

みんなが笑顔になる！排泄支援 ケアマネジャーができること

生きる喜びを感じるには、排泄が困難なくできることが大前提と
言っても過言ではないだろう。排泄支援には、多職種連携の
要であるケアマネジャーの果たす役割が大きい。その役割につい
て、ケアマネジャーの鈴木章子さんが詳説する。

気持ちを明るくする排泄支援

排泄（オシモ）の問題は、とてもデリケートで在宅生活の継続も左右します。信頼関係を得てやっと聞くことができる分野です。利用者さんや家族の排泄の悩みや負担を軽くすることで、気持ちを明るくできます。介護サービスの連携のカナメである我々が、ちょっとした提案で利用者さんにとってより良い排泄に変えることができれば、私達ケアマネジャー（以下、ケアマネ）のモチベーションも上がるのではと思います。

皆さんは、おむつを付けて長時間過ごしたことがありますか。私は研修で、排尿後のテープ式紙オムツを6時間付け続けました。今はかなり吸収力が良くなり、さらっとしていても「気持ち悪い！早く取りたい！」とやはり不快でした。利用者さんにそれを強いていると思うと、やむを得ない場合でも外したい気持ちが分かり、申し訳なくなりました。一度やってみられてはどうでしょう。

快適な排泄生活を送ってもらうために、ケアマネができることはなんでしょうか。

これから、①ケアマネができる「ちょっと変だぞ」の察知力、②ケアマネ力を発揮し連携しよう、③排泄の尊厳を守ることこそ生きる力に、④豆知識についてお話しします。

①ケアマネができる「ちょっと変だぞ」の察知力

ケアマネがご利用者宅への訪問や家族へのヒアリング、多職種から得た情報が、排泄の異常に気付くヒントになります。はい！それでは質問です！

Q1：哺乳類の排尿時間は？

A1：およそ21秒です。

3kg以上の哺乳類の排尿時間は、象でもモルモットでも同じです。米国の研究チームの調査結果で、2015年にイグノーベル賞を受賞しました。これよりも長く1分、2分かかると、高血圧、動脈硬化、男性で多い前立腺肥大などが隠れている場合もあります。「年のせい」と言っていた方に泌尿器科を受診してもらったら、前立腺がんが分かったことがあります。排尿時間は、チェックポイントです。

Q2：年を取るとおしっこが近いのは仕方ない？

A2：違います。治療できたり、原因を突き止められたりします。

頻尿は加齢で当たり前のようになっていますが、朝起きてから就寝までの排尿回数が一日8回以上の場合を頻尿といいますが（8回以下の排尿回数でも排尿回数が多いと感じる場合には頻尿と



執筆 ▶

鈴木章子

特定非営利活動法人語らいの家 ケアステーションかたらい成城
管理者
NPO法人 日本コンチネンス協会 首都圏支部所属
主任介護支援専門員 社会福祉士