



「オムツ交換・排せつに関わる介助について」

日本コンチネンス協会会員（排泄ケア専門員）堀切ひろみ氏

今年度2回目の職員向けの排せつに関わる研修でした。オムツ交換の実演をしていただきながら、児童生徒がリラックスした上で、安全に負担なくオムツ交換をするためのポイントを丁寧に教えていただくことができました。堀切氏の細やかな手技を間近で見ることができたことで、日々の排せつ指導を見直すことができました。そして、排せつが児童生徒の健康状態を示す大事なサインであること、生活の質が豊かになることを改めて学びました。

個別相談では、おならやげっぷが溜まっている際には、あぐら座位をすることで**縮んでいたお腹を伸ばす方法**やお腹を大腸の位置に沿って右から左へ**「の」の字を書くようにお腹を押さえていく方法**を教えてくださいました。

また、**右側臥位**も有効です。理由は①胃の出口は体の右下にあるので、右側を下にすると重力で胃内容物が出口方向に移動しやすくなります。②腸内ガスが肛門方向へ移動しやすい。③胃内容物の逆流が起きにくく、胃酸やガスが上がる不快感が軽減されます。

★自立活動部では様々な種類のオムツやパッドを常備しています。現在使用しているオムツやパッドが合わなくなっている（漏れてしまう）場合には、ぜひ各担任にお声がけください。他の種類のオムツやパッドを試すことができます！

「食べる」ということ

私たちが何気なく行っている「食べる」という行為は、意外と難しいのです。

- ①目で見て、食べ物を認識する。（柔らかい食べ物かな？固いものかな？など）
- ②口をあけて、食べ物を取り込む。（このくらいの量だから口をこのくらい開けようかな～。食べ物を口にに入れるために、上唇を下ろそうかな～。など）
- ③食べ物を舌に乗せて、噛むために歯の方に持っていったり、食べ物の固さに合わせて歯の上ですりつぶしたり、混ぜ合わせたり・・・。
- ④飲み込むために、食べ物をひとまとまりにして、舌を上あごに押し付けて力強く「ごっくん！」
- ⑤食べ物は、喉を通して・・・喉頭蓋（こうとうがい）という部分が気管を一瞬でふさいで食べ物を食道に送り込む。

私たちは無意識にスムーズにこの動きがなされて「食べて」いますが、肢体不自由を伴った子どもたちはとても難しい動きになります。お口の形が食べるのに難しかったり、緊張が強くて上手に舌や唇が動かせなかったり、気管をふさぐ喉頭蓋（こうとうがい）の動きがスムーズでなかったりします。

なので、リラックスして安全に楽しく食事をするためには、**食べやすい姿勢・適切な介助・お口の発達段階に合わせた食物形態**がとても大切になってきます。

そして、**中学部・高等部になり、首が長く成長すると、飲み込みが難しくなってくる（誤嚥や窒息の可能性が高くなる！）ので、注意が必要です。**

飲み込み（ゴックン）が弱いと、喉の部分に食べ物が残ってしまうこともあり、食事が終わってから気道に入り、誤嚥することもあります。誤嚥の兆候（喘鳴・原因不明の発熱が起こるなど）がみられた時には、今までの食事の仕方をおしえてみましょう。**場合によっては、主治医の先生への相談をお勧めします。**

