

介護のギモン どうしたらいい？一緒に学びませんか

日頃のお世話、お疲れ様です。介護ってわからない事が多くて大変ですよね。「誰に聞けばいい？」「これって常識？いまさら聞けない。」など、実はみんな悩んでいるのでは・・・。

牧之原市主任ケアマネジャーが おむつのギモン をシリーズでお届け。

第1弾は **【おむつに関する用語について】** です。

1. 排尿の基本

一般的な成人と比べて高齢者の排尿の特徴は、1日の尿量は減り、回数が増え、1回あたりの尿量が減少していく傾向があります。

また、昼に比べて夜の尿量が増えるのも、高齢者に見られる一般的な傾向です。

吸収回数の目安

約 ● 回分

1回の排尿量 150ml として

見たことありますか？

⇐ どのメーカーも共通で

おしっこ1回分を 150ml として表示。

お酒1合が 180ml です 🍶



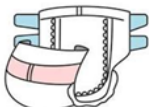
	一般的な成人目安	一般的な高齢者目安
1日の尿量	1200～1500ml/日	1100～1200ml/日
1回の尿量	200～300ml	100～150ml
排尿頻度	5～6回/日	頻尿傾向 8～10回/日

※高齢者は頻尿傾向で1日8～10回。日中は6～8回、夜間は多尿傾向でありホルモン分泌の日内変動により就寝時2～3回。また、膀胱機能の衰えや勢いのいい尿が出るかどうかなど個人差があります。


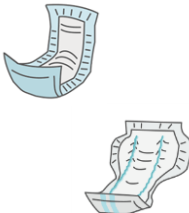
2.おむつの種類

おむつには色々な種類や呼び方があり、何をどう選んだらいいか迷います。ここではアウターとインナーに分けてみます。

- アウター：外側に使うパンツやおむつのこと。まずはアウターを決めアウターに合うインナーを選ぶようにしましょう。

	呼び方・種類	ポイント
失禁パンツ （吸収布つき） 	失禁パンツ ズロースタイプ 三分丈タイプ トランクスタイプ ボクサータイプ	一見普通の布パンツ。 尿もれをサポートしてくれる。 吸収量は50～150cc前後。 洗えて繰り返し使える。
紙パンツ 	紙パンツ 使い捨てパンツ リハビリパンツ リハパン	うす型パンツタイプから 高吸収パンツタイプまで様々。 交換を嫌がる方、介護力に 合わせて選べます。 洗えません。使い捨てです。 ウエストサイズに合わせて。
紙おむつ 	紙オムツ テープ止め カバー	寝て過ごす方に。 インナーと組合せて経済的に。 ヒップサイズに合わせて。

- インナー：下着やオムツの内側に使うパッド。

	呼び方・種類	ポイント
下着に入れる 尿取りパッド 	パッド ライナー	軽失禁用。 生理用ナプキン形状のパッド。 吸収量5～70cc、70～170cc
紙パンツ、紙おむつ に入れるパッド 	パッド 尿取りパッド	尿道口から肛門までカバー。 ズレないように接着テープが ついている物や、立体ギャザー がついている物もある。
	長時間用パッド 夜用パッド	吸収量600～1800cc前後と さまざま。 夜間の多尿量や柔らかい便 にも対処できるタイプ。

次回は 【お体の状態に合わせた紙おむつの選び方】 です。