安心・安全

排せつ用具 正しく使いたい

京都市にある「むつき庵」は、大人向けのおむつやポータブルトイレなど排せつ用具を紹介するユニークな情報館だ。代表の浜田きよ子さん(63)＝写真＝は「おむつはお尻の『眼鏡』と考えてもいい。適切に使いこなすことで広がる暮らしがある」と語る。高齢社会をよくする女性の会・広島の招きで広島市を訪れ講演した浜田さんに、排せつ用具の使い方を教わった。（平井敦子）

京都で情報館運営
浜田代表、広島で講演

ケアの基本　悩みの原因 丁寧に探る

「夜のおしっこで困っているといっても、さまざまな要因がある」と浜田さんは説明する。何度も尿意で目が覚める▽トイレまでの移動ができない▽指先が不自由でパンツが下ろせない▽膝が悪くて便座にしっかり座れない▽尿を出し切れない…。原因を丁寧に探れば解決できることが少なくない。

また「排せつ用具をいいかげんに使って損なう暮らしもある」とも。例えばおむつを着けると股間が閉じにくくなり、座った姿勢が崩れやすくなりがちだ。食べものがのみ込みにくくなり、体は動かしにくくなる。「適切に使わないと別の問題が起こることも念頭に置いて」とくぎを刺す。「それぞれの不自由さに対応できるぐらい多彩な道具がありますが、何を選び、どう使うかを丁寧に考えて」と助言する。

人の体の構造上、座った方が尿も便も出しやすい。寝ると腹圧がかけられないので、いきみにくく、尿や便が上から下に落ちる重力も働かない。「排せつは座ってこそ。特に便はトイレで」と浜田さんは強調する。

ポータブルトイレの選び方も重要だ。むつき庵には特徴のある二十数台を並べている。膝が悪い人は座面が上下に動くタイプを利用するのも一案。高い所で座り、低い位置まで下ろして排せつする。

座ってこそ　排便時の「前かがみ」補助

排便のときは「前かがみの姿勢が大切。足を少し後ろにする『ロダンの考える人』ぐらいが一番いい」。前かがみの姿勢を支えるため、腕を置いてもたれかかれる専用の道具や手すりの活用を勧める。介護保険で1割負担で借りたり購入できたりする。

さらに浜田さんは「選ぶなら肘掛け部分がはね上げられるものを」と強調する。座るときに肘掛け部分が邪魔になってポータブルを断念する例もあるからだ。はね上げ型ならベッドから滑るように移動して座ることもできる。

おむつ選び　紙や布上手に組み合わせ

テープ留め型おむつ、紙パンツ型おむつ、尿取りパッド専用の布パンツを使い分けるよう促す。

浜田さんは「テープ留め型やパンツ型の紙おむつの中にパッドを入れて、紙おむつを単なるパッド押さえとして使っている例が多い」と指摘。「それより布パンツと尿取りパッドの組み合わせの方がいいケースがある」と発想の転換を促す。

またテープ留め型の中に尿取りパッドを入れる場合は「立体ギャザーをつぶさない」のがポイントだ。「立体ギャザーは尿漏れしないための防波堤。防波堤が決壊しない大きさのパッドを使ってほしい」。パッドの2枚重ねも「防波堤が低くなり決壊しやすくなる」ので勧めない。

さまざまな排せつ用具

（写真はむつき庵提供）

グラフィック・大友勇人