生活の工夫カード (26)

尿もれ・便もれ

患者さんが感じる不便さには

「尿漏れがあるため、パッドが外せない」
「頻便のため、おむつ、パッドを使用」
「おしりが荒れた」
「外出のとき、おむつやパッドの交換場所を探すのに苦労する」などがあります

原因

・尿もれや便もれには、
腹圧性と**切迫性**などがあります。

腹圧性：
咳やくしゃみをしたり、重い荷物を持ち上げるなど、急におなかに圧力がかかったときに漏れる

切迫性：
「したい」と感じたとたんに漏れたり、トイレに間に合わない

・**骨盤内の手術や放射線治療、加齢、便秘や下痢**などでも生じます。

・**就寝前の飲食が多すぎる**

・**薬の副作用や組み合わせ**

生活の工夫

・**スキンケア　基本は清潔・保護・保湿です**

・**清潔：**下着やパッドはこまめに取り換えましょう。
皮膚についた尿や便は、やさしく洗い流しましょう。
洗い過ぎは皮膚を傷めます。石鹸洗浄は1日2回程度に。

・**保護：**水分は押さえ拭きし、保護クリームを活用しましょう。

・**保湿：**皮膚が乾燥していると、肌荒れを起こしやすくなります。入浴や洗浄などのあとには、保湿剤を塗りましょう。

・**おむつやパッドを上手に選び正しく当てましょう。**
活動状況（どのくらい動けるか）、おむつやパッドの形、吸収させたい排泄物や量に合わせて選びます。

・**尿もれ用吸水ナプキン**は、生理用品に比べ水分の吸収が良く、尿のにおいを抑える効果があります。

・**便もれ専用パッド**もあります。

トイレが間に合わないと感じている場合…
たくさん着こまず、脱ぎ着がしやすい衣類を選んでみましょう。