

## 知っておきたい 高齢者の排泄

# 目安量などのチェックポイント

排泄物は体調によって量や形状が変化します。目安量などのポイントを意識して観察すると、健康状態を把握することができます。

### 排尿・排便の観察ポイント

排泄は、疾患や加齢による影響を受けやすいため、一般的な平均回数や量ではなく、介護される方それぞれの「平常時」との比較が大切です。いつもと違う場合には、かかりつけ医や関係者に相談しましょう。異常を早くを見つけるためには日常的な尿や便の観察がとても重要です。



### 排尿

量の目安として、成人の1日の標準尿量は1000ml～1500mlです。回数の目安としては、1日5～8回、高齢者の場合は10回以上の方も多いです。その他、色やにおい、血液がまじっていないか、にごっていないか等を観察します。



### ～尿モレの量のはかり方（紙おむつ等を使用している場合）～

紙おむつ等を使用している場合は、「使用後のおむつの重さ」から「新しいおむつの重さ」を引くことで、尿モレの量をはかることができます。例えば、使用済の尿を含んだパットをビニール袋に入れ、秤で重さをはかり、同様に未使用の同種のパットをビニール袋に入れた重さを引くと、パット内の尿量が計算できます。（尿1cc≒1g）



### 排便

標準的な回数は1日1～2回ですが、2,3日に1回の排便でも、快適に排泄できていれば異常と考えなくてよい場合もあり、平常時からの状況把握が重要です。他にも、色、量、硬便か軟便か、泥状便や水様便でないか、血液が混じっていないか、未消化便でないか、などを観察します。



### モレの状況把握

尿のみか便のみか、尿・便ともに介護が必要か、などさまざまな状況があります。また、体操やくしゃみなど腹圧がかかったときや、トイレまで我慢できずにモレてしまう、尿・便が出にくくだらだらとモレてしまうなど、モレが起きる状況もさまざまです。把握することで、排泄ケア用品を適切に選ぶことも可能です。通常は尿失禁・便失禁をしない方が急に失禁されたときは、脳に何らかの障害が起きている可能性もあるため、すぐにかかりつけ医等に相談しましょう。

#### ●尿モレの状況は性別による違いも

男性と女性では、泌尿器の構造に違いがあります。男性の尿道の長さは約15～25cmですが、女性の尿道の長さは約3～4cm。さらに膀胱から下に向かっているため、女性の方が尿モレが起きやすいと言われています。

よつば新聞

令和6年  
(2024年)  
6月号

vol.166

安心安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター  
CLOVER

6月

訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

19日(水)

※13日(木)

※25日(火)

※pmのみ  
受付可

今月の脳トレの解答

①2 (7+5-4=8)

②5 (9-6+3=6)

③12 (6÷2+5=8)

④2 (3×4-6=6)

# 簡単一品料理


## じゃがいもガレット☆ ベーコン&チーズ

- ① ジャガイモの皮を剥き、細めのスライサーで千切りにする。(水にはさらさない！)
- ② 細切りにしたベーコンとチーズを①に混ぜる。
- ③ フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを多めにしく。
- ④ ②を平にふわっと広げて形を整えて焼く。この時、押さえつけないようにする。
- ⑤ 塩胡椒しながら焼く。いい焼き色が付いたら裏返し、オリーブオイルを足しながら焼く。火が通ったら強火にしてカリッと両面を焼く。



◆材料 (1人分)

ジャガイモ.....1個  
 ベーコン.....3枚  
 とろけるチーズ...お好み  
 オリーブオイル...多め  
 塩胡椒.....適量



### 今月のコネタ



## そもそも、尿意・便意がない、 便秘のときの対応方法

- ▼尿意や便意の訴えがない場合でも、定期的に排泄にお連れしてあげる方法があります。便器に座ることで腹圧がかかり、排泄しやすくなります。はっきりした便意がなくても、例えば朝食後に1日1回は便器に座ってみるなど、排便の習慣付けをするということも一つの方法です。
- ▼十分な水分をとる。また、食事量が減少すると便秘になりやすいため、バランスよく食べてもらうように促します。
- ▼可能な場合は少しでも歩いてもらったり、座位での足踏みなど、身体を動かすことも効果的です。寝ている姿勢でも、ひざの曲げ伸ばしを行うといった方法もあります。
- ▼おへそを中心にして、時計回りに手のひらで腹部のマッサージを行い、排泄を促します。
- ▼腹部や腰・背中を温めることも効果的です。



### 今月の脳トレ

数字を選び計算式を成立させて、使わなかった数字を答えて下さい



①  $\square + \square - \square = 8$

②  $\square - \square + \square = 6$

4 · 5 · 7 · 2 答え

3 · 9 · 5 · 6 答え

③  $\square \div \square + \square = 8$

④  $\square \times \square - \square = 6$

2 · 6 · 12 · 5 答え

3 · 2 · 6 · 4 答え