

トライアングル

2015年1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

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。

コンチネンス協会北海道支部は、「全ての人々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. 13

夜間頻尿と睡眠障害

夜間頻尿について「トイレに行くから眠れないのか？眠れないからトイレに行くのか？」という議論があります。おそらくどちらも正しいと思いますが、その結果生じる慢性的な睡眠障害の悪循環はQOL低下の原因となることが少なくありません。

睡眠障害は夜間多尿や過活動膀胱とならんで、夜間頻尿と大きな関係があることが知られています。夜間頻尿は「夜間に排尿のために1回以上起きなければならないという訴えであり、そのことにより困っている状態」と定義されています。「困っている状態」でなければ夜間頻尿ではないということになります。実際、就寝中に頻りにトイレに行っているけれど別に支障がないという患者さんもいて、このような場合、夜間頻尿に対して治療しないこともあります。

一方、トイレに行くとその後なかなか寝付かず、日中ぼーっとして、倦怠感や判断力の低下などがあり、体調がすぐれないという人も少なからずいます。排尿のために何度も目を覚ますことは日中の嗜眠傾向をもたらし、昼夜逆転の原因にもなります。その結果、認知障害が悪化することも少なくなく、また夜間、暗い中を排尿のために何度もトイレに通うという行為は、それ自体が転倒のリスクを高め、骨折による寝たきり状態を引き起こすことにもなりかねません。このように夜間頻尿が日常生活に支障を来す場合は、積極的に治療を受けるべきだと思います。実際、夜間頻尿がQOLの障害になっている人はかなり多く、治療により、症状が改善すると喜ばれます。生活のリズムの基本はやはり「昼はすっきり、夜はぐっすり」がいいですね。今年もよろしくお願いいたします。(森田 肇)

11月 コンチネンス教室 テーマ「おむつ」 (11/8 札幌市立病院)



漏れについての面白い実験結果もあり、当て方だけではなく個人の尿の成分を把握しておくことも必要なのだと新しい発見ができました。コンチネンス教室では、皆さんが日ごろ悩んでいる事などを解決できるよう取り組んでいます。ほんの少しでも排泄に興味のある方一緒に排泄で困らない社会づくりを目指して活動していきませんか？(嶋

コンチネンス基礎講座 in 札幌 介護編 開催報告

平成26年10月4日 花王セミナーハウス

雨模様の中でしたが80名の参加があり、大盛況でした！内容は、排尿のメカニズム、排尿障害について、排泄に関連する皮膚障害とスキンケア、などでした。コンチネンス協会北海道支部の大科宣子氏、宮田照美氏が講師を務めました。アンケートから見てきたのは、ネットからの情報で学習している人が増えたこと、講座に求めている内容は、より実践的なことに移ってきていること、事例を通して理解を深めたいと思っていること、などでした。

介護職の皆さんは、日々排泄と関わっているので悩みも多いことでしょう。特に認知症の排泄問題は、解決する手段は即答できるものではありません。そこで、コンチネンス教室の学習において、事例報告を持ち寄り小人数でグループワークしたり、テーマを決めて、それについて学習するなど、コンチネンス教室を活用していけたらと思います。

コンチネンス協会の活動は地味ですが、これからも仲間を増やして少しでも役に立つ活動を続けていくことが大切だと思います。北海道に＜コンチネンス＞の輪を広げましょう。(松尾)



海外(スウェーデンやイギリス)では失禁は1つの障害と考えられており、処方の対象だそうです！日本では医療費控除の対象になったり、自治体によって助成制度が使えるので、上手に活用できると良いですね。また、おむつと一口に言ってもメーカーさんによってサイズ、吸収量、重ね使いをする、しないなど特徴が違います。重ねる場合は同じメーカーのものを重ねるとするのは基本だそうです。(大きさが微妙に違うのです)また、おむつを当てる際は、吸収ポイントを尿道口にあてる、ギャザーを立てて構造を活かす、きっちり中心に当てるなど、ちょっとしたひと手間が大事だそうです。ユニ・チャームさんは尿の成分を分析、研究。横漏れの原因の80%が残尿中に生成されたMAP成分にあり、結晶化したその成分がおむつの表面の繊維を塞いでしまうことで吸収されずに横漏れしていた、ということに着眼。『一晩中安心さらさらパット』を開発したとのことでした。