



高齢者の夜間多尿へのアプローチ

私たちコンシェルジュが頂く相談に夜間の排尿に関する内容が多くあります。今回は夜間頻尿と、その原因の一つである夜間多尿についての正しい知識と、アプローチ方法についてご紹介します。

夜間頻尿とは

国際禁制学会の定義では、「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」とされています。加齢とともに増加し、睡眠の質を悪化させ、日中の眠気をもたらす、夜間の転倒や骨折を引き起こすリスクがあります。

夜間頻尿の原因には、膀胱蓄尿障害、多尿、夜間多尿、睡眠障害などがあり、これに関与する因子は、糖尿病、心不全、高血圧など様々で、夜間頻尿は多因子な症状として考えられています。

表① 夜間多尿への対応策

原因	対応策
基礎疾患	● 基礎疾患の治療 ● 薬剤の確認
水分摂取過剰	● 水分摂取量の確認 ● 吸収の良い水分の摂取(利尿作用のある水分を控える) ● 水分摂取パターンの見直し 例) ・午前中に多く摂取する ・午前中はお茶、午後はポカリ(常温が望ましい)などを摂取 など
むくみ	● 弾性ストッキング ● 昼間に上向きに寝て、足を高くして30分くらい過ごす
膀胱の老化現象	● 骨盤底筋体操 ● 膀胱訓練
加齢による睡眠障害	● 生活リズムの改善(夜間に熟睡できるように日中の活動を増やす) ● 夕方の運動(ウォーキングやスクワットなど、ふくらはぎを動かす)

夜間多尿とは

高齢者における夜間多尿の定義は、**24時間尿量の33%(若年成人では20%)以上が就寝中に産生されること**です。

その原因がただの老化であることや、原因不明の場合もありますが、主な原因としては次の通りです。

- 基礎疾患(高血圧、心不全、腎不全など)
- 水分摂取過剰
- むくみ(腎機能障害などの全身性疾患)
- 膀胱の老化現象
- 睡眠障害(抗利尿ホルモンバランスの乱れ)

夜間多尿への対応策

それぞれの原因に対する対応策は表①の通りです。

施設での取り組みPDCA

夜間多尿に対して、原因をつかみ対策を講じることによって改善がみられるケースは多くあります。そのため、右記のステップで取り組んでいくと効果的です。

ステップ1：利用者のアセスメント

- ・ 24時間排尿記録や飲水量の確認など(表②排尿アセスメント表参照)

ステップ2：原因を把握する

- ・ 夜間多尿の原因、夜間多尿を引き起こしている要因をつかむ
- ・ 必要であれば、ステップ1で収集したデータをもとに医師の診察を受ける

ステップ3：アプローチ方法を検討し実行

- ・ 医師の診察結果や、表①の対応策を参考にアプローチ方法を定める
- ・ 「1日の生活改善計画書(表③)」などを作成し、徹底して実行する

ステップ4：アプローチ方法を評価する

- ・ 改善がみられるか確認する

個々のご利用者にあった対応で、より良い排泄ケアを目指しましょう！

表② 排尿アセスメント表(例)

氏名		年齢	性別	男・女	要介護度	身長	cm	体重	kg
病歴	薬剤								
皮膚の異常	有(部位) (状態) ・無 褥瘡 有(部位) (状態) ・無								
麻痺	有(右/左/片麻痺/四肢麻痺) (状態) ・無 移動手段								
排泄	トイレ・おむつ(時間) 探知 有・無 便器 有・無 下剤の使用 有(薬剤名) ・無								
尿量	年月日~月日	水分摂取量	年月日~月日	食事摂取量	年月日~月日	1日の過ごし方			
1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	
時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	時/量	

表③ 1日の生活改善計画書(例)

目標	0時	6時	12時	18時	24時
生活計画	朝食	朝食	朝食	朝食	
生活パターン計画					
排泄助計画					
水分摂取計画					
運動計画					
1か月中間確認					
2か月中間確認					

上手な食物繊維摂取で便秘改善を！

便秘は身体機能だけでなく、加齢による活動低下からの水分・食事摂取量が減少することでもおこります。快便のためにも食物繊維の種類・食物繊維の多い食品、摂取方法の工夫も知っておきましょう。

食物繊維には不溶性(水分を吸収して膨らみ、便の容積を増やして腸の蠕動運動を促す)と水溶性(水に溶解するとゲル状になり、糖やコレステロールの吸収を緩やかにするなど腸内環境改善)がありどちらも便秘改善には欠かせない栄養素です。

1日の摂取目標量は、成人では男性21g以上・女性18g以上、高齢者(65歳以上)では男性20g以上・女性17g以上と設定※1されていますが、一般的な食事だけでは5g程度摂取が足りないと言われています。おやつで補うなど、意識して積極的に摂り入れるようにしましょう。

豆類は不溶性も水溶性もあり皮ごとすり潰せるので食べやすくおすすめです。果物はビタミンも一緒にとることができ、ドライフルーツになれば栄養価も高く少量で効率よく摂取することができます。手軽にヨーグルトにドライフルーツを入れてみることから始めてはいかがでしょうか。反対に、食物繊維含有量が多いとされるこんにゃくは、噛み切りにくく、ツルっとはすみで飲み込んでしまう事があるため、嚥下困難な方は摂取に注意が必要になります。

食物繊維は生より加熱した方が無理なく、多くを摂取できます。スープやお味噌汁にいつもより多めに野菜や大豆類を入れたり、メインのおかずを少なめにして、代わりに野菜やキノコ類を多めに入れたりするなど日々の工夫で摂取量を増やしていくことが大切です。

食物繊維を上手に利用しながらバランスの良い食生活を見直し、便秘改善に努めましょう。

※1：日本人の食事摂取基準(2020年版)

食品に含まれる食物繊維量一覧 大塚製薬WEBページ参照

食品名	食物繊維(100gあたり)			食材ごとの目安	
	水溶性	不溶性	総量	単位	含有食物繊維量
穀物					
こめ	微量	0.6	0.6	-	-
ロールパン	1	1	2	1個	31
野菜・きのこ					
れんこん	0.2	1.8	2	1節	200
ごぼう	2.3	3.4	5.7	1本	180
えだまめ	0.4	4.6	5	1さや	3
グリーンピース	0.6	7.1	7.7	大匙1	10
しいたけ	0.5	3	3.5	1個	15
干しいたけ	3	38	41	-	-
果物					
リンゴ	0.3	1.2	1.5	1個	300
バナナ	0.1	1	1.1	1本	150
アボカド	1.7	3.6	5.3	1個	230
干し柿	1.3	12.7	14	1個	30
干しプルーン	3.4	3.8	7.2	1個	10
豆類					
大豆(乾)	1.8	15.3	17.1	1人前	25
きなこ	1.9	15	16.9	大匙1	6
あんこ	0.3	6.5	6.8	-	-
絹ごし豆腐	0.1	0.2	0.3	1丁	200~300
木綿豆腐	0.1	0.3	0.4	1丁	200~300
種実					
いりごま	2.5	10.1	12.6	大匙1	10
くり	0.3	6.3	6.6	4個	50

筆者：光洋栄養士
河嶋友季子(右)
西岡裕理(左)



排尿予測デバイス「DFree」で自立排泄を実現！

排尿予測デバイス「DFree」

排尿予測デバイス「DFree（ディー・フリー）」は、下腹部に装着する超音波のセンサーにより、膀胱の尿のたまり具合を計測し、排尿のタイミングをお知らせする排泄支援の介護ロボットです（販売元：トリプル・ダブリュー・ジャパン株式会社）。

尿のたまり具合をリアルタイムで10段階で表示し、予め設定しておいた数値を超えると、トイレ誘導のタイミングをスマートデバイスへ通知します。また、排尿後のおむつ・パッド交換のタイミングをお知らせする通知とベッド上での起き上がりを検知し、夜間の転倒防止をサポートする通知機能も搭載されています。

2017年4月に販売開始以降、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などでの導入が進み、2018年4月の排泄支援加算の新設も追い風となり、延べ約200施設で自立排泄を支援するために利用されています。2021年の介護報酬改定も見据えて、排泄支援を強化する介護施設からの引き合いが増加しており、またコロナ対策への活用のため、前年対比で2倍以上の引き合いがあるそうです。

「DFree」の活用事例

介護施設において、DFreeは以下のケースで活用されており、利用者の自立排泄を通じたQOL向上、職員の排泄介助業務の負担軽減に寄与しています。

①トイレ誘導のタイミングが合わない

トイレにお連れしてもタイミングが合わず排尿がみられない方に、通知を利用しタイミングを図った結果、トイレでの排尿を増やすことができた

②おむつ交換のタイミングが合わない

タイミングがつかめず、漏れてしまうことが多い方への頻回な交換を、通知を利用したおむつ交換に見直した結果、業務負担を減らすことができた

③トイレを理由とした転倒がある

夜間に尿意を催し起き出してしまう前に、尿量が増えてきたタイミングでお声がけしてトイレ誘導を行うことで、夜間の転倒を大きく減らすことができた

④頻回にトイレの訴えがある

本人の尿のたまり具合を見ながらトイレ誘導のタイミングを判断し、コミュニケーションを取りながら行うことで頻回な訴えがなくなった。

⑤アセスメントにより排尿傾向を知りたい

新規入居者や排泄ケアに課題のある入居者に対してDFreeを使用し、本人の排尿傾向を分析した結果、自立排泄に向けた最適な排泄ケアプランを策定することができた

主な導入効果

トイレ排尿率 **23.7% 増加**
 失禁率 **46.8% 減少**
 排泄関連業務 **21.5% 減少**

（注）数値はトリプル・ダブリュー・ジャパン株式会社調べ。効果は、個別のICT導入状況や排泄介助のオペレーションによって異なる

新機能「排泄ケア記録サービス」

DFreeに加えて、排泄ケア記録をスマートデバイスやPCで簡単に記録できる排泄ケア記録サービスも無料で提供しています。既存の紙への記入や介護記録ソフトへの入力と比べ、記録しやすいデザインで、また記録結果を自動で集計・分析できる機能が搭載しており、職員の間接業務の負担軽減をサポートします。

●DFree本体：コンパクトで使いやすいデザイン ●アプリ画面：数値とグラフが見やすいデザイン ●排泄ケア記録：簡単な操作で記録が可能



光洋マイスター認定4号・5号取得2施設のご紹介

第4号 社会福祉法人 博仁会
介護老人福祉施設 リハモール福岡様

第4号は以前快護通信35号でご紹介しましたリハモール福岡様で今回5名の方がマイスター認定となりました。第5号は快護通信第49号でご紹介しました緑寿園様で3名の方がマイスター認定となりました。どちらの施設様も3月に認定が決定していましたが、コロナの影響にて認定式が8か月延期しておりました。

第5号 社会福祉法人 滝川市社会福祉事業団
滝川市 特別養護老人ホーム 緑寿園様

そしてリハモール福岡様では10月28日に、緑寿園様では11月4日に無事認定式を実施することが出来ました。今回認定したマイスターメンバーは、写真上：リハモール福岡様、左側より中川様・矢野様・佐藤様・山路様・佐々木様。写真下：緑寿園様、左側より菊池様・板垣様・石本様です。本当におめでとうございます！！

