

# 家族介護教室

## 尿失禁・夜間頻尿を 減らすには

2017年10月22日

志木瑞穂の里 リハビリテーション課 入所班

# 本日の内容

- ① 尿失禁・夜間頻尿の原因
- ② 尿失禁・夜間頻尿の改善方法

水分摂取について

・脱水 ・1日当たりの必要量 ・タイミング

歩行について

- ③ まとめ

# 尿失禁・夜間頻尿の改善

尿失禁・夜間  
頻尿の改善

水分  
摂取

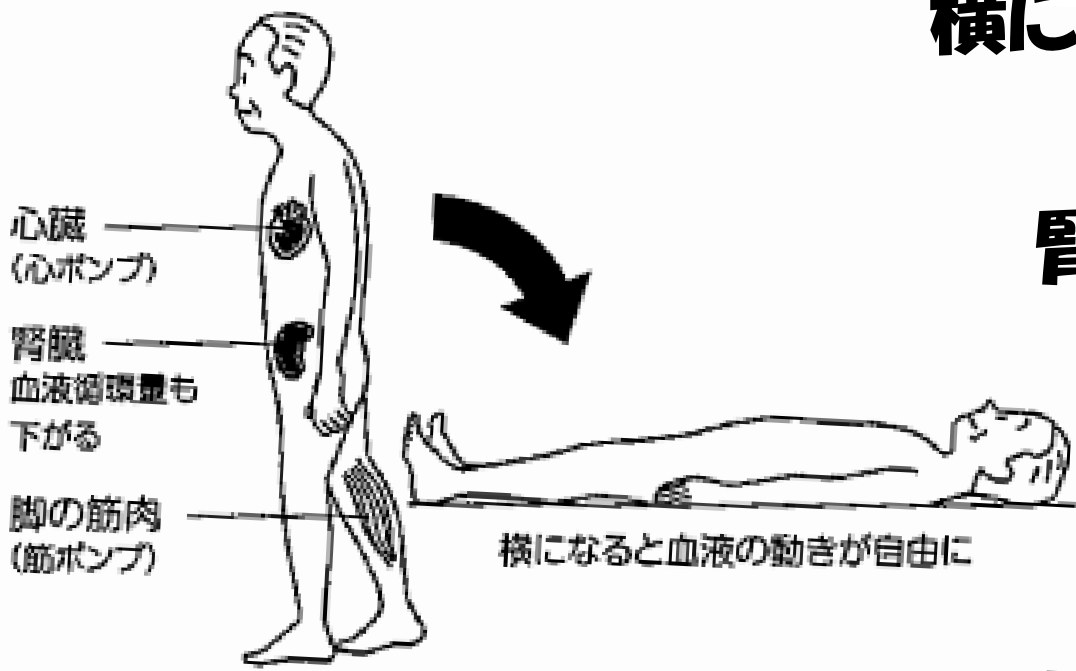
歩行



# 高齢者の尿失禁の一般的な原因



# 高齢者の夜間頻尿の一般的な原因



横になると重力の影響なし



腎血液量の増加



尿量増加



排尿回数増加

# 脱水になると・・・

**1～2%**

**意識障害**

**250ml～500ml**

**(体重50kgの方の場合)**

**2～3%**

**発熱・循環機能に影響**

**5%**

**運動機能低下**

**7%**

**幻覚の出現**

**10%**

**死亡**

# 1日に必要な水分量

<出>		<入>		(ml)
尿	1500	飲水	1500	
不感蒸泄*	700~1000	食事	700~1000	
便	200~300	燃焼水	200~300	

# 水分摂取のタイミング

**水分摂取の例)** 150ml ~ 200ml (コップ一杯の水分)

6:00	起床時 朝食時、朝食後、トイレ後、体操や散歩後
10:00	お茶の時間 入浴後
12:00	昼食時、昼食後
15:00	おやつ時
18:00	夕食時
20:00	就寝時

**1日に1500mlをめやすに水分を摂取する場合  
午前中に1000ml目標に摂取することが望ましい。**

**※リスク管理** 心疾患や腎疾患等の利用者様は医師の指示のもと  
水分量の調節を実施しています。



# 水分摂取の有効性



## ●尿失禁に対して

- ・原因である意識障害が改善

## ●夜間頻尿に対して

- ・覚醒改善 ⇒ 活動的 ⇒ 疲労 ⇒ 夜間良眠
- ・循環機能改善 ⇒ 昼間の排尿回数増 ⇒ 夜間の尿量減
- ・運動機能改善 ⇒ 歩行量の確保 ⇒ 循環機能改善…

# 水分摂取と歩行は車の両輪

尿失禁・夜間  
頻尿の改善

水分  
摂取

歩行

