

# 夜間ぐっすり 排泄ケア

施設・居住系サービス版

研修用  
スタートガイド



ver. 1.3



# 排泄ケアで

尿量が多い

交換のときに  
断られてしまう

# 困っていること、

トイレが頻回

# ないですか？

シーツ交換までするとへとへと

介護職の方は夜勤のおむつ交換の際に、ご入居者に蹴られてしまったり、  
大声を出されてしまったりした経験がある方もいるのではないのでしょうか。

どうして断られてしまうのでしょうか？

そもそも排泄はプライバシーや尊厳に関わる部分です。

やっと寝入ったところを夜に何度も起こされ、排泄のお手伝いをされる。

朝起こしてもらっても、ぐっすり眠れた感じがしないのかもしれない。

私たちも、夜寝ているときに何度も起こされたとしたらどうでしょう。

そして、眠れなかった次の日の朝あるいは昼間は、体がだるくて、

何もする気が起きなかったり、いらいらしたり、しんどい一日になりますね。

「夜間ぐっすり排泄ケア<sup>※</sup>」とは私たちにとっては当たり前の  
“夜はぐっすり寝て、  
昼間元気にやりたいことをする”  
を支えるためのケアです。

※商標登録済



# ベネッセスタイルケアで取り組んだ 「夜間ぐっすり排泄ケア」について

本データはユニ・チャーム株式会社との共同研究の成果で、第32回日本老年泌尿器科学会学術集会にて「夜間のパッド交換見直しが睡眠状態および意欲・ADLに与える影響－大規模データに基づく効果検証－」と題して発表したものです。

## ● 対象者の選定方法 ●

各ホームで、夜間に定時のパッド交換を行っている方（特に夜間の睡眠に何らかの困難を抱えている方）の中から、説明の上同意が得られた方を選定。

## ● 分析対象 ●

2018年6月1日から2019年2月15日の間に事前評価および3ヶ月評価が終了した549名。

## ● 分析方法 ●

取り組み前と取り組み開始から3か月後の対象者の状態を、以下の指標に基づいて評価し、比較。

- ・ 睡眠状態：アテネ不眠尺度
- ・ 意欲：バイタリティインデックス
- ・ ADL：バーセルインデックス

アテネ不眠尺度 ……世界保健機関（WHO）が中心になり設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の判定方法。本来はご本人の主観に基づき評価を行うが、今回の取り組みでは、ご自身で回答できない方については職員による客観評価にて代替。職員の評価と実際の睡眠状態の乖離がないかどうかは、一部の対象者についてパラマウントベッド株式会社の「眠りSCAN」を用いた検証を実施。

バイタリティインデックス ……鳥羽 研二氏らによって開発された、日常生活動作に関連した「意欲」についての客観的評価指標。

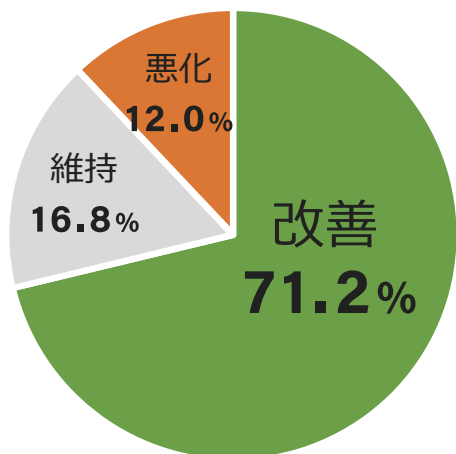
バーセルインデックス ……日常生活動作（ADL）の評価指標の1つ。要介護認定の際にも使われる。

## ● 結果 ●

取り組み開始から3ヶ月で、睡眠状態については71.2%、意欲については39.7%、ADLについては23.5%の対象者において改善傾向が見られました。

# ベネッセスタイルケアの ご入居者549名の3ヶ月間の変化

(平均年齢89.3歳、平均要介護度4.05) ※第32回日本老年泌尿器科学会学術集会にて発表



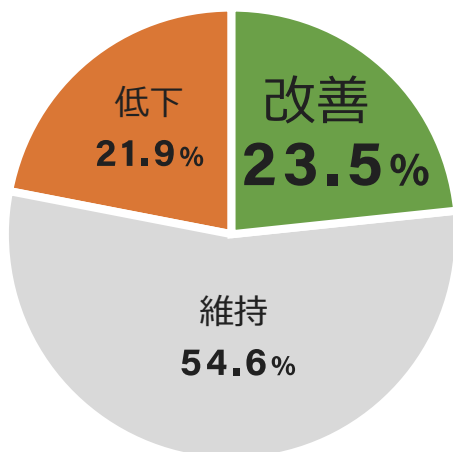
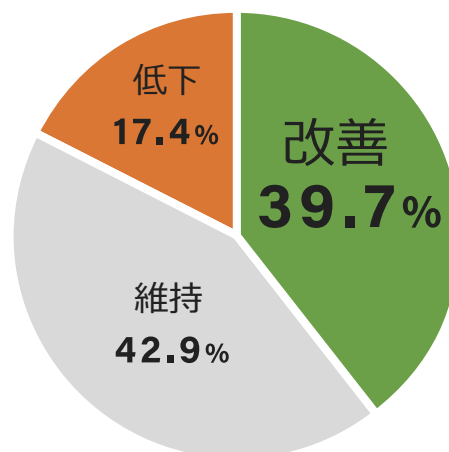
## 睡眠状態

(アテネ不眠尺度)



## 意欲

(バイタリティインデックス)



## ADL

(バーセルインデックス)



# 「夜間ぐっすり排泄ケア」効果と感想

## 今回の取り組みを行ったベネッセスタイルケア職員の声

おむつ交換のときに  
協力して下さるようになった

ご自分で食事を  
召し上がるようになった

食事の量が増えた

夜ぐっすりおやすみに  
なれるようになった

笑顔が増えた

夜間の  
転倒回数が減った

日中、趣味を  
楽しめるようになった

ご家族との  
会話が増えた

イライラされる  
ことが減った

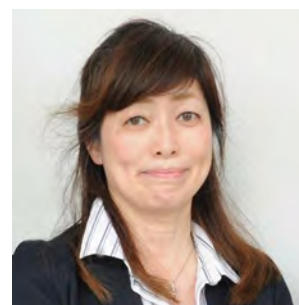
朝うとうと  
されなくなった

## 夜間眠れることで 日中の覚醒状態が大きく改善！

### 職員の変化

2017年「まどか茨木」で「夜間ぐっすり排泄ケア」を実践した際、今までの「当たり前」を変えることに最初は職員みんな懐疑的でした。しかし、さまざまなアプローチで意義や成功事例を共有することで、取り組みが施設全体に広がっていきました。ご入居者の変化はもちろん、職員自身も夜勤明けでも表情が明るくなり、体調が改善した者もいるなど、ポジティブな連鎖が生まれました。さらに職員に時間と余裕ができたことで、お一人おひとりのご入居者のケアをより深く考え、積極的に話し合う環境ができたことは、大きな収穫でした。

**次は、あなたの施設でも。**



北山 千佳  
(実践当時まどか茨木ホーム長)

「夜間ぐっすり排泄ケア」

# 実践方法

# 全体の流れ

「夜間ぐっすり」のためにする**3**つのこと

## 適切なパッドを選び、夜間の交換回数を控える

01

STEP1. 一晩の「尿量」をはかる

STEP2. 適切なおむつ、パッドを選ぶ

STEP3. 夜の交換回数とタイミングを決める

02

おむつ・パッドを正しくあてる

03

おしりをきれいにスキンケア

# 実施に際してのポイント



## まず 1 人成功事例を作る

まずは小規模で、取り組みやすい方、効果が出そうな方で始めましょう。



## 推進メンバーだけでなく、みんなで取り組む

対象者はアンケートを実施するなどして職員全員で決めます。進捗・結果も定例会議や定例研修などの場で積極的にみんなに共有しましょう。



## 取り組みの意義を共有し、小さな変化でも一緒に喜び、楽しく進める

メリットや他施設での成功事例を伝えるなどして、意義を共有しましょう。また、対象者についてだけでなく、職員の嬉しい変化も共有し、一緒に喜びましょう。



# まずはこんな方におすすめ！

夜間、パッドを  
使用している方

※1

夜間の排便が  
ない方

※2

職員が排泄  
介助をしている方

アセスメントの  
結果、以下のように  
思われる方

- ・夜間のパッド交換に拒否がある方
- ・夜間あまり眠られていない、  
眠りが浅い方
- ・日中、傾眠がちな方

皮膚トラブル  
がない方

※3

※1 排尿があった場合はパッド交換、排便があった場合はおむつ交換が前提。

※2 下剤を使用している方は夜間帯の排便とならないよう、看護職と連携した排便コントロールが重要。

※3 皮膚トラブルがある場合は看護職に実施の可否を相談する。

**記録を確認したり、普段のご様子を共有しながら、  
職員みんなで決めましょう！**



# 01

## 適切なパッドを選び、夜間の交換回数を控える

### STEP 1 一晩の「尿量」をはかる

準備するもの

家庭用のはかり

排泄チェック表、ペン



#### 記録する

交換を見直したい時間帯のパッド交換のたびに、使用済みパッドの重さをはかりで計測し、15ページの排泄チェック表に記入する。

#### 計測日数の目安

基本

日によって尿量が大きく違う場合

**3日間 + 2日間**

#### 尿量を計算する

全計測日の使用後パッドの総重量から未使用パッドの総重量をひき、計測日数で割って、平均尿量を算出。

#### 計算例

※1g=1mlとして計算

使用後パッドの総重量 1,990g  
未使用パッドの総重量 550g の場合  
計測日数 3日間

使用後パッドの総重量 未使用パッド11枚分 計測日数  
( 1,990g - 550g ) ÷ 3

この場合の平均尿量 = **480ml**

### 排泄チェック表 記入例

未使用パッドの重量

① 50 g

チェック日	チェック項目	← 交換を見直したい時間帯 →										合計	交換回数	
		20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00			6:00
1	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	680 g	4 回
	使用後のパッドの重量	g 100 g	g	g	g 230 g	g	g	g 110 g	g	g	g 240 g			
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		
2	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	660 g	3 回
	使用後のパッド重量	200 g	g	g	g 180 g	g	g	g	g	g	g 280 g			
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		
3	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	650 g	4 回
	使用後のパッドの重量	80 g	g	g	g 210 g	g	g	g 100 g	g	g 260 g	g			
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		
合計												② 1,990 g	③ 11 回	

平均尿量の計算

①未使用のパッドの重量 50g × ③パッド交換総数 11回 = ④未使用のパッドの総重量 550g

パッド交換ごとに該当する時間帯の欄にパッドの重さを記入

( ②使用後のパッドの総重量 1,990g - ④ 550g ) ÷ 計測日数 3日 = 平均尿量 480 ml

排泄チェック表通りに計算すれば平均尿量が出る

## STEP 2 適切なおむつ、パッドを選ぶ

### おむつ、パッド選びの ポイント



### 逆戻り低減、 ズレ・摩擦予防

肌への負担が少ないもの。

### 吸収力

前ページで計算した平均尿量を十分に吸収する吸収量があるもの。

寝た姿勢による吸収効率を考慮し、吸収量は夜間の**平均尿量+200～300ml**を目安とするとよい。

例：夜間の平均尿量 480ml の場合

**480ml+200～300ml=680～780ml**

▶ 750ml、もしくは 800ml 以上の吸収量がある商品を選ぶ

### もれ防止

アウター（おむつ）とパッドは同じメーカーで揃える。

※メーカーはアウターに合った規格を揃えていることが多く、同じラインで揃えるほうがもれが少ない。

（参考）ベネッセスタイルケアの取り組みで実際に使用したもの

ライフリー 一晩中安心さらさらパッド SkinCondition (吸収量 800ml/1,000ml/1,500ml)  
/ ユニ・チャーム株式会社



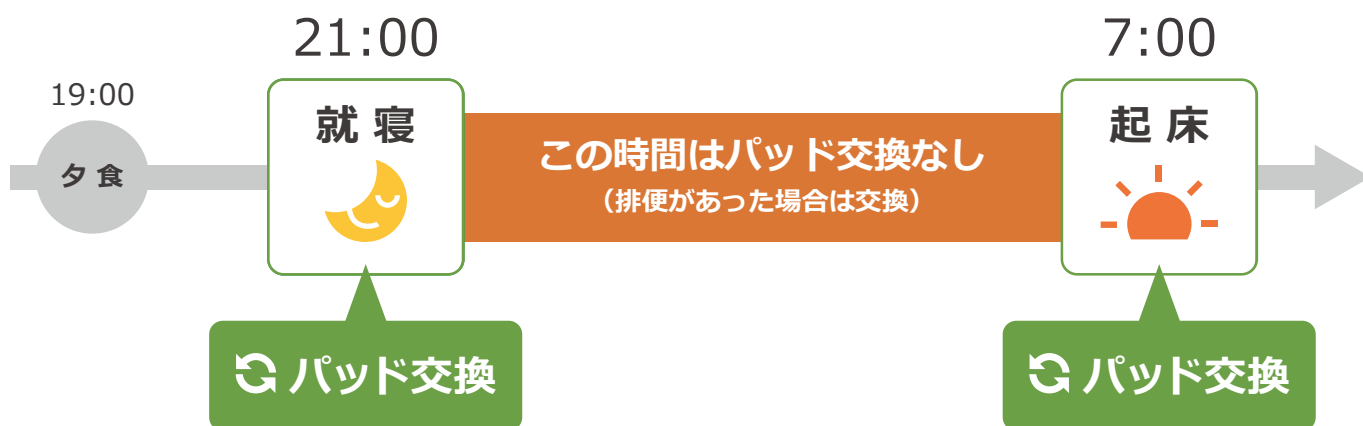
左記の二次元コードを読み取っていただくと商品の詳細をご覧になれます。

## STEP 3 夜の交換回数とタイミングを決める

夜おやすみになられたら、朝までぐっすり眠っていただくことを前提におむつの交換のタイミングを決定します。(=夜交換したら、朝まで替えない)

- ✓ 平均尿量が多く、どうしても夜間1回交換が必要な場合は、ご本人の眠りが浅いときに替えます
- ✓ 排便があったときには必ず交換します
- ✓ 体位交換が必要な方は体位交換は忘れずに

### 夜間のパッド交換例



(参考) ベネッセスタイルケアの取り組みで実際に使用したものを

平均尿量 480ml、必要吸収量 680 ~ 780ml の場合に用いるおむつ・パッドの例

【おむつ】ライフリー のび～るフィット® テープ止め (吸収量 300ml) / ユニ・チャーム株式会社



左記の二次元コードを読み取っていただくと商品の詳細をご覧になれます。

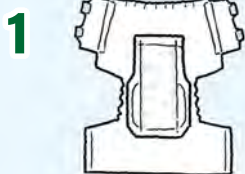
【パッド】ライフリー 一晩中安心さらさらパッド SkinCondition (吸収量 800ml) / ユニ・チャーム株式会社

# 02 おむつ・パッドを正しくあてる

## プロの技! おむつ・パッドのあて方のポイント

- Point 1** ギャザーの機能を活かす
- Point 2** パッドの置き位置に配慮する
- Point 3** 身体とおむつの間にすき間をつくらない
- Point 4** おむつ全体をずらさない

### おむつ・パッドの正しいあて方

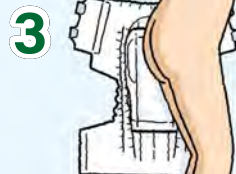


1 尿とりパッドをテープタイプのギャザーの中にセットする。

※パッド、おむつ、両方のギャザーをしっかり立てる。  
※おむつのギャザーを倒さないようにパッドをセット。



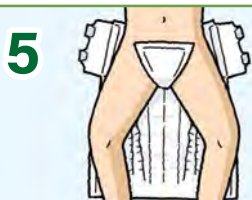
2 横向きになっていただき、身体の下に半分くらいおむつをもぐらせる。



3 2と反対側の横向きになっていただき、もぐらせていたおむつを引き出す。



4 仰向けになっていただき。



5 尿とりパッドを身体にぴったり当てながら折り返す。

※パッドは山折りで、尿道口に当たるように。



6 足ぐりにすき間ができないよう、おへその付近までおむつを引き上げる。

※おむつをそけい部に沿わせるように。



7 テープを下・下・上・上の順に止める。

※上のテープを腸骨(腰骨)にひっかけるようにして止めると、おむつがズレません。



パッドの重ねあては、おむつの機能を活かせません。重ねずに使いましょう。

▼動画で見たい方はこちら▼

おむつ 当て方動画

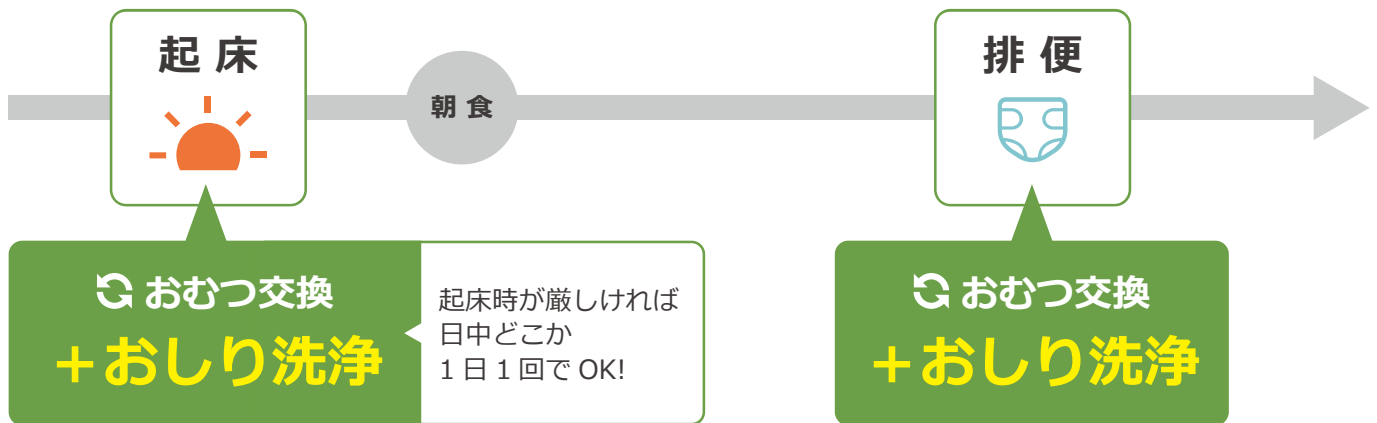


# 03 おしりをきれいにスキンケア

清潔ケアはぬるま湯だけではなく  
洗浄液で行いましょう

排便のとき +1日1回は、洗浄液でおしりをしっかり洗っていただくことをおすすめします。

## おしりスキンケアのタイミング（例）



（参考）ベネッセスタイルケアの取り組みで実際に使用したもの

ライフリーおしり洗浄液 Neo / ユニ・チャーム株式会社



# 取り組んでみてもの振り返り

実施後は必ず振り返りを行います。また結果や反省点を推進メンバーだけではなく、職員全員で共有しましょう。

## 振り返りのポイント

- ① おむつ・パッドからの漏れはありませんでしたか？
- ② お肌の状態に問題はないでしょうか？

上記のポイントで問題があった場合には、おむつ・パッドの種類や交換頻度、当て方、陰部洗浄の仕方や頻度などを見直してみましょう。

①②がクリアできていたら、以下も振り返ってみましょう。

- ③ ご本人はこれまでよりも眠ることができていましたか？
  - ・夜間の巡視時に睡眠状態の記録をつけると、変化がわかりやすくなります。
  - ・睡眠状態全般の評価には「アテネ不眠尺度」を使ってみるのも良いでしょう。

- ④ 日中の意欲はどうでしょうか？
  - ・日々の介護記録から手がかりを得るのも良いでしょう。
  - ・「バイタリティインデックス」を使ってみると、数値で変化がわかりやすくなります。

高齢の方の変化(特に向上)はゆっくり現れることも多いです。そんなときは、「変化なし=低下していない」と前向きにとらえて取り組みましょう。



# 排泄チェック表

① 未使用パッドの重量 g

交換を見直したい時間帯のみ計測する

チェック日	チェック項目	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	7:00	8:00	9:00	10:00	合計	交換回数		
1	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	g	回		
	使用後のパッドの重量	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無				
2	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	g	回		
	使用後のパッド重量	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無				
3	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	g	回		
	使用後のパッドの重量	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無				
予備 1	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	g	回		
	使用後のパッドの重量	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無				
予備 2	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	尿・便	g	回		
	使用後のパッドの重量	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	漏れの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無				
		合計																				②	③

## 平均尿量の計算

$$\begin{aligned}
 & \text{①未使用のパッドの重量} \times \text{③パッド交換総数} = \text{④未使用のパッドの総重量} \\
 & \left( \text{②使用後のパッドの総重量} - \text{④} \right) \div \text{計測日数} = \text{平均尿量} \text{ ml}
 \end{aligned}$$



# 「夜間ぐっすり排泄ケア」オススメ商品

(参考) ベネッセスタイルケアの取り組みで実際に使用したものの  
二次元コードを読み取っていただくと商品の詳細をご覧になれます。

## おむつ(テープタイプ)

## おむつ(パンツタイプ)



ライフリー  
のび〜るフィット®テープ止め  
吸水量：300ml



ライフリー  
横モレあんしんテープ止め  
吸水量：600ml



ライフリー  
リハビリパンツ レギュラー  
吸水量：300ml

## 尿とりパッド

## 皮膚のケア用品



ライフリー 一晩中安心さらさら  
パッド Skin Condition  
吸水量：800ml/1,000ml/1,500ml



ライフリー ズレずに安心  
紙パンツ専用 尿とりパッド  
吸水量：900ml



ライフリー  
おしり洗浄液 Neo

## ▼「夜間ぐっすり排泄ケア」オススメ商品に関するお問い合わせ・ご購入はこちら▼

お問い合わせ先

夜間ぐっすり排泄ケア事務局 (株式会社ベネッセスタイルケア ベネッセ シニア・介護研究所)

[goodsleep@benesse-style-care.co.jp](mailto:goodsleep@benesse-style-care.co.jp)

Webサイト▶

メール本文に、法人名(企業名)・施設名・住所・電話番号・担当者名をご記載ください。  
お問い合わせ電話番号：03-6836-1075 (平日 10:00 ~ 18:00)



- ◆「夜間ぐっすり排泄ケア」オススメ商品に関するお問い合わせ・ご購入窓口は、水野産業株式会社から夜間ぐっすり排泄ケア事務局である株式会社ベネッセスタイルケアが受託しております。
- ◆お問い合わせいただいた内容につきましては、株式会社ベネッセスタイルケアのほか水野産業株式会社より、回答や商品の購入方法等についてご連絡させていただきますことがございます。
- ◆「夜間ぐっすり排泄ケア」オススメ商品は、法人様、施設様向けの商品となります。個人のお客様よりお問い合わせをいただいた場合、ご案内をしかねますこと了承いただけますようお願い申し上げます。

<個人情報の利用目的>

水野産業株式会社は、以下の目的で個人情報を利用します。

- ・お客様のご依頼による注文手続き、ご注文内容の確認、変更手続き
- ・利用する主な情報：法人名(企業名)・施設名・住所・電話番号・担当者名

「夜間ぐっすり排泄ケア」についてもっと知りたいという方へ  
 下記サイトで「夜間ぐっすり排泄ケア」の推進者版・Q&A集も配布中！

あ、  
 これ今日の  
 レクの時間  
 に  
 使えそう！

会員登録  
 無料

あなたを支える介護の情報局

介護アンテナ

いつでも気軽に復習！  
 介護技術をはじめ  
 とした介護の知識

ベネッセの介護  
 事業で培ったノ  
 ウハウを無料公  
 開！

イラストを交えな  
 がら、わかりやす  
 くご紹介。

3,000点以上のレク素材  
 をダウンロードし放題！

印刷してすぐに使える  
 回想法を基とした  
 介護レク素材

外出レクにおすすめ！  
 各スポットの  
 バリアフリー情報

独自取材した  
 情報を掲載中！

今すぐ無料で会員登録！

PC

スマホ

介護アンテナ

検索

<https://www.kaigo-antenna.jp/>





2022/10/03 ver. 1.3