

排せつについて考えてみよう その① トイレ編

トイレにこだわる気持ちを大切に

環境を整備し、用具を適切に選ぶことで「トイレで排せつできるか」を検討してみましょう

1. 便器の種類と特徴



洋式便器

特徴 腰掛けた姿勢で使用するため、用がたしやすく、立ちあがりもしやすいタイプです。

注意点 立ち上がりやすく、腹圧がかげやすい便座の高さにします。



和式便器

しゃがんだ姿勢で用を足します。床を這ったまま移動される方に使用しやすい場合があります。

膝や足首の関節に負担が大きくなります。また、使い慣れない人では、便器周辺を汚すこともあり、しゃがむ位置に気をつける必要があります。



和式両用便器

男性小用事の便利さを考慮した和式便器です。自動車便器とも言います。

据置き便座を置いて洋式トイレにするときには、便座の高さが適当か注意します。



身体障害者用便器

便座が前後に細長く、前向きのまま座ることができます。介護者にとっても後始末や座薬の挿入がしやすいタイプです。

障害のある方が使用する場合、通常の使用では座った姿勢が不安定になることもあり、注意が必要です。

2. 便座の種類と特徴



据置き便座

特徴 和式便器の上からかぶせて洋式トイレにすることができます。段差がないトイレに使用する据置き式と段差があるトイレに使用する両用式(イラスト)があります。

注意点 頭の位置が和式と反対になりますので、立ち上がりスペースが確保できない場合があります。和式トイレの最小寸法 内寸/幅78×奥行78cm程度が必要です。



温水洗浄便座

洋風便器に設置して温水によって陰部を洗浄します。最近のものは脱臭、乾燥、暖房便座、室内暖房、音楽再生、便器の自動洗浄など多機能なものもあります。

老朽化により感電、漏水などの事故が起きる可能性があり、10年以上使用している製品に関しては点検や取り換えが必要となる場合もあります。



電動昇降便座

便座が電動で昇降し、立ち座りをサポート。本人の膝に負担をかけたくない、狭いトイレでは介助が大変などの場合に便利です。

「垂直昇降」と「斜め昇降」のものがあります。お体の状態や立ち上がりやすさ、安定感などを確認して設定しましょう。



補高便座

座面を高くすることで、立ち座りの負担を軽減します。膝に痛みなどがあり、トイレに深く腰掛けることが難しい方や、股関節に可動制限がある方などが対象です。

取り付け可能な便座サイズに制限があります。また、温水洗浄便座などの機能が正常に作動しなくなる、他の家族にとっては使いづらくなる場合があります。

3. 排せつ動作とトイレの環境

トイレの入り口は中が見えないように狭く作られているので、本人の移動が難しかったり、介助者の入るスペースがなかったりすることがあります。**排せつ動作**の確認と、必要に応じて**住宅改修**を検討しましょう。

トイレの扉

トイレの扉は開けたり閉じたりの動作がしやすい引き戸が適切です。やむをえず開き戸にする場合は、万一のときに外から開けることのできる外開き戸にします。

トイレの場所

トイレの場所が近くなるだけでも、失敗が少なくなります。お年寄りの部屋はトイレに隣接して配置したいものです。

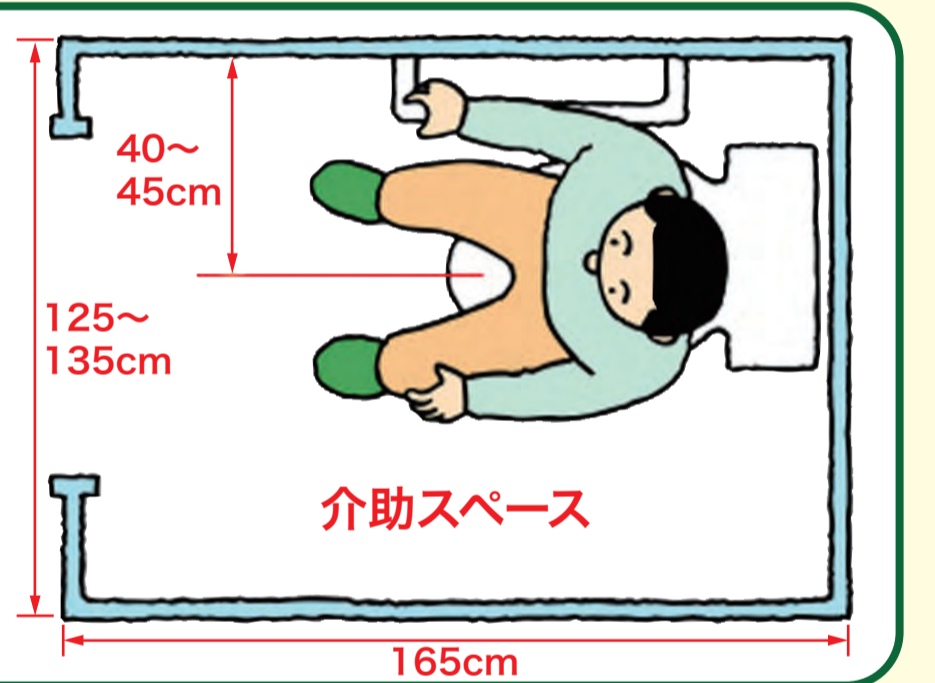
車いすでトイレを使用するために必要なスペース

車いすでトイレ内に入り扉を閉めるためには、内寸で奥行165cm以上のスペースが必要になります。トイレ内に車いすが入りきらない場合でも、出入口の段差を解消することにより、廊下をまたいでトイレを使用することができます。

▶便器中心と側壁の距離は40～45cm程度が一般的です。

■内寸/幅125～135×奥行165cm程度

便器の前面と側面に介助スペースを確保することができます。便器は利き手側の壁に寄せて配置します。



手すり

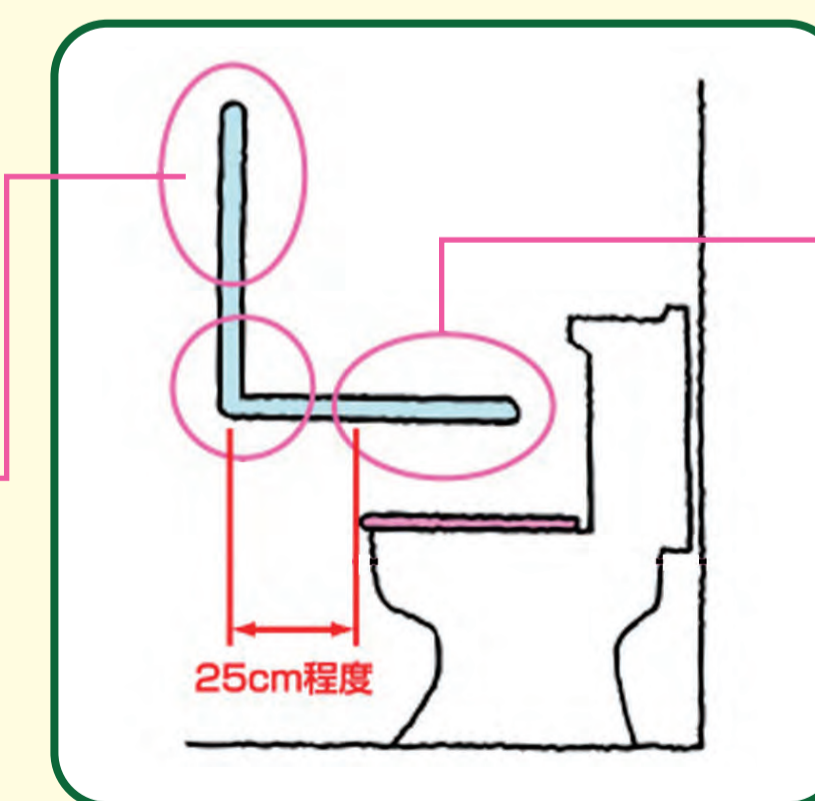
立ち上がりのできる方は、利き手側の壁に手すりを取り付けます。

縦の手すり

立ち上がり動作や方向転換、ズボンの上げ下げのときに体を安定させます。

L型手すり

縦と横の手すりの機能を備えたものです。(イラスト)



横の手すり

移動を助け座った姿勢を安定させることで腹圧をかけやすくします。立ち上がった後は体勢を整えることができます。

可動式手すり

使用しないときはたたむことができるので介助や掃除のときに邪魔になりません。排泄姿勢を安定させるためテーブルタイプのものもあります。

棚手すり

握力が弱く手すりを握れない人や、手すりを使うことに抵抗感が強い人などのために設置すると良いでしょう。