

排泄のトラブルにはこの一冊！ 「とりあえず紙おむつ」は今日でしまい。

——2019年4月15日刊行「はいせつケア・リハ」好評発売中

～「快適なはいせつ」は暮らしの第一歩～

株式会社gene



株式会社 gene（本社：愛知県名古屋市、代表取締役：張本浩平、以下 gene）は、2019 年 4 月 15 日より排泄ケア・リハビリに関わる専門職の方々向けの書籍「はいせつケア・リハ」を発売いたしました。

介護現場では切っても切り離すことのできない排泄の悩みに対して、排泄用具だけでなく、医療や食事、運動など、生活に寄り添った幅広い視点からの取り組みを紹介しております。

執筆者は「むつき庵・はいせつ総合研究所」所長の浜田きよ子氏をはじめ、訪問診療医の佐々木淳氏や、19 歳で大腸を全摘出し、一時は人工肛門となった医師、石井洋介氏など、医師・看護師・理学療法士・介護士・作業療法士・排泄機能指導士・社会福祉士・おむつフitter といった、排泄のケア・リハに関わるスペシャリスト総勢 19 人が、それぞれの視点での取り組み・課題・想いをわかりやすく掘り下げています。

執筆者には患者家族も含まれており、被介護者の生活の全てに関わる多くの方々の視点で、排泄の問題解決に取り組む必要性を訴えており、「排泄ケア・リハ」関係職種必携の一冊です。

いまさら聞けないうんこ・おしっこの悩み



はいせつのケア・リハに悩む方の入り口として、改めて覚えておきたい排泄対応の知識を詰め込んだ「はいせつ基礎知識」を同時収録！排泄の仕組みや、しっかりと出すための体操、排泄用具の選び方、おむつの交換方法などの合計9項目を通じて、排泄の介助に関する知識を深めていただけます。簡潔な解説イラストを交え、介助に関わる方が読みながら実践していただける点も見どころです。

▼書籍サイト▼

<http://urx.space/0HBZ>

※メディア様への献本可能です。ご希望の場合お問い合わせください。

あの利用者さんには
「とりあえず紙おむつ」は
今日でしまい！

ケアする側も ケアされる側も すっきり*を目指して。

はいせつ ケア・リハ



イラストも満載！

2019年4月15日発売！



トイレにいきたがってるけど
漏れちゃうし……

時間がないからこれで……

曖昧な理由のまま、
紙おむつを選択していませんか？

利用者さんの漏れや誘導拒否、おむつはずし……etc. 日々のケア・キュアの中で悩まれる場面もあるかと思います。しかし、もしかしたら「漏れている」「おむつを外してしまう」のは、装着している紙おむつがご本人に合っていないなど、ご本人の抱えている悩みが存在しているからかもしれません。

本書では、医療・ケア・リハのスペシャリストの方々はもちろん、患者家族等の多角的な視点から「はいせつのケア・リハ」への取り組みや課題、各立場からの想いをみる事ができます。本書をキッカケに、「はいせつのケア・リハ」への認識を深めていただけたら幸いです。

専門職の事例、
知恵や工夫が
いっぱい！

いまだにきけない、
おむつのこと……etc

医師
青木 芳隆
薬剤師
小林 篤史
作業療法士、医学博士
松下 太
看護師
安西 順子
医学博士、理学療法士、介護福祉士
小林 晴名

介護福祉士、社会福祉士、
認定排泄ケア専門員
大関 美里
排泄用具の情報館「むつき庵」代表
浜田きよ子
作業療法士
山下 和典
社会福祉士、介護福祉士
青柳 澄
作業療法士
小林 貴代

医療法人社団ユニメディコ
山手台クリニック 院長
石井 洋介
医師
佐々木 淳
看護師、認知症ケア専門士
福祉用具プランナー
山内なぎさ
作業療法士
太田 有美
排泄機能指導士
森田 昌

介護福祉士、介護支援専門員
認知症ケア専門士
藤井 里香
元プロボクサー、医師
川島 実
患者家族
宮崎 詩子



詳細は裏面を御覧ください

「はいせつケア・リハ」発行：株式会社gene/ISBN978-4-905241-84-3/B5判/352ページ/本体価格2,800円+税/2019年4月15日発売

お申し込み・
お問い合わせ

株式会社
gene

〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵1丁目26-12 IKKO新栄ビル 6階
TEL:052-325-6611(出版) FAX:050-3852-1905 e-mail:publisher@gene-llc.jp

◆曖昧な理由のまま、紙おむつを選択していませんか？

利用者さんの漏れや誘導拒否、おむつはずし…… etc。日々のケア・キュアの中で悩める場面もあるかと思います。しかし、もしかしたら「漏れている」「おむつを外してしまう」のは、装着している紙おむつがご本人に合っていないなど、ご本人の抱えている悩みが存在しているからかもしれません。

本書では、医療・ケア・リハのスペシャリストの方々はもちろん、患者家族等の多角的な視点から「はいせつのケア・リハ」への取り組みや課題、各立場からの想いをみることができます。本書をキッカケに、「はいせつのケア・リハ」への認識を深めていただけたら幸いです。

【本書概要】

- ◆タイトル：はいせつケア・リハ
- ◆発行元：株式会社 gene
- ◆価格：¥ 2800 + 税
- ◆判型：B5 判、352 ページ
- ◆ISBN978-4-905241-84-3

【目 次】

- | 000 | 排泄がなぜ大切か
- | 001 | 介護家族からのはいせつケアへの想いと専門家にもとめるもの
- | 002 | 在宅診療医からみるはいせつケアリハの位置づけとあるべき形
- | 003 | はいせつケアと多職種連携
- | 004 | 回復期リハビリテーション病棟における下部尿路機能障害への関わり
- | 005 | 尿道カテーテルと私 ～抜去パス作成への道のり～
まんがで学ぶ排尿自立事例
- | 006 | 認知症と排泄
- | 007 | 進行性疾患におけるはいせつケア（ALS を中心として）
- | 008 | はいせつに関する“おくすり”との関係
- | 009 | 体験から考える、おむつのこと
- | 010 | リハビリテーションからみるはいせつケアとは
- | 011 | 地域包括支援センターから見たはいせつケアと事例
- | 012 | デイサービスでのはいせつケアの取り組み
- | 013 | 訪問看護でのはいせつケアと看取りと家族の想い
- | 014 | 自分らしい暮らしを支えることとはいせつケアについて

| 015 | むつき庵の取り組みとはいせつケアへの思い

| 016 | 認知症高齢者と、その在宅介護者の支援活動

+ 「はいせつ基礎知識」、コラム

【執筆者一覧】

青木 芳隆（医師）

青柳 澄（社会福祉士・介護福祉士）

安西 順子（看護師）

石井 洋介（医師/医療法人社団ユニメディコ 山手台クリニック 院長

大関 美里（介護福祉士・社会福祉士・認定排泄ケア専門員）

太田 有美（作業療法士）

川島 実（元プロボクサー、医師）

小林 篤史（薬剤師）

小林 貴代（作業療法士）

小林 晴名（理学療法士）

佐々木 淳（医師/医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長）

藤井 里香（介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士）

浜田きよ子（排泄用具の情報館「むつき庵」代表）

森田 昌（排泄機能指導士）

松下 太（作業療法士、医学博士）

宮崎 詩子（患者家族）

山内なぎさ（看護師・認知症ケア専門士・福祉用具プランナー）

山下 和典（作業療法士）

■会社概要

商号 : 株式会社 gene

代表者 : 代表取締役 張本 浩平

所在地 : 〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵 1 丁目 26 番 12 号 IKKO 新栄ビル 6 階

設立 : 平成 19 年 1 月 31 日

事業内容 : コメディカルスタッフ対象のセミナー企画・運営・出版事業／事務局代行事業・貸会議室事業／介

護保険事業（訪問看護ステーション・デイサービス運営）

資本金 : 1,000 万円

URL : <https://www.gene-llc.jp/>

■本件に関するお問い合わせ先

企業名：株式会社 gene

担当者名：出版事業部門 出版・制作チーム

TEL：052-325-6611

Email：publisher@gene-llc.jp

はいせつケア・リハ 目次

topics

000	排泄がなぜ大切か	005
	浜田 きよ子	
001	介護家族からのはいせつケアへの想いと専門家にもとめるもの	012
	宮崎 詩子	
コラム	日常生活動作とスティグマ	036
	山下 和典	
002	在宅診療医からみるはいせつケアリハの位置づけとあるべき形	039
	佐々木 淳	
003	はいせつケアと多職種連携	057
	山下 和典	
コラム	サッカーのたとえ	074
	川島 実	
004	回復期リハビリテーション病棟における下部尿路機能障害への関わり	078
	太田 有美	
005	尿道カテーテルと私 ～抜去パス作成への道のり～	098
	青木 芳隆	
	まんがで学ぶ排尿自立事例	110
	山崎 洋式	
006	認知症と排泄	124
	松下 太	
007	進行性疾患におけるはいせつケア（筋萎縮性側索硬化症：ALS を中心として）	141
	小林 貴代	
008	はいせつに関する“おくすり”との関係	165
	小林 篤史	
009	体験から考える、おむつのこと	193
	大関 美里	
010	リハビリテーションからみるはいせつケアとは	215
	小林 晴名	
011	地域包括支援センターから見たはいせつケアと事例	233
	山内 なぎさ	
012	デイサービスでのはいせつケアの取り組み	268
	青柳 澄	
013	訪問看護でのはいせつケアと看取りと家族の想い	292
	安西 順子	



014	自分らしい暮らしを支えることとはいせつケアについて.....	314
	藤井 里香	
015	むつき庵の取り組みとはいせつケアへの想い.....	327
	浜田 きよ子	
016	認知症高齢者と、その在宅介護者の支援活動.....	333
	森田 昌	
コラム	うんこで救える命がある？―患者と医療者をつなぐコミュニケーションデザイナー―.....	344
	石井 洋介	

はいせつ基礎知識

1	排泄のしくみ.....	007
	石井 洋介	
2	日常生活での排泄.....	093
	青柳 澄	
3	排泄と疾患の関係性を知る.....	118
	小林 篤史	
4	食えることと排泄.....	136
	小林 篤史	
5	しっかり出すために.....	157
	青柳 澄	
6	おむつ、パッドについて.....	186
	大関 美里	
7	排泄に不都合が出たときに.....	210
	大関 美里	
8	排泄したあとの対応について.....	231
	森田 昌	
9	在宅介護者が抱える課題.....	266
	森田 昌	
	奥付.....	352

○トイレの環境

トイレの環境作りも大切だ（写真1）。まず、自分でも使いたくなるようなトイレかどうかが最大のチェックポイントである。そして、民家改造型などの小さなデイでも、取り入れられるかだ。

・臭いはどうか：介護施設の独特のニオイは、まず排泄物からくるもの。その処分や消毒の方法は適切か。ひぐらしでは、汚れたパッドを新聞紙にしっかりと包み、ふたのあるバケツに入れている。下痢などかなり緩い便が大量に出る場合は、その新聞紙に包んだものをビニール袋に入れて密封している。これだけでもニオイの多くは減らすことができ、いつもご家族や来客の方が、「施設特有のニオイがないですね」と、言って下さる。

・いつもトイレはきれいか：使った後はどうしても汚れるもの。どこでも汚いトイレには入りたくない。飲食店の印象もトイレ次第で大きく違ってくる。まして、介護施設ならなおさらトイレのきれいさ＝質の高さだといえるのではないだろうか。『ト

イレの神様』という歌が数年前に流行ったが、本当にそんな神様を大事にしていると、排泄の悩みも軽くなるような感じがするのだ。男の人だと立ってする習慣のある方が的を外してしまうこともあるし、女の人でも座る位置（前過ぎて後ろ過ぎて斜めでも）によって汚してしまう。特に便失禁してしまった後のトイレは、便座や床についていることが多い。便座の数ミリの溝に便が入り込んでいることがあり、時間がたつとこびりついて取れないし、ニオイの原因だったりする。使ってすぐにトイレをきれいにすること、ひと手間だけどこに時間をかけられるか。すぐに掃除できるよう近くに手袋や掃除セットが用意してあるか。介助する時に介助者が膝を床につけて移乗する場合もある。私も、床が汚れているのを知らないで靴下やズボンを濡らしてしまった経験が幾度もある。誰か使った後は汚れていないか確認し、いつもきれいなトイレを保っていきたいものだ。

・すぐに行けるよう数が足りているか：これは小規



写真1 トイレの環境

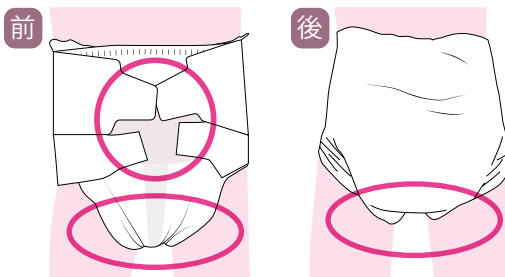
足置き台があると力が入りやすい
（転倒等には十分気をつける）



●おむつは、大は小を兼ねない

①サイジング

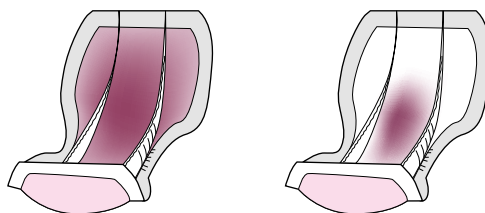
サイズをその方の身体に合わせる事がポイントです。アウターのサイズの大きな違いは、股下にくる吸収帯の長さです。そこが余ってしまうと、漏れのスキマを作り、アウターが重なることでのおむつかぶれや褥瘡の一因にもなります。



股下の隙間が、漏れの隙間に。
テープが中心に集まったら、1個サイズダウンを

②尿量に応じたインナーの選定

- ・尿量を測り、その時間帯に必要な吸収量のパッドを原則は一枚で使うこと（重なることでのズレ、圧迫の回避）
- ・パッドがどのように汚染されているかを確認して、漏れの原因を探りましょう。



吸収量オーバー
交換頻度を増やす
吸収量を増やす

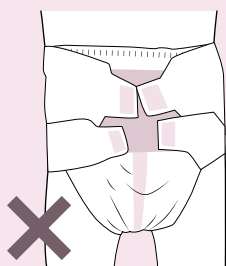
体とパッドに隙間
アウターのサイズを見直す
当て方を見直す

③密着した付け方・履き方

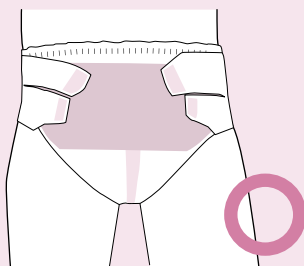
- ・尿取りパッドが尿道口に違和感なく密着する状態はアウターが不快感なくホールドするイメージです。

肌当たる範囲が広ければよいのではなく、尿の出口をどれだけ密着して捉えられているかが大切となります。

漏れたパッドはどうなっていた？

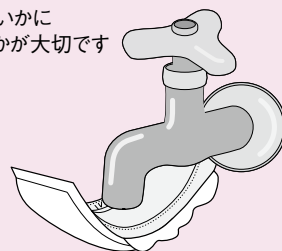


サイズが合わなかったり
隙間があると漏れやすい



こんなシルエットが、
漏れにくく快適

出口をいかに
捉えるかが大切です



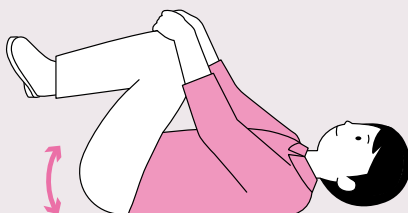
違和感があると
気持ち悪い……!!



その1 ガス抜き（腸の動きを活発にする）

寝た姿勢で

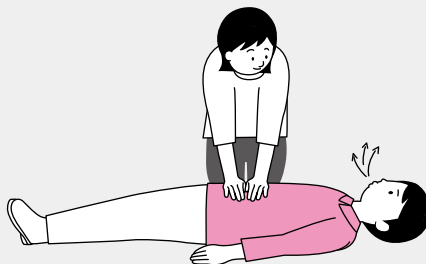
仰向けになって両膝を胸の方に近づけ、5秒間静止します。次に、リズムカルに軽くお尻が浮くように反動をつけて揺り動かします。無理せず、片方ずつでもかまいません。これを10回繰り返します（1セット）。状態に合わせて2～3セット行います。



その2 腹式呼吸（腹部を動かすことで腸の動きを促す、リラックス効果）

寝た姿勢で

介助者がお腹に手を添えて軽く押さえます。口をややすぼめて、細くゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませます。できるだけたくさん息を吐き、吐ききってから全身の力を抜くと、自然に息がお腹に入りふくらみます。10回以上繰り返します。



座った姿勢で

「鼻から息を吸ってお腹をふくらませてください」「口から息を吐きながらお腹をへこませてください」と声をかけます。息を吸ってお腹をふくらませるときに、介助者はお腹に添えた手に少し抵抗を加えます。抵抗を加えることで、利用者自身がお腹のふくらみを感じられるようになります。吐くときには、介助者も手の力を抜きます。吐くときは上半身を前に倒すように、吸うときは上半身を後ろに倒すよう援助します。10回以上繰り返します。

