



# わたしも老いる その12

## —トイレを失敗したら、すぐにおむつ??—

NPO法人 キングス・ガーデン神奈川 理事  
事務局長 田中 明子

### おむつを体験されましたか？

昨年の秋号でおむつの選び方と活用方法というテーマで、おむつの通気性やおむつかぶれについてふれました。そしてトイレを失敗するようになって、トイレに行くことができなくなると、簡単に「紙パンツ（紙おむつ）を履いてくれたらよいのに」と思ったりする介護者が多いこと、それでぜひ介護者にはおむつを**体験**していただきたいと結びました。体験された方はどんな感想を持たれましたか？「なかなか良かった」「思っていたより良かった」と感じた方より、「歩きにくい、動きにくかった」「おむつに排尿できない」と感じた方のほうが多かったのではと思います。

体験されなかった方は何故でしょうか？「トイレに行けるし、失敗しないから自分には必要ない」「おむつなんて恥ずかしい」・・・と思われたからでしょうか。

**暮らしの中で私たちは、自分が嫌だなと思っていることを人に勧めたり無理強いしたりすることは、ほとんどありません。でも、おむつに関してはそうではないことが多いのです。**

### トイレを失敗したら、すぐにおむつ??

私たちは生まれた時から2歳くらいまで、皆おむつのお世話になります。おしっこやうんちはトイレでするようにと、トイレトレーニングを受け、幼稚園に行く頃にはおむつにさよならをします。

毎日当たり前のように行っているトイレで用を足すという行為を振り返ってみると・・・

- ①尿意や便意を感じる→
- ②トイレの場所を認知し、移動する→
- ③便器の位置を確認する→
- ④ズボンや下着をおろす→
- ⑤便座に座り用を足す→
- ⑥後始末をする→
- ⑦衣服を整える→
- ⑧元の場所に戻る

このように細かな動きの連続です。尿意や便意を感じてもトイレまでの移動に時間がかかれば、間に合わなくなります。手や指の動きが鈍くなれば、衣服の着脱に時間がかかり間に合わなくなります。トイレの場所がわからず、うろろろしているうちに間に合わなくなります。水洗の流し方もトイレにより様々ですから、後始末がうまくできないこともあります。トイレで用を足すということは、**大脳機能、認知機能、運動機能、排泄機能**とすべてを使って成り立っていますので、これらのどれか一つでも欠けたらトイレを失敗してしまうことになります。トイレを失敗したらすぐにおむつではなく、どこができなくてトイレで用を足すことができないのか、よく動きを見て、できないところを助ければよいわけです。尿意や便意がわかりにくくなっていけば、その方の排泄パターンを調べそれに合わせ声掛けをすれば、100%ではないかもしれませんが、トイレで用を足すこともできます。トイレへの移動に時間がかかるようならば、移動