

## 失禁

認知症の人の多くが、膀胱あるいは排便の制御を失います（失禁）。その原因には、自然な衝動を認識できない、トイレがどこか忘れる、あるいは薬物の副作用などが含まれます。医療的な問題が原因になっていないか医師に確認しましょう。

### 失禁の原因

アルツハイマー病の人が頻繁に膀胱あるいは排便の制御を失うようになった場合、最も重要な最初のステップは可能性のある原因を見極めることです。

次の項目を考慮してください：

### 健康状態

- 尿管感染症、便秘、あるいは前立腺の問題。
- 糖尿病、脳卒中、あるいはパーキンソン病のような筋疾患。
- トイレに到達するまでに時間がかかってしまう身体的な障害。

### 薬物および利尿剤

- 睡眠薬および不安を軽減するための薬物は、膀胱の筋肉を緩めることができます。
- コーラ、コーヒー、茶などの飲料は利尿剤の働きがあります。利尿剤は、尿を増加させます。

### 環境および衣服

- 認知症の人がトイレを見つけられるかを確認しましょう。
- トイレまでの通路から、家具などの障害物を取り除きましょう。通路には充分な照明を点けましょう。
- 脱衣しやすい衣服を着せましょう。

### 脱水症状

- 水分を控えてはいけません。これは脱水症状を引き起こし、尿管感染症やさらなる失禁を招きます。

### 理解する

- 膀胱および排便の事故は恥ずかしいものです。認知症の人の尊厳を守れる方法を探しましょう。例えば、「おもらしたの」とは言わず、「何かかかったみたい」と言いましょう。
- 淡々としていましょう。叱ったり、相手に罪悪感を持たせてはいけません。
- できる限りプライバシーを尊重しましょう。

## 伝える

- 認知症の人を、トイレに行きたいときは伝えるように励ましましょう。
- 落ち着きをなくしたり、普段とは違う音を立てたり表情をしたり、突然静かになったり、陰に隠れたり、といった非言語の合図に注意しましょう。このような合図は、トイレに行きたいということを示しています。
- トイレの使用について、赤ちゃん用の言葉ではなく、大人としての言葉を使いましょう。
- 認知症の人がトイレに行きたい時のきっかけとなる言葉やフレーズを学びましょう。認知症の人は、トイレとはなんら関係のない言葉を使うかもしれません。（「電気が見つからない」など）しかし、認知症の人自身にとっては、これはトイレに行くことを表しているのです。

## 容易にトイレが見つかり、使用できるようにする

- トイレのドアは開けておき、便器が見えるようにしておきましょう。
- トイレのドアには、便器の写真を貼りつけましょう。
- トイレのドアを、壁の色と対照的な色に塗りましょう。
- 便器は安全で使いやすいものにしましょう。例えば、便座を高くする、便器の両側の壁に掴み棒を取り付ける、寝室およびトイレを照らす夜間照明を使用するなどです。
- 寝室での移動式室内便器あるいは尿瓶の使用を考慮しましょう。
- 便器と間違える可能性のある、植物、ごみ箱、その他の物品を取り除きましょう。
- 認知症の人がつまずいて転ばないよう、マットは取り除きましょう。

## 前もって計画する

- 認知症の人の、日常のトイレ使用スケジュールを観察し、認識しましょう。
- 普段のスケジュールの直前に、トイレに行くよう声をかけましょう。
- トイレに行く定期的なスケジュールを設定するようにしてみましょう。例えば、認知症の人の起床直後、日中は2時間おき、食後すぐ、そして就寝の直前にトイレに行くように手助けするという具合です。
- いつ失禁が起きるのかを識別し、それに沿った計画を立てます。もし失禁が2時間毎に起きるのであれば、その時間が来る前に認知症の人をトイレに連れてていきましょう。

## 事後点検

- 便器を確認して、認知症の人が排尿あるいは及び排便したかを確認します。
- 認知症の人が局部を拭いてトイレを流すのを手助けします。
- 肌の敏感な範囲を定期的に洗浄し、化粧パウダーあるいは軟膏を塗ります。

### 水分摂取の監視

- 認知症の人の就寝前の水分摂取を制限しましょう。
- コーラ、コーヒー、茶、ジュースなど、排尿を促す飲み物は控えましょう。

### 適応と工夫

- 脱衣および洗濯しやすい衣類を選びましょう。
- パッドの入った下着、あるいは成人用オムツを着用させることを考慮しましょう。
- 認知症の人が排尿および排便が完全に済まされるよう、トイレの使用時間を持たっぷりと取りましょう。
- 流しの水を流したり、認知症の人に飲み物を与えて、排尿を促しましょう。
- 認知症の人のベッドにゴム製のシートや失禁用パッドを敷いて、マットレスが濡れてしまうのを防止しましょう。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2004 年 10 月 更新