



外出の阻害要因

今春には新型コロナウイルスの感染症法上の分類を現在の「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」へ引き下げの方針が政府より出されました。

感染に対する怖さなどで家の外に出なくなっている高齢者の方も多のですが、それによる心身への影響はまだほとんど知られておらず対策も進んでいない状況です。外出を控えることで運動不足になったり、人との関わりが少なくなることによっての健康二次被害が心配されています。

昨年12月号で、歩行代替手段としてシニアカー・電動車いすを取り上げてみましたが高齢者の外出を躊躇させる一つの要因として失禁という問題があります。

高齢者にはしばしば見られるのが尿失禁してしまうことへの不安です。尿失禁がある高齢者のうち約5割の方は、恥ずかしさのため、だれにも相談することなく、医療機関を受診することもなく、年齢に伴うものとして仕方ないことだとそのままにしていくようです。

高齢者の尿失禁について理解し、医療機関等で相談される場合の参考にして頂ければ幸いです。



尿失禁とは

平成12年度厚生科学研究所補助金事業の高齢者尿失禁ガイドラインによると、高齢者における尿失禁の頻度は極めて高く、在宅高齢者の約10%、病院や介護施設などに入所している高齢者では50%以上に尿失禁がみられるとのこと。我が国では、60歳以上の高齢者の50%以上に尿失禁があると報告され、その実数は300万人とも400万人ともいわれている、とされています。

尿失禁とは本人が尿をしようとしていない時に不意に尿がもれてしまうことをいいます。日常生活に大きな影響を与える症状です。

尿失禁は、通常、直接生命にかかわることはないのですが、生活の質を脅かす疾患で、精神的な苦痛や日常生活での活動性低下をもたらします。しかし、原因や症状によっては薬や対処法により、軽快ないしは治癒させることで苦痛をとり除き、生活範囲を広げ、前の生活を取り戻せる可能性があるので、頻尿、排尿の異常には、尿失禁だけでなく、いつもおしっこが出づらいうような違和感、蓄尿時や排尿時の痛み、神経障害による尿意の減退などさまざまな症状があります。

高齢者の特徴

高齢になると、女性の場合、尿道の位置の変形や骨盤底の筋肉群の機能低下が起こりやすく、腹圧がかかった時の尿漏れや、トイレまで我慢が出来ず尿もれを起こしやすくなります。男性の場合は、前立腺が肥大化する傾向があり、前立腺が肥大化すると尿道をすぼませて、尿が出にくくなる場合があります。また、男性は尿道がたるんで、折れ曲がった尿道の球部尿道のところに尿が残り、排尿後に無意識に垂れたりすることもあります。

高齢者の排尿の基本

健康者と比べて高齢者の排尿の特徴は、1日の総尿量が減り、排尿回数が増え、1回あたりの尿量が減少していく傾向があります。また、昼にくらべて夜間の尿量が増える傾向がみられます。

健康者と高齢者を数値で比較すると左記となります。

【尿の生成】 健康者 (1200 ~ 1500 cc/日) 高齢者 (1100 ~ 1200 cc/日)

【1回の尿量】 健康者 (200 ~ 300 cc) 高齢者 (100 ~ 150 cc)

【排尿頻度】 健康者 (5 ~ 6回/日) 高齢者 (8 ~ 10回/日)

【排尿の勢い】 健康者 (20 ~ 30 cc/秒) (排尿時間 15 ~ 30秒) 高齢者 (尿流速の低下・老化や疾患の影響・残尿、尿路感)

※尿量にもよりますが、1回の排尿時間が30秒程度であれば健康な状態といえます。1分以上かかるようだと、尿の排出障害の可能性がありま。

【頻尿の目安】
昼間(朝起きてから夜寝るまで)に8回以上夜間(夜寝てから朝起きるまで)に2回以上1時間未満で排尿することが多い方は頻尿と考えられます。

【多尿の目安】
体重×40cc=1日の尿量目安
これを超える場合は多尿の可能性あり

【夜間多尿の目安】
体重×10cc=夜間の尿量目安
これを超える場合は夜間多尿の可能性あり

【水分摂取の目安】
夜間多尿で、1日の水分摂取(食事に含まれる水分は除く)が2000cc以上の場合には制限が必要とす。



尿失禁を心配して水分摂取を控えてしまう

高齢者の1日の水分摂取量は食事以外で1000~1500cc必要であると言われてはいるのですが、水分摂取を控えてしまうと、体内の水分量が低下して、さまざまな健康被害が生じてしまいます。高齢者の尿失禁はさまざまな原因によって起こり、さまざまな症状となって現われます。未受診の方は専門医に一度相談されてはかががでしょうか。

年だから工夫が必要

受診により尿漏れや頻尿を無くすことは難しいでしょうが、大きく改善される可能性はあります。また、排尿排便の悩みを軽減する用品も多種用意されています。例えば失禁パンツや紙おむつ等を当社のカタログから購入することも可能です。年だからという一言で諦めるのではなく、年だからこそ工夫をして積極的に生活改善に取り組みされてはかががでしょうか。

