

# おむつの悩み 解決のヒント

～尿もれ対策のコツは、パッドとギャザーに！～

介護するご家族にとって、おむつに関する悩みは尽きないものです。とくに尿もれに関する悩みは多く聞かれます。大手おむつメーカーのウェブサイトなどを参考に、ポイントをまとめました。



## ● おむつのサイズ、合ってますか？

まずは体のサイズに合ったおむつを使いましょう。大きすぎると、身体とおむつの間に隙間ができてしまって尿もれします。また、小さすぎても皮膚を圧迫したり、こするため、ご本人がかゆみや違和感を感じて自分でずらしたり、中に手を入れてしまいます。そうすることで、身体とおむつに隙間ができ、尿もれの原因となります。



## ● 尿量を考慮したおむつやパッドを選ぶ

袋に表示されている吸水量の目安を確認しましょう。一般的に、ご本人が自分でトイレに行けたり、介護者がこまめにおむつやパッドを替えられる場合は「1～2回分」、夜間や長時間替えられない場合は「4回分」以上の商品を選びます。排尿の回数だけではなく、1回の尿量なども考慮します。



## ● おむつのあて方～ポイントは立体ギャザー～

立体ギャザーは、尿をせき止める防波堤の役割を果たします。脚の付け根に沿ってギャザーが立つようにしましょう。外側のフリルをめくって、ギャザーが倒れていないか確認します。そして、よれたり、折れたりしていたら、肌と立体ギャザーの間に指を入れて、身体のラインに丁寧に沿わせるようにしてギャザーを立て直します。

また、尿とりパッドは左右のギャザーの間にしっかりと収めましょう。パッドが上にはみ出して乗っていると、ギャザーを潰して倒れやすくなります。ギャザーが内側に倒れるようなあて方は、尿が横もれする可能性があります。



## ● 重ね使いはNG

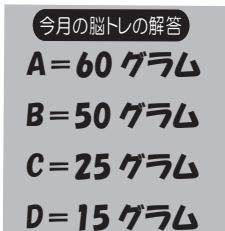
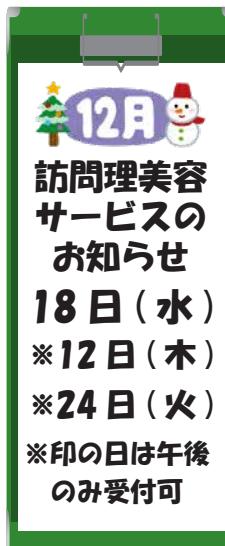
ご本人の尿量が多いと、パッドを多く使いたくなりますが、パッドの裏側は防水フィルムなので、単純に重ねても下のパッドまで尿が流れません。何枚重ねても吸収量は足し算にはならず、コストもかかり、ごみも増えます。

また、おむつの重ね使いは肌との間に隙間を作ったり、立体ギャザーが潰れて高さが低くなるなどして、モレやズレの原因になります。褥瘡（床ずれ）の原因になることもあります。基本はアウター1枚に対して尿とりパッドも1枚で使用してください。



令和6年  
(2024年)  
12月号

vol.172



# 簡単♪一品料理

## 豆腐でかさ増し！レンジで簡単 ＊＊”巻かない”だし巻き卵＊＊

豆腐は、植物性タンパク質や脂質のほか、イソフラボンやカルシウム、ビタミンなど、健康に良い成分がバランスよく摂取でき、高齢者に嬉しい食材です。また、卵には動物性たんぱく質が含まれます。たった3つの食材で簡単に作れる一品をご紹介します。

① ポウルに豆腐を入れて、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。

※豆腐は水切り不要です。

※豆腐だけを最初に混ぜることで、よりなめらかな舌触りに仕上がります。

② ①に卵、白だしを加えてよく混ぜる。

③ 耐熱容器にラップを敷き、②を流し入れて平らにととのえる。

④ 別のラップを上からふんわりとかけ、600Wのレンジで3～4分加熱する。

⑤ 器に入れたまま粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

※加熱したてはやわらかく形がくずれやすいため、粗熱がとれた後、器から取り出します。



◆ 材料  
・卵………2個  
・絹豆腐…150g  
・白だし…小さじ2

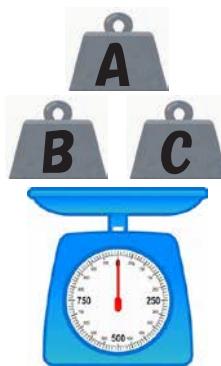


### 今月の脳トレ

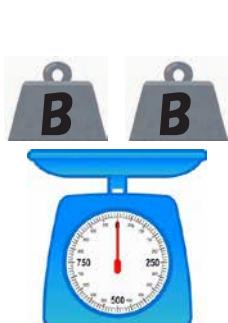
## ★重さ当てドリル



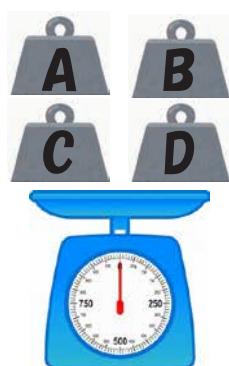
A～Dの4種の重りは、それぞれ重さが異なります。4つのはかりに表示された重さから推測して、A～Dの重りの重さ1つ当たりがそれぞれ何グラムかを回答欄に記入して下さい。



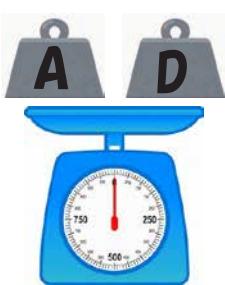
135グラム



100グラム



150グラム



75グラム

### 回答

A= \_\_\_ グラム

B= \_\_\_ グラム

C= \_\_\_ グラム

D= \_\_\_ グラム



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com

