



「排泄ケアお役立ち情報」をご活用ください。

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>



ここまで変わった！ 排泄ケアの新常識

排泄ケアは時代と共に進化している

皆さんは排泄ケアの方法が時代とともに日々進化していることをご存じですか？

今回は、「排泄ケアの新常識」について触れていきます。医療・介護業界で長くご活躍されている方も是非この機会にご自身が日頃行っている排泄ケア方法や新人の頃に教えてもらった内容との違いについて再確認してみてください。

おむつ交換は「対面側臥位」で

移乗介助などと同様におむつ交換も介護技術に基づいたケアであり、介護技術とは、介護する側と介護される側の両方が負担なく過ごせるようにするための技術のことです。具体的には、安全に、そして可能な限り自然に、利用者が動けるようにするための技術、つまりボディメカニクスなど、利用者や自分自身の負担を軽減するための技術を指します。

身体介護の基本

- ① 介助者と利用者の体（重心）を近づける（体が離れた状態で移乗などしない）
- ② 体を動かす時は、自分の方に引き寄せる（相手を押すような動作はしない）
- ③ 身体に触れる時は手のひら全体で支える（掴む、持つは禁止）

おむつ交換時は、利用者を対面側臥位にして行うことで、介助者・利用者がお互いに身体的負担が少なく行えます。何故なら、身体介護の基本動作に基づいているからです。

皆さんも重たい荷物を動かす時、荷物と自分の腰（重心）を近くにして、自分の方に引き寄せってから持ち上げると負担が少なく持てますよね？

対面側臥位は、安心・安全・安楽

① 利用者を対面側臥位にします。

お互いの重心が近くなることで腰痛予防にもなります。顔が向かい合っているので、表情や反応も確認しながら、これからなにを行うかを声掛けも忘れず行います。写真①

② 対面側臥位の状態でおむつを合わせます。

利用者の身体を介助者側に引き寄せていることで、おむつのセンターラインを臀裂に直接合わせることができ、おむつのシワもしっかりと伸ばした状態で装着できます。写真②

写真①



写真②



ベッドの高さ調整は必ず行う

脚幅を肩幅に開いて立った状態で指先がベッドに触れるぐらいの高さに調整します。

ベッド上で介助を行う際は、適正な高さよりも10cm低い状態で介助をすると腰への負担は、なんと1.4倍にもなります。臀部や肛門周辺の皮膚状態の観察もベッドの高さが調整されていることでしやすくなります。

介助する側がやりにくさを感じるような介助は、利用者に身体的・精神的苦痛を与えることになります。そのため場合によっては、ベッドの上に介助者の手や膝を乗せて介助することで姿勢も安定して安全に介助ができます。ベッドの上に乗る場合は必ず理由を説明して、同意を得てから行ってください。



夜間は安眠優先

若年者に比べて高齢者の睡眠の質は低下していきます。浅い眠り（レム睡眠）が長くなり、深い眠り（ノンレム睡眠）が減少することで全体的に眠りが浅くなり、熟睡感が得られにくくなります。そのため夜間におむつ交換をすることで安眠を妨げたり、睡眠のリズムが乱れることがあります。安眠を優先するためには夜間のおむつ交換は行わず、利用者の一晩の排尿量を把握して、排尿量に見合った尿取りパッドの選定を行います。

夜間の排尿量が多く、交換しないといけいない場合は、夜間に多尿になる原因を探り、根本的解決へのアプローチを行きましょう。

また、夜間の2時間おき体位変換も安眠を阻害する要因になります。褥瘡リスクアセスメントを行い、減圧マットレスを使った4時間おきの交換を実施したり、スモールチェンジを取り入れるなど、体位変換の頻度を工夫してみてください。

*スモールチェンジの方法は下のQRコードを参考にしてみてください。

高齢者の睡眠の特長

- ・睡眠効率の低下
- ・身体機能の低下
- ・睡眠リズムの変化
- ・薬剤の影響



情報のアップデートを

きちんとした理由・理論（科学的根拠）に基づいて行われる介護のことを「エビデンス・ベースド・ケア」と呼びます。

エビデンスは研究やデータにより変わることがあるため、医療従事者・介護従事者は最新の情報を常にリサーチしておく必要があります。専門書やガイドライン・論文検索サイトなどを参考に、皆さんの持っている情報を定期的にアップデートするよう心がけましょう。



おむつのあて方



スモールチェンジ

皆さんはどのような最期を迎えたいですか？

今までに上記のタイトルのような質問を受けたことがありますか？
年齢が若かったり、健康でいると”死”を自分事として考えることは少ないかもしれません。しかし、医療介護従事者にとって患者・利用者の「死」は避けられないものです。

そして、どんなに経験の長い職員の方であっても、当然慣れるものではありません。

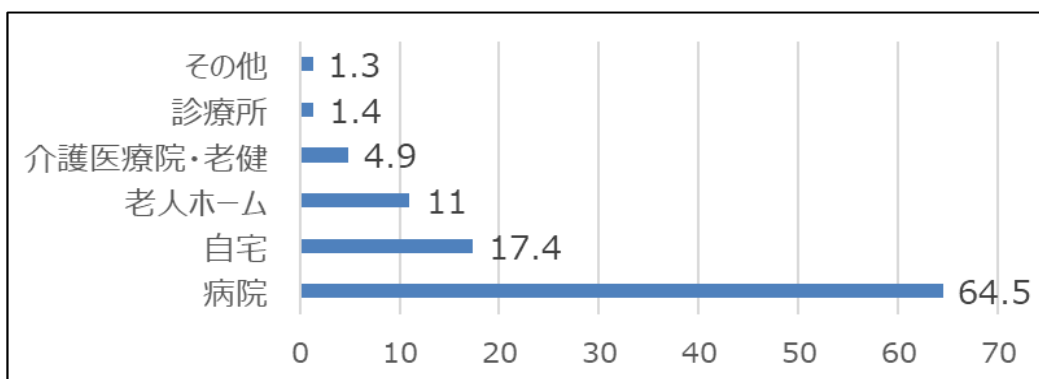
今回はそんな「看取りケア」について触れていきたいと思います。

患者・利用者にとってかけがえのない日常を支える皆さんが看取りケアについて考えるきっかけになれば幸いです。

なぜ看取りが注目されているのか

厚生労働省が発表した「人口動態統計」によると、2022年に死亡数が過去最多を記録しました。看取りの場所で最も多いのは病院ですが、病床不足などの減少で介護施設での看取りが急務となり、現在看取りケアに注目が集まっているのです。

死亡場所の構成割合



準備しておきたい基礎知識と心構え

看取りケアは、緩和ケア・ターミナルケアとどう違うのでしょうか。
緩和ケアは、死が身近に迫っている方のケアというより、がんや重い病気による痛みや症状を緩和するための医療的アプローチのことで、ターミナルケアは、看取りケアと同じく死が身近に迫っている方を対象と

しますが、医療を中心としたケアになります。それに対し介護施設で行われる看取りケアは、医療的なアプローチよりも本人が望まれる最期になるよう心の支えになることを目的としています。長年見てきた利用者の最期を見守るということは、悲しみの感情があっても当然です。また、その場に直面した自分を想像して不安や恐怖感に襲われることもあるでしょう。しかしそれは、その方を大切に思っていた証拠です。

看取りケアは入所時から始まっています。そのためにも看取り期になってから準備をするのではなく、何気ない日常の中でコミュニケーションを取りながら、利用者が安心して最期を迎えられるよう、一緒に準備していきましょう。

日常ケアとエンゼルケア

最期が近づいてきたとき、何か特別なことをすることはありません。栄養(水分)は、体調を考慮し無理はせず、本人が好きだったものを好きな量召し上がっていただきましょう。「〇〇さんは冷たいものが好きだったな」「甘党だったよな」など普段の様子を見ていた皆様だからこそその気づきがあるはず。入浴は疲労を伴うものですが、身体を清潔にすることは精神的なリラックスにもつながります。浴槽へ入ることが難しくても温かいタオルを準備し、話しかけながら清拭しましょう。排泄は最期の時までであるものです。体調の変化のバロメーターになるため、記録もれの無いようにしましょう。羞恥心への配慮も忘れてはいけません。そしてエンゼルケアも看取りケアの一部です。携わることがあれば、ご遺体に話しかけながらやさしく触れることを心がけましょう。きっとご遺族が「大切にしてもらえたんだな」と感じてくださるはずです。

皆さんはどのような最期を支えたいですか？

利用者は私たちより具体的に死について考えています。一人一人違った人生を歩んできているため、望む最期もきっと違うはずです。だからこそ、その方に合った看取りケアが実現できるよう準備しておきましょう。

「マイスターの取組＝離職防止」

兵庫県姫路市にある厚生病院様は、昨年より排泄ケア向上の取組として光洋マイスターを行ってきました。候補生は8名。えりすぐりの人材を集めてスタートし、筆記・実技テストも順調にクリア、最速の期間で認定となりました。

実は、当初排泄ケアのプロ育成を目的にしていたはずのこの取り組みが思わぬ効果を発揮していると安藤看護部長はおっしゃいます。

「今回の認定で、皆が今まで以上にやりがいを感じながらこの仕事に従事できています。そして彼らが生き生きと仕事している姿を見て、他のスタッフへの刺激にもなっていると思います。この流れでまた2期生・

3期生と続けていけたらと思います。さらにそういった良い雰囲気がこの職場への貢献度アップにつながり、離職防止につながると私は考えています。」

厚生病院様のような効果を院内に広めていくためには、マイスターの皆さんに活躍の場を与えることが大事だと感じました。

【写真】

マイスターの皆さん

下段中央：安藤看護部長



光洋マイスター第17号2期生取得おめでとうございます！

認定日
令和7年4月17日

施設名
社会福祉法人 孝慈会
特別養護老人ホーム 古千谷苑

認定者
清水 美紀さん
佐藤 芳美さん
齋藤 和樹さん
市川 徹さん

排泄ケアをけん引していくリーダーとしてのご活躍を期待しています！

Congratulations!