



図1 排尿の動作

アプローチを行ううえでの視点

対象者は、移動や移乗、更衣が難しく、排泄が自立できない場合があります。その要因として、排尿時の座りが関与していることがあります。移乗や更衣を安全に立つて行うためには、安定した

立位をとれなければなりません。その安定した立位をとるためには、上手に立ち上がりを行わなければなりませんし、さらにそれには安定した座位をとることが必要です(図2)。快適に排尿を行

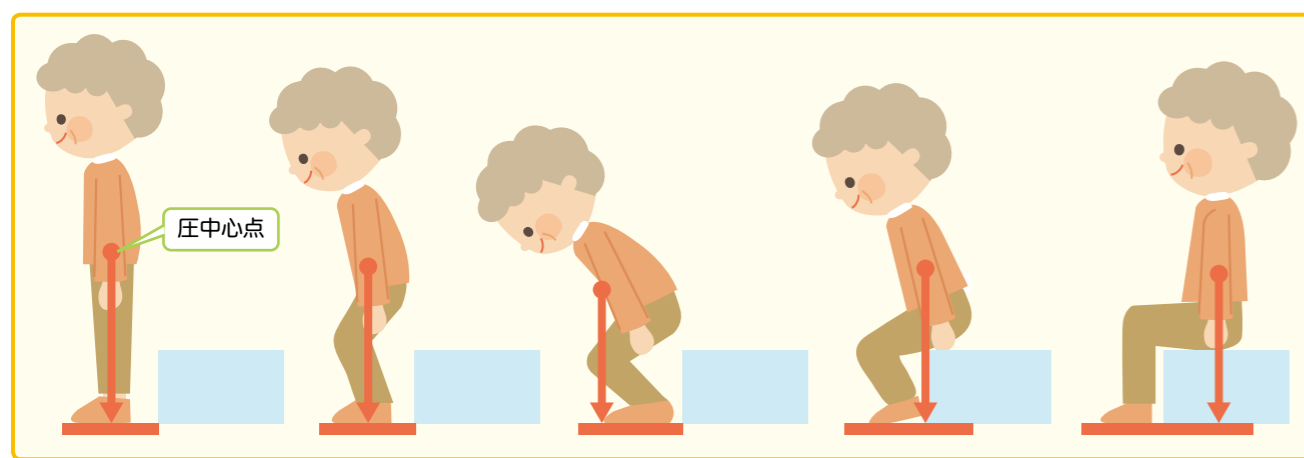


図2 座位から立位への体位変換

うためにも安定した座位は必要です。

このように動作をひも解いていくと、排尿動作の大前提は“安定した座位”であり、動作の重要なカギとなります。移動や移乗、更衣にはアプローチがなされているものの、排尿時の座りは意外と着目されていない現状があるようです。見かけ上は座れているようにみえても、実はうまく座れていない場合があります。排尿時の座りの筋緊張状態、手足の反応や本人の表情などを、まずは観察することから始めましょう。そしてその反応がなぜ起きているのかを考え、身体構造と排尿姿勢の関係性、環境面と精神面の関係性を念頭に置いてアプローチを進めていきましょう。

身体構造と排尿姿勢の関係性

姿勢によって尿の出方に違いが生じます。通常、排尿を行う際には外尿道括約筋を弛緩させ、膀胱が収縮することで尿を排出します。膀胱の収縮がしっかりと伝わって尿を排出できるように、膀胱に対して尿道がストレートとなること、上部体幹の重みを尿排出に活かせるように骨盤に対する位置に注意することが必要です(図3)。そうすることで、自然な腹圧がかかり、無理ないきみもなく、膀胱の収縮が弱くなっていても尿が出やすくなります。

環境面と精神面の関係性

人は広い空間に身を置くと落ち着かなくなることがあります。また、便座に座った姿勢が不安定になると、身体に力が入ってしまい、その周りにある手すりを強く握りしめ、リラックスした姿勢

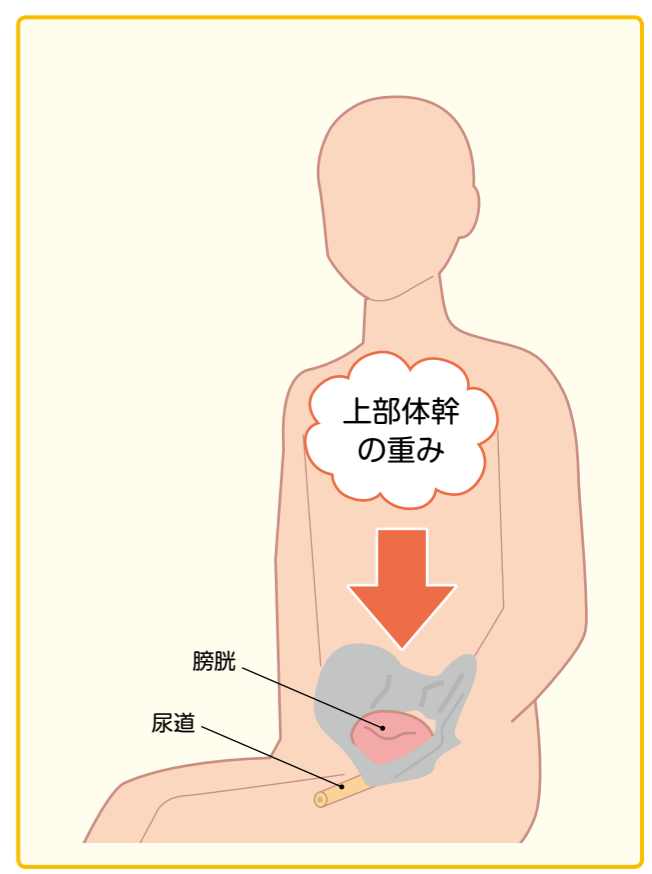


図3 身体構造と排尿姿勢の関係性

をとることが難しくなってしまいます。

膀胱は精神的作用を受けやすい臓器の1つといわれ、排尿時の座りの不安定さが恐怖感につながり、精神的・身体的な緊張に結びつきます。その結果、快適な排尿がしづらくなってしまいます。

それを防ぐための工夫として、子どもや小柄でお尻の小さい人の中には、補助便座(図4)や足台を使用し、座位が不安定な人の中には背もたれを使用したり、車いすを設置したりすることで安定して座ることができ(図5)、スムーズに排尿できるようになります。

