皆様、毎日本当にお疲れ様です。排泄のケア、特に「おむつ」は、ご本人とご家族にとってデリケートで大切な問題です。
「いつから？」「種類が多すぎる」「かぶれや漏れが心配」といった不安はありませんか？
おむつは決してネガティブなものではありません。ご本人の尊厳を守り、不快感や皮膚トラブルを防ぎ、ご家族の負担を減らすための、大切な「生活サポート用品」です。



今回は、在宅介護でのおむつの知識について、ご家族に知っておいていただきたい基本的なポイントをわかりやすくご紹介します。

１．なぜおむつが必要になるの？

ご高齢になると、以下のような理由でトイレでの排泄が難しくなることがあります。

- 身体機能の低下：足腰が弱くなり、トイレまで歩くのが間に合わない、便座に座るのが難しい。
- 認知症の影響：トイレの場所がわからない、尿意や便意を感じにくい、またはうまく伝えられない。
- 病気や薬の影響：頻尿になったり、失禁しやすくなったりする。
- 夜間の不安：夜中にトイレに起きるのが不安で、睡眠が妨げられる。

⇒このような時、おむつを上手に利用することで、ご本人は「漏らしてしまうかも」という不安から解放され、ご家族も「間に合わなかったらどうしよう」という緊張感を和らげることができます。

２．おむつの種類：「外側」と「内側」の組み合わせ

- おむつには大きく分けて2つのタイプがあり、これらを組み合わせて使うのが基本です。

① アウター（外側のおむつ）

パンツタイプ：

- ご自身で歩ける、立てる方向け。
- 下着と同じ感覚で上げ下げができ、リハビリにもつながります。

テープ止めタイプ：

- 寝ていることが多い方、座った姿勢が中心の方向け。
- ベッドの上でも交換しやすく、体にしっかりフィットさせられます。

② インナー（内側のパッド）

- 尿を直接吸収するパッドです。アウターと組み合わせて使います。
- 交換が簡単で、経済的です（汚れたパッドだけを交換すれば良いため）。
- 尿量や時間帯（昼用・夜用）、性別（男性用・女性用）によって様々な種類があります。

３．選び方のポイント：「ご本人の状態」に合わせる

最適なおむつは、お一人おひとりの状態によって違います。

【ポイント1】ご本人の「動ける力」で選ぶ

- 歩ける・立てる方 → パンツタイプ ＋ 尿取りパッド
- 寝ていることが多い方 → テープ止めタイプ ＋ 尿取りパッド

【ポイント2】「尿の量」で選ぶ

- パッドには「尿〇回分」という目安が書かれています。
- 日中（交換頻度が高い）は薄めのもの、夜間（長時間交換できない）は吸収量の多いもの、といった使い分けがおすすめです。
- 漏れが続く場合は、アウターのサイズが合っていないか、パッドの吸収量が足りていない可能性があります。

【ポイント3】「肌の状態」で選ぶ

- 肌がデリケートな方は、通気性や素材の柔らかさを重視して選びましょう。

４．快適さの鍵は「当て方」と「スキンケア」

おむつを使う上で最も大切なのが、「皮膚トラブル（おむつかぶれ）」を防ぐことです。

正しい当て方

- 隙間を作らない：足の付け根（そけい部）にしっかりフィットさせることが漏れ防止の最大のコツです。
- ギャザーを立てる：パッドやアウターの「立体ギャザー（内側のヒダ）」は、必ず指でしっかり立ててから当ててください。これが尿の横漏れを防ぐ堤防になります。

こまめな交換とスキンケア

- 汚れたら、できるだけ早く交換しましょう。長時間放置すると、雑菌が繁殖し、かぶれの原因になります。
- 交換の際は、おしり拭きで優しく拭くだけでなく、できればぬるま湯で洗い流す（陰部洗浄）のが理想です。
- 洗浄後は、しっかり乾いたタオルで押さえるように拭き、必要に応じて保湿クリームや撥水クリーム（皮膚を保護するクリーム）を塗ってあげましょう。

５．ひとりで抱え込まないで

おむつの悩みは、ご家族だけで解決しようとすると大きな負担になります。そんな時は、ぜひ専門家に相談してください。ケアマネジャー（介護支援専門員）・訪問看護師・かかりつけ医・ドラッグストアの専門相談員。※**おむつ代は医療費控除の対象にもなります**