

入浴・清潔保持の介護

講師：中 村 聡¹⁾

1. 講座の概要

本講座は二部構成とした。第一部は、入浴・清潔保持の介護に関する基礎的知識を家庭で実践できるよう簡潔にまとめた内容とし講演した。第二部では介護実習室にて、介護福祉専攻学生の協力のもと、参加者に実際に部分浴である「足浴」の介護体験を実施した。以下、講座の詳細について報告する。

2. 第一部 入浴・清潔保持に関する介護の基礎的知識

(1) 入浴・清潔保持の意義と目的

入浴・清潔保持は以下の8つの意義と目的を有する。
①身体の付着物を除去することによる清潔保持。
②細菌などからの感染予防効果。
③入湯による保温効果、血行促進。
④新陳代謝による身体の活性化や疲労回復効果。
⑤傷や褥瘡、皮膚の損傷の回復。
⑥ストレス解消、リラックス効果、安眠効果、食欲増進効果。
⑦関節可動域拡大を目的にしたリハビリテーションの一環。
⑧人間関係の維持・改善や新たな関係形成。

このように入浴や清拭には、清潔保持だけでなく身体的にも精神的にも様々な効果が期待できる。

(2) 入浴に関する基礎知識

安全で安心できる入浴・清潔保持の介護を行うためには利用者の心身の状況に配慮する必要がある。入浴前、表情や顔色、気分の確認やバイタルサインの測定等で健康状態の確認が必要である。空腹時は脳貧血を起こしやすく、食後すぐは消化吸収が妨げられるので入浴を避ける。脱衣所と浴室の温度差は、急激な血圧の上昇をまねき、脳梗塞や心筋梗塞等のリスクが高まるためヒートショックを防止する(22℃～26℃)。心臓から遠い足先や手といった末梢から体幹の中核へ向かってお湯をかけ、心臓への負担を軽減する。いきなりの入湯や湯あみ

は急激な血圧の上昇をまねくので避ける。

湯温は一般的に40℃前後で好みにより調整する。42℃以上の高温になると、入湯した際一時的に血圧が著しく上昇するので、循環器系の病気のある人は注意が必要である。高齢になると触覚が鈍くなるので、介護者が先に湯温を確認する必要がある。静水圧による心臓への負担を避けるため、心臓より高い位置に湯量を保つ。入浴により血液の循環が活発になるとエネルギーの消費が大きくなるため、入湯時間は5分程度にする。入浴時は全身の観察ができるため体型や皮膚状態の観察を行う。入浴後は気化熱により皮膚表面の温度が奪われるので、身体の水気を拭き取り、保温に留意する。高齢になると口渇感が低下し、脱水になりやすいので水分補給する。

(3) 家庭での入浴事故について

家庭における浴槽での事故は消費者庁の調査から図1で示すように平成22年以降年間4千件を超える溺死者数が報告されている。この数字は自動車事故による年間死亡者数より多い数値である。また、図2で示すように溺死者数の割合は92%が65歳以上を占めていることから、高齢者にとって入浴は非常にリスクの高い生活場面であると言える。

(4) 清拭の介護

清拭は入浴よりエネルギーの消費が少ないため、入浴できない場合の清潔保持に用いる。また、末梢から中核へリンパの流れに沿って拭くことで、血行促進やマッサージ効果が得られる。清拭には「全身清拭」と「部分清拭」があり、体調に合わせて無理のない方法で行う。室温を22℃から26℃に設定し保温に留意する。ウオッシュクロスは介護者が触れることのできる最高温度とし、50℃以下にならないように留意する。筋肉の走行線に沿って末梢から中核に向かってマッサージするように拭く。拭いた後は乾いたタオルで速やかに水分を拭き取り気化熱

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 介護福祉専攻 (〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1)



図1. 家庭の浴槽での溺死者数の推移

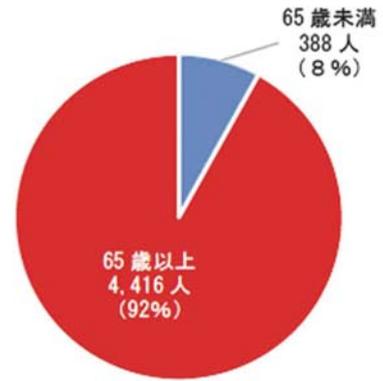


図2. 平成27年 家庭の浴槽での溺死者数

出展：消費者庁公開資料「冬季に発生する高齢者の入浴中の事故にご注意ください！」2017年1月25日より引用

による皮膚表面温度の低下に留意する。入浴同様全身の観察ができるので、体型や皮膚状態の観察を行う。

(5) 洗髪の介護

高齢になると皮脂の分布量は減少するが、頭皮は皮脂分泌量が多く汚れやにおい、かゆみの原因となり本人及び周囲の人に不快感を与える。頭皮と髪の毛を洗うことで汚れを取り、頭皮の血行促進や爽快感を与える。ベッド上で寝たまま洗髪する場合は、頭がベッドのかどに位置するよう移動する。両膝を立てて膝下にクッション等を入れ、腰と下肢の緊張を和らげ安楽な姿勢にする。枕を外し防水シートとバスタオルを重ねて敷き、ケリーパッドや洗髪器を頭の下に置く。衣服の濡れ防止と、首の負担軽減のためタオルを首の部分に巻く。洗髪の前に髪の毛をブラッシングすることで角質や汚れを浮かす。湯温を確認し指ですきながら髪と頭皮に湯がかかるようにする。

顔にしぶきが飛ばないように注意し、必要があればハンドタオル等で目の周辺を覆う。シャンプーを泡立て、指の腹で髪と頭皮をやさしく洗う。この際、爪で頭皮を傷つけないようにし、首や頭が振れないよう保持しながら洗う。洗い湯を節約し利用者への負担を軽減するため蒸しタオルでシャンプーの泡をしごいて取る。ピッチャー等でお湯をかけ洗い流す。片手で頭を支えケリーパッドや洗髪器を外し肩のタオルで頭を巻く。敷いておいたバスタオルで髪の毛の水分を拭きとりドライヤーで完全に水分を乾かす。

(6) 足浴の介護

足浴は、入浴同様全身の血行を促進し、リラックス効果、安眠効果を目的に行う。またベッド上で行う場合利用者への負担が少なく済む。利用者の腰への負担を軽減

するため、ベッドを15度程度ギャジアップする。両膝を立てて、膝下にクッション等を入れ安楽な姿勢にする。ベッドの足元に防水シート、バスタオルを重ねて敷く。寝衣を膝上まで上げバスタオルで膝上を覆う。洗面器のお湯を少量足にかけ湯温を確認後、両足を入れる。保温のため少し温める。ハンドタオルや軍手を利用し、石鹸を泡立て足先から足首を洗う。足の指の間や付け根は汚れが残りやすいので丁寧に洗う。足の裏はくすぐったく感じやすいので、ある程度力を入れて洗う。洗い終わったら、ピッチャー等でかけ湯をしてすすぎベッド上のバスタオルで両足を覆い水分を拭き取る。身体をもとに戻し必要に応じてクリーム等でスキンケアし、靴下を履かせて保温する。

3. 第二部 足浴の演習

参加者には本学学生とペアになってもらい、介護者役、モデル役としてそれぞれ足浴を体験してもらった。





参考文献

- 1) 新・介護福祉士養成講座7「生活支援技術Ⅱ」中央法規2018
- 2) 2017年度版 介護職員初任者研修テキスト第4分冊「技術と実践」介護労働安定センター

開催日 平成30年10月27日(土)

場所 大講義室・介護実習室

参加人数 15名

4. まとめ

入浴・清潔保持は、身体的、精神的に様々な効果が期待でき、健康の維持増進と人間関係の維持・改善や新たな人間関係の形成に役立つ生活行為である。一方、皮膚を露出し、室温や湯温に対する身体の生理的反応は、加齢や疾病により入浴中の事故にもつながる行為である。今回の講義と演習が受講生の方々の生活向上の一助になれば幸いである。