

初めての

大人用おむつの選び方

【 その人に合った最適なおむつを選ぶ**基礎知識** 】

おむつは、内側で尿を吸収する「**インナー**」と外側でインナーを固定する「**アウター**」に分けられ、基本はこのふたつを組み合わせで使います。

まず、**アウター**を選びます。アウターには**パンツタイプ**と**テープ止めタイプ**があります。パンツタイプは、トイレでの排泄に介助は必要だけれど、一人で立てる・歩ける・座れるという人、または一人でトイレに行ける人に適しています。テープ止めタイプは、寝て過ごす時間の多い人、介助があれば起こせる人に適しています。

次に、選んだアウターに適した**インナー**を選びます。性別によって形状が違うので表示を確認し、尿量に合った吸収量のものを選びましょう。

パンツタイプ

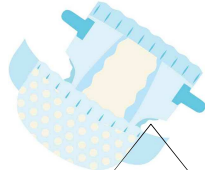


そのままはける

アウター

または

テープタイプ



あてがって
テープを止める



インナー



アウターの
内側につける

【 **快適**に使うためのポイント！！ 】

① 適正サイズを選ぶ

パンツタイプはウエストサイズで選びます。着脱しやすいからと大きめにするとうれの原因になります。テープ止めタイプはヒップサイズで選びます。装着後、おなかとテープ止めの間に手の平が入るくらいが適正サイズです。

② 薄いタイプから慣らす

使い始めは、違和感がある、人に知られたくない、と使用を嫌がる場合があります。まずは下着感覚で使える、薄型のパンツタイプから慣らすとよいでしょう。「おむつではなくて下着」だといって説得すると、すんなりはいてくれる場合もあります。

参考文献：認知症の人と家族の会、認知症になった家族との暮らしかた、ナツメ社、2018、P124 2022.6作成

③インナーなしでも大丈夫

インナーを併用したほうが尿もれを防ぎやすいですが、ごわつく、着脱しづらいと、インナーを嫌がる人もいます。無理に着用するとストレスになるので、吸収量が多く、インナーなしでも長時間使えるおむつを使って対応しましょう。

参考文献：認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P124 2022.6作成

ケアのコツ…家族の関係性に正解はない



「介護を担う家族」とは…？

「配偶者だから当然である。」「近距離の長男（長女）夫婦であるべき。」「同居しているのに、手伝わない次男夫婦はおかしい。」「様子を見に来るべきだ。」…

しかし、家族関係には歴史があり、本人の世話をすることに抵抗感を抱いている場合もあります。なので「家族であれば、〇〇して当たり前」とする考え方にに基づき、家族が変わらなければならないとするのは、必ずしも適切とはいえません。

このような場合、家族は二つのことを受容しなければなりません。

一つは、「過去の出来事を許して受容する」、もう一つは、「年老いたことを受容する」ということです。どちらも簡単なことではありませんし、時間をかけたからといって、必ずしも受容できるとは限らないものです。

それぞれの家族の、それぞれの歩みや想いを尊重し、専門職や地域みんなで本人を支えることが大切です。

参考文献：ペhos, “理由を探る” 認知症ケア, 株式会社メディカル・パブリケーションズ, 2014, P217-218



認知症疾患医療センター

TEL 029-847-9581

(月)～(水)(金)(土)9:00～16:00