

いつも東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。  
ございます。

日頃、排泄ケアでは、おむつのあて方について苦勞されているかと思ひます。

そこで、今回のメールマガジンは、「紙おむつの選び方とあて方」それぞれ4つのポイントをご紹介します。

### 「紙おむつの選び方 4つのポイント」

紙おむつには様々な種類があります。その中から、利用者の状況に合わせ、適切なアイテムの選定を行ないましょう。

#### ポイント1：サイズの合う紙おむつを選ぶ

まずは紙おむつのサイズが合っていますか？

テープ式紙おむつの場合、メーカーにもよりますが、止めたテープが重なり合う場合は大きすぎる目安となります。ワンサイズ下のサイズを選びましょう。逆にギリギリの場合は小さすぎるので、ワンサイズ上のサイズを選びましょう。

パンツ式紙おむつも同様です。サイズのあったものを選びましょう。大抵の紙おむつのパッケージには、ウエストやヒップサイズなどの表記がされています。それを参考にしてみてください。

#### ポイント2：排尿量に合った尿取りパッドを選ぶ

テープ式紙おむつやパンツ式紙おむつは1枚でも使えますが、尿取りパッドと組み合わせる使用することが多いかと思ひます。その際は排尿量に合った尿取りパッドを選ぶことが大切です。

よく、紙おむつのパッケージに「吸収量〇〇ml」や「おしっこ〇回分」などの表記がされているのを見たことがあるかと思ひます。(ほとんどのメーカーは、一回の尿量の目安を150mlと設定していることが多いようです。)尿を吸収した尿取りパッドの重さを図り、未使用の尿取りパッドの重さを引くと尿量が出ますので、一度計ってみて参考にしてください。夜間や外出する時は、吸収量の多い尿取りパッドを選ぶなど、用途によって使い分けるのもよいかと思ひます。

#### ポイント3：紙おむつの立体ギャザーに収まる尿取りパッドを選ぶ

尿取りパッドをあてる際には、一緒にあてるテープ式紙おむつやパンツ式紙おむつとの組み合わせも重要です。紙おむつの立体ギャザーは、防波堤の役割をし、モレ防止につながります。間違った尿取りパッドとの組み合わせはモレの要因になります。ギャザーの中に収まる尿取りパッドを選びましょう。

テープ式紙おむつは、メーカーにもよるかと思ひますが、縦に折ることでギャザーがしっかり立ちます。あてる前に試してみてください。

#### ポイント4:尿取りパッドの重ね使いはしない！（重ねれば厚みが生まれ、モレの原因に！）

尿取りパッドはあてればあてるほどモレないと思いがちですが、実は逆に厚みが生まれ、その隙間からモレてしまう要因になります。

また、あて過ぎは、ムレて皮膚トラブルの要因になる場合もあるので、十分な注意が必要です。

#### 「紙おむつのあて方 4つのポイント」

今回は、テープ式紙おむつ+尿取りパッドの場合のポイントをご紹介します。

##### ポイント1:尿取りパッドの先端をつまんであてる

尿取りパッドの先端を持ち、谷折りになるようにつまんであてましょう。そのままあてると山折りにあたっている状態になり、尿が尿取りパッドの表面を流れ、モレやすくなります。つまみながらあてることで、尿を閉じ込めて吸収することができるようになります。

##### ポイント2:尿取りパッドを股間にフィットさせてあてる

隙間ができると吸収体に届く前に尿がモレやすくなってしまいます。吸収体と尿道口の間に隙間ができないよう、尿取りパッドの左右を持ち、しっかりフィットさせてあてましょう。

##### ポイント3:そけい部の内側にフィットさせてあてる

テープ式紙おむつをそのままあてると違和感が強いだけでなく、ズレやすくなります。そこでテープ式紙おむつの中央部をつまみながらあてることで、ズレによるモレを防ぎます。

また、テープ式紙おむつは身体の中心にあてることが望ましいです（拘縮や変形がある方は配慮が必要です）。メーカーによっては、テープ式紙おむつの中心に目印がある場合がありますので、是非、参考にしてください。

また、腰の部分は腸骨で止まった状態にならないようにウエスト部分で合わせ、吸収体の端が腰骨の位置にくるように敷くことがポイントです。

##### ポイント4:テープを斜めにクロスさせて止める

テープ式紙おむつのテープの基本的な止め方は、まず下のテープを上に向けて止め、その後、上のテープを下に向けて止め、斜めにクロスになるようにします。下のテープを上に向けることで足周りのフィット感を、上のテープを下に止めることで腰周りのフィット感を高め、モレの原因となる隙間を防ぎます。メーカーによってはテープを止めるところに目印がある場合もあります。是非参考にしてください。

上下のテープを平行に止めると背中や足周りに隙間が生じ、モレの原因になるだけでなく、身体を起こした際にお腹を締め付けてしまう場合があります。気を付けましょう。

#### 最後に

当センターでは、新職員研修で毎回、紙おむつの装着体験を行なっています。そこで、正しいあて方はもちろんですが、逆に間違ったあて方を実際に体験してもら

っています。毎回聞かれる感想が、「苦しい〜!」「こんなにゴワゴワするんだー!」  
などです。モレないようにすることも大切ですが、一番大切なのはおむつをあてる  
方自身なのです。その方の感じ方や、日々の過ごし方なども踏まえ、各々に適切な  
よりよいケアを提供できるよう、日々、精進してまいります。

最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

※おむつのメーカーのホームページでは、おむつの選び方やあて方など、様々な情  
報を紹介している場合があります。使用しているおむつのメーカーのホームペー  
ジなども参考にしてみてください。

療育部生活支援科

---

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

---

3：施設開放サービス

→[http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening\\_service.html](http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html)

---

4：療育部

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/nursing.php>

---

| 施設概要

---

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行  
う施設です。

●少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障  
害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護  
が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の  
方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような  
状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地  
区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

- 
- ◆このメールは[msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。
  - ◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
- 

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp)

●配信をご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

---

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.