

市民公開講座「これで安心、排泄ケアと認知症予防」
アンケート集計結果

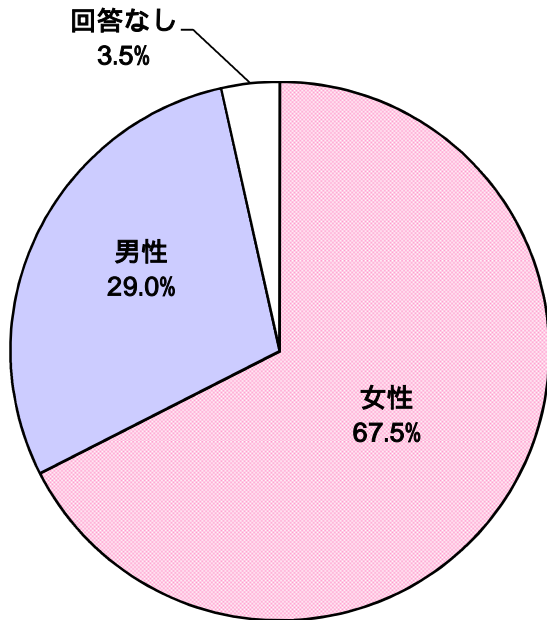
* H26.10.25（土）実施

会場： イムズホール

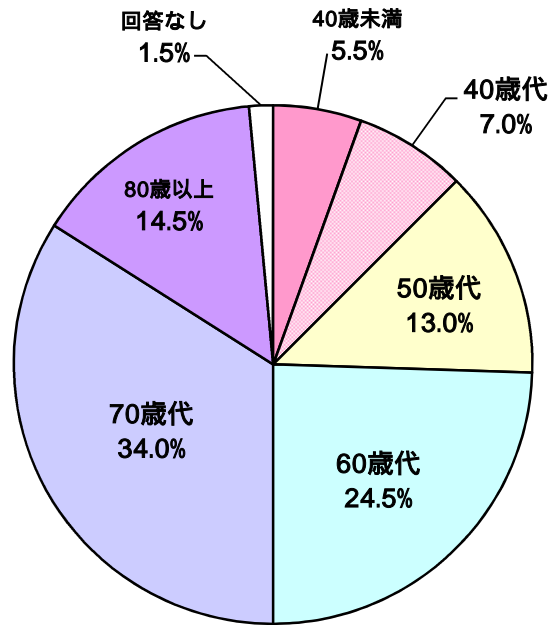
講座参加者 273 名 / アンケート回答者 200 名（回答率 73.3%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

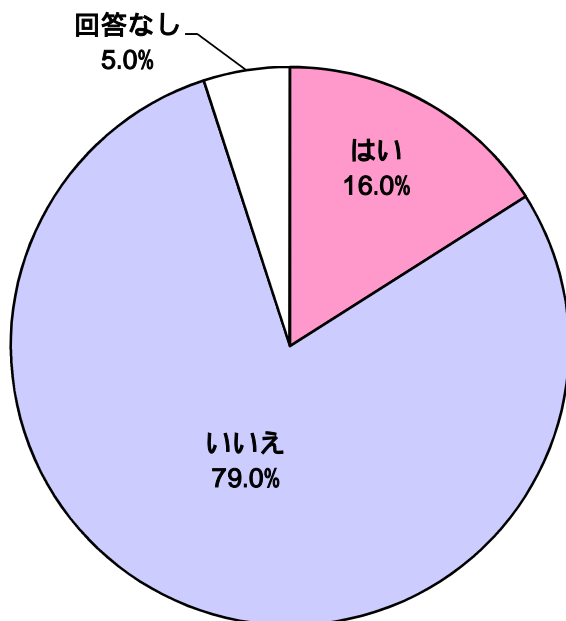
1) 性別



2) 年齢



3) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？



4) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 本人は歩行可能だが、トイレを汚して困る。(もれ?と思う)
- ・ 歩行はできるが、トイレまでに便が知らないうちに出してしまっている。93 才になるが、汚してまわりに迷惑をかけることを気にするため、何か良い方法がないか、学ばせていただきます。
- ・ トイレまで間に合わず、ぬらしてしまう(夜するとき)
- ・ 尿が自然にもれてくる(夫 79 歳)。下着がいつもぬれている。泌尿器科でクスリをもらっている。紙パンツはいやがる。
- ・ 同席している夫は日常生活は全く正常であるが、排尿の間隔が短く、下着をぬらすことが多い。したがって、洗濯の枚数も多い。悩みというほどでもないが。
- ・ 車の中での失禁(介護度認定なし、ただしアルツハイマーで通院中)
- ・ 主人の尿もれがひどくて話を聞きにきました。
- ・ 夜中に 3~4 回トイレに行く。
- ・ 夜に 1 回、排泄のため目がさめる。
- ・ 尿が少ない、頻尿で困る。
- ・ ひん尿(認知による排尿したことを忘れる)尿・便のコントロール
- ・ トイレに行き、帰ってきたらすぐ「トイレ...」というので困っている。
- ・ 頻尿、排尿時に必ず排便するとして、家内(76 才)が悩んでいる。
- ・ 本人がはずかしい思いをしておいて、なるべく自分でできるように協力しております。
- ・ 今年 86 才の父親の近くに最近住むようになり、足腰がめっきり弱った姿を見て、いろいろなことを学んだり聞いておきたいと思っています(男性の介護はよくわからないので!)
- ・ 母の介護をしなくてはならない時期到来。母親といえども、異性であるが故に排泄の本人の悩み、またその手助けのコミュニケーションがしにくい。
- ・ 過去に経験。現在は幸い順調。
- ・ 現在は実感として何もないが、今後のために予備知識として知っておきたい。
- ・ 母を介護しているとき、便のことでだいぶ悩みました!私自身は自分でいろいろと玄米ごはん、野菜、イモ類をとっています。
- ・ お手洗...と自分で知らせてくれるので助かっています。
- ・ 姉が認知症になり、知識を得たいと思い、参加しました。
- ・ 介護をしてくれる身内がないので心配です。
- ・ 介護老人福祉施設で働いています。ひとりひとりに合わせた介助方法。
- ・ 仕事で介護をしています。フロアに 50 人いる利用者に対し、なかなか行き届かないこと。
- ・ 入居者の排便コントロール、失禁への取り組みが難しい。
- ・ トイレにお連れしたが、排泄もあった。だが、再度 5 分もたたず、トイレの訴えあり。空振りも多い。その都度何度もトイレ誘導行なうべきでしょうか(夜勤帯で 2 人スタッフのときなど)?

- ・ 便が少量ずつあり、(オムツのため)臀部の皮膚トラブルが多い。水分制限(疾病のため)もあり、ADLも制限のある方の排便コントロールができていない。
- ・ 悩みではないが、現在 グループホームに勤めており、排泄に関して考えること多々あり。特にパットを着用せざるを得ない入居者の方への誘導のタイミングをどのようにとるべきか...で苦慮する。理想はパットに出る前に誘導することは分かっているが、実際は難しい。
- ・ 入院されている方の排泄コントロールについて
- ・ オムツ交換を行う際に、ケアの前にきちんと説明をしても、毎回 強い抵抗(かむ、暴れる、手でかくす、暴言)に困っている。強い抵抗があると、その分 時間も労力も要してしまい、くたびれる。
- ・ 認知症 Pt の頻尿に対するケア。体操や内服コントロール(内科・精神薬)等行っているが、改善みられず。尿は出たり出なかったり。本人も“しろしい(きつい)”と言われる。
- ・ 徘徊して放尿、ベッド上でオムツをはずし放尿、特に認知症の女性。また男性は理解が少しできる方でもオムツからの放尿があり対応に困っています。

5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

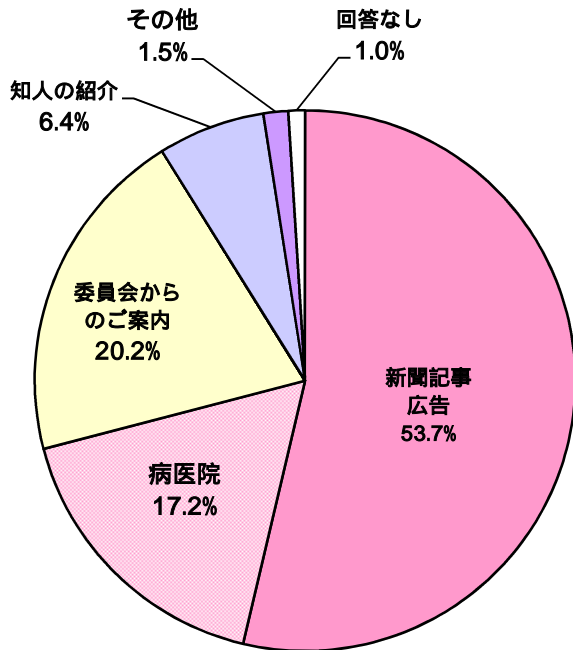
- ・ 夜間頻尿
- ・ 夜中に起きなくてすむようになりたい。
- ・ 夜中に2時間おきにトイレに行きます。量はけっこう出ます。
- ・ 夜間の小水が1~2時間で困っている。
- ・ 夜中に3回程 排尿に起きますが、原因は老化現象(68才)からでしょうか。
- ・ 夜間の排尿の回数が多い(3~4回)。
- ・ 今 私は夜間トイレが1~2時間に1度行きたくなくて寝る間がないので、できるだけ水分をとらないようにしていますが、だめでした。夜がこわいです。
- ・ 前もって勉強したいです、なる前に。夜中に3~5回 尿が出ます、毎日。
- ・ 昼間の回数は多くないのに(4~5回位)夜間にトイレに行くことが(1回)たびたびある。
- ・ 夜、3回程トイレに行く。酒を飲むと大便(下痢)が近くなる。
- ・ 夜間頻尿(4回前後)ですが、前立腺肥大です。睡眠導入薬を永らく服用しているが、認知症に重大な支障があり、服用絶対控えるべきとは大ショックでした(初耳でした)。福井先生の話はショックなものが多く、重大なもので、これを気にして尚更認知症になりそうです。
- ・ 人より水分の量が(のむ)多いので(結石があったので手術済み)夜から3回程起きます。ぐっすり眠れますので、??していないのですが、夜1回以上起きるのは問題かな...?
- ・ 尿もれ 他1名
- ・ 尿もれ(トイレまで保てなくなるときがある)、腰痛、股関節の痛み(原因不明 突然の発症で)
- ・ 突然くしゃみをすると少々もれる。
- ・ ときどき、わずかだけ尿もれのあるときがあります。尿を少しがまんしていたとき、大笑いしたときなどにあります。
- ・ 失禁が時々あったが、いまは落ち着いている。
- ・ 急に尿意をもよおし、失禁することがある。冬になると尿の回数が多くなる。
- ・ 便をしたくなったらすぐ行かないとガマンができないので困る。尿が時々もれることがあるので、手術したらと考える時がある。
- ・ H25 始、夜中に失敗したので、黒住病院で検査してもらい、現在 薬を続けております。時たま、失敗することがありますが、日中はけっこうがまんがされます。病院に行けば、必ず尿の検査があり、「とってまきれい」と言われています。
- ・ 残尿のみならず、残便がある。便秘はないが、残便のためにトイレに座り込む時間が長い。尿意を感じてからもらすのか、もれて尿意を感じるのか、尿もれパンツは常に混ざっていて、時には椅子まで??ことがある。もよおしたときには我慢してもチビる。
- ・ 回数が年齢とともに増加したように思う。がまんできなくなることが多い(急に)
- ・ 加齢の為か、トイレの回数が多くなり、頻尿ぎみでしたので、大変参考になりました。

- ・ 尿、便、回数が多い。主治医に知人がいますので、適切なサジェスチョンをもらい、治療しています。
- ・ 排尿の回数が人より多く、一日に8回以上行きます。10回くらい。夜1回。困っているのです。
- ・ 昼間のトイレが近い7~8回。夜は朝方5~6時頃に1回行きます。
- ・ 60代になってトイレが近くなったけど、がまんをすることも大事だとわかった。
- ・ 私も尿が近いので、旅行など行ったとき心配です。
- ・ トイレが近いです。遠いときもあり、5時間もいかないときもあるけど、近いときは15分のときもあり、差が激しいです。
- ・ 排泄（小）の間隔が近い。20年程前、母親の排尿コントロール？を大病院に入院して行ったが、成功せず、両足に水がたまり、象の足となり...死去。よって私は排尿改善薬を飲むことはしていません。
- ・ 小旅行の場合、トイレの回数が多い。
- ・ 小便の間隔が短いこと。1回に少量しか出ないこと。
- ・ 頻尿
- ・ 頻尿（家にいるとき、休日のときなど）
- ・ 頻尿、排便に時間がかかる。
- ・ 頻尿気味で（夜3回）朝夕、ユリーフ錠4mgを服用しています。
- ・ 脳梗塞のため頻尿のため薬を服用
- ・ ひん尿、残尿、残便、下痢、排泄に勢いが無い。
- ・ ひん尿が激しいので、早めに排尿しているが、待てずにもらすことがある。
- ・ 多少、頻尿気味かも。アルコール、就寝前の飲物摂取、今日の講座でよくわかりました。
- ・ 頻尿、尿もれ（ときどき）あり、一時 医者にもかかり、薬を服用（2年位）しましたが、完治の傾向が見られなかったので中止しました。
- ・ 50才過ぎてから頻尿になったので、参考になることを学びたい。
- ・ 残尿感がある。尿意があるのにすぐ排尿できない。
- ・ 勢いがなく、時間がかかる。
- ・ 排尿に少し時間がかかる。尿の勢いが無い（2~3年前と比べて）
- ・ 排泄に時間がかかる。
- ・ 排泄のとき、トイレが30分くらいかかる。
- ・ トイレに行きたくなり、行ってもなかなか出ないし、後に残ってスッキリしない。夜も再三トイレに起きて目覚めてトイレまで慌ただしい。
- ・ 前立腺全摘出、膀胱-尿道の縫合部分が短いので、24H内 尿とりパット、尿とりパンツ 3枚常時使用。医療費（オムツ代 13万円/年）要相談
- ・ 膀胱が小さいと言われたことがあります。仕事上、行きたいときに行けないので、時間に合わせてしていたからかなと思っています。今からでも大きくなるのでしょうか？
- ・ 現在はありますが、心配はしています。今は排尿を少しがまんする練習中。身体の筋肉、特に腹筋、腰筋を肛門筋、排尿をつかさどる筋を鍛えなくては...

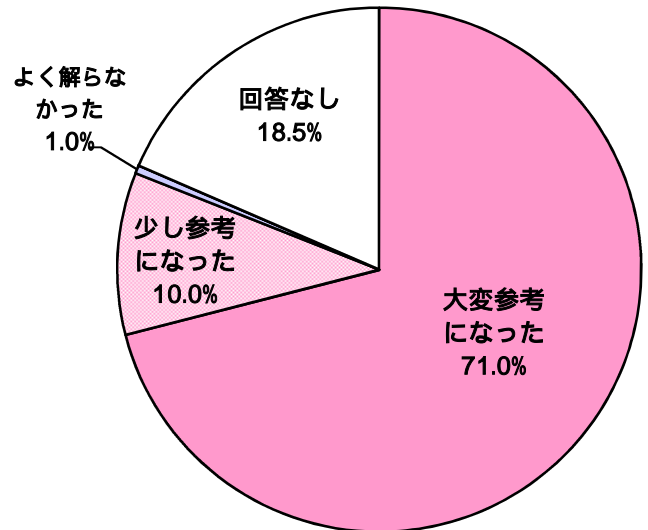
- ・ 勤務時間、夜勤などがあり、なかなか同じ時間に排泄することが困難であるが、何か良い方法があるか？
- ・ 40代で子宮癌の手術をし、広汎子宮全摘術を受けていますが、術後の後遺症で尿意がない便秘があるなどいまだに続いています。もし20年先、25年先に認知症になったらどうなるのか心配しています。
- ・ 尿の検査で潜血が毎回(+++)あります。もう10年ぐらいになります。病院にかかっています。
- ・ 排尿障害あり、泌尿器科で薬をもらっているけど、なかなか出ない。
- ・ 便秘で困っています。頻尿3~4回と聞きました(?)。私は夜2回必ず行く(PM11:00~AM5:00)。眠剤ものんでいます。睡眠障害。
- ・ マグミットを1日3回服用しているが、続けると、便が固くなり排便が厳しい。
- ・ 便秘のため、下剤を飲んでいるが、下剤を飲まないですむ方法はないか教えてください
- ・ 10年来便秘に悩んでいます。1週間排泄ができないとき、薬を飲んでも出ないことがある。下剤を1日3回2月のむと、下痢状態になり困っています。病院に通院中です。
- ・ 下剤を飲み忘れると便が固くなって困る。自然に便が出るよう訓練をしたい。
- ・ 排便がスムーズに出にくく困っています。残便感があります。
- ・ やわらかい便のとき、便もれがある。
- ・ 極度の便秘。通常薬では効果なし。

【2】市民公開講座についてお伺いいたします。

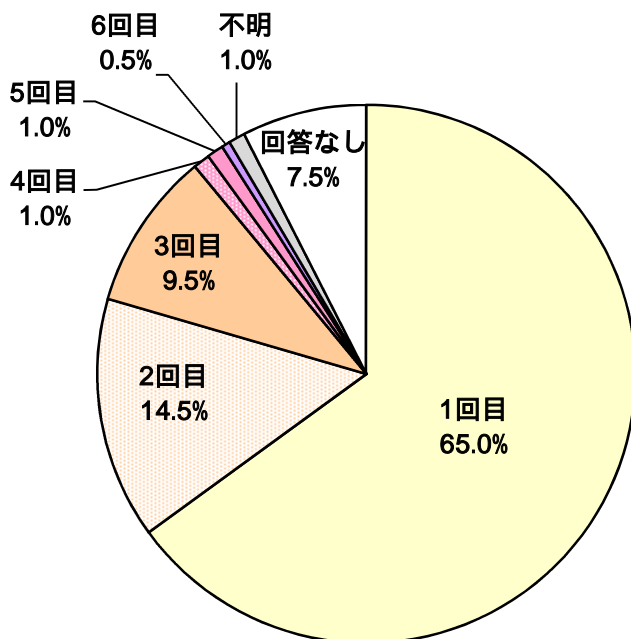
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



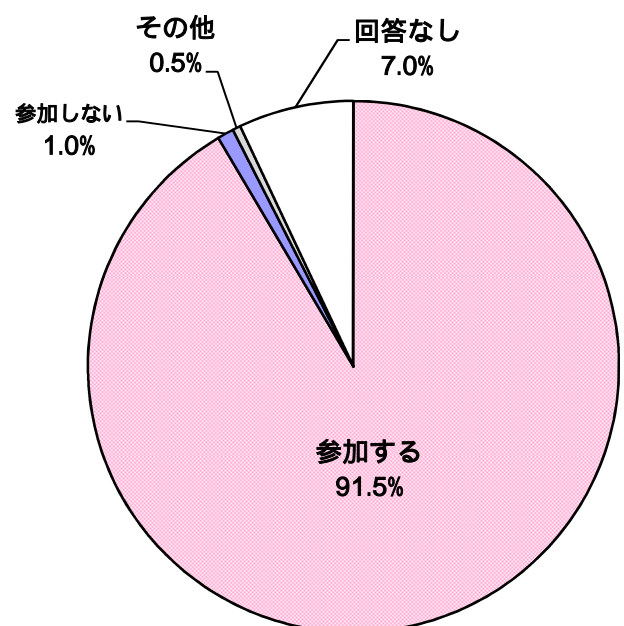
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください。

- ・ 西村先生のハキハキ音声のひびきが心地よく、とても参考になりました。自分でできる排泄のケア、食生活、運動の大切なことを再確認しました。ありがとうございました。
- ・ 西村講師の講話は抜群で大変参考になった！普段話題にしないことを具体的に説明していただいで感謝する。
- ・ 排尿排便の講座を数回聞きましたが、今回の西村かおる先生の話がいちばんよく理解できました。
- ・ 終わりよければ全てよし - 排泄から考える快適生活は大変わかりやすく解説していただき、よかった。ぜひ来年も同様の講座開催をお願いします。
- ・ 排尿に関して少しがまんした方が良いということ。
- ・ トイレは少しがまんした方がいいことが分かった。自分に合うヨーグルトの発見も実践してみたいと思う。
- ・ 排尿に対する考え方(肯定的) 運動と薬の関係。
- ・ 正常な排尿、排便の仕方。そのための食べ物。
- ・ バランスとれ、良い便を出す食事と運動をして、適正体重を維持していきたいと思います。
- ・ 食生活と運動が大切ということがわかった。
- ・ 運動と食事の大切さがよくわかりました。
- ・ 予防に気をつけること。早めに治療することが大切。食生活に気をつけたい。
- ・ 膀胱訓練、便意を感じたら我慢しない...続けて行こうと思います。適度な運動とバランスの良い食事。まずは自分が。そして周りの人にも。
- ・ 食事の大切さ
- ・ 排泄の大切さ
- ・ 排泄について毎日努力することが大事だとよくわかりました。
- ・ 排泄のことです。毎日 夜 薬を飲んでおりますので。
- ・ 排泄のお話、大変勉強になりました。
- ・ 排泄のお話は自分のこれからについて大変役に立つと思いました。
- ・ 排泄の正常値がよくわかったこと。
- ・ 失禁予防
- ・ 大変良くわかりやすい。運動も少しでも良いとのこと(少し早く歩くこと)毎日するのが最高。
- ・ 水分を多く摂っても血液がサラサラにならないことを知りました。排泄コントロールの大切さを感じました。活用したいです、筋トレ！
- ・ 便秘を日数でなく便の性状で考えるということ。
- ・ 便秘症ですが、便の性状が大切というのは良かったです。糖尿病の一手手前です。認知症リスクが高いので気をつけたいです。
- ・ 便秘について認識を新たにしました。認知を健やかに保つための工夫、とても参考になりました。本日の二人の先生の講演、とても分かりやすくよいお話でした。

- ・ 老人病と言われる排尿排便がこんなに研究されているとは驚きで、自己管理につとめる。TV で医療番組が多くなり、よく家内と観ているが?? 認知症「明日は我が身」と思い、今後も継続してほしい。
- ・ 排尿、排便に関する仕組み、認知症に関すること。
- ・ 尿もれ体操 ~ 腸と脳の関係。アルツハイマー(糖尿病、血圧 原因が多い)、認知関係は日常生活が大切。
- ・ 骨盤底筋体操
- ・ 骨盤底筋体操...体操教室で習ったことと合わせてこれからも続けていきたいと思います。「認知を健やかに保つための工夫」は難しい言葉が多すぎたと思います。もう少しわかり易くしてほしい。
- ・ 骨盤底筋をきたえることはすごく生活全般において大切なことなんだと思いました。難しいことではないので、今日から試してみようと思いました。糖尿病と認知症が関わっていることを初めて知りました。
- ・ 毎日 訓練して改善を図ろうとするきっかけになりました。
- ・ 終わりよければ全てよし! の意味痛感。自信が持てた。飲酒の量を「減らすべし」の自覚を持った。
- ・ <終わりよければすべてよし> 早口ながら、多い内容をわかりやすく説明していただきました。排便、排尿はプライベートなことなので、なかなか口にできにくい部分がありますが、前向きな人生を送るのに重要なポイントになるのだと感じました。糖尿病、高血圧が認知症を引き起こすことになるなんて驚きだった。自分で気をつけられるので、注意したい。認知悪化に精神安定、睡眠導入剤が良くないことを知り、飲んでいたので注意したい。
- ・ 終わりよければ全てよし! とてもよい教をいただきました。これから毎日やっていきます。認知を健やかに保つための工夫、私が知りたかったことがたくさんあり、素晴らしいお話ありがとうございました。
- ・ 排泄ケアと認知予防は、現職場で活用できるように働きかけをしていきたいです。(骨盤底筋運動や認知症の悪化予防など)
- ・ 取り上げられない排泄問題をしかも避けては通れないであろうことを気持ちよくさらりとテキパキと上手な講演に感謝。父母義母も最期まで自分で排尿、便したく頑張っていたことを思い出し、涙...。骨盤底筋を鍛えます! 認知症予防には生活習慣病を避ける!(アクティブ、糖尿病、高血圧症 避ける)
- ・ 人生を終えるまで排泄をしなければならぬ、排泄予防の知識を得たこと、認知症予防のために考えていなかった生活習慣がありました。
- ・ 西村先生のお話はとても元気で前向きな気持ちになれました。死ぬまで元気でトイレ通いができるように生活全般少しずつ実行しようと思いました。ありがとうございました! 認知症... 今日のお話はどちらも避けて通りたいのですが、日常生活を改善することで程度防げるのかな...と。
- ・ 腸内環境をよくするために自身でできること、生活上での注意点、腸内と肥満の関係、糖尿病と高血圧と認知症の関係

- ・ 排泄ケアが具体的でよかった。実行してみたい。認知症と生活習慣病の関係があって予防に役立てたい。
- ・ 夫婦共に 80 歳を過ぎ、頻尿の傾向があります。夫は夜間 2 回以上私も 1~2 回。本日の講演は参考になりました（研究発表的でなく）。認知症の前段状況ですが、そして多分もの忘れが時に。しかし大切なことを忘れることがあります。1 日 1 錠アリセプトを服用しています。ありがとうございました。
- ・ 知ること、そして認識すること、それを忘れずに実行すること、そして持続することがいちばん大切であることが良くわかった。運動（体を動かす）が大事ということ、食物 = 排便とは大事な関係であること。
- ・ 私は医療関係に勤めています。やはり 3 日に 1 回は薬で便を出したりしています。なるべく使わずに骨盤底筋をきたえるようすすめてみたいと思います。認知症予防の食事を心がけて、食事を作りたいと思いました。とてもためになるお話、ありがとうございました。
- ・ 排泄の講演：薬に頼らず改善できること。その改善はいくつかの事柄をおこたらずに実行すること。認知の講演：認知症を加速する要素について
- ・ おおまかにコンチネンス、食事、体動、ネコの話はよかった。私も一緒にネコ（女の子）2 人とくらしています。野生のネコは 6 匹に食事を与えています。認知症は少しだけ理解できました。帰ってよく読んでみます。
- ・ 高齢者によくない薬、知らない人も多いと思います。骨盤底筋運動について、やろうと思います。
- ・ すばらしいお話、ありがとうございました。膀胱訓練方法や、認知の方ののんではいけない薬など、教えていただいてありがとうございました。
- ・ 認知症に糖尿病との関係が深いのにはおどろきました。排泄と運動の関連について。
- ・ 認知症のこと
- ・ 認知症の話
- ・ 認知症予防が大変勉強になりました。
- ・ 認知症の予防
- ・ アルツハイマー認知症の話が良くわかった。
- ・ 次回の講演が楽しみです。興味を持つことで認知症の予防になるのでは。
- ・ 糖尿病による認知の話
- ・ 生活習慣病は全ての病気の引き金となる。
- ・ 認知症と生活習慣病について
- ・ 生活習慣病が認知症と関係があることに興味を持った。
- ・ 生活習慣病と認知
- ・ 生活習慣病を見直す。予防が大切、実行すること。
- ・ 認知症と高血圧
- ・ とても分かりやすかったです。認知症を予防していく生活習慣についてとても興味深く、即 実行できるところから参考にさせていただこうと思いました。

- ・ 認知症予防にはまずはメタボにならないように運動を行うこと。脳だけの問題ではなく、1本の全身が関連したことにより起こりうること。
- ・ 認知症と薬
- ・ 認知症と睡眠導入剤の話
- ・ 薬の飲み方
- ・ 服用不可の薬剤名
- ・ LDLの話。導入剤を飲んでいますが、止めます。
- ・ 睡眠導入剤を飲まないように（絶対いけない）と聞いて大変参考になった。
- ・ 認知症に関連するHT,DM等 改めて勉強になりました。睡眠導入剤の影響を知り、多くの方が内服している現状がありますが、どのように不眠に対応するのか、課題としては大きすぎるように感じました。
- ・ 現在、睡眠導入剤を使用するようになりましたが、少し減らす方法を考えてみたく思いました。本当に良い時間でした。来年の申込みしたいと思っています。
- ・ 認知症がいろんな原因で発症するということが驚きました。また、私は睡眠導入薬を15年（現在も）飲んでいるので認知症になる（なりかけている）ような気がしてなりません。主治医に相談の必要があるのでしょうか。
- ・ 認知症発症に避けるべき薬剤に「精神安定剤」「睡眠導入剤」が上がっているのを聞いて、家内の「うつ病」の治療に17年間双方の服用を続けている。こんな場合はかかりつけの先生に相談した方がいいのでしょうか？
- ・ 安定剤など、子どもにウィスキーを飲ませるようなもの...との言葉が心にひびきました。施設でのんでいらっしゃる方は何人もいます。
- ・ 一日一生、いつまでも明るく楽しく元気よくをモットーに生き抜く。アルツハイマー病にならないように安定剤を少なくしたい。
- ・ 二つともすばらしかった。くわしくわかった。導入剤常用なのでびっくり！！（ひん尿で夜中は起きたらねられない、神経質だから眠りが浅い）お医者さん（内科）はなぜすすめるのか、国はなぜほっておくのか、ショック...
- ・ 認知症にならないためには、毎日の生活の中で気をつけなければならないことがたくさんあることがわかりました。特別なことではなく、良い習慣を続けることが大切なようですね。
- ・ 認知症にならないためにめんどくさいことを進んで行おうと思っています。
- ・ めんどくさいことをやることの大切さがわかりました。
- ・ 認知症について、本人及び周りの地域コミュニティへの告知はしたほうがいいのか否か、またその対応受入れは。
- ・ 認知症のお話はとてもむずかしく、理解するのに大変でしたが、参考になることが多くありました。
- ・ 禁制という言葉は初めて聞いた。
- ・ 年だからとあきらめないこと。
- ・ いずれの話も面白かった。すばらしい最後だったと言えるよう参考にして努力したい。

- ・ 私が近い将来、本日の講演内容（排泄、認知）の病状になるかもしれないと思うと、全ての内容に興味を持って聴講させていただきました。
- ・ どちらの先生のお話も興味を持って聞かせていただきました。まだ看護職として働いていますので、活かしていきたいと思います。
- ・ 非常に参考になり、勉強になりました。
- ・ 大変参考になりました。一期一会 勉強になりました。来てよかったです。
- ・ 大変参考になりました。
- ・ 全ての講演内容に興味を持って聴講させていただきました。
- ・ 全部（はじめての参加でしたので）
- ・ 全部よかった。
- ・ 全体的に
- ・ 私が考えていた思いとは別に良く判りました。
- ・ 参考になりました。
- ・ 今回の講座は分かりやすく大変聞きやすく、次回も必ず出席させていただきたく思います。
- ・ 知らなかったことがいっぱいあったので、勉強になった。
- ・ 今日、いろいろ勉強させられました。ありがとうございました。
- ・ 質問の時間がほしかった。
- ・ 前回の内容のアドバイスを実行しましたら、効果が出ました。夕食～就寝前間のウォーキング 半年以上実施 夜間頻尿回数が減りつつあります。貴法人の活動には大変感謝していますよ。