

介護予防  
三二講座  
23

## 『自立支援』にむけて 自尊心を傷つけない排泄ケア

快適な生活は気持ちの良い排泄から始まります。今回は高齢期における排泄をテーマに、人間の尊厳（その人らしい生活）を守る排泄ケアをご紹介します。



高齢者介護  
きらめき

### 高齢期の排尿の仕組み

高齢期は総尿量が減り、排尿回数が増えるにも関わらず1回あたりの量が減少していく傾向にあります。また、昼に比べて夜間の尿量が増えるのも一般的な傾向です。

特に女性は男性に比べ尿道が短く（※）、前立腺が無い、外尿道括約筋が弱いなどの特徴により、尿がもれやすい構造となっています。

また、加齢に伴い膀胱が萎縮したり、骨盤底筋群が衰えたりすることでトイレが近くなることもあります。しかしそれは歳を重ねると当たり前のことであり、「長寿の証」とも言えます。

（※）尿道の長さ：男性 16～20 cm・女性 3～4 cm

### 頻尿と水分摂取

一方で「尿をもらしてはいけない」緊張とプレッシャーから頻尿になる人がいます。気にする余り水分を控える方も多いようですが、それは脱水を引き起

こす要因となり、大変危険なことです。

また、周囲は「トイレに行っておきましよう」など、尿もれを心配し、声を掛けてしまうかもしれません。しかしそのこと自体、プレッシャーをかけていることになり、頻尿を誘発する原因となる可能性があります。過剰に声を掛けず、本人のタイミングで行けるように見守り、こまめな水分摂取を促しましょう。

### 〈成人と高齢者の排尿〉

成人	高齢者(65歳)
・生成…1日1,200～1,500cc	・生成…1日1,100～1,200cc
・排尿…1回200～300cc	・排尿…1回100～150cc
・頻度…1日5～6回	・頻度…1日8～10回
・膀胱での蓄尿…300～500cc	【日中6～8回】…頻尿傾向
	【就寝時2～3回】…夜間多尿傾向
	・膀胱での蓄尿…
	膀胱の萎縮・弾力性の衰えがあるため減少傾向

### いつでもトイレを優先する

正常に老廃物を排出しにくくなると代謝が低下し、リンパの流れが悪くな

り手足が冷え、むくみが出やすくなります。たとえ食事中であっても、トイレを優先してください。

### 自尊心を傷つけない排泄ケア

尿もれを認めたくない心理は、誰にでもあるものです。人に知られたくない、おむつをはきたくない…そうした本音はおむつを外す、汚れた下着を隠す、暴言を吐くなどの行動となり表れることがあります。

介護者は行動の裏に潜む本音をくみ取り、むやみに行動を制限したりせず、声の掛け方に配慮しながら、自尊心を尊重したケアができるように心掛けたいものです。



坂井きらめき  
副施設長  
岡倉 麻衣

坂井きらめき

TEL.0776-72-3901  
時間/9:00～17:00(月～金)

参考

- 「人間力回復一地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」  
大國康夫著 出版:クリエイツかもかわ
- 「排泄ケアナビ」  
<http://www.carenavi.jp/>