



やっていませんか？こんなあて方！



新型コロナウイルスが5類に移行され、医療・介護の現場も少しずつ以前の日常を取り戻してきていますね。

私たちケア・コンシェルジュも、数年間でできなかった集合研修や現場フォローなどの依頼をいただく機会が徐々に増えています。数年ぶりに開催できた研修で皆様にお会いでき、非常に嬉しく感じています。実は最近コロナ禍に職員の入れ替わりがあったり、研修ができていなかったりといった理由から、様々な現場で間違ったあて方が増えてきていることを痛感しているのです！

そこで今回の特集は、『やっていませんか？こんなあて方！』と題し、我々ケア・コンシェルジュが最近現場でよく見る“間違った選び方・あて方”をご紹介します。

間違ったあて方①

パッドでの陰部巻き+敷きパッド
男性イコール巻きパッドと敷きパッドがセットになっている方も多く見かけますが、基本的に陰部に巻いている場合、敷きパッドは不要です。便がちょこちょこ出る方は敷きパッドが必要ですが、便のサイクルが数日に1回という場合は、巻きパッド1枚の対応をしましょう（QRコード集①参照）。



パッドでの陰部巻き+敷きパッド



サイズが大きすぎるアウターを使用



テープ止めの上から紙パンツを着用



フラットでもれ防止



男性へのパッドの横あて



女性へのパッドのじゃばらあて

間違ったあて方②

サイズが大きすぎるアウターを使用しているサイズオーバーは、隙間もれやパッドのずれによる摩擦を与えてしまいます。正しいサイズをあてることで隙間なくあたり、装着感も抜群によくなります。「SIZE DOWN」に下のテープが入り込む場合には、ひとつ小さいサイズに変更しましょう（QRコード集②参照）。

間違ったあて方③

テープ止めの上から紙パンツを着用
いくら通気性のアイテムだったとしても重ねれば通気は悪くなり、ご利用者の装着感是最悪です！
アウターは必ず1枚で使用し、絶対に重ねないようにしましょう（QRコード集③参照）。

間違ったあて方④

フラットでもれ防止
フラットシートは本来おむつ内に使用するものではなく、陰部洗浄や処置の水分を受け止めるためのアイテムです。通気も悪くなり、アウターのフィット感も低下。関節の可動域も制限してしまいます。身体にぴったり合ったアウターと尿量に合ったインナーを1枚ずつ使用しましょう（QRコード集④参照）。

間違ったあて方⑤

男性へのパッドの横あて
男性のもれの場所で最も多いのが腰まわり。その原因はいくつか考えられますが、一つは陰部にパッドを三角に巻いた場合です。吸収しきれずにあふれた尿が鼠径部を伝って腰に流れていきます。もう一つはアウターサイズが大きすぎる場合です。中でパッドがずれてしまいもれに繋がります。三角巻きと光洋がすすめる男性対応の違いを動画で確認しましょう（QRコード集⑤参照）。







間違ったあて方⑥

女性へのパッドのじゃばらあて
鼠径部に隙間があったり、スキントラブルの予防としてじゃばらあてが必要な方がいらっしゃいますが、じゃばらあては女性にとって天敵です。吸収量がオーバーしてしまった場合、尿の逆戻りが発生し尿路感染のリスクを高めます。また、使用するパッドが非通気のパッドだと、ビニール素材によるムレが赤みやかぶれの原因となります。じゃばらあてを行う場合は必ず両面吸収パッドを使用しましょう（QRコード集⑥参照）。

楽に・快適に

上記のように、色々とアイテムを増やしてもれを防ぐ方法よりも、ちょっとしたあて方の工夫だけで十分もれを防ぐことができます。患者様・利用者様に快適に過ごしていただくためにも、下記のQRコードを参考に、基本のあて方を今一度おさらいし、職員全員が統一できるようにしましょう！

あて方QRコード集

| | | |
|---|---|---|
| ①  | ②  | ③  |
| ④  | ⑤  | ⑥  |

光洋マイスター認定12号取得！ 医療法人光陽会 関東病院様

関東病院様がマイスター認定研修を開始したのは2020年1月。その直後にコロナの大流行が始まりました。何度も何度も研修が中断し、候補生の皆さんのモチベーション維持はとても大変だったと思います。それでも再開した時の皆さんのやる気はコロナ前と全く変わらず、この病院の排泄ケアを向上させるという同じ目標に皆が向かっていることが伝わってきました。開始から4年目の2023年5月30日、無事全工程を終了し、認定基準にすべて合格し、認定となりました。認定式には梅川病院長（写真下段中央）と

齋藤看護部長（写真上段一番右側）にもご参加いただき、盛大に行われました。終了後、マイスターのリーダーとなった市田さん（写真上段一番左側）からお話を伺いました。
—マイスターとして、今後どのような活動をしていきますか？
市田さん「まずは全職員の手技を統一出来るよう取り組んでいきたいです。患者様の快適性保持のために一番重要だと思っています。
—あて方の統一で院内の排泄ケアがどう変わっていくと思いますか？
市田さん「あて方をしっかりすればもれも



減って、スキントラブルの軽減にもつながっていきます。1期生として今後も職員への指導を徹底して行っていきます。」

関東病院様は7月から2期生の研修が始まっています。1期生の皆さんの活躍をみて、研修に取り組んでいきたいです。
1期生の皆さん本当におめでとうございます！

光洋マイスター第13号取得！ 医療法人洋友会 介護老人保健施設シンフォニー佐賀様

シンフォニー佐賀様は新型コロナの影響で施設への立ち入りがストップしたこともありましたが、取り組んでから3年で取得となりました。
—取り組むうえで大変だったことは？
「技能実習生への指導（伝え方）」と皆さん声を揃えました。自分で思っていることを伝えることの難しさにプラスして言葉の壁があり、とても苦労したそうです。しかし、身振り手振りや単語で伝えるなど工夫したことで乗り越えることができたそうです。「技能実習生の方たちに教えるのは大変ですが、覚えて

くれるとすごく丁寧にしてくれます。」と深川主任（写真右から2人目）。
—取り組んでよかったことは？
この4人のメンバーだから達成できたというのがありますが、スタッフの「もれたら、大きいパッドの使用」という先入観をなくすことができたことです。マイスターに取り組む前も漏れたらあて方をきれいにしようとは伝えていましたが、具体的な説明ではなかったと思います。でも今では根拠などを合わせて説明したことで、「もれている箇所」「便の状



態」「利用者の状態」など様々なことにスタッフが目を向けるようになり、アイテムの見直しやあて方、ケア方法について私たちに質問してくるなど、排泄ケアに前向きになったことが良かったと思います。

排泄ケアマニュアル作成も手掛けたマイスターの皆さん、今後の活躍を応援しています。

正しい呼吸法で元気度UP！

寒くなる前に身体を健康な状態にしておきたいですね。今回は、きちんと行うことで身体が劇的に変わる、正しい呼吸法をご紹介します。

鼻呼吸のメリット

口呼吸は、菌やウイルスが侵入しやすく風邪をひきやすい原因になります。鼻呼吸だと、鼻毛や粘膜が空気中のゴミやウイルスの侵入を防ぎ、身体にきれいな空気を送り込むことができます。

また、冷たい外気が直接喉の奥にあたると、口腔内や気管は乾燥し炎症をおこしやすくなります。鼻呼吸だと、鼻腔内で空気が温まり加湿もされるため、免疫維持にも繋がります。

腹式呼吸のメリット

胸式呼吸は、浅く早い呼吸になりますが、腹式呼吸は深くゆったりした呼吸になるため、酸素を多く取り込むことができます。血液の流れが

良くなり、基礎代謝UP・冷え性の改善にも繋がります。

さらに胸式呼吸に比べると、腹式呼吸は横隔膜を大きく動かすことで胃や腸も刺激されるため、胃もたれや便秘の改善にも繋がります。

鼻呼吸+腹式呼吸の方法

呼吸は「しっかり吐き出す」ことが重要です。頭の中で3つ数を数えながらゆっくり口から吐き出します。すべて吐き出せたらまた頭の中で3つ数を数えながら今度は鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらい繰り返します。

息を吐くときはお腹がぺったんこに、息を吸い込むときはお腹が膨らむよう意識しながら行うことで深くしっかりした呼吸ができるようになります。これが腹式呼吸です。

最近では、マスクをするタイミングが増え、息苦しさから口呼吸になりやすい方も多いと思います。ご自身で無意識のうちに口呼吸になっていないか確認し、正しい呼吸法に努めてみてはいかがでしょうか？