



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>



「いやっ！」の裏にある本当の気持ちを読み取ろう！ 排泄介助拒否への対応



「おむつ交換を強く拒まれてしまう」「トイレ誘導をしても『行かない!』と怒られてしまう」…排泄介助の場面で、こんな経験したことはありませんか？拒否が続くとケアが進まず、職員も利用者もつらい思いをしてしまいますよね。実は、拒否の裏には、痛み・不快・羞恥心・信頼関係の欠如など、さまざまな要因が隠れています。今回は、排泄介助拒否が起こる背景と、現場で実践できる工夫をご紹介します。

排泄介助を拒否する背景

排泄介助を拒否する行動の背景には、次のような気持ちが隠れていることがあります。

【おむつ交換を拒否する場合】

- ・「大人なのにおむつなんて」「自分でできるのに」という恥ずかしさやプライド
- ・「見られる」「触られる」「無理やりされる」ことへの抵抗
- ・声かけが唐突で心の準備ができていない

【トイレ誘導を拒否する場合】

- ・便意や尿意が薄れている
- ・認知症でトイレの場所や目的が理解できない
- ・トイレに行くことを急かされることで不安や混乱が強まる
- ・身体的な不快感

【夜間の排泄介助を拒否する場合】

- ・睡眠中に起こされて不快
- ・夜間は認知症による混乱が強まりやすい
- ・夜勤者の声かけや手順が本人に合っていない

上記のような気持ちを理解して対応することが必要です。

関わり方の工夫

排泄を人に委ねることは、自分の尊厳を他人に預けることとも言えます。本人の尊厳・感情・排泄のリズムを尊重し、交換ではなく“快適”を意識した対応を心がけましょう。

①声かけの工夫

「トイレに行きましょう」よりも、「少し体を動かしてみませんか？」のように、“命令”ではなく“提案”に変えます。
『やらされている』と感じさせない声かけが、拒否を和らげます。

②安心できる予告と同意

突然体に触られると、人は誰でも不快に感じます。「今からベッドを起こしますね」「ズボンを少し下げますよ」など、小さな動作でも一言添えることで、利用者の心の準備ができます。

③環境を整える

トイレが寒い、照明が暗い、臭いが気になるなどの環境要因も拒否の一因になります。暖房の工夫や、音・臭いへの配慮も大切です。また、同性介助や、ケアをする職員を限定する対応が必要な場合もあります。

④信頼関係を構築する

介助の時だけでなく、普段からのコミュニケーションが信頼の基礎になります。
職員：「今日のお昼ご飯は〇〇さんの好物のメニューでしたね」
利用者：「あの煮物はうまかったな！」
こんな何気ない会話が、『この人なら大丈夫』という安心に繋がります。

⑤小さな成功体験を積む

できた！嫌じゃなかった！という安心感や達成感を積み重ねることも効果的です。
いきなり、トイレで排泄してもらうことを目標にするのではなく、【声かけに応じる】【トイレの前まで行く】【トイレの中に入る】【座ってみる】のように、ご本人が無理なくできる小さなステップを目標にします。

チームケアの重要性

職員一人での対応には限界があります。拒否の背景はどこにあるのか？どの場面・時間帯に拒否が強いのか？、また、スムーズに受け入れてくれた時はどんな時なのか？などをチーム全員で観察・記録を行い、その情報を共有し、統一した対応をすることも重要です。
表1のようなチェックリストを作成すると、共通の認識で、見落とすことなくチェックすることが可能です。

排泄介助の拒否には、必ず理由があります。私たちがその「声なきサイン」に気づき、寄り添うケアを積み重ねることで、その人らしさを守る安心と信頼の排泄ケアへと繋がっていくのです。

成功事例 一声かけのタイミングを見直した一

【状況】

90代女性。要介護4。尿意の訴えは少なく、職員が時間でトイレ誘導を行っているが、「行かない」「まだ出ない」と強く拒否されることが多い。

【拒否の背景】

- ・排泄のタイミングを自分で決めたいという自尊心
- ・声かけが機械的になっていた
- ・誘導の際、他の利用者が見ている状況で「トイレに行きましょう」と声をかけていた

【対応の工夫】

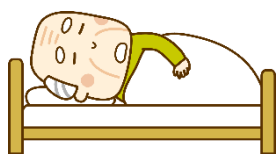
- ・声かけを、「気分転換に少し歩きますか？」など、排泄を意識させないように変更
- ・本人が落ち着いている時間帯を観察して、タイミングをずらす
- ・「〇〇さんのペースで大丈夫ですよ」と尊厳を保つ声かけに徹底

【結果】

拒否が減少し、数日後から自ら「トイレに行こうかな」と言うようになる。
「急かされないから安心」と笑顔が見られるようになった。

表1 チェックリスト

拒否の要因を探る
<ul style="list-style-type: none">□ 痛みや体調不良はないか？□ 環境(寒さ・臭い・騒がしさ)は快適か？□ 性別や相性による抵抗はないか？□ 声かけの言葉が命令的になっていないか？□ 本人のタイミングを無視していないか？
対応時の工夫
<ul style="list-style-type: none">□ 選択肢を与えている□ 本人の尊厳を守る言葉を使っている□ 小さな声かけで安心感を与えている□ 本人ができる部分は任せている□ 短時間・少しずつ試みている
チームで確認すること
<ul style="list-style-type: none">□ 誰が介助するとスムーズか情報共有できている□ 過去にうまくいった方法を記録している□ 拒否が強まった時の対応方針をチームで統一している



高齢者の睡眠と快眠への配慮



皆さんはいい睡眠をとれていますか？

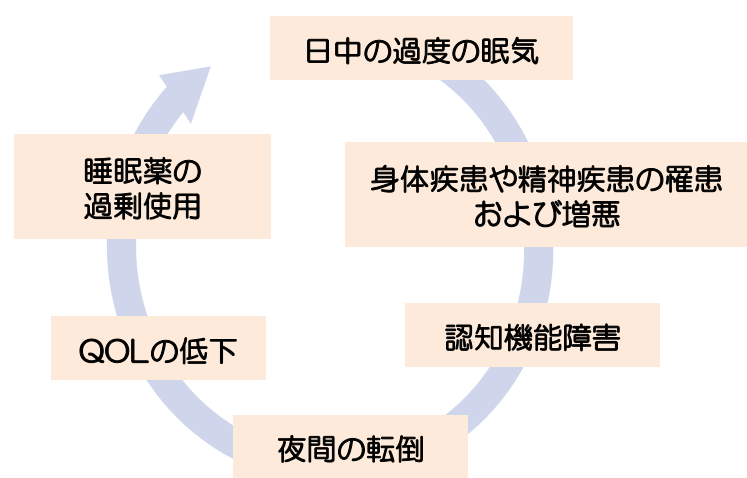
睡眠は加齢に伴いリズムや質が変化していきます。深い眠りが減り、夜間に目が覚めやすくなるのは自然な現象です。こうした睡眠の特徴を理解し、環境調整や日中活動の工夫を行うことが質の高いケアに繋がります。

高齢者の睡眠

高齢者は、身体機能はもちろん環境適応能力の低下や、薬剤の影響、せん妄など、加齢による様々な影響によって睡眠機能が変化しやすくなります。さらにそういった影響から睡眠障害が起こりやすくなります。

また、高齢者の睡眠障害は、心身の健康や日常生活の質に大きな影響を及ぼします。

図1 睡眠障害による負のスパイラル



睡眠の質を低下させる原因と対策

1. 薬剤の影響

利尿剤や、抗コリン薬、抗うつ剤などの薬剤やカフェインなどが影響している場合もあるため、服用している薬剤や、普段飲んでいる飲料の種類・飲むタイミングなどを調べます。

2. 夜間頻尿

夜間頻尿とは一晩に1回以上排尿のために起きる状態のことです。中途覚醒により深い眠りに入れないことや、一度起きると不安や焦りから再入眠できず、慢性的な不眠に繋がることもあります。また、電気を点けずに暗い中でトイレに行くことは転倒などのリスクも高まります。就寝2～3時間前からは水分摂取を控えたり、足元灯などの夜間照明の整備をしたり、トイレまでの動線の安全確保を行ったりして事故防止を図ります。

3. 睡眠に適さない環境

睡眠に悪影響を及ぼす因子として、明るすぎる照明やテレビの光、ブルーライト、50デシベル以上の音（エアコンの室外機の音程度）、温度、湿度など睡眠を妨げる因子は取り除き、しっかり眠れるよう環境を整えます。

4. 身体に負担となるポジショニング

身体が捻じれているような姿勢では、快適に寝ることはできません。肩のラインと腰のラインに捻じれが無いよう体軸を整え、手や足が縮こまらないようクッションや抱き枕なども活用して、安全で安楽な寝姿勢がとれるポジショニングを行います。手足の冷え対策も同様に行います。

5. 夜間の過剰なケアの介入

夜間の排泄介助や2時間おきの体位変換が、安眠の妨害や睡眠リズムの乱れの原因となります。介護の質は保ちつつ、必要以上に起こさない配慮が求められます。夜間の排泄介助への改善策として、一晩の尿量に見合ったパッドを使用し夜間のおむつ交換を控えること。2時間おきの体位変換への改善策としては、減圧マットレスを使用し4時間おきの体位変換にすることや、スモールチェンジ法を取り入れるという方法があります。

質の良い睡眠のために私たちができる事

高齢者の場合、睡眠時間よりも質(深さ・リズム・安定性)が大切になります。下記の図「睡眠の質を上げるサイクル」を参考に、体内時計を整え、薬に頼らない自然な眠りを引き出すような支援をしていきましょう。

朝	朝日を浴びる	体内時計のリセット
	朝食をしっかり摂る	身体が1日の始まりを認識
	入浴（足浴など）	リラックス効果。眠れない方は就寝前2～3時間前の実施が効果的
	夕方に軽い運動	就寝3時間前までの軽い運動が、睡眠の質の維持に効果あり
	快適な睡眠環境で寝る	適切なポジショニングの実施。温度（22～25℃）湿度（50～60％）に設定。夜間照明の整備
夜		

睡眠を改善していくためには、日頃何気なく行っている夜間の排泄ケアやポジショニングのタイミングはもちろん、利用者一人ひとりの生活リズム、安心できる環境、日中の活動など、日々のケア全体を見直す必要があります。「良く眠れました」と言ってもらえる朝を目指して、チームでご利用者の生活を支えていきましょう。

光洋マイスター認定

おめでとうございます！

社会福祉法人 いなほの郷福祉会
特別養護老人ホーム いなほの郷

令和7年9月12日認定

長島 和俊様

斎藤 淳子様

木了 貴信様

井越 美穂様

小山 亜美様

堀 涼貴様

これからのご活躍を
応援します！



オンリーワンケア からだカーブパッド “ロングプラス” が新発売

Onlyone Care

ロングの長さでスーパーロングの吸収量！！

スマートな付け心地を実現！！



センター吸収



ナチュラルフィットライン

サイズ 26×56cm 吸収目安 6～7回

