

# 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



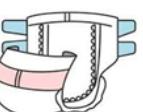
	一般的な成人目安	一般的な高齢者目安
1日の尿量	1200~1500ml/日	1100~1200ml/日
1回の尿量	200~300ml	100~150ml
排尿頻度	5~6回/日	頻尿傾向 8~10回/日

※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 ズロースタイル 三分丈タイプ トランクスタイル ボクサーティプ	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。 <b>洗えません。使い捨てです。</b> <b>ウエストサイズに合わせて。</b>
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。 <b>ヒップサイズに合わせて。</b>

●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 に入るパッド	パッド	尿道口から肛門までカバー。
	尿取りパッド	ズレないよう接着テープが 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。