

演 題	自立支援に向けての水分摂取と排泄
副 題	さよならおむつ！スッキリパンツでトイレで排泄できました。

フリガナ	
施 設 名	介護老人保健施設フルルールむかわ
フリガナ	
発表者(職名・氏名)	介護福祉士 有坂竜
フリガナ	
共同研究者	認知症専門棟スタッフ一同

**【目的】**

在宅支援、在宅復帰を目指すにあたり、排泄の支援が非常に重要になっている。以前から利用者様一人ひとりの身体に合った排泄グッズを使い、オムツをはずす取り組みを行ってきた。しかし、近年、利用者様から排泄の訴えがあっても「大変だから」「立てないから」を理由にオムツ対応者が増えており、再度排泄ケアの見直しと周知徹底を行なう。

また、皮膚トラブル等も増加しており、除圧とトイレでの立ち上がるという活動で、皮膚トラブル軽減と下半身のリハビリにもつなげたい。

更に、脱水による排泄やADLへの影響を学び、認知力低下や活動性の低下等を防ぐ。

**【方法】**

今年4月より、排泄ケアや正しいパッドの当て方を外部の講師を呼び研修会を行い、リハビリ職と一緒に2人介助であれば30秒間立位の取れる利用者様をピックアップし、1日1回のトイレ誘導から開始。多職種協働のもと立位介助の指導を再確認の意味も込めて実施。約2週間かけて認知症専門棟の15名すべてのスタッフにPTとOTが1対1で指導を行い、人間が立ち上がるために必要な動作を1から学び直した。皮膚のトラブルについては、車椅子のシーティングやベッド上のポジショニングを利用者一人ひとりについてリハビリ職から指導を受け、車椅子クッションなどの選定をお願いした。臥床時やチルト車椅子乗車時等の背抜きや除圧についても学び直した。

水分摂取に関しては、脱水が身体や排泄にどのような影響を及ぼすのかを施設内研修で学び、お茶だけではなく、紅茶やコーヒー、スポーツ飲料、ラムネ水、水分ジュレなどで味を変えている。朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、1回に300cc、1日に1500cc以上を目標に提供している。水分は一度に摂るよりもこまめに摂る事が一番効率がいいとのことなので、決められた時間以外に、リハビリやレクリエーションの前後などにも提供している。

**【結果】**

立位指導の結果、おむつ使用の利用者様10名中9名がトイレに座れることが分かった。残りの1名は

バルンカテーテル留置や、極度な前屈、拘縮の為断念。9名は2人介助でトイレ誘導。便座にしばらく座っていただくと、すぐに排尿がみられた利用者様と、すでにパッドに排泄されてしまった利用者様もいた。1日1回から始めたトイレ誘導も、水分摂取により尿量や尿意の訴えの増加で1日3回まで誘導が増えている利用者様もいる。自然排便も増え、下剤や摘便が減少している。

トイレ誘導を継続していると、利用者様のある変化に気づいた。いつも傾眠傾向の方が毎回お茶の時間に起きてこられるようになり、離床時間と水分摂取量が増えた。ほかの利用者様は、表情が豊かになり会話も増えてきた。これが水分摂取やトイレ誘導の効果かは分らないが、明らかに今回の活動を開始してからの変化だった。トイレに座れば排泄できる方が増え、排泄後に泣きながら「ありがとう」と言ってくれる利用者様もいる。喜んでくれる利用者様がでてきて、目に見える結果が出せたと思う。協力してくれているスタッフの中には「大変だ」などの声があり、離床介助の時にベッド上でパッド交換してしまいう事は時々あるが、利用者様の喜ぶ声に「やってよかった」との声が増えてきている。皮膚トラブルは減少し、現在褥瘡は1人もいない。処置の手間も減り、利用者様と接する時間が格段に増えている。

水分摂取量と活動量が増え、周辺症状が以前よりも落ち着く利用者様や、排便の周期が出始めている。

**【まとめ】**

おむつよりもリハビリパンツでの生活、布パンツでの生活。本人の今までの生活にどれだけ近づけられるかが自立支援につながり、不快の少ない生活につながるのではないだろうか。これは主観的で、こちらの決めつけや思い込みかもしれないが、今回の取り組みで喜びを表に出してくれ、生活や身体状況に良い影響を与えられたことは良い結果だと思う。排泄に限らず、権利擁護の面からも利用者様の声なき声に耳を傾けより良いケアを実現できるように今後も努力していきたい。