

# トライアングル

2014年7月号

日本コンチネンス協会北海道支部 発行責任者…青山 由紀子



コンチネンスケア

みなさん こんにちは！

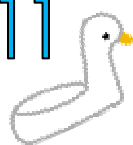
コンチネンス協会北海道支部は、“全ての人が気持ちよく排泄のできる社会づくり”を目指しています。

排泄は生まれてから死ぬまで全ての人にある行為でありながら、人がもっとも触れられたくない部分だと思います。だからこそ、尊厳を守るケアが求められます。興味のある方、一緒に学びませんか？

NPO 法人 日本コンチネンス協会 北海道支部 ホームページにも遊びに来てくださいね！



## 漏れたはずみのこぼれ話 vol.11



### 尿失禁とドーピング

腹圧性尿失禁の薬物療法には、膀胱の弛緩作用と尿道括約筋の収縮作用のある塩酸クレンブテロールという薬剤が主として使われます。腹圧性尿失禁は女性に多い疾患ですが、脊髄損傷などによる神経因性膀胱の患者さんにもしばしばみられ、この薬を長期間服用している人もいます。

以前、障害者スポーツ協会からある選手のことで相談を受けたことがあります。相談の内容は、この選手は国際大会に出場する予定だが、脊髄損傷による尿失禁のため塩酸クレンブテロールを服用中で、これがドーピング禁止薬のため服用を中止できないかというものでした。この薬には気管支拡張作用もあり、気管支喘息の患者さんにも使われますが、それ以外に筋肉増強作用があるため、ドーピング禁止薬に指定されているとのこと。ドーピング禁止薬は、同様の作用を持つ薬がある場合は他剤に変更すればいいのですが、塩酸クレンブテロールには同じ作用機序で腹圧性尿失禁に使用できるものはありません。

尿失禁は薬を中止することで命にかかわることはまずありませんが、失禁の増強により日常生活や競技中に不快な思いをすることがあるかもしれないし、冬の屋外競技では、尿失禁のためユニフォームが濡れると低体温症を引き起こす恐れもあります。

ドーピング禁止薬でも、その薬を服用しないと病気が悪化して体調を悪化させると考えられる場合は、事前に申請して使用することができます。障害者スポーツ協会は塩酸クレンブテロールがそのような薬かどうかを知りたかったのだと思います。普段よく使っている薬がドーピング禁止薬と

知らず、ドーピングに引っかかっていた。(森田 啓)

### コンチネンス協会北海道支部は、出前講座もやっています♪

小樽「特別養護老人ホームはる」さんから公開講座の依頼がありました

開催 6月7日 テーマ:「排泄機能を維持して元気に過ごそう!!」

当日は、役員4名で行って参りました。講師は宮田と、青山が担当。参加人数は28名。講義は事前申し込みなしの一般市民の方が対象であったので講義内容は取り分けわかりやすく、親しみやすいイラストで作られました。骨盤底筋体操の場面では思い思いのスタイルで熱心に参加され「誰にも気づかれずに出来る体操ですので…ぜひ気軽に続けてみてください。」という言葉に会場からどっと笑いが起こり、和やかなムードで進められました。講義終了後には数名の方が質問にいられていました。せっかく

の小樽でしたので…昼食には海鮮丼を食べたことは言うまでもありません。

(下村 )

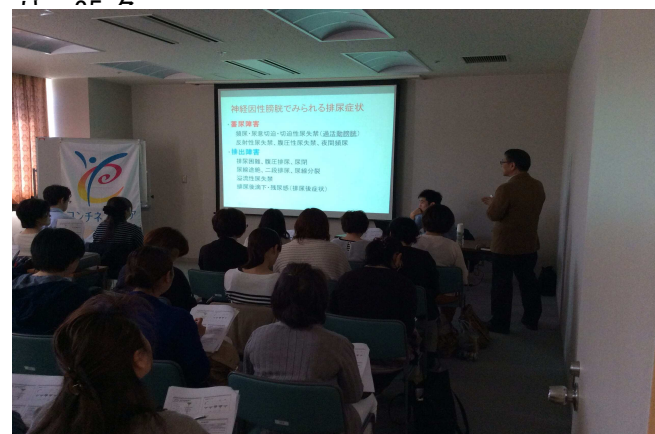


講座・勉強会の依頼に関しては、コンチネンス協会北海道支部ホームページの【問い合わせ】よりご連絡ください。

### コンチネンス教室では、こんなことやってます！

5月10日 コンチネンス教室「神経因性膀胱について」(市立札幌病院)

5月に今年度初めてのコンチネンス教室を開催いたしました。今年度のスタートのテーマは、ケアをする皆さんが知っているようで、十分に理解することが難しい神経因性膀胱について、広田医院副院長の森田肇医師を講師にお招きしてお話をいただきました。このテーマは私自身が専門の医師のお話を聞くことができる機会をワクワクして待ちわびたテーマでもあ



もの方にご参加を頂くことが出来ました。講義の内容は、初學者向けに設定をしていただきましたが、我々皮膚・排泄ケア認定看護師も勉強になる実践的なケアのポイントをも数多く教えて頂きました。後半に私が担当した看護・介護ケアのポイントのお話を少しだけさせて頂きました。参加した皆さんが行う神経因性膀胱の排泄ケアに、活かしてもらえる勉強会になったのではないかと考えております。今後も皆さんに、興味を持っていただける教室の運営に励んでいきたいと思っております。(畠山 誠)

第5回ワールドコンチネンスウィーク(WCW)イベント終了しました！

開催：6月29日(日)札幌 地下歩行空間

ワールドコンチネンスウィーク(WCW)とは「世界中の排泄に対するタブー観を除き、適切な排泄治療・ケアが実施されることを一般の方々に広く知っていただくこと」を目的として、2010年から原則として毎年6月の最後の1週間に全国で開催されている活動です。北海道支部でも毎年企画を練り、啓蒙活動しています。今年は相談コーナーと骨盤底筋体操をメインに午前11時から午後4時までポケットティッシュと排泄に関する冊子を配りアピールしました。

スクリーンを活用して骨盤底筋体操のDVDを流したり、今までのWCWの様子をスライドショーにして流しました。男性30名、女性112名がブースに立ち寄ってくれて、4名の方の相談もありました。気持ちよく、はればれとおおらかに排泄できる