

必ず出来る「おむつゼロ」(概論)

特別養護老人ホーム千寿荘

荘長 小泉立志

## 介護の質向上を目指して

### 必ず出来る「おむつゼロ」(概論)

特別養護老人ホーム千寿荘 小泉立志

UGUISUEN

1

## 必ず出来る「おむつゼロ」

「おむつゼロ」は出来ないと思えば、絶対出来ない。  
必ず達成することを決める  
「おむつゼロ」の定義からするとたいしたことはない

### 「おむつゼロ」の定義

- 日中は布パンツを使用している
- トイレもしくはポータブルトイレに誘導している
- 排便リズムを把握できている(トイレで排便できている)
- 排尿の対応のためパットは使用してもOK
- 夜は安眠のためにおむつを使用してもOK
- 2週間以上その状態を継続している

UGUISUEN

2

## 必ず出来る「おむつゼロ」

### こうすれば出来る「おむつゼロ」

- ◎ 全員の意思統一をする：目標を明確にする  
(施設長のコミットメント)
- 達成の期限を決める
- 達成状況を明確にする(一覧表を作成する)  
一覧表の記載は「排泄環境改善委員会」開催時に  
パソコン入力し、翌日配布する。
- ◎ 達成のために必要な備品は必ず購入する
- 家族に理解をして頂く(歩行訓練・リハビリ  
シューズや布パンツの購入・入れ歯の修理)

UGUISUEN

3

## 必ず出来る「おむつゼロ」

- ◎ 2週間に一度の「排泄環境改善委員会」の開催  
メンバー  
施設長(物品購入の決済が出来る人)  
介護・看護・栄養士・相談員の各主任  
介護職員の主力となる人  
(リーダー格：牽引力のある人)  
19:00開始  
(当然ながら超過勤務手当・休日出勤手当支給)  
所要時間：2時間から3時間

UGUISUEN

4

## 必ず出来る「おむつゼロ」

- ◎ 排泄チェック表を全員作成する  
誰がどのように記録するかを決める  
記録に関するルールを決める
- ◎ 達成のために業務改善・業務見直しを積極的に行  
う(申し送りの時間や担当の見直し)
- ◎ 1日1500cc以上の水分摂取が摂れるようにする
- 医師との連絡調整
- まずは下剤を中止する

UGUISUEN

5

## 必ず出来る「おむつゼロ」

- ◎ センナ茶・朝一番の冷乳・オリゴ糖・オリゴ糖飲料  
ヤクルト・食物繊維などを調整する
- ◎ できる限り身体を動かす  
(リハビリテーション・レクリエーション・ウォーキング  
椅子に座る・歩行訓練 等)
- ◎ できる限り常食を食べて頂く
- なるべく外食等、本人が喜ぶ企画を作る
- 一人一人個別に状況・好み・癖・性格を把握・理解する

UGUISUEN

6

## 必ず出来る「おむつゼロ」

- 介護力向上講習会の指導をすべて信じる。  
疑わずに実行する。
- どうしようもなく途方に暮れた場合は、その利用者様のおむつ外しはちょっと様子を見る。
- ◎ 絶対出来ると信じる(出来ないとは思わない)  
胃瘻であろうが、意思表示が出来ない方でも必ず出来る。(実績がある)
- ◎ 個々の利用者の達成は、すぐに他のスタッフに報告する(達成感の共有)
- 楽しくやりがいを持って進める

UGUISUEN

7

## 「おむつゼロ」のための技

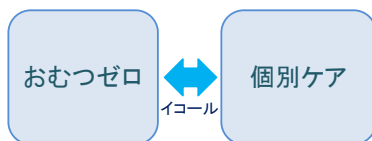
- 排泄環境改善委員会(仮称)がすべての鍵  
メンバー調整  
運営方法  
事業所での位置づけ(権限を明確にする)
- 記録の方法  
何時記録するか  
誰が記録するか  
どのように記録するか  
何を記録するか
- 部署間の連携

UGUISUEN

8

## 「おむつゼロ」のためのステップ

1. 水分摂取(1500cc以上)
2. 下剤服用廃止
3. 食事(常食)
4. 運動
5. 朝一番の冷乳
6. センナ茶
7. オリゴワン飲料(オリゴ糖飲料):74円(税抜)+ヤクルト
8. オリゴシロップ(オリゴ糖):2,545円/2kg(税抜)
9. 食物繊維 ①オクノス:780円/500g(税抜)  
②サンファイバー-AI:3,220円/1kg(税抜)  
③サンファイバー:3,450円/1kg(税抜)



UGUISUEN

9

排便チェック表

平成24年	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00
6/1			◎																					
6/2																								
6/3																								
6/4									△															
6/5			◎				◎						△											
6/6											プル3													
6/7											プル3・チャル													
6/8				○																				
6/9			△																					
6/10											プル3													
6/11																								
6/12			○																					
6/13																								
6/14											プル3													
6/15			◎																					
6/16																								
6/17			△								プル3												○	
6/18					○○																			
6/19																								
6/20					○																			
6/21																								
6/22																								
6/23											プル3													
6/24									△										◎					
6/25			△																					
6/26			△																					
6/27											プル3													
6/28			◎		○																			
6/29			○																					
6/30																								△

●	◎	多量
●	○	普通
▲	△	少量

トイル  
トイル  
以外

排便チェック表

平成25年	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00		
7/1																										
7/2																										
7/3																					毎日 AM オリゴ糖30cc					
7/4			●																							
7/5																										
7/6																										
7/7			●																							
7/8																										
7/9																										
7/10																										
7/11											センナ×2															
7/12			●																							
7/13																										
7/14			●																							
7/15																										
7/16																										
7/17																										
7/18																										
7/19			●																							
7/20																										
7/21																										
7/22																										
7/23																										
7/24																										
7/25																										
7/26																										
7/27											センナ×2															
7/28			●																							
7/29																										
7/30																										
7/31																										

●	トイレ	◎	トイレ以外	多量
●		○		普通
▲		△		少量

東館		① おむつ 外し達 成	② 自然排便	③ 下剤	④ センナ茶	⑤ センナ茶飲用 時々飲用の方は( ) 書き	⑥ 食物繊維	⑦ オリゴ糖 (シロップ)	⑧ 牛乳	⑨ オリゴ フォン	⑩ ヤクルト ハイフ	⑪ 常食	⑫ 水分摂取 平均 1500 cc 以上	⑬ 胃腸 薬・ バル ン	⑭ スト マ	⑮ 布 パン ツ	⑯ 紙 パン ツ	⑰ おむ つ	⑱ ふんば る君 使用	⑲ 歩行訓 練	⑳ チャ レン ジ	㉑ 次回ま で要 チェッ ク	備考・協議内容	平成28年2月22日 決定事項	
1 丁目	1	★			○	毎夕・夜250			○	○	○	○			○					○			自立		
	2	★			○	2日目夕250	オクノス 屋10		○	○	○	○	○			○		△		○			食物繊維10cc		
	3	★			○	屋夕250	サンハイ AI屋20	朝屋10	○	○	○	○	○			○		△							
	4	入院			○	3日目夕250				○	○	○	○	B		○								3日目センナ茶	
	5	★			○	2日目夕250	オクノス 屋10					○	○	B		○								便の色は普通になった。1日1～2回の排便有・運動不足？	
	6	★			○	3日目夕250			○	○	○	○	○			○		△		○				3日目センナ茶	
	7	★			○	夕250	オクノス 屋10		○	○	○	○	○			○		△						下剤は頓用 10/3よりセンナ開始	
	8	★	○			(3日目夕250)			○	○	○	○	○			○								1/4入所・ポータブルトイレ使用	
	9	★			○	毎食250			○	○	○	○	○					○						便意有・排便は自立(訴え有)・失敗無・歩行可能(歩 行器)	
	10	★			○	2日目夕250				○	○	○	○			○								7/21入所・便意なし	
	11																								
2 丁目	1	★	○									○			○			△					自立	2/19退院、お粥	
	2	★	○						○	○	○	○	○		○			△	○				朝食後・昼食後に座る		
	3	★			○	屋250+3日目夕250		朝5	○	○	○	○	○		○			△					マグラックス3T×朝夕(5/3より中止)		
	4	★	○				オクノス 朝5		○	○	○	○	○			○			△				自立		
	5	★	○						○	○	○	○	○	S・B		○							腸捻転の既往あり・本人希望でご飯に変更		
	6	★			○	4日目夕200		朝10	○	○	○	○	○			○		△					11/24入所 マグミット中止		
	7	★			○	毎屋・夕250 5日目朝250			○	○		○	○	B		○							食物繊維中止 オリゴ糖中止		
	8	★	○					朝10	○	○	○	○	○			○				○			布パンツ購入した		
	9	★			○	3日目夕200			○	○	○	○	○			○			△	○			排便の訴えの有る時にPTイレに座る		
	10	★	○						○	○	○	○	○			○							12/18入荘 ペースト食希望(家族) 12/31～カマガ中止		
	11																								
合計		95%	35%	0%	65%	0%			80%	85%	85%	14	100%		19	1	0	2	4	0	0				

## オムツゼロ・下剤ゼロへのステップ

1	ステップ1	水分摂取(1500cc以上)	全ての基本 水分摂取が出来なければ次のステップへは進められない 飲める量には個人差がある (体重×25ccでも可体格・発熱等を考慮する) 軽度の心不全(普通に生活していて疲労・動悸・呼吸困難・狭心痛を感じないレベル)は水分制限の必要はないが、中度・重度の心不全は水分制限を行う必要があります。(腎臓病にも注意が必要)
2		下剤服用廃止	4日程度までであれば、排便はなくても大丈夫 基礎疾患には注意が必要
3	ステップ2	食事(常食)	常食の方が排便コントロールが容易になる 良く咀嚼するため消化も良い 出来れば入れ歯の調整・作成(歩行能力等も改善される) 食事で摂取できる食物繊維も配慮に入れてメニューを作成
4		運動	運動量を増やすことにより腸の運動を活性化 食後はトイレに行く習慣を作る(朝食後が効果的) 排便が出なくても座る習慣を作る
5		朝一番の冷乳(コップ一杯)	朝一番の冷乳だけで改善できる方もいる 牛乳がダメな場合は冷水でもOK
6	ステップ3	センナ茶	飲み方は各自の排便状態に合わせる (例) ・毎食後に180cc ・毎日夕食後に180cc ・2日目夕食後に180cc ・3日目の夕食後に360cc ・4日目の夕食後に360cc (量も個別に判断する1回:180cc~400cc) 腸内環境を整える 本草製薬の「センナ」であれば、通常150mlに1包(3g)を入れ煎じるが、5000mlに3包を入れて薄めに作る
7		オリゴワン飲料(乳菓オリゴ糖を3g配合) ヤクルトと併用で効果増	人によってはかえって排便リズムが乱れる方もいる 2週間様子を見て判断する(合わない人もいる) ビフィズス菌を増やす効果・免疫改善効果(感染症対策) オリゴシロップは、純度が高いので血糖値が高いので血糖値が上がりますが、オリゴ糖飲料は他の糖も入っていません。糖尿病や体重管理の必要な方の使用は慎重に検討す
8		オリゴシロップ(乳菓オリゴ糖) 2,545円/2kg ・ 1,120円/700g 720円/7g×40包	オリゴワン飲料と同様(オリゴワン飲料よりも効果大) 難消化性糖質のため血糖値がほとんど上がらない
9	ステップ4	食物繊維 ①オクノス:780円/500g(税抜) ②サンファイバー:3,450円/1kg(税抜) ③サンファイバーAI:3,220円/1kg(税抜) 各分包あり	基本的には排便が固まりにくい方・硬い便の方に使用する オクノス・サンファイバーは効用が若干異なるので、状態をよく見て使用する ・オクノスは固める作用(水様便の方に効果) ・サンファイバーは少しづつ出るのをまとめる効果 ・サンファイバーAIは排便を促す(頑固な便秘の方に効果)
10		ビフィズス菌	腸内環境を整えるものなので、オリゴ糖等と一緒に摂ると効果あり。(全ての方に効果があるわけではない)

排便リズムを把握する  
利用者の排便リズムに合わせて、業務のスケジュールも変更する