# 大分県排尿リハビリテーション・ケア研究会

# 設立5周年記念 市民公開講演会

テーマ 高齢者の排尿障害・失禁(尿もれ)への対応

# プログラム

日時 2017年**4月15日(土)**14:00~ (13:30~受付)

会場 ホルトホール大分 大会議室(3F)

■主 催/大分県排尿リハビリテーション・ケア研究会

■後 援/大分県·大分市

(一社)大分県医師会・(公社)大分県老人保健施設協会・(公社)大分県看護協会・ (公社)大分県作業療法協会・(公社)大分県理学療法士協会 大分合同新聞社・OBS大分放送・TOSテレビ大分・OAB大分朝日放送

### プログラム

14:00~ **開会•挨拶**(13:30~開場(受付))

代表世話人 三股 浩光 大分大学医学部腎泌尿器外科学講座 教授

14:10~ 講演 座長 佐藤 和子 元大分大学医学部看護学科 基礎看護学講座 教授

日常生活における排尿障害予防と失禁対策

西村 かおる NPO法人日本コンチネンス協会 会長

特別講演 座長 大久保 健作 大久保病院 院長

高齢者の排尿障害・失禁(尿もれ)の特徴

後藤 百万 名古屋大学大学院 医学系研究科泌尿器科学 教授

### 皆で骨盤底筋体操をしよう!

西村 かおる NPO法人日本コンチネンス協会 会長 ほかスタッフ

16:35 **閉会・挨拶** 

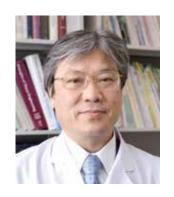
副代表世話人 森 照明 社会医療法人敬和会(大分岡病院) 法人統括院長

同時開催

13:30~17:00 1階エントランス

機器展示・オムツの選び方アドバイス

# 大分県排尿リハビリテーション・ケア研究会 設立5周年を記念して



大分大学医学部腎泌尿器外科学講座

教授 三股 浩光

(大分県排尿リハビリテーション・ケア研究会 代表世話人)

代表世話人として、設立5周年を記念し一言述べさせて頂きます。本研究会は平成23年に設立を準備し、第1回研究会を平成24年9月1日に開催しました。超高齢社会を迎えた現在、福祉介護や在宅医療の現場では排尿・排便が切実な課題になっております。特に頻尿や尿失禁への対処法はオムツ管理か尿道留置カテーテルしかなく、患者にとって適切な排尿管理がなされているのか不明のまま、現場の医療従事者が経験に従っていたのが実状でした。

本研究会は、医師や看護師、理学療法士、作業療法士、介護士、介護福祉士等の多職種の医療従事者から構成されており、排尿状態を的確に評価し、行動療法や薬物療法を併用して、高齢者の排尿自立を目指し、オムツやカテーテルのない状態にするのを目標として取り組んできました。これまでに本研究会を10回開催し、毎回100名前後の多職種医療者が参加し、熱心に討論されてきました。今回は設立5周年を記念して、私達の取り組みを広く一般の方々に知って頂くため、市民公開講座を開催することにしました。高齢者の排尿障害に関して、医師あるいは看護師としてそれぞれ本邦の第1人者である名古屋大学泌尿器科教授の後藤百万先生とNPO法人日本コンチネンス協会会長の西村かおる先生をお招きし、排尿・排便について分かりやすく解説して頂くとともに、行動療法やオムツ・カテーテルの紹介もする予定です。

多くの皆様のご来場をお待ちしておりますので、よろしくお願い致します。

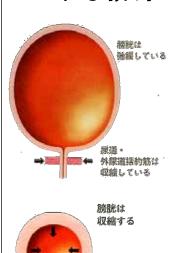


# 日常生活における排尿障害予防と失禁対策 西村 かおる

NPO法人日本コンチネンス協会 会長



## 正常な排尿とは



尿道・ 外尿道括約筋は 弛緩する

- 尿意を感じてから30分から1時間は待てる。
- 出したい時に出せる。
- 200~500ccの尿を30秒以内に 出せる。
- ●出す時に痛みはない。
- 尿の色は透明で混濁がないレモン イエロー。
- ●無菌。
- 臭いは悪臭、刺激臭はない。
- 残尿はない。
- 日中4回~7回
- 夜間1回以下

# 自分でできる排尿のケア

- 1. 適切な 水分摂取
- 2. 膀胱訓練
- 3. 骨盤底筋体操

- 4. 適正体 重維持
- 5. 便秘の 改善
- 6. 運動

7.リラックス

8. 適切な用 具の使用

# 骨盤底筋とは 体幹と骨盤の底に ハンモックのように張った 筋肉 尿道・膣・肛門を締める 骨盤の中の臓器を支える Transversus abdominis Pelvic floor 骨盤底筋

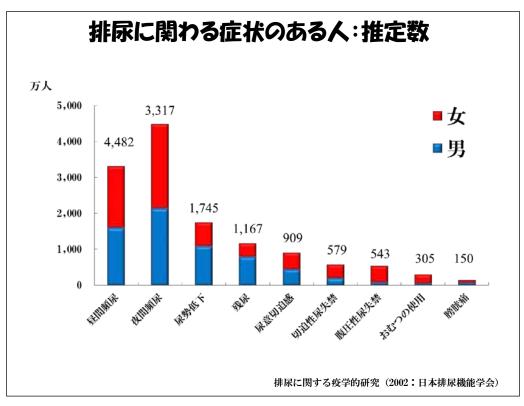
### 特別講演



# 高齢者の排尿障害・失禁(尿もれ)の特徴

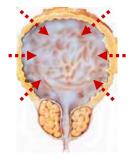
### 後藤 百万

名古屋大学大学院 医学系研究科泌尿器科学 教授



#### 尿失禁タイプと原因 尿失禁のタイプ 症状/原因 突然、強い尿意が起こり(尿意切迫感)、 切迫性尿失禁 (せっぱくせい) トイレまでがまんできずに尿がもれる 脳の疾患:脳卒中、パーキンソン病など 脊髄の疾患:脊髄損傷、多発性硬化症など 腹圧性尿失禁 咳、くしゃみ、走る、重いものをもつなど、 腹圧をかけるともれる (ふくあつせい) 尿道括約筋の障害(妊娠・出産、婦人科 手術、加齢、前立腺手術など) 溢流性尿失禁 いつも、尿がちょろちょろともれる (いつりゅうせい) 高度な排尿障害による残尿の存在 (前立腺肥大症、直腸癌・子宮癌手術後、 糖尿病性末梢神経障害など) トイレでうまく排尿ができずにもれる 機能性尿失禁 認知症、日常動作能力の低下など (きのうせい)

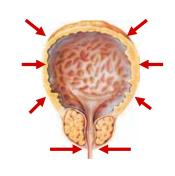
### 排尿障害(尿がでにくい)の原因



排尿筋低活動 (膀胱収縮力低下)



下部尿路閉塞 (尿道の通過障害)



排尿筋括約筋協調不全(膀胱と尿道括約筋が同時に収縮)

- ・排尿困難の症状を起こす
- ・残尿が増加すれば、頻尿や溢流性尿失禁
- ・腎機能障害のリスク

# 夜間頻尿(就寝後何回もトイレに起きる)の原因 過活動膀胱 前立腺肥大症 皮間頻尿 皮間頻尿 検水 神経系 疾患

<協賛·機器展示企業一覧>

アロン化成株式会社 株式会社アズメディック 株式会社リブドゥコーポレーション 株式会社リリアム大塚 コロプラスト株式会社 大和ハウス工業株式会社 ユニ・チャーム株式会社

### 【事務局】

社会医療法人 敬和会 大分リハビリテーション病院 担当:太田・佐藤 〒870-0261 大分市志村765 TEL 097-503-5000 FAX 097-503-5888 ホームページ http://www.oitatohbu-hp.net/