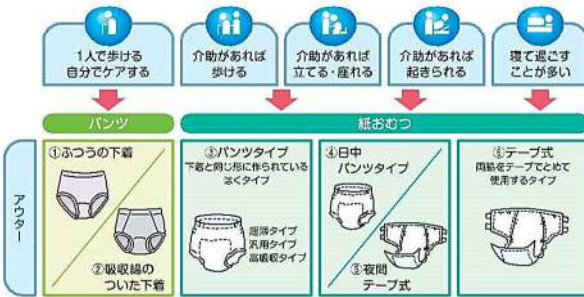


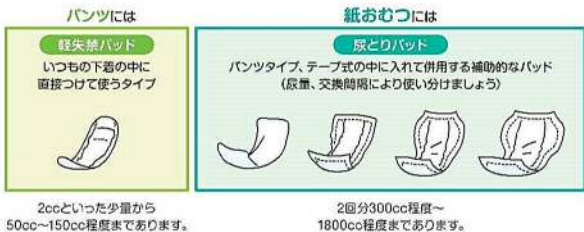
下着やパッドの選び方

専用パッドを上手に利用することで
「いつ漏れるかわからない不安」「濡れた衣服の不快感」「ニオイで気づかれるのでは…」
といった尿もれの悩みを解消してくれます。
今回はその方の身体状況にあった下着やパッドの選び方をお伝えします。



パッドと組み合わせれば効果UP!

軽失禁パッドや尿とりパッドはアウターの中に入れて使う吸水パッドです。
汚れたらパッドだけを抜き出して新しいものに替えることができます。
下着をはき直さなくていいから交換の手間が楽になり、
パンツは1日1枚でOKだから経済的です。



福祉用具プラザ北九州 住居ビル1111号 4F

まずはお気軽にご相談を

北九州市では主に尿もれや頻尿、尿失禁などの排泄に関することでお悩みの高齢者やそのご家族、
あるいはかかりつけ医やケアマネジャー、介護職員など的高齢者を支援する方々が気軽な相談
できる排泄ケアの専門相談窓口を設置しています。
[電話相談]と「相談会」があり、様々な相談にお答えできるよう排泄ケア専門の相談員が対応いた
します。どんな小さな悩み・ご質問でもお気軽にご相談ください。

高齢者排泄ケア電話相談

オムツゼロ
さわやか相談ダイヤル0620

相談専用
フリーダイヤル **0120-54-0620**
または、093-511-0620

受付時間：土、日曜、祝・休日、年末年始を除く午前9時30分～午後4時30分
対応者：専門の相談員が対応します。
場所：福祉用具プラザ北九州（北九州市立介護実習・普及センター）
（北九州市小倉北区馬場一丁目7-1 総合保健福祉センター「アシスト21」1階）
相談料：無料
eメールでのお問い合わせ：haisetu@kati.gr.jp

高齢者排泄ケア相談会

オムツゼロ
さわやか相談会0620

開催日時：寄附月の原則第3日曜日 午前10時～午前12時（要予約）
対応者：泌尿器科専門医および専門の相談員が対応します。
会場：福祉用具プラザ北九州（北九州市立介護実習・普及センター）
相談時間：1人あたり20分程度
相談料：無料
お申込み：参加には事前のお申込みが必要です。
お申込み、お問い合わせは電話相談窓口まで ☎ 0120-54-0620



医療機関への相談

症状が改善せず、お悩みの時は、
気軽にお近くのかかりつけ医や泌尿器科専門医へ相談しましょう。

北九州市 認知症支援・介護予防センター
〒802-8560 北九州市小倉北区馬場一丁目7番1号 北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」5階
TEL:093-522-8765 FAX:093-522-8773

尿もれや頻尿、 尿失禁などで 悩んでいませんか？

快適な生活のために



チェック
してみよう

排泄のことを正しく理解し
快適な生活を目指しましょう。

チェック
してみよう

気になったら早めに相談を → 裏面の相談窓口へ
ご相談下さい。

尿もれ、頻尿、尿失禁など、排尿の問題には様々な状態がありますが、早期の対応により解決も望めます。
下のチェックリストにあてはまる場合や、気になることがある場合は、裏面の相談窓口やかかりつけの
医師に相談するなどし、一日も早く快適な生活を取り戻しましょう。

- せき・くしゃみ・笑うなどお腹に力が入った時だけ尿がもれる。
- 尿が出にくいのにトイレも近く、尿がもれることがある。
- 尿意が起ると、トイレまで我慢ができないことがある。
- 排尿時、尿の勢いが弱かったり、尿が途切れ、力まないと出にくいことがある。
- 尿の切れが悪くパンツを濡らしたり、汚すことがある。
- 昼間は8回以上、夜は2回以上おしっこに行く。
- 尿意が鈍かったり、わからないことがある。
- 尿をした後に、まだ残っている感じがする、痛みがある等。

北九州市

福祉用具プラザ北九州

排尿障害の種類

尿失禁のタイプを把握しましょう

排尿障害には、蓄尿障害（尿をためる際の障害）と排出障害（尿を出す際の障害）があります。主な症状として、蓄尿障害には頻尿や尿失禁、排出障害には排尿困難が挙げられます。中でも尿失禁は原因によって主に下記の4つのタイプに分けられます。

1 腹圧性尿失禁

くしゃみ、せき、あるいは重いものを持ち上げるなど、お腹に力が入ったときにもれるタイプ。

出産を経験した中高年の女性に多く、骨盤底筋のゆるみで尿道の支えが悪くなること（ぐらぐら尿道）や尿道括約筋がゆるむこと（ゆるゆる尿道）により、尿がもれます。



2 切迫性尿失禁

尿意を感じた時に、トイレまで我慢できなかつたり、下着を下ろすまで間に合わずにもれるタイプ。何らかの原因で膀胱の収縮を抑えきれず、尿が少ししかたまっていないくても、勝手に漏れだしてしまうために起こります。

脳梗塞、脳出血、パーキンソン病などのほか、加齢や前立腺肥大症などが原因です。



3 いつ流性尿失禁

尿がうまく出せないため、常に膀胱の中に多量の尿が残っており、尿道から尿があふれてもれるタイプ。男性に多く、前立腺肥大症による尿の通過障害、糖尿病などによる末梢神経障害が原因です。



4 機能性尿失禁

排尿のための動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。トイレに行くことができない、トイレの場所がわからない、衣服や下着を脱ぐことができないなど、身体機能の低下や認知症など膀胱機能に障害すること以外の原因もあります。



排尿状態を把握

排尿日誌をつけてみましょう

「トイレの回数が多い」とか「我慢できない」などの感じ方は人によってかなり幅がありますが、記録をつけることにより排尿の傾向がわかってきます。また、医療機関を受診するときや相談窓口で相談いただく際の参考になります。一日を通して、自分の排尿の状態を把握してみましょう。

排尿日誌の書き方

24時間での尿量、尿もれの量、回数を記入しましょう

- 排尿の度に自盛り付のコップに尿を採り、排尿時刻、排尿量、尿もれの状況を記入します。
- 飲んだ水分量を記入します。
- 起床時から翌日の起床時まで1日分を1枚の用紙に記録します。

排尿した時刻	尿量 (mL)	尿もれ (g)	飲み物の量 (mL)
1 6 時30分	180mL	0	0
2 時40分	0	0	0
3 7 時20分	0	20mL	200mL

尿もれ量の量り方



飲み物の量の目安

- コップ (高さ約8.5cm) → 約180ml
- 湯呑 (高さ約6cm) → 約120ml
- コーヒーカップ (高さ約6cm) → 約120ml
- 汁椀 → 約150ml

ひとりでトイレに行きやすい環境をつくりましょう

工夫しましょう

「安心して眠れる」、「外出ができる」など、前向きに心地よく生活を続けるためには、おむつなどの排泄用具を利用することも一つの方法です。しかし、おむつなどに頼ってばかりいると、尿意や便意がわからなくなったり、生活意欲の低下などを招く恐れがあります。やむを得ずおむつなどが必要な場合を除き、医師などへの相談やトイレ周りなどのさまざまな工夫で、おむつなどを外す機会を逃さず、快適な排泄をめざしましょう。

住まいの工夫

トイレまでの通路



トイレ



衣服の工夫

女性



(男女共通)

- 素材に伸縮性のあるものを選ぶ
- 上着はそでが広過ぎない、丈が長過ぎないもの
- 下着は上げ下ろししやすいもの
- すべりにくいフタはく
- スポーンなどは、上げ下ろしやすくしつけやすいものに

男性

