



# 尿もれ・便もれ

## □ 患者さんが感じる不便さには

「尿漏れがあるため、パッドが外せない」  
「頻便のため、おむつ、パッドを使用」  
「おしりが荒れた」  
「外出のとき、おむつやパッドの交換場所を探すのに苦労する」

などがあります

## □ 原因

尿もれや便もれには、**腹圧性**と**切迫性**などがあります。

**腹圧性**：咳やくしゃみをしたり、重い荷物を持ち上げるなど、急におなかに圧力がかったときに漏れる

**切迫性**：「したい」と感じたとたんに漏れたり、トイレに間に合わない

**骨盤内の手術や放射線治療、加齢、便秘や下痢**などでも生じます。

## □ 生活の工夫

- **おむつやパッドを上手に選び正しく当てましょう。**  
**活動状況（どのくらい動けるか）、おむつやパッドの形、吸収させたい排泄物や量**に合わせて選びます。
- **尿もれ用吸水ナプキン**は、生理用品よりも水分の吸収が良く、尿のにおいを抑える効果があります。
- **便もれ専用パッド**もあります。
- **肌荒れを防ぐために**、パット等をこまめに取り替えましょう。「皮膚を擦る、何度も石鹸で洗う」などの行為は、むしろ皮膚が荒れる原因になります。石鹸洗浄は1日2回程度にとどめ、優しく洗いましょう。
- **漏れを減らす方法を工夫してみましよう。**  
**下痢になりやすい食品を控えめに**してみましよう。  
(冷たい飲み物、ビール、牛乳、いか、たこ、揚げ物など)  
**トイレが間に合わないと感じている場合…**  
たくさん着こまず、脱ぎ着がしやすい衣類を選んでみましよう。