



「やりたい」を
「できる」に変えよう。

ポータブルトイレの 選定ポイント集

排泄の自立支援と介護負担軽減のために

利用者に最適な商品がすぐわかる!

排泄ケアの基本的な考え方

- ・排泄ケアは、個人の尊厳に重大に関わる事柄です。
できる限り、今までに近い形で排泄が行えるように、住環境整備・福祉用具活用を検討する必要があります。
- ・排泄は毎日のことなので、問題がおこったら、早急に対応する必要があります。

【排泄に問題がおこった場合】 ① → ② → ③ の順に、対応を検討します。

① まずは、家のトイレで安全に排泄する方法を考えます。

様々な工夫をして、家のトイレを安全に使える様にするのが、最も好ましいです。

- ・手すりの取り付け、段差解消などで居室からトイレまでの移動、トイレ内の動作を安全に。



- ・和式便器の場合 サニタリースで洋式にして、立ち座りを補助。



サニタリースOD両用式 サニタリースOD据置式

- ・洋式便器の場合 トイレフレーム、補高便座などで立ち座りを補助。



補高便座のない状態 補高便座を装着した状態
座面を高くすることで立ち座りしやすくします

② ポータブルトイレを利用し、居室で座った状態で排泄する方法を考えます。

排泄がしやすい姿勢＝「座った状態」です。トイレまで行けなくても、ポータブルトイレを使用して座った状態で排泄することが好ましいです。

スムーズに排泄が行える姿勢とは…

- ・排泄のしやすさには、姿勢が大きく影響します。
- ・「座って前傾姿勢」が一番望ましい姿勢です。

寝た状態



- ・直腸と肛門の角度がとじる。
- ・重力に逆らって便が上にのぼらなくてはいけない。

座った状態



- ・前傾姿勢だと、直腸と肛門の角度が開くので、排便しやすい。

ポータブルトイレには、「プラスチック製、家具調」、「ひじ掛け固定タイプ、はねあげタイプ」などがあります。



ポータブルトイレFX-CP



家具調トイレAR-SA1



家具調トイレセレクトR

③ ベッドの上で排泄する方法を考えます。

尿意・便意のコントロールができる場合は、尿器、差し込み便器などを使用します。



尿器(男性用)

ユリフィット女性用自立

差し込み便器

ポータブルトイレが必要な理由と導入による効果

ポータブルトイレが必要な理由

病状・症状・身体状況による問題

- パーキンソン病でふらつきがあり、つまづいて転倒の危険性があったので常に介助していた。
- 腰痛・筋力低下・変形性膝関節症・リウマチ・骨折等により、便所までの歩行または一定高さの洋式便器での立ち座りが困難であった。
- 夜間頻尿・切迫性尿失禁・便秘等による排泄障害で、便所まで間に合わなかった。
- 心臓疾患や高血圧により、寒い場所での温度変化により、心臓への負担があった。
- 脳血管障害や脊椎損傷等の麻痺により便所までの歩行が困難であった。
- 視力障害により便所までの歩行に不安があった。



ポータブルトイレの利用目的

トイレまでの移動距離を短縮することで、転倒等の事故を予防する。

自力での排泄を可能にして、QOL (生活の質) を高める。



ポータブルトイレ導入後の効果

直接的効果

—移動距離の短縮—

- 転倒によるケガ・骨折の予防(重度化の予防)
- 移動における介助負担の軽減
- 失禁の防止による後処理の介護負担の軽減

—居室設置—

- 寒い時期の急激な温度変化の防止による心臓への負担軽減(重度化の予防)

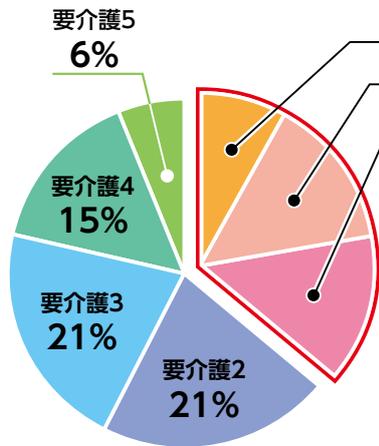
間接的効果

- 自力での排泄が可能になり、介助に対する気兼ねが軽減し、生きる意欲の持続を推進。
- 夜間の介助負担軽減により、紙おむつを外すことができる。
- 近くにある安心感から、水分をこまめに摂れるようになる(重度化の予防)。
- ベッド(布団)から見える範囲にポータブルトイレを設置することにより、急な尿意にも対応できる安心感を与える。



ポータブルトイレ使用者の要介護度

当社ポータブルトイレご利用者の要介護・要支援度



(2012年 当社調べ)

軽度な方が
約36%

要支援1 8%
要支援2 14%
要介護1 14%

「意外と多い」と感じられる方も多いのではないのでしょうか?

同アンケートのコメント欄には、ポータブルトイレ導入の理由として以下のような声もありました。

- トイレで転倒し、入院したため (女性・要支援1)
- 夜間トイレに立ち、転倒してしまったので (女性・要支援1)
- 夜間トイレの回数が多く、足がおぼつかないの (女性・要支援2)

『予防』という観点からのポータブルトイレ導入

● 『軽度者の転倒予防』という観点

軽度な方は、以下のような理由でポータブルトイレを使用されています。

- 1 (夜間など)トイレに行く際に**転倒する心配があった。**
- 2 失禁の心配(または経験)があり**不安を解消したい。**

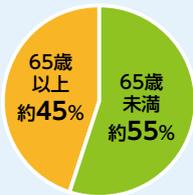
導入することで
**転倒による
重度化を予防!**

● 『熱中症予防』という観点

2012年7月～9月までの熱中症による救急搬送人員数は43,864人。そのうち65歳以上の**高齢者の方は19,848人と、全体の約45%を占めています。**これは、加齢と共に、**暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する調整機能が低下することが原因**です。

■ 熱中症による救急搬送人員の割合

(2012年7月～9月まで)
消防庁発表資料*より



*消防庁HP [平成24年度夏期(7月～9月)の熱中症による救急搬送の状況]より引用

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう。

高齢者の方が熱中症になる原因のひとつ

「夜間トイレに行かなくて済むように、水分摂取を控えたため」というケースがあります。



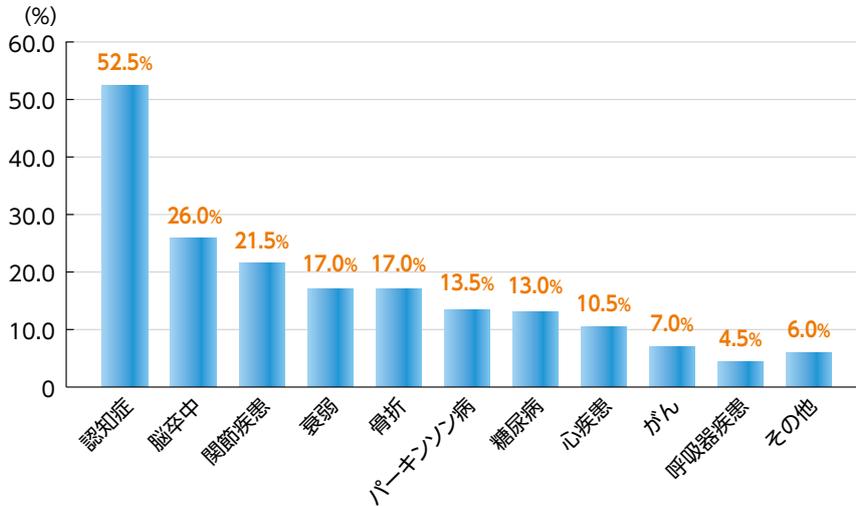
導入することで

『**排尿に対する我慢や失禁の心配をせずに水分を多く摂取**』して、熱中症を予防することができます。

ポータブルトイレ使用者の身体状況と機能への要望

ポータブルトイレ使用者の疾患

■ 2014年アロン化成調べ『ポータブルトイレ使用者の身体状況について』 200名対象 (複数回答可)



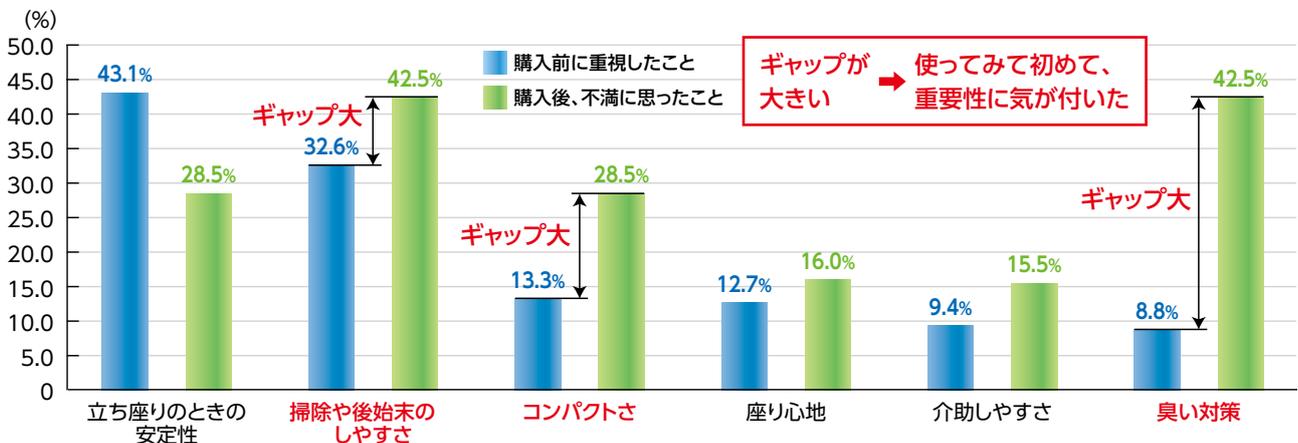
身体状況	構成比
認知症	52.5%
脳卒中	26.0%
関節疾患	21.5%
衰弱	17.0%
骨折	17.0%
パーキンソン病	13.5%
糖尿病	13.0%
心疾患	10.5%
がん	7.0%
呼吸器疾患	4.5%
その他	6.0%

- 調査対象ユーザーの半数以上が、認知症であるという結果です。
- 身体的な疾患としては、脳卒中、関節疾患、衰弱・骨折が上位です。

移乗・姿勢保持などの動作以外にも、認知症の方に使い方を分かりやすく伝える工夫も重要です。

ポータブルトイレ購入時に重視したこと 購入後、不満に思ったこと

■ 2014年アロン化成調べ『ポータブルトイレ購入時に重視したこと』『購入後、不満に思ったこと』200名対象 (複数回答可)



購入前と購入後のギャップが大きかったのは、次の3つです。

- ①排泄後の臭い ②トイレの大きさ(コンパクトさ) ③掃除や後始末のしやすさ

これは、『脱臭機能付き』『コンパクト』『汚しにくい、お手入れしやすい』というポータブルトイレを選べば良かったと感じている方が、少なくないことを示唆しています。ご利用者の大半は、ポータブルトイレのことを全く知らない状況から選択されるため、選定段階でこれらに配慮した商品提案をすることで、このようなミスマッチを避けることができます。

- 特に『排泄後の臭い』に関しては、購入時に重視した8.8%に対して、購入後不満に感じた42.5%と、非常に大きなギャップが見られます。

ポータブルトイレ選定時に、防臭剤と脱臭機能を用いた臭い対策を考えることは重要だと言えます。

ポータブルトイレに付加機能が必要な理由と導入後の効果

● ポータブルトイレにシャワー機能が必要な理由



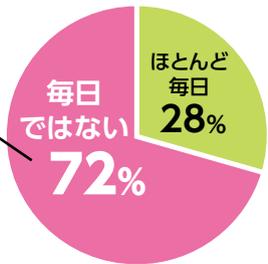
温水シャワー機能

排泄の後に温水シャワーでおしりを洗う事で、清潔を保ちます。

ポータブルトイレを使用している方の

**約70%の方は
毎日お風呂に入れません。**

■ポータブルトイレ
利用者の入浴頻度



(当社アンケートより)

「毎日ではない」方の内訳

- 週に2~5日くらい:46.0%
- 週に1回くらい:17.5%
- 月に2~3回くらい:3.5%
- 月に1回くらい:1.0%
- 月に1回未満:1.0%
- 入浴はしていない、できない:3.0%

シャワー機能を使い、清潔に保つことでQOL(生活の質)を高めることができます。

以下のような身体状況の方には、シャワー機能が特に有効です。

「ふき取る動作」が 難しくなって…。

(比較的軽度なリウマチ・麻痺などの方、肥満や身体が硬くて、手が後ろにまわりにくい方)

症状により自力での十分なふき取りが難しくなった場合、自立した排泄を続けるためにシャワー機能が有効です。

排泄の自立を支援



下痢が多くて…。

(腸の水分コントロール機能が低下している方、下剤の使用により、下痢を誘発されがちな方)

下痢になることにより、普段以上の負担が肛門にかかり、ただれを引き起こすことが多くなります。肛門付近を清潔に保つことで、ただれを防ごうとした場合、ふき取りでは肛門にさらなる負担をかけてしまうので、シャワー機能を利用することが有効です。



頻尿の方(女性)

ふき取りでは、陰部の清潔を保つことが難しく、膀胱炎を引き起こす恐れがあるので、シャワー機能が有効です。



便秘の方

(麻痺または、腸の蠕動機能低下からくる機能性便秘の方)

温水シャワーで肛門を刺激することで、排便を促す効果が期待できます。



● 暖房機能が必要な理由

心臓が弱い方、疾患がある方、血圧が高い方



冬場の冷たい便座に座ると瞬間的に体温が奪われ、脈が速くなり、血圧上昇などを引き起こし、心臓や脳に障害を起こす危険性がありますが、暖房便座を使用すると、着座時の冷たさによるショックを軽減できます。

古い住宅では窓やドアにすき間があり、暖房が効きにくく部屋が暖かにならない場合もありますが、暖房便座使用により着座時の冷たさを軽減できます。

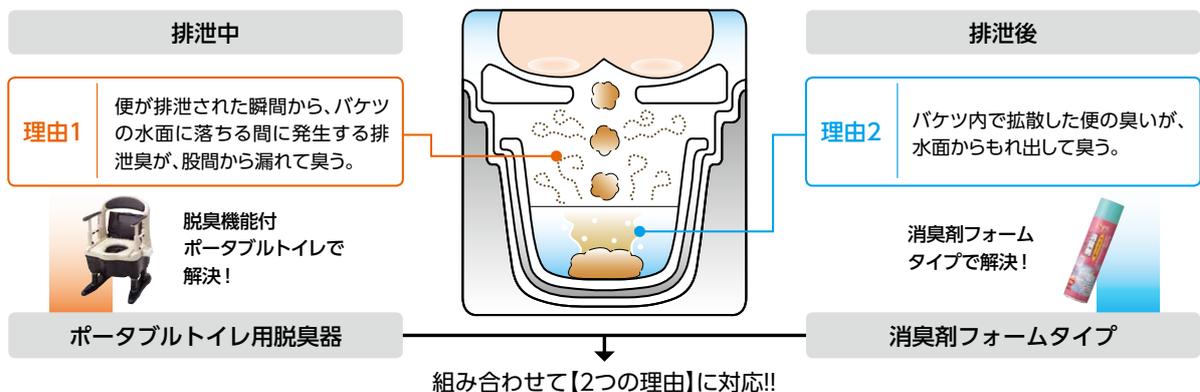
● 脱臭機能が必要な理由

寝たり、食事をしたりと生活の大半を過ごす居室内で排便した際に発生する臭いに対する羞恥心で排便が遠慮がちになり、便秘の原因となります。介助者にも気兼ねしてしまいます。



寒い冬や、暑い夏は空調のため部屋の換気ができないので、部屋の壁やカーテンに臭いが染み付き生活環境に影響が出ます。

■ ニオイが部屋にこもる理由は2つあります



排泄介護現場での一番の問題である“臭い”を取り除くことにより、利用者および介助者の環境が改善され、肉体的・心理的負担の軽減が可能です。

● 家具調トイレが必要な理由

部屋にトイレがあるという心理的負担を軽減できます。

利用者の尊厳・自尊心のケアにより、生きる意欲の減退を防止できます。



「安寿」のポータブルトイレの選び方

ポータブルトイレの導入にあたっては、尿意・便意の感知コントロールがある程度可能であり、自立排泄には衣服の着脱も可能であることが必要です。

1 樹脂製と家具調の選択

●ポータブルトイレには**樹脂製**と**家具調**があります。

樹脂製

臭いがつきにくく、汚れても拭き取りが簡単。

軽くて持ち運びが簡単。

水洗い可能でメンテナンスしやすい。



家具調

室内に置いても違和感のない質感。

重量があり安定感がよい。



2 設置状況や身体状況に応じて、サイズやひじ掛けのタイプを選択

●本体幅

お部屋が狭い場合は、コンパクトなトイレを選択すると、介助者の動線が確保しやすくなります。

●ひじ掛け

・固定タイプと、はねあげタイプが選択できます。
・はねあげタイプは立つことが難しい方のベッドへの座位移乗や、介助が必要な方に便利です。

●ひじ掛け内寸

使用者の体格から、ひじ掛け内寸幅を選択できます。

●便座高

身体状況に応じて、立ち座りやベッドからの移乗、排泄姿勢の保持など目的に応じた高さを選択できます。

●トランスファーボード／スパーサー

座位移乗時のベッドとトイレの間のすき間を埋める「トランスファーボード」や「スパーサー」が付いた機種も選択できます。

●キャスター

・家具調は全ての機種、樹脂製は一部の機種に搭載されています。
・ポータブルトイレを動かす時に便利です。

3 便座・脱臭機能を選択

●標準便座

抗菌加工を施したプラスチック便座



●ソフト便座

お尻のやせた方、長時間着座時に最適



冷たさが伝わりにくい発泡EVA素材なので、プラスチック便座に比べてヒヤッとしません。



お手入れは取り外して丸洗いができます。(水が染み込まない。)

●暖房便座

心臓疾患の方、高血圧の方、腰痛の方に



着座時の冷たさによるショックを軽減します。



※写真はイメージです。

●快適脱臭

・お部屋にニオイが染みつかない
・ニオイを気にせず遠慮無く排泄できる



介助者の負担を減らすだけでなく、被介助者の精神的な負担も軽減。



換気が困難な部屋に威力を発揮する脱臭機能。



●温水洗浄便座

おしりを座ったまま洗えて、清潔に保ちたい方に



・拭き取る動作が困難な方
・下痢や便秘の方

選定の大きなポイントは3つ!

- ① 体格とスペースに合ったサイズのトイレを選ぶ
- ② 移乗の方法に適したトイレを選ぶ
- ③ 適切な排泄姿勢を保つことができるトイレを選ぶ

選定ポイント① 体格とスペースに合ったサイズのトイレを選ぶ

ポータブルトイレの機能が利用者にマッチしていたとしても、居室に対して大きすぎると移動、介助スペースが制限されて安全に使うことができません。

居室のスペースと、ポータブルトイレのサイズ(ひじ掛け内寸幅)とのバランスが重要です。

選ぶポイント

コンパクトサイズ 介護スペースが確保でき、ベッドサイドに設置してもじゃまにならない!

樹脂製

- ポータブルトイレ ジャスピタ



幅49.5×奥行60cm

- ポータブルトイレ FX-CPはねあげ



幅55×奥行56cm

- ポータブルトイレ FX-CP「ちびくまくん」



幅55×奥行55cm

家具調

- 家具調トイレ コンパクト



幅48×奥行55cm

- 家具調トイレセレクトR ノーマル



幅50×奥行58cm

- 家具調トイレセレクトR はねあげ



幅54×奥行58cm

ひじ掛け内寸 使用者の体格から、ひじ掛け内寸幅を選択できます。

樹脂製

- ポータブルトイレ FX-CP「ちびくまくん」 (全幅55cm)



ひじ掛けの内寸幅は、左右入れ替えて38cmまたは41cmに調整できます。

- ポータブルトイレ ジャスピタ (全幅49.5cm)



ひじ掛けの内寸幅は、40cmまたは41cmに調整できます。

家具調

- 家具調トイレセレクトR シリーズ

体格が大きい方には

標準幅タイプ



ノーマルタイプ：40cm(全幅50cm)
はね上げタイプ：42cm(全幅54cm)

ワイド幅タイプ



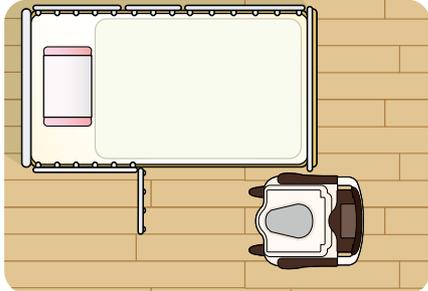
ノーマルタイプ：46cm(全幅56cm)
はね上げタイプ：48cm(全幅60cm)

ポータブルトイレの配置と移乗方法

ベッドサイドでのポータブルトイレを置く位置は、「足側」か「頭側」のどちらかが一般的です。

ベッドサイドの足側

使用者の半数以上が、この置き方です。



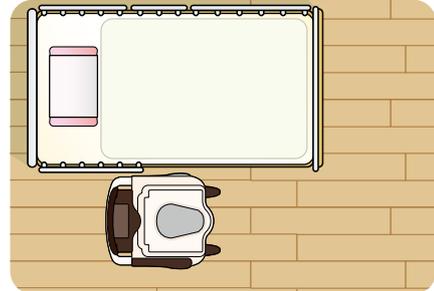
使用者の心理的負担を考えて、足側に置くケースが多いです。



ベッド・サイドレール・介助バーとの組み合わせ・位置関係から、この置き方になるケースもあります。

ベッドサイドの頭側

使用者の3割程度が、この置き方です。



半身麻痺の方が安全に移乗するために、頭側に置くケースが多いです。

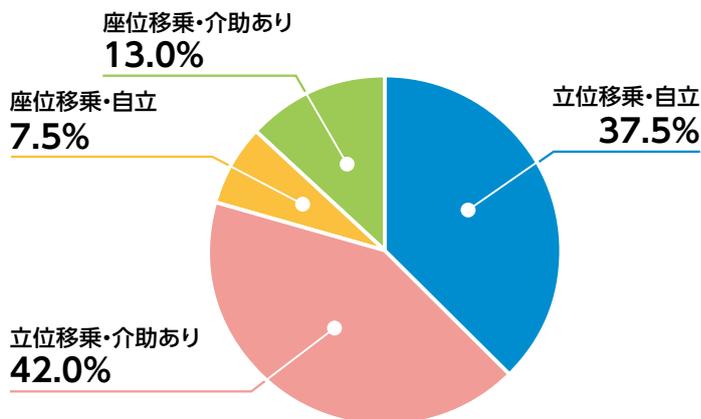


(左右)半身麻痺がある方の場合、健側方向への移乗動作が安定しやすいです。転倒した場合の怪我のリスクが高いトイレへの移乗は健側で、リスクが比較的低いベッドへの移乗は患側で行うことで、移乗動作がより安全になります。

頭側に置けば、健側からトイレにアプローチできます。

ポータブルトイレへの移乗は「立位移乗」か「座位移乗」。それぞれ「自立」か「介助あり」に分かれます。

■ 移乗方法・自立介助の割合



■ 移乗方法・自立介助の比率

立位：座位 = 79.5 : 20.5
自立：介助 = 45.0 : 55.0



- 立位移乗が多いのは、着衣を上げ下ろしする動作が、一度立った方がしやすいためと推測されます。
- 約55%の方が介助ありで使用していますが、『排泄介護は家族が行う』と答えた方が97%でした。

ポータブルトイレの安全な使い方を、ご利用者、ご家族に伝える事が重要と言えます。

選定ポイント② 移乗の方法に適したトイレを選ぶ

● 立位移乗の場合

ひじ掛けを高く設定できる、ひじ掛け固定タイプが適しています。

樹脂製

- ポータブルトイレ FX-CP「ちびくまくん」



- ポータブルトイレ ジャスピタ



ひじ掛けの高さを最高30cmに設定できるため、立位移乗に適しています。

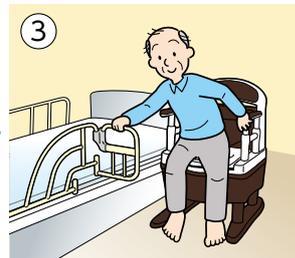
移乗動作例



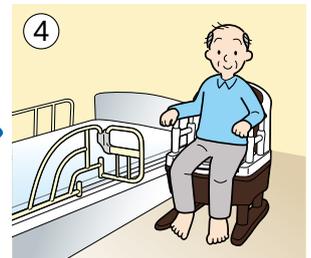
① ベッドに端座位になる。



② 介助バーなどを持って立ち上がる。



③ ポータブルトイレのひじ掛けを後ろ手に掴んで、腰を下ろす。



④ ポータブルトイレに腰掛ける。

● 着座時に便利な高めのひじ掛け

ポータブルトイレに着座するとき、腰を深く落とす前に、『高め』のひじ掛けを掴むことで、『足の筋力+上半身の力』で着座できるので、動作が安定！

ひじ掛けが低いと…



ひじ掛けが低いと、腰を深く落とさないとひじ掛けを掴めないで、足に負担が大きい。

機能のポイント



最高30cmに設定できるひじ掛け

目安 身長:160cm

ひじ掛け高さ:27cm以上

ひじ掛けを高く設定すると、腰を深く落とさなくてもひじ掛けを掴めるので、安全に着座できます。

● 適切な便座高さ+3°前傾で立ち上がりをサポート

使用者が使いやすい高さに調節できます。



目安：下腿長に合わせる。

下腿長＝足の裏から膝裏までの長さ

膝を直角に曲げてすわった際に足の裏の全面が床につきます。

立ち上がり動作を優先される方

3°前傾に設定すれば、より立ち上がりやすくなります。

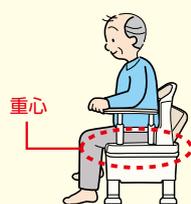


● 立ち上がりを助ける『足引きスペース』



広くて大きな足引きスペースを確保しているのでしっかりと足を引いて立ち上がることができます。

● しっかりと足を引くことで、立ち上がり動作がしやすくなります。



着座している状態だと、重心はお尻の位置にあります。



頭を、かかとのラインより前まで倒す事で、重心が足に移ります。

足をしっかりと引く事で、頭を大きく前に倒さなくても、重心を足に移動させる事ができます。



足に移った重心を、上に引き上げて立ち上がります。

選定ポイント② 移乗の方法に適したトイレを選ぶ

● 座位移乗の場合

ひじ掛けをはねあげられるタイプが適しています。

樹脂製

- ポータブルトイレ FX-CPいはねあげ



家具調

- 家具調トイレ AR-SA1はねあげ



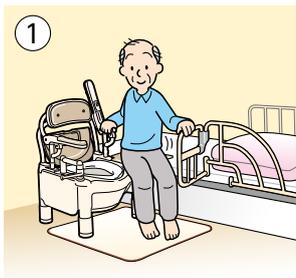
- 家具調トイレセレクトR はねあげ



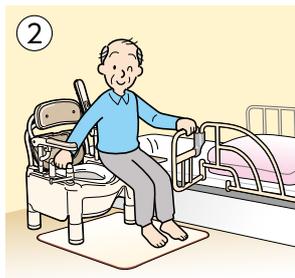
ひじ掛けをはね上げるにより介助移乗する距離が短くでき(円弧動作)介助者の負担を軽減します。着座後はひじ掛けを下ろして座位保持ができます。

移乗動作例

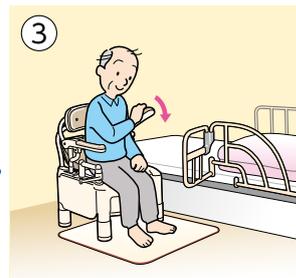
① 自立の場合



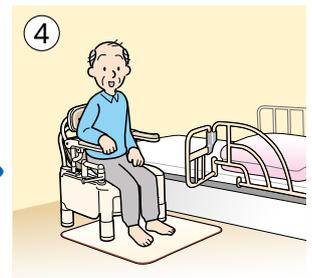
短ひじを持って身体を引き寄せます。



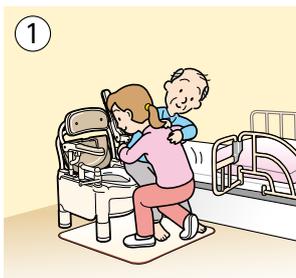
アシストグリップで身体を便座の中央まで移動させます。



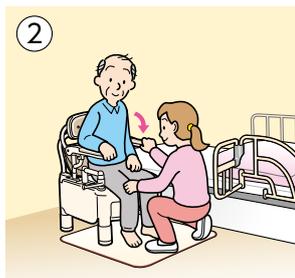
ひじ掛けを下ろして姿勢を保持します。



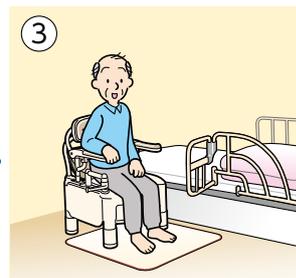
② 介助がある場合



ひじ掛けをはね上げれば、スムーズに移乗できます。



ひじ掛けを下ろしておけば、上肢を支えられるので安心です。



移乗した後の排泄は、一人でも安心です。

転倒リスクと移乗動作



〈介助のポイント〉

介助者は転びそうな方向、または転んだら困る所に立ちます。

ポイント① 座位移乗時に便利なアシストグリップ

(ジャスピタシリーズ、FX-CPシリーズ、家具調トイレセレクトはねあげシリーズ)



アシストグリップ



ひじ掛けよりも低い、11cmの高さに、丸くて握りやすい『アシストグリップ』があるので、移乗時に体を引き寄せる、座り直す動作がし易いです。

ポイント② 便座角度は水平に



座位で移乗する場合、便座に前傾・後傾の角度を付けていると、ベッドとの間に段差が出来てしまい、動作がしにくいので、水平に設定することをお奨めします。

選定ポイント③ 適切な排泄姿勢を保つことができるトイレを選ぶ

ポータブルトイレを安全・快適に使用するには、「適切な排泄姿勢」を保つことが重要です。排泄姿勢が崩れると、「上手くいきめなくて、排便がしにくい」「尿がこぼれてしまう」などの問題が発生することがあります。「適切な排泄姿勢を取れるか」を選定ポイントとして注意する必要があります。

● 適切な排泄姿勢とは…

① 便座の適切な位置までしっかり深く座る。

② やや前傾になる。



③ 便座中央に身体の中心をあわせて座る。

④ 軽く股をひらいて座る。



ひじ掛け高さを、幅広く調整可能なタイプが適しています。

● ポータブルトイレ FX-CP「ちびくまくん」



● ポータブルトイレ ジャスピタ



● 家具調トイレセレクトR ノーマル



ひじ掛けの高さを、「前傾姿勢になったときに、身体を支えやすい高さ」に設定します。前傾姿勢を取る場合、車いすで一般的に言われる「座面から肘までの高さ」よりも、高めに設定すると姿勢が安定しやすいです。

ひじ掛けの高さが低いと…



ひじ掛けが低い(座面から肘までの高さ程度)だと、前傾姿勢を取ったときに、ひじ掛けが掴みにくいため姿勢が不安定になります。

ひじ掛けを高めに設定すれば



ひじ掛けを高め(座面から肘までの高さ+3~5cm程度)に設定すれば、前傾姿勢を取ったときに、前腕がひじ掛けの上に乗って姿勢が安定します。

さらに便座を前傾させると



便座を3°前傾に設定することで、前傾姿勢をサポートできます。

①、③、④に問題がある方には、特に「ポータブルトイレ ジャスピタ」の選定をおすすめします。

①「便座の適切な位置まで、しっかり深く座る」ことができないケース

- ・脳梗塞の後遺症、パーキンソン病などによる切迫性尿失禁があり、深く座り直す前に排尿してしまう。
- ・体格が小さいため、ふくらはぎが本体前面に当たってしまい、奥まで腰かけられない。

③④「便座の中央に身体の中心を合わせて、軽く股をひらいて座る」ことができないケース

- ・脳梗塞などによる半身麻痺のために、斜めに着座してしまう。また、麻痺側の足が内転してしまい、股を閉じて座ってしまう。

「安寿」独自! イルカの口先の様な形状「ドルフィンカット」が理想的な排泄姿勢に導きます。

左右がくぼんだ前面形状



脚が開きやすくなる山形状



左右がくぼんだ前面形状でしっかりと深く座りやすいので「浅座り」を防ぐ効果を期待できます。



トイレ先端のふくらみで中心位置がわかりやすくまっすぐ座りやすいので「ななめ座り」防止が期待できます。



股を開いた姿勢を自然に誘導する便座で「股閉じ座り」の防止が期待できます。

TOAGOSEI グループ



アロン化成株式会社

ライフサポート事業部

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-6 住友不動産日比谷ビル8階

YouTube

X (旧Twitter)

Instagram



公式チャンネル
アロン化成【安寿】



@aron_anjyu



@aron_anjyu

製品に関するご意見・お問い合わせは

お客様相談室 フリーダイヤル **0120-86-7735**

(受付時間) 祝祭日以外の月～金 10:00～16:00(12:00～13:00はのぞく)

- 記載価格はメーカー希望小売価格です。
- 商品写真の色は、印刷物ですので現物とは多少違うことがあります。
- 製品の仕様および価格は予告なく変更する場合があります。

■お問い合わせは…

- お客様からいただいたお電話は、内容確認のため、録音させていただいております。
- 個人情報は適切に管理し、修理やご相談への回答などの情報提供のみに利用いたします。