



／認定看護師が教える／



モレても安心吸水ケア



尿トラブルに困っていませんか？

尿モレや失禁など、実際に悩んでいるものの、恥ずかしいからと我慢している方もいるのではないのでしょうか？
実は40代以上の方の4割が尿トラブルを抱えており、珍しい症状ではありません。
まずは気になる症状があれば病院を受診し、自身の尿トラブルタイプを知ることが大切です。
そして自身に合ったケア用品をみつけて快適な生活を送りましょう！

どうやってパッドやオムツを選ばいいの？

- 1 モレの量を調べましょう！ 例えば、多くの紙オムツは150ccを1回分としていますが、若い方の尿量は200～400cc。一度使用前後のオムツの重さを量ってみましょう。
- 2 どのような服・下着と合わせるか、パッドかオムツか、生活スタイルにあっているものを選びましょう！
また『おりものシート・生理用ナプキン』と『吸水シート・尿とりパッド』は全くの別物。皮膚トラブルの原因になるので正しいものを使いましょう。
- 3 ケア用品のサイズを知りましょう！ サイズを測る場所はウエストや腰周りなど、ケア用品ごとに異なります。

どのぐらいの「モレ」がある???

<p>下着が少し湿る じわっとモレ</p> <p>3～10cc</p>	<p>下着がかなり濡れる ちょこっとモレ</p> <p>20～80cc</p>	<p>下着+洋服も濡れる どばっとモレ</p> <p>120～180cc</p>	<p>一回分全部モレル なみなみモレ</p> <p>150cc～</p>
---	---	--	--

あなたの尿トラブルタイプはどれ？

咳や、くしゃみでモレちゃう・・・

おすすめ 女性用 男性用

こまめに交換する、
軽い尿モレ用パッド

薄さ	フィット感	外出	吸収量
◎	○	◎	△

3cc～
180cc

参考価格：350円/40枚入り

軽めのモレならコレ！ただし、吸収量は少ないので長時間の外出や移動には要注意

モレの原因はさまざま。まずは泌尿器科を受診し、自身のモレの原因を知ることから始めましょう！

どばっとモレが心配で
何回もトイレに行く・・・

おすすめ 女性用 男性用

約1～3回分を吸収！
いつもの下着+尿とりパッド

薄さ	フィット感	外出	吸収量
○	○	○	○

150cc～
1～3回分

参考価格：700円/45枚入り

尿モレ用パッドじゃ不安だけど、紙オムツまではいかない方や一度にモレル量が多い方向け

うまく着けられない、ごわごわする方はショーツを変えるのもおすすめ。男性はボクサータイプの下着のほうがモレが防げます。

トイレに間に合わない・・・

おすすめ 男女兼用

下着と同じように履く、
使い捨ての紙オムツ

薄さ	フィット感	外出	吸収量
△	○	○	◎

150cc～
1～7回分

参考価格：1800円/24枚入り

幅広く種類があるのも特徴。1～3回分などは昼用に、4～7回分は夜用と使い分けでも◎

オムツの基本的な表記は1回150cc。でも尿量は人によって違います。一度尿量を量ってからオムツを選ぶようにしましょう！

お友だちと旅行なのにモレが不安・・・

おすすめ 女性用 男性用

下着と変わらない！？
超うす型紙パンツ

薄さ	フィット感	外出	吸収量
◎	◎	◎	○

50cc～
1～2回分

参考価格：1200円/15枚入り

抵抗なく履きやすい紙オムツ。浅履きや柄ものまであり、レジャーや旅行でもバレずに快適に過ごせる

オムツはイヤ・・・、バレたくない・・・という時には紙パンツを試してみてください。吸収量は少なめなので尿量の確認は必須です。



介護で使えるオムツ選びのポイント

「認知症の症状が進み、トイレを自分で探せなくなった」、「トイレに行くのに介助は必要だが、服は自力で下せる」、「気付かないうちに排尿していた」など状況は様々です。生活環境に合わせたものを上手に取り入れることで、着用者の尊厳を守り、そして介護者の負担軽減にも繋がります。



体の状態とオムツの種類

	自分で歩ける	介助があれば歩ける	座れる	寝たきり
体の状態				
オムツの種類	超うす型パンツ 	うす型～厚めのパンツ 	ベルトタイプ 	テープタイプ

それでも横モレしてしまう時の対処法

すき間モレタイプ



オムツの一部しか汚れていない紙オムツと肌が密着していないからかも!オムツサイズを確認しましょう



パンツタイプ

ウエスト(胴まわり)に合ったサイズが多い



ベルト・テープタイプ

ヒップ(腰回り)に合ったサイズが多い

※実際に使用する製品の「サイズ範囲と測る部位」を確認した上で選びましょう

ドボドボモレタイプ



オムツから衣類にまで漏れているオムツの吸収量以上に排尿しているかも!交換の回数に合わせた吸収量のものを選んだり、尿とりパッドも合わせて使い分けてみましょう

尿とりパッドはパンツ用、ベルト・テープ用に合わせて選びます

パンツ用パッド



ベルト・テープ用パッド



市販の吸収量の目安は1回150ccです。尿量には個人差があるので気になる方は尿量を量ってみましょう。

オムツかぶれから肌を守る! スキンケア

排泄物などのさまざまな刺激でかゆみやかぶれを起こすこともあります。

快適で清潔に過ごせるように、肌を守るスキンケアを工夫して取り入れてみましょう!

予防スキンケアの紹介

肌を清潔に保とう!

オムツ交換の際に肌に着いた排泄物などを洗うまたはウェットシートで拭いてみよう



洗浄後には保湿ケアも忘れずに!

肌の水分量を守る保湿ローションやクリームを使う



保護剤を使って肌への刺激を予防しよう!

保湿した肌を守る保護剤は専用のローションやクリームがあります。どんなものか気になったら認定看護師に相談してね



肌へ排泄物や汚染を広げない尿とりパッドも合わせてみよう!



※肌の状態は人それぞれです。どのような方法が合っているかお悩みの際には認定看護師へご相談ください。



自身の尿トラブルについて知ることはとても大切です。排泄トラブルなどでお悩みの方は一度泌尿器科で相談してみましょう。また紙オムツ選びのこと、ムレやニオイが気になる、肌の状態が気になる...などなど、お悩みの方はお気軽に皮膚・排泄ケア認定看護師へご相談ください。