

# 排せつについて考えてみよう その④ おむつ編

おむつは福祉用具です。上手に利用して快適な生活を送りましょう。

## ぴったりのおむつを探してみよう

### お体の状態

Q お体はどのような状態ですか？

- 一人でする方
- 介助があれば歩ける方
- 介助があれば立てる方
- 介助があれば座れる方
- 寝て過ごす時間が長い方

### 外側のおむつ (アウター)

Q 外側のおむつの種類を選びましょう！

**布製の下着**

① 普段、使用しているもの  
② 軽失禁用布製下着 (みためは普通の下着ですが吸収帯が付いています)

男性用                      女性用

**パンツタイプ**

**テープ止めタイプ**

※パンツタイプ、テープ止めタイプを1枚使いでインナーとして使う場合もあります

### 内側のパッド (インナー)

Q 中に入れるパッドの種類を選びましょう！

**布下着につける尿取りパッド**

男性用                      女性用                      布製パッド

**紙パンツ用パッド**

**テープ用パッド**

男性用                      昼用                      夜(長時間)用

その他のお困りごと

- ムレや肌荒れが気になる
- 尿より便の方が気になる
- 一人で交換できる (できない)

※お困りごとによって使う用具は変わります。正しく選択することが大切ですので、お気軽にご相談ください。



- ### 間違ったおむつ選び
- 漏れた! すぐに紙おむつにしよう!
  - 近所のお店で安かったので買いました。
  - コマーシャルを見て良さそうだったから。
  - 脱ぎ履きしにくいので、少し大きめのサイズにしよう。
  - 重ねるパッドは1枚まで。重ね使いは漏れの原因に。

- ### 正しいおむつの選び方
- 尿量、交換間隔による使いわけが重要。
  - 吸収量を意識する。
  - 自分に合ったサイズを選ぶ。  
 パンツタイプ→ウエストサイズ  
 テープタイプ→ヒップサイズ
- 豆知識**  
 生理用ナプキンと軽失禁パッドは見た目は良く似てはいますが、吸水量やニオイ対策などが全く違います。ご注意ください!

### 夜間の交換について

睡眠時のおむつ交換は本人だけでなく、介護する側の双方に負担が大きいもの。夜間は交換なしでぐっすり眠ることも大切です。ムレ対策がしっかりできる商品を選ぶことでお互いの睡眠を確保することができます。