

排泄ケアのヒント

トイレの悩みに答えよう



排泄がうまくいくと 生活が変わるって ほんと？

外に出たがらない。このまま歩けなくなるんじゃないか…。
「食べることしか楽しみがない」と言っていた人が、食事を残すようになった。
脱水が心配といくら言っても、水分をとってくれない。
昼はウトウト、夜は寝ない。昼夜逆転。もしかして、認知症—？

よくある高齢者の困りごと。事例検討会などで出されることもよくあります。これらは実は共通点があり、原因をよくよく掘り下げてみたら、背後に排泄のことがあったという事例なのです。

言わずもがな、排泄とはナイーブなもの。私たちだって、便秘で何日もお通じがなければ気持ち悪くて仕方がないし、渋滞に巻き込まれて何時間ももれそうになるのをがまんしなければならない、その苦しさを知っています。

考えてみればおしっこ、うんこは、人間がオギャーと生まれてから死ぬまでの永遠の課題。公共トイレで擬音装置があつという間に普及したように、音でさえも人に知られたくない、もっともプライベートな部分です。

ましてや病気や体の衰えに悩む高齢者なら、なおさらです。排泄ケアに詳しい吉田正貴・国立長寿医療研究センター副院長は、「高齢者がなりやすい病気と排尿障害は直結しやすい」と話しています (p.16～)。

病気や老化で排尿障害が起こる→排尿障害が起こると

不活発になる→さらに病気や老化が進行する、という具合に、どちらが原因でどちらが結果か分からないくらい、負のスパイラル(悪循環)に陥ってしまう。その悪循環を断ち切るには、「排泄ケア」がポイントになるというわけです。

冒頭の事例は、まさにそれが表面化した困りごと。「トイレまで歩けない」「尿もれする」とはっきりする前に、実はもっとたくさんの予兆があることがわかります。困りごとの背後に排泄問題あり、と疑ってみてもいいかもしれません。

とはいえ、「利用者さんはそもそも自分から、排泄のことで困っているなんて相談なんかしません。尊厳にかかわる部分だからこそ、困っていることを認めるのはつらいし、できることなら隠していたい…」。排泄ケアに詳しい看護師ケアマネジャーの佐藤文恵さん (p.10～) はこう言い切ります。デリケートであるからこそアプローチしにくいことも事実です。

人生の最終盤に伴走するケアマネジャーにとって、おしっこ、うんこは寄り添うべき最大のテーマ。でも、トイレまで歩けなくなったからポータブルトイレ、尿もれするからおむつと、型どおりになっていないのでしょうか。実はもっといろいろなアプローチがあり、いろいろな解決方法があることを、今回の取材ではさまざまな専門家の方から教えていただきました。

ポイントはいかに本人の変化を敏感にキャッチするか。前向きな気持ちを引き出せるかどうか。排泄がうまくいくと、利用者さんの心が変わります。もう一歩、踏み出してみませんか。

家

族から「おむつもれして困る」という相談を受けたことはありませんか。よくよく聞くと、重ねづけしている、ギャザーを立てていない、サイズが合っていない等々、意外と間違った使い方をしていることが…。正しい使い方をすると、そんなに苦労しないのです。尿もれは閉じこもりの原因になり、排泄介助が大変になると在宅生活は限界…と多くの人が思うようになります。でもちょっと待って。その前にできることがたくさんあります。利用者さんや家族にも喜ばれること、間違いありません。

