

# 健康 コラム

## パンツの話



秋田厚生医療センター  
皮膚排泄ケア認定看護師 主任 すがわら まい  
**菅原 舞**

今、どんなパンツを履いていますか？

赤ちゃんの時はおむつですが、幼少期に親からトイレトレーニングを受け、現在はパンツをはいて生活していますよね。しかし、年齢を重ねると、頻尿・尿漏れの症状が現れ、おむつへ戻ると考えていませんか。

健康な成人女性の3人から4人にひとり尿失禁を経験しているという統計結果にもかかわらず、自分の排泄習慣を他人に話す機会はとてまもなく、一緒に住む家族の排泄習慣を知らない場合もあると思います。

看護師として働いていると「下の世話をさせて申し訳ない」と、排泄ケアが精神的な苦痛になっていると感じます。そのため、失禁を隠そうとする方もいらっしゃいます。また、「外出先で漏れてしまったら」「何回もトイレに行くのは恥ずかしい」と、外出を控え、自ら社会生活の範囲を狭めてしまっていないでしょうか。

そもそも、排泄はなぜこうもタブーとされているのでしょうか。その理由の一つとして、排泄が決して美しくないことは否めません。尿は腎臓で体から捨てるものと、再利用するものを緻密かつ正確に分別する過程で

作られます。腎臓で作られた尿は、膀胱内で貯めている時は無菌ですが、体外に出たとたん空中にいる菌の格好の餌となり、分解されアンモニア臭を放つため、一般的には「汚い」と認識されます。そして、困っているのに相談しにくいと考えている方が大勢いるのは事実です。命に係わるほどでもないため病院に行くか迷っている方は、【NPO法人日本コンチネンス協会】ホームページを参照下さい。電話相談対応や、よくある質問内容が掲載されています。

### 正常な排泄とは？

トイレで排泄をするという行動は、さまざまな感覚・意識、そして動作が複雑に絡み合って成り立っています。

- ①尿意を感じる
- ②トイレの場所や便器を認識する
- ③トイレまで移動する
- ④衣類・パンツの上げ下げ
- ⑤便器に上手に座り、立ち上がる
- ⑥出そうと思えばすぐに出せる
- ⑦排泄物の後始末をする
- ⑧自分の部屋に戻る

さらに、早めに出す、出たくななくてもトイレに行くよう調整できるのは、個人差もありますが、膀胱と大脳の神経伝達機能が正常に働く、5歳以上とされています。排泄を気持ちの良いものにするには①～⑧のことをきちんと整える必要があるのです。

### 気持ちの良い排尿

大人になってからのトイレトレーニングとして、膀胱や尿道を支え強くする筋トレ「骨盤底筋体操」は有名です。最近では、年齢や症状に合わせて適切なケアを行うことで、気持ちの良い排尿は取り戻すことができます。この認識が広まってきました。

人の体と心はとても緻密で繊細です。みなさんが一生勝負パンツで過ごせるよう、排泄ケアに関わる看護師としてサポートさせて頂きます。

