# 生活の工夫カード (27)

# 尿や便のにおいが気になる



# □ 患者さんが感じる不便さには

「尿や便の臭いがこもる」 「ストーマの排泄物のにおいが気になる」 などがあります

## □ 生活の工夫

#### ・環境の工夫

汚れた衣類やシーツは早目に交換しましょう。 使用後のおむつやパッドは、素早くビニール袋 に入れて密閉して捨てましょう。袋の中に、 消臭スプレーを吹きかけると効果的です。 においが気になる場所に消臭剤や、脱臭機能付 空気清浄器や脱臭機を置く方法もあります。

#### ·消臭対策製品

抗菌消臭成分が配合されたおむつもあります。 衣類や空間の尿臭等に効果のある消臭スプレー や消臭効果のある洗濯洗剤もあります。

### □ 生活の工夫

・食事や水分での工夫

【便のにおい対策】 においが強くなりやすい食品

ネギ、ニラ、チーズ、ニンニク、 アスパラガス、卵

などを控えめにするとよいでしょう。

#### 【尿のにおい対策】

水分の量が少ないと、尿のにおいが強くなり やすいので、**日中は水分を多めにとる**ように しましょう。

クランベリーの入ったジュースやゼリーは、 クランベリーの抗酸化作用や抗菌作用により、 尿の細菌増殖がおさえられ、尿のにおいが 発生しにくくなるといわれています。