

リハビリテーション

5～10点(満点)の方へ

排尿管理

どの程度、自分で管理ができるか計ってみましょう。

尿意を感じてから排泄までの時間も考慮できるといいと思います。

日中、自分で回数や時間をコントロールできるようにして、夜間はおむつという状況を目指すのもよいでしょう。

排便管理

時間管理で排便管理ができるようになれば自立です。

摘便の介助が必要な場合は、食後30分程度で生じる「胃大腸反射」を利用して習慣化できるようにしてみましょう。

便意が弱い場合、肛門をウォシュレットで刺激すると誘発しやすくなります。

この方法は一度かかりつけ医に確認してみてください。

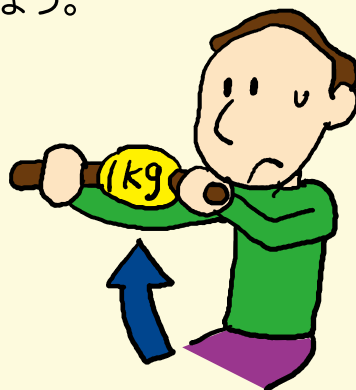


はじめてみましょう

排 泄時に必要な機能は座位を保つ機能、上肢の機能です。また、持ちやすい尿器や座薬を入れる工夫なども有効です。

半 身麻痺や下肢の麻痺でリハビリをされて、ご自分で排泄管理できるようになった方も多くいます。

座る生活でない方は座る生活へ、上肢の筋力に不安がある方は筋力トレーニングから始めてみましょう。



Barthel Index

Controlling bowels and bladder

排尿自制 排便自制



管理ができると
外出等のストレスが
軽減しますね。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

排尿・排便自制とは？

尿や便の排泄を失敗せずに1人でできるかどうかみるものです。

尿漏れなどもこれにあたりますが、加齢によっても起こります。浣腸や尿器などを使用している場合でも、できれば自立になります。

自制(コントロールや管理)が難しい場合は、リハビリおむつを使用したり、カテーテルを使ったり、時間でコントロールするなどの方法があります。

排尿自制

昼夜ともに排尿の管理が可能な状態です。

麻痺がある方は、尿器の使用、集尿パックを用いてできれば管理できていることになります。

排便自制

昼夜ともに排便の管理が可能な状態です。

浣腸の使用や時間の調整等で行えれば自制できていることになります。



2

Barthel Indexの

排尿・排便自制

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

0点〈全介助〉

管理をすることが難しく、排尿排便ともに介助を要する状態。



5点〈部分介助〉

排尿では時々の失敗や尿器の準備が間に合わないといった状態。

排便では座薬や浣腸の使用に介助を要する場合を部分介助とします。



10点(満点)〈自立〉

いずれも、1人で失敗が無い状態をいいます。

排尿では尿器の使用や集尿パックの装着、排便では浣腸等も自分で管理できる状態を指します。

3

リハビリテーション

0～5点の方へ

手伝ってもらって、できる内容を確認しましょう。

尿意はありますか？

尿意がない場合は、おむつの使用もやむを得ないとされています。まず、この点を確認ください。

ただ、排尿時の感覚が何となくわかる場合は時間を決めてトイレに行くことで介助量を減らせる可能性があります。

尿器を操作するのに必要な上肢の機能も必要です。

便意はありますか？

便意が無い場合、即おむつということはありません。時間でトイレにいき、腹圧を加えることで管理できることもあります。

