

あきらめない！ 知って繋げる 排尿ケアの知識とコツ

排泄について利用者にどのよう
に聞けばよいか分からない
い……というケアマネジャーは少
なくない。そこで、具体的なアセス
メント方法を、地域の排泄ケア外
来および日本コンチネンス協会で
排泄ケアの啓発に尽力する北廣
和江さんが伝授する。

はじめに

「他人様にシモの世話になるくらいなら、死んだほうがマシだ」

医療や介護の仕事に就く方なら、一度は聞いたことがある言葉ではないでしょうか。

排泄ケアは「尊厳のケア」と言われています。遠慮しないで言ってくださいね、と言われてもやはり相談しにくい。訴えることは恥ずかしい、仕方がないから諦める、これではあまりに悲しすぎます。優しく適切にサポートするためには何が必要なのか。

今回は、在宅を支えるサポートチームの中心にいらっしゃるケアマネジャーさんに、ぜひ知っていて欲しい排尿のアセスメント（情報収集と分析）とケアと、知り得た後の動き方についてお話しさせていただきます。コンチネンスケア（漏れずに排泄がコントロールできている状態を目指すケア）について知識を深め、利用者様も私たちも笑顔になれる在宅支援を目指しましょう！

正常な排尿

まず、異常を察知するには正常を知っておく必要があります（図1）。

何気なく繰り返しておこなっている“排尿”。「前からこうだったから大丈夫」などという情報は当てになりません。まずは私たちが正常を把握した上で、現状と比較してみましょう。

排尿障害を訴える方の中には、正常なのに自身は異常だと訴える方もいらっしゃいますし、逆に異常なのに問題ないと思っている方もいらっしゃいます。先入観を捨て、自分の常識は他人の非常識かもしれないと認識したうえで関わることも大切です。

排尿トラブル

頻尿

「さっき行ったばかりなのに、またトイレ？」。このように尿が近い状態を“頻尿”と言います。過活動膀胱診療ガイドラインでは、日中8回以上、夜間は1回

図1 正常な排尿

健康な人の排尿のめやす

色 薄い黄色	一回量 200～400mL 程度	一回の排尿時間 20～30秒
排尿の勢い 勢いよく出て、 キレイ良く終わる	排尿回数 日中：4～7回 夜間：0回 ※夜間1回までは許容だが、 本人が苦痛と感じれば夜間頻尿 とされることもある	残尿 50ml以下

出典：学会ガイドラインの定義（頻尿＝日中8回以上、夜間頻尿＝就寝後1回以上 等）に基づく目安。日本排尿機能学会／日本泌尿器科学会「過活動膀胱診療ガイドライン[第3版]」（2022）ほか



執筆 ▶

きたひろ かずえ
北廣 和江

重城泌尿器科クリニック 看護師長
NPO法人日本コンチネンス協会首都圏支部 支部長
コンチネンスアドバイザー