夜間ぐっすり排泄ケア

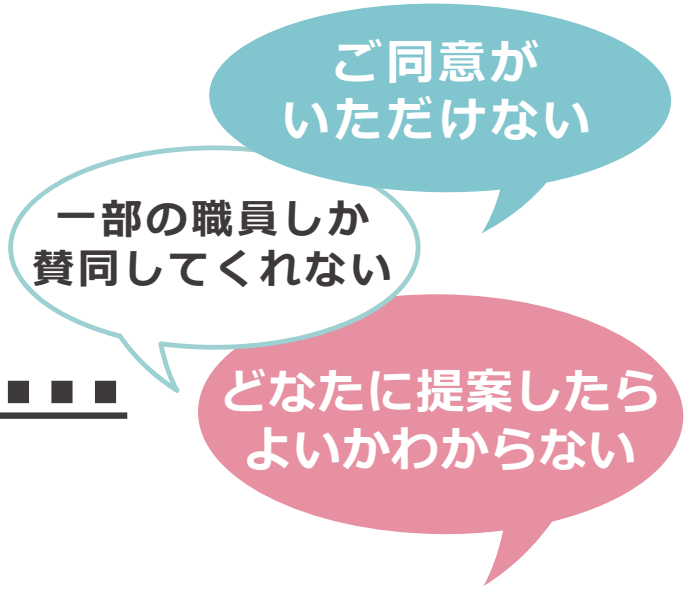
施設・居住系サービス版

Q&A 集（よくある質問）

ver. 1.0

※商標登録出願中

「夜間ぐっすり排泄ケア」の取り組みにつまづいたら…



はじめに

「夜間ぐっすり排泄ケア」をいざ始めてみようと思ったものの、

はじめはなかなかうまくいかない……ということもあるでしょう。

一部の職員しか賛同してくれない、どなたに提案したらよいかわからない、この方にぜひと思った方でもご同意がいただけない、スタートしたもののうまくいかない、など、さまざまな困りごとが出てくる可能性もあります。

しかし、困りごとは先にだれかが解決しています！

この冊子では、ベネッセスタイルケアの各施設が、つまずいたときに実践してきたさまざまなコツ・ポイントを集めました。内容は、「夜間ぐっすり排泄ケア 施設・居住系サービス 推進者版」の目次に合わせて構成しています。困ったときには、参考にしてみてください。

目 次

01. まずはみんなでやる気になろう — P4

02. すぐにメリットを感じていただけそうな方に提案しよう — P6

03. 夜間の排泄ケア方法を見直そう — P7

04. ご本人、ご家族に説明し、ご同意をいただこう — P9

05. さあ、はじめよう！ — P11

06. 結果を振り返ってみんなで共有しよう — P13

07. うまくいったら、ほかのご入居者にも提案してみよう — P14

01 まずはみんなでやる気になろう

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

職員全員に共有するのが大変！

・職員が入れ替わる、新たに入社した人にも共有が必要
・シフトが合わない
・職員によって意識に差がある
・一度の説明だけでは理解が得られない

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

大勢に共有する場をつくろう

・ミーティングや申し送りなど、大勢が集まる定期の場を活用する
・できるだけ複数日程、複数の時間帯を設定する

職員に個別にフォローしよう

・個別に説明・フォローする
・違うことをやっている職員や、自信がないという職員には、何度でも繰り返し説明する

あらゆるメディアで共有しよう

・掲示や連絡ノートなどの紙メディア、社内メールなどの電子メディアなど、複数メディアを活用する

共有を分担しよう

・いつも同じ人から共有するのではなく、共有を受けたら次はその人が他の職員に共有する

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・あらゆる手を使えば、何とかみんなに共有できる
・大勢が集まる場と個別フォローの組み合わせで、効率的かつ効果的に共有できる
・分担すれば、楽に共有できる

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

目的や重要性が伝わりにくい

・パッドの交換回数を減らすことや、業務を楽にすることが目的だと誤解される
・交換回数を減らすことがリスクに繋がると誤解される
・夜間の睡眠の改善の重要性を認識できない職員がいる
・理解するだけでなく実践できるようになるまで時間がかかる

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

ご入居者にとってのメリットを伝えよう

・夜間しっかり寝て日中しっかり起きていられること
・さらに、食事がしっかり摂れたり、転倒が減ったり、活動に参加できるようになるなど、「その方らしい生活」の実現に近づけること
・「夜間ぐっすり排泄ケア　施設・居住系サービス版　スタートガイド」5 ページも参照

職員にとってのメリットも伝えよう

・パッド交換回数が減ることで、余裕を持てるようになること
・余裕を持てることで、ご入居者により向き合うことができるようになること

うまくいった例を共有しよう

・他施設の例を取り上げても良い
・介護アンテナ（https://www.kaigo-antenna.jp）にも事例あり

具体的なデータも伝えよう

・現状で排泄介助にかかっている時間と、削減見込み時間を皆でシミュレートしてみる
・（参考）おむつ・パッド交換にかかる平均時間（ユニ・チャーム株式会社調べ）
  ■ 漏れなし：2 分 26 秒
  ■ アウターまでの漏れ：5 分 31 秒
  ■ 衣類・シーツまでの漏れ：9 分 20 秒

ご入居者目線で良さを体感しよう

・パッド交換のデモンストレーションをする
・パッドの吸収力を確かめる実験をする
・臀部用の洗浄液に触れてみる

実践の中で伝えよう

・推進役が排泄介助に一緒に入ってやり方を教える

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・ご入居者のためになることを実感し、自信を持って提案・実践できるようになる
・内容をしっかり正しく理解し、この取り組みが重要、と関心を持てる
・うまくいった例や実践により、具体的にうまく行くイメージを持ち、自分たちもやれそう、やってみたいと思える

02 すぐにメリットを感じていただけそうな方に提案してみよう

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

どんな方に提案したらよいのかわからない

・どなたにすぐにメリットを感じていただけそうかがわからない
・夜間排便や皮膚トラブルがある方に夜間ぐっすり排泄ケアを実践できるかわからない
・自治体支給のおむつ・パッドを使っているため、提案しにくい

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

まずは「すぐにメリットを感じていただけそうな方」に提案してみよう

・夜間の睡眠に課題を抱えている方
・日中傾眠がちな方
・パッド交換回数が多い方
・リハパンを使用している方も対象としてよい
・「夜間ぐっすり排泄ケア」によってどんな変化が起こりそうか、想像してみる

夜間排便がある方については、看護職員の力を借りて排便コントロールをしよう

・下剤を服用している場合は、そのタイミングを調整し、排便が夜間帯にならないようにする

皮膚トラブルがある方については、部分的な取り組みから始めよう

・臀部用の洗浄液のみからスタートしても良い
・おむつ・パッドの見直しをするだけでもプラスになる

自治体支給のおむつ・パッドを使っている方には、自治体支給のものも活かす提案をしよう

・自治体支給のものから最適なものを提案する
・夜間のみ「夜間ぐっすり排泄ケア」に適したおむつ・パッドとし、昼間は自治体支給のものを使うことを提案する
・臀部用の洗浄液から提案する

職員みんなで決めよう

・どなたに提案するかを推進者だけで考えない
・アンケートや連絡ノートなどを使って、みんなの意見を取り入れる
・リーダー、看護職員、施設管理者、ケアマネジャー、サービス提供責任者など、多職種で話し合う

職員の困りごとにも耳を傾けよう

・日ごろのケアについて職員が持つ困りごとはご入居者の困りごとであることも多いので、職員の困りごとに耳を傾け、「夜間ぐっすり排泄ケア」がその解決にも繋がるかどうか検討する

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・すぐにメリットを感じていただけそうな方から無理なくはじめることで、うまく進めやすくなる
・排便も含めて排泄ケアをトータルで進め、夜間の良眠の確保につなげることができる
・みんなの意見を反映することで、みんなで取り組む気持ちになれる

03 夜間の排泄ケア方法を見直そう

STEP 1 一晩の「尿量」をはかる

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

アセスメントがうまくいかない

・尿量計測の際に記録漏れが起きてしまう
・尿量計測の記録の仕方がわかりづらい

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

アセスメント期間であることを職員に意識づけよう

・職員同士で互いに声を掛け合う
・全員で尿量測定を行う
・記録用紙の置き場やどこにどのように記録するかをあらかじめ決め、職員間で共有しておく

職員が記録をしやすいようにしよう

・「夜間ぐっすり排泄ケア　施設・居住系サービス版　スタートガイド」についている「排泄チェック表」を使う
・推進職員が夜勤に入るタイミングで尿量測定を開始し、その職員が記入した記録を記入例として活用する
・尿量測定用のはかりをご入居者の居室に置く

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・職員みんなで意識しやすくすることにより、記録漏れを防ぐことができる
・記録をしやすくすることで、職員みんなが確実に記録できる

STEP 2・3 パッド・おむつの選定と交換回数・時間の決定

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

パッドの選定が難しい

・尿量が日によって異なる
・尿量に基づいて選定したが、合っているか不安
・機能面の選び方がわからない

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

尿量に合わせてパッドを選ぼう

・夜間の平均尿量＋200 ～ 300ml を基準に選ぶ
・尿量が少ない方は容量が小さいものでも大丈夫
・一晩の尿量が最も大きいパッドの容量を超える方は、途中に交換を入れる
・尿量の変動が大きい方は、多い尿量に合わせて選ぶ
・パッドを当てると合っていないように見える場合は、当て方を見直す

夜間の交換間隔をあける方は肌への影響も重視して選ぼう

・尿の逆戻りを大幅に抑制し、肌への摩擦・ずれ力を低減する効果があるものを選ぶ
（例：ライフリー 一晩中安心さらさらパッド SkinCondition/ ユニ・チャーム株式会社）

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・パッドの吸収力だけでなく、交換回数や当て方も検討することで、漏れを防ぎ、より良い睡眠を実現できる
・肌に負担がかからず不快感も少ないものを選ぶことで、交換間隔を空けることができる

※メーカーによってはサンプルを提供してもらえる場合もあるので、迷う場合はサンプルを取り寄せるのも良いでしょう。

04 ご本人、ご家族に説明し、ご同意をいただこう

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

説明する場を持ちづらい

・ご家族のご来訪と説明できる職員側とのタイミングが合わない

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

ご来訪のタイミングに上手に合わせよう

・施設にご家族が大勢いらっしゃる場で説明する
・来訪されるタイミングに合わせてシフトを調整する

新しくご入居される方には、ご入居時に説明しよう

・ご入居により新しい生活が始まるのに合わせて、排泄ケアのやり方も新しいものを提案しよう

みんなで連携して説明しよう

・ケアマネジャーや看護職員などとも連携してご家族に連絡する
・説明できる職員を増やす
・ご入居者の担当職員などコミュニケーションをとりやすい職員が説明する
・必要に応じて、看護職員などを含めた多職種で説明する
・直接のお話に加え、お電話やお手紙、電子メールなど、さまざまな連絡手段を活用する

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・ご来訪に合わせることで、スムーズに説明できる
・みんなで分担することで、お話をするチャンスを増やすことができる

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

「夜間ぐっすり排泄ケア」に対する理解が得られにくい

・「職員が手を抜くということでは？」と思われてしまう
・回数を減らすことに対し、不安を持たれてしまう
・コスト面について理解を得られにくい
・おむつ・パッドの自治体支給がある方にとってのメリットを伝えにくい

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

良いことを伝えよう

・ご入居者にとってのメリットを伝える（夜しっかり眠ることで昼間お元気になっていただく、皮膚の状態が改善する、それを通してご本人の目指す生活に近づけるなど）
・成功した例を伝える（自施設の例が好ましいが、他の施設の例でもよい）
・その方の現在の課題をお伝えした上で、それを解決できる可能性がある取り組みだと説明

ご入居者・ご家族のご懸念を伺い、それに対してきちんと説明しよう

・デメリットがあれば説明を尽くす
・ご家族が心配されていることを職員間で予め共有
・まずは 1 週間、様子を見させていただくことをお伝えする
・状態の悪化が見られたら中止することも併せてお伝えする

コスト面は具体的な数字で説明しよう

・コストの変化は具体的な計算（使用するおむつ・パッドの単価 × 交換回数）をもとに丁寧に説明する
・夜間のパッド単価が高くなる分、日中のパッドは小さいもの（＝低価格）でバランスを取れるよう提案する

自治体支給のおむつ･パッドを使っている方には、自治体支給のものも活かす提案をしよう

・自治体支給のものから最適なものを提案する
・夜間のみ「夜間ぐっすり排泄ケア」に適した大容量・高機能のおむつ・パッドとし、昼間は自治体支給のものを使うことを提案する
・臀部用の洗浄液の使用から提案する

伝える内容を吟味しよう

・ご入居者・ご家族の望まれることを考慮し、お伝えするポイントを絞る
・わかりやすい資料を用意する
・実際にパッドや臀部用の洗浄液に触れ、体験していただく

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・ご本人・ご家族にとって大事なことを、わかりやすく伝えることができる
・数字を示したり実物に触れていただくことで、メリットを実感していただきやすくなる
・自治体支給のものも活かせると説明することで、コストに対する負担感を低減することができる

05 さあ、はじめよう！

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

全職員への告知が難しい

・どのご入居者について、いつからスタートするのか共有されにくい
・どのパッドを使っていつ交換するのかを全員に伝えるのが難しい

新しい排泄ケアのやり方で適切に実践されていない

・パッドの種類を間違える
・交換タイミングを従来どおりにしてしまう
・陰部洗浄に時間をかけるのが難しい

記録が抜けてしまう

・交換タイミングや漏れの有無の記録が抜けてしまう
・おむつ・パッドを途中で変更した場合でも、それが記録されていない

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

いろいろなメディアを使って「開始」を発信しよう

・掲示や連絡ノートなどの紙メディア、社内メールや社内 SNS などの電子メディアも使って発信する

新しい排泄ケア方法を確実に共有しよう

・使用パッドとパッド交換のタイミングの一覧表を作成し、掲示する（掲示場所はご入居者に配慮して決める）
・介護サービス提供スケジュールや体位交換表などに、パッド交換や陰部洗浄を行うタイミングの時間帯をわかりやすく示す（色ペンで記入する、目立つアイコンにするなど）
・陰部洗浄を同じタイミング（たとえば起床時）にすると時間がおしてしまう場合は、排便時＋**日中のどこか**で 1 回など、時間がずれるように工夫する
・陰部洗浄のやり方のファイルを作成し、職員の部屋に置く
・違うことをしている職員がいたら、推進役ややり方を分かっている職員が声をかけ、新しい方法を確認する

忘れずに記録を残そう

・特に最初の 1 週間は、介護記録の中で、記録すべき箇所（排泄記録）を目立つようにする
・推進役が排泄記録をチェックし、抜け漏れがないかを確認する
・抜け漏れがあった場合には、できるだけその時間の排泄介助の担当者から情報を収集する

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・誰の目にも留まるよう情報発信・共有することで、みんなが新しい排泄ケア方法を確実に把握することができる
・みんなが同じやり方をできる工夫をすることで、正しくできるようになる
・みんなで記録をつけることにより、その方法が合っているかどうかの見極めや見直しがしやすくなる

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

排泄ケアがうまくいかない

・漏れてしまう
・皮膚トラブルが発生してしまう
・夜間排便のためにパッド交換をしなければならないことがある
・排便があっても気づかないことがある

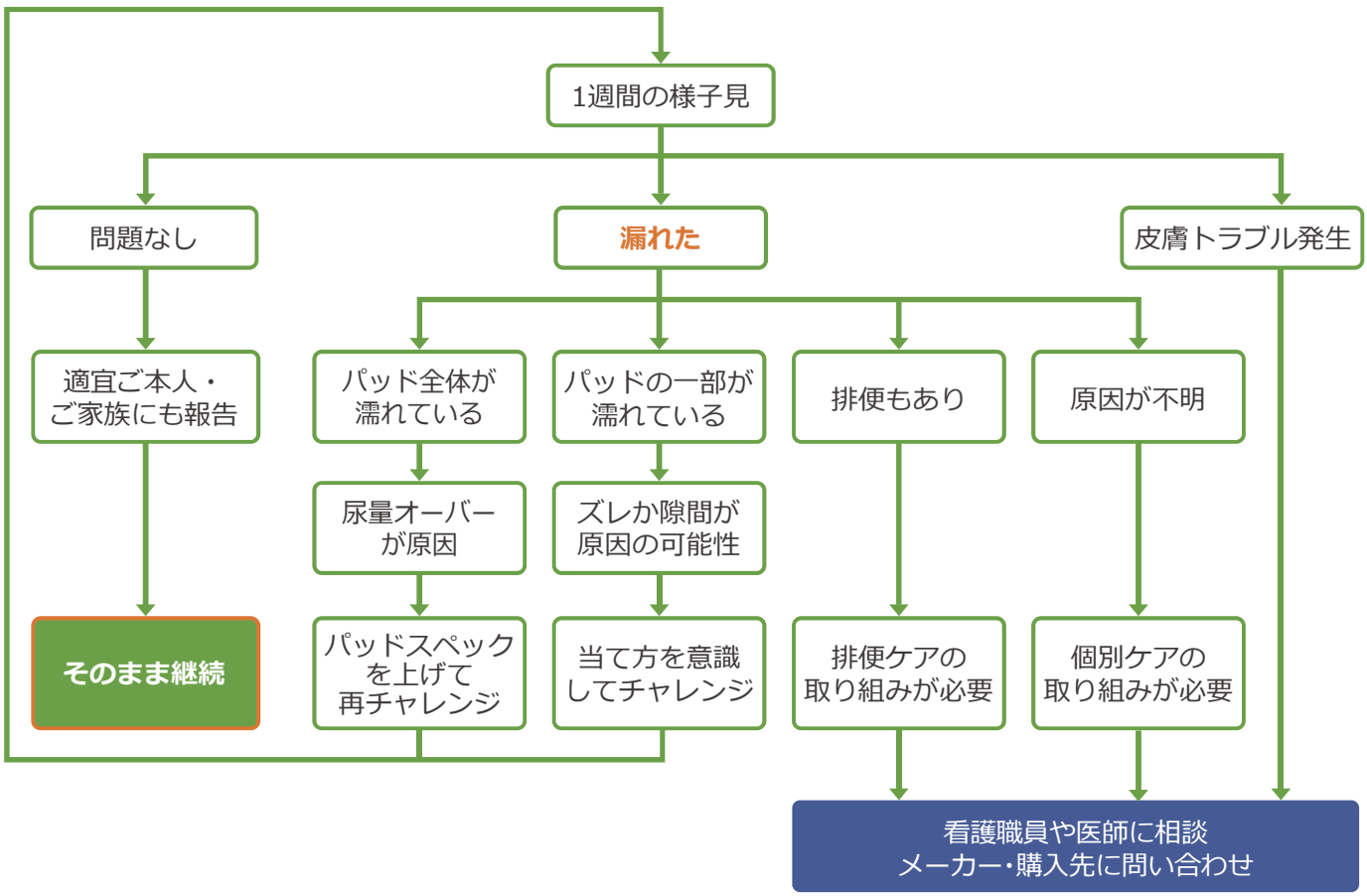
ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

記録に基づき、すぐに見直しをしよう

・漏れがある場合、使用後のパッドを確認し、当て方が悪かったのか、便が出ていたのか、パッド交換のタイミングが悪いのかなどを見極める（下図参照）
・必要に応じて再度尿量測定をする
・ズレか隙間が原因の可能性がある場合は、使っている製品の特徴・当て方も確認したうえで、実際の当て方を再確認する（必要に応じてメーカーに確認するのも良い）
・夜間巡視時に排便がないかどうか、においなどを手がかりに確認する
・夜間排便が続く場合は看護職員に相談し、排便コントロールの見直しを行う
・皮膚トラブルが発生した場合、確実に陰部洗浄していたかをまず確認したうえで、看護職員や医師に相談したり、メーカー・購入先に問い合わせる

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・採用したやり方に固執しすぎず、見直しをすることで、より良いやり方を見つけることができる



06 結果を振り返ってみんなで共有しよう

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

変化がわかりにくい

・もともと交換回数が少なめだった／問題があまりなかったので差分が小さい
・数字だけでは変化が見えにくい
・他の要因の影響もあると考えられる

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

普段の記録を活用しよう

・日々の様子をしっかり観察して記録しよう
・取り組み前から記録を意識しよう

小さな変化でも共有しよう

・ちょっとした変化でも共有する
・高齢の方は、程度の差はあるにしても、加齢により機能が低下するのが一般的傾向なので、維持するだけでも素晴らしいということを共有する
・普段の様子をマメに記録し、共有する
・申し送りやチームミーティングなどで、ご本人の様子の共有を習慣付ける

うまく行ったことは喜び、うまく行かなかったことはどうしたら次うまくいくか考えよう

・うまく行ったことを喜び、その経験をさらに他の方への提案に繋げる
・うまく行かなかったことについては見直しを行う（「05 さあ、はじめよう！」の「記録に基づき、すぐに見直しをしよう」（12 ページ）も参照）
・うまく行ったことも行かなかったことも、他のチームにも共有し、必要に応じて相談する

必要に応じて定量評価も実施しよう

（夜間ぐっすり排泄ケア　施設・居住系サービス　推進者版 23 ページ参照）

・睡眠状態なら「アテネ不眠尺度」、意欲なら「バイタリティインデックス」、ADL なら「バーセルインデックス」などの評価指標を用いた定量評価を実施する

ご本人・ご家族にこまめにご報告しよう

・皮膚状況の改善など変化がわかりやすいことからお伝えする
・来訪時には必ずご本人の日々の様子をお伝えする

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・少しの変化も成果として共有することで、効果を実感できる
・いいことも悪いことも前向きに捉えることで、職員が納得感を持って「夜間ぐっすり排泄ケア」に取り組めるようになる
・ご家族にご報告することで、喜んでいただけ、ご理解・ご協力を得やすくなる

07 うまくいったら、ほかのご入居者にも提案してみよう

ベネッセスタイルケアの施設で実際にあった課題

ご提案する方を増やしていくタイミングが難しい

・一度に多くの方にご提案すると、測定が重なり、記録も抜けてしまう
・少ない人数だと一部の取り組みになり、効果も感じにくい

新しいやり方に懐疑的な職員がまだいる

ベネッセスタイルケアの施設での実際の解決方法

小さく、無理なく広げる

・たとえば１チーム／ユニットで１ヶ月１～３人のペースとする

大きく展開する

・パッド交換が必要な方**全員**を対象に取り組む
・一気に展開することで施設全体の取り組みとなる上、相乗効果も大きい

ご家族にも職員にも良い効果を共有する

・新たに提案する方にはどのようなメリットがあるのか、具体的な例もお伝えする
・職員にうまくいったことを共有し、新たに提案するご入居者にとってのメリットをイメージする
・自施設の例だけでなく、他の施設の例も参考にする
・データを取っていれば、前後比較のデータを示すことでよりメリットを感じることができる

ベネッセスタイルケアの施設で得られた効果

・少人数を対象とすることで、無理なく進められる
・大人数を対象とすることで、みんなでやっているという意識が高まるとともに、排泄ケアにかかる時間の削減効果も大きくなる
・ご入居者が目指す生活のイメージを持つことで、やる気が出て、楽しく取り組める

MEMO

2020/08/13 ver. 1.0

株式会社ベネッセスタイルケア
※許可のない複製・改変・譲渡を禁じます。