

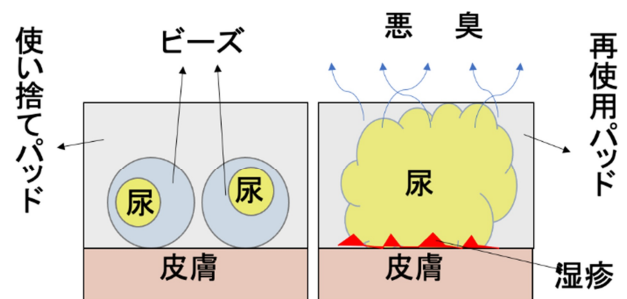
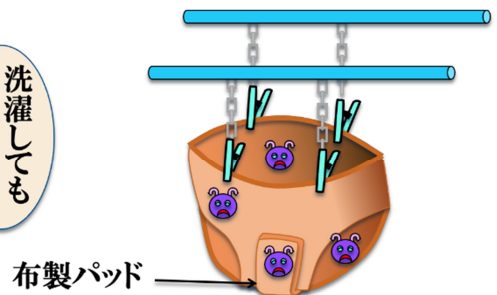
自立男性のための 尿もれケア用品の種類と選び方



尿は気にせず
ライフワークを楽しむために

成人男性の尿もれケア用品は介護用から健康な人用まで、再使用タイプや使い捨てタイプなどたくさんの種類があります。再使用タイプには以下の欠点があります。

1. 再使用タイプは洗濯しても尿吸収パッドについた細菌が残りやすいため、清潔を保ちにくい。
2. 使い捨てタイプは尿がビーズに吸収され、逆戻りしにくいのにに対し、再使用タイプは尿が陰部に接触するため、陰部が尿でかぶれやすい。
3. 尿がビーズに密閉されていないので悪臭となりやすい。



以上の理由から、ここでは使い捨てタイプに限ってご紹介します。

1. 尿ケア用品の種類

尿ケア用品の種類は大きく分けて5つに分類されます。

- 1) 普通の下着につけて使用するパッド
- 2) 下着タイプ (パンツタイプ／はくタイプ／リハビリパンツ) のおむつ
- 3) テープ止めタイプのおむつ
- 4) (おむつの)インナーパッド (フラットタイプ)
- 5) 袋タイプ

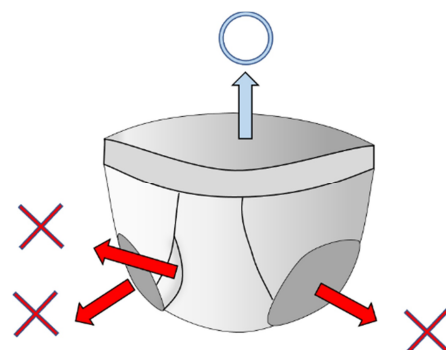
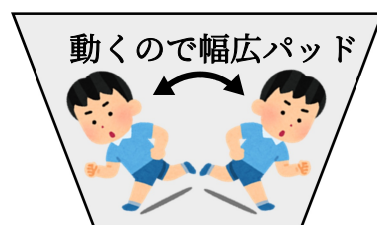
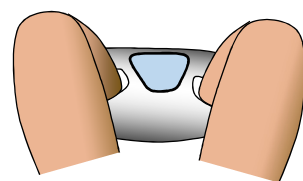
1) 普通の下着につけて使用するパッド

通常の下着につけて使用します。

下着に色が着く程度のわずかな失禁でも、男性器がじっとしてくれず、尿道口が動くのでパッドは幅広なものがおすすです。女性用パッドと形状が類似しているものはよくありません。幅がせまいパッドは男性器が動きにくいようにぴったりした下着を使用する必要があります。メーカーによっては専用の下着を販売しているところもあります。

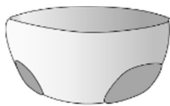
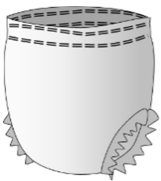
いずれのパッドも前あきポケットから排尿はできません。足の付け根からではパッドが邪魔をしますし、戻すときパッドの位置がずれてしまうことがありますので下着を下げて腹部側から排尿してください。

福岡市を見て回ったところ、男性用パッドは薬局薬店ではたいてい介護用品売り場に置いてあります。一部の薬局や大手スーパーでは生理用品コーナーに女性用と一緒に置いてある場合もあります。

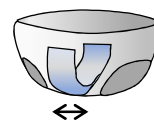


2) 下着タイプのおむつ（パンツタイプ／はくタイプ／リハビリパンツ）

尿もれする人のための使い捨て下着です。自立している人用のおむつは形状から以下の2種類があります。どちらを重視するかで二つのタイプから選んでください。

1 「目立たない」重視タイプ	2 「もれない」重視タイプ
普通の下着に近い形状をしています。  目立たない重視	おむつの外にもれないよう、腹部や足部のゴムの幅が広い、フリルがつくなどの特徴があります。  もれない重視

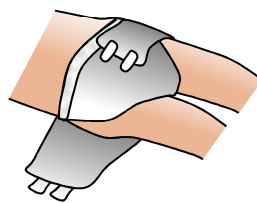
吸収量の少ないものは、ふつうの下着と変わらないものやズボンにひびかないものも多くなりました。吸収量が多くなるにつれておむつのような形状となります。男性の場合、パッドを使用慣れしていないのと、女性より股間の幅がないので股間の違和感を感じる人も多くいます。下着タイプのおむつは、たいてい介護用品売り場にあります。



股間の違和感

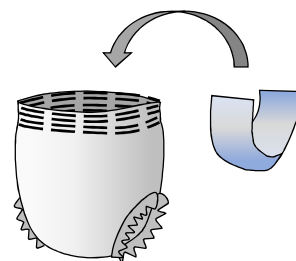
3) テープ止めタイプのおむつ

介護用ですので詳細を省きます。



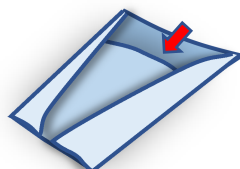
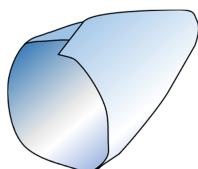
4) おむつのインナーパッド（フラットタイプ）

おむつの内側に使用します。尿とりパッドと表記しているメーカーもあります。おむつ容量に吸収量を追加するもので、介護用ですので詳細を省きます。



5) 袋タイプ

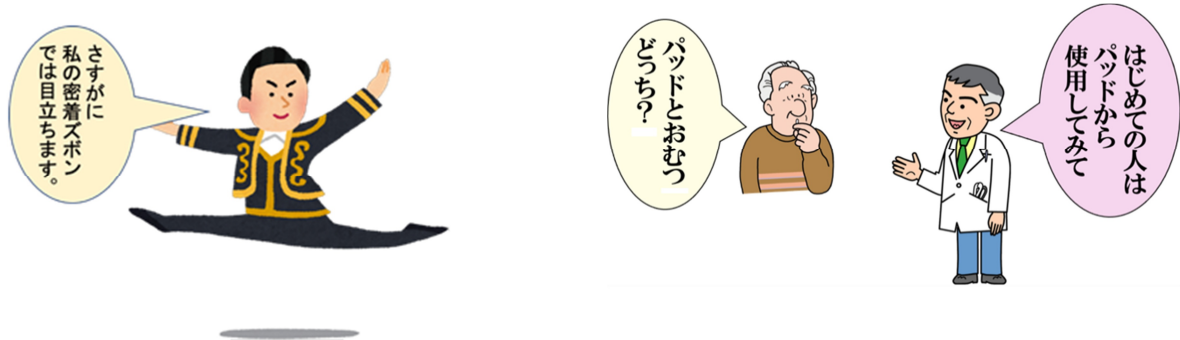
男性器を筒状に包んで尿もれを防ぐタイプのものです。歩くときにはずれやすく、そうかといってしっかり固定すると排尿する時に、すぐはずせず、自立している方には不向きです。



2. 尿もれケア用品の決め方

1) パッドか下着タイプのおむつかを定める

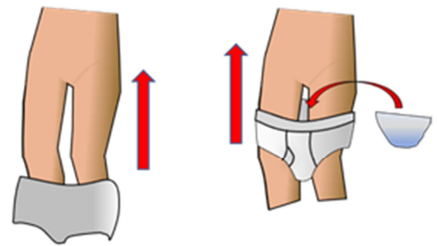
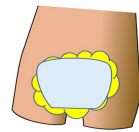
尿もれケア用品が初めての人にはまずパッドを使用してみてください。パッドの外に尿もれするなど不都合を感じたら下着タイプのおむつを考慮してください。



男性の場合、ズボンは女性ほど密着していないので、少量吸収用のおむつであれば目立ちません。

●パッドを下着タイプのおむつに変えた方がよい人は

- ◇失禁量が多く、パッドでは不安な人
- ◇手足が不自由で下着にパッドを装着することが難しい人
- ◇パッド装着がめんどうな人
- ◇便ももれる人（便のもれに対応していないものもあります。）



●下着タイプのおむつが不向きな人は

- ◇股間に吸収パッドがあると違和感がある人



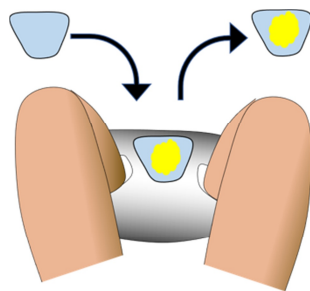
- ◇コストが安い方がよい人

◇かさばる、重いなどでおむつの持ち帰りが難しい方、
あるいはそれを見られたくない方
(WEB 購入か、見えない袋やキャリーバッグを
使えばよいのですが・・・)

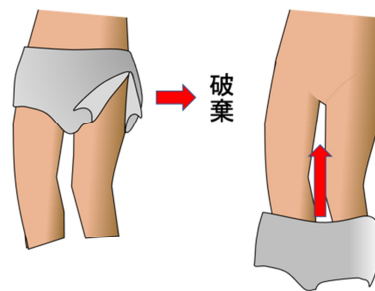


○外出先などで交換が必要な方

パッドは下着を半分おろせば交換ができますが、おむつはズボンを脱がないと装着
できません。



ズボンを脱がずに交換可能



装着にはズボンを脱ぐ必要あり

2) 尿もれケア用品の吸収量を決める

まず、自分の失禁量のおよその見当をつけます。下着がちょっと
ぬれる程度でしたら 10～20cc 以下、男性の一回排尿量は 200～300cc
ですから、そこからおよその検討をつけます。尿もれがひどい人は
一回の排尿量が 150cc 未満と低下しているかもしれません。



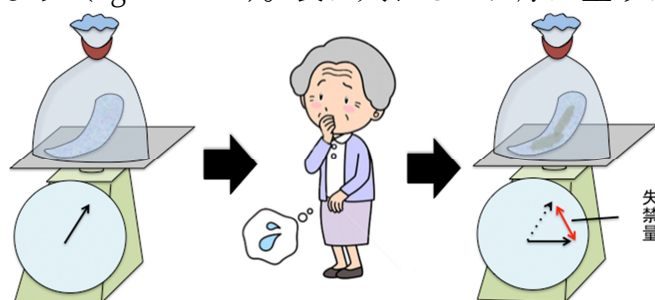
下着タイプのおむつは、1 回分 150cc、2 回分 300cc と 150cc きざ
みとなっています。男性用は 2 回分からあります。



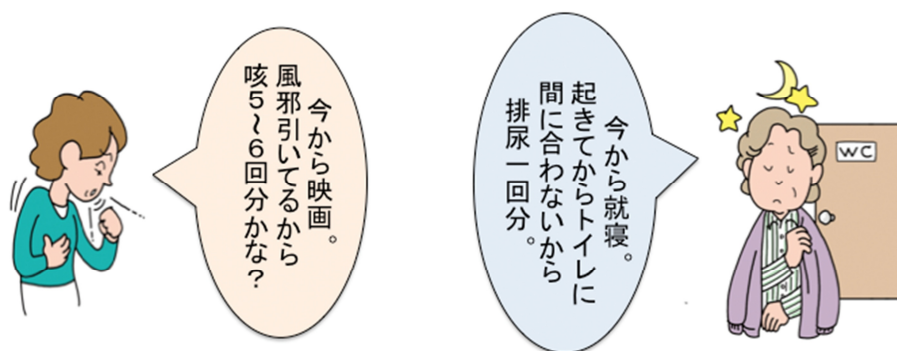
全く見当のつかない人は失禁量を測定するのもよいでしょう。
一回の失禁量がわかれば 2～3 回分の失禁量もわかり、長時間交換で
きないときの尿ケア用品の吸収量を決めやすくなります。

○失禁量の測り方

使用前の尿ケア用品を水もれしない袋に入れ、袋ごと乾燥重量を測定します。それを実際に使用し、失禁したあと、尿ケア用品を同じ袋に入れ、重量を測定し、乾燥重量を引き算して失禁量を出します（1g = 1cc）。袋に入れるのは尿が量りにつかないようにするためです。



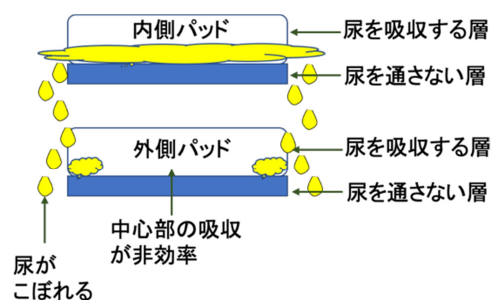
実際の失禁量に就寝、旅行、映画、仕事などすぐトイレに行けるかどうかなど、いわゆる『安心量』を加えて使用する失禁パッドの吸収量を決めます。



○パッドの二枚重ねより吸収量の多いパッド1枚で

二枚重ねをする方もいらっしゃいますが、パッドやおむつは吸収域の外面は漏れないように作られていますので、内側のパッドが吸収しきれなかった尿がパッドの横からもれます。

ですから外側のパッドの中央部分には有効に尿を吸収しません。二枚重ねよりも少し吸収量の多いパッドを使用の方が有効に尿を吸収し、1cc当たりの吸収量も安価になります。下着タイプおむつの重ね履きも同様です。重ね履きするより、吸収量のもっと多いおむつか、おむつの内側に使うインナーパッドを使用してください。



1ml 当たり高価
吸収効率が悪い
横もれしやすい



50CC 2枚重ね



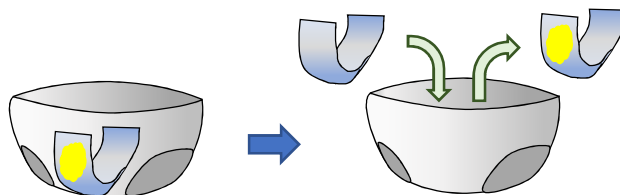
100CC 1枚

1ml 当たり安価
吸収効率がよい
横もれしにくい

吸収量 50cc × 2 枚の価格 > 吸収量 100cc 1 枚の価格

○パッドの外に尿がもれるのが心配な人は・・・

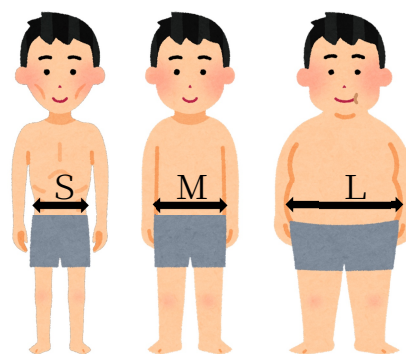
パッドのみで尿もれの吸収はできているが、パッドの外への尿もれが不安の方は、おむつの中にパッドやインナーを装着し、パッドやインナーがぬれたらパッドやインナーのみ交換する方法もあります。



3) ウエストサイズ S、M、Lを決める

パッドにはありませんが、おむつには S、M、L の表示があります。S、M、L などとはウエストサイズを示しており、吸収量ではありません。

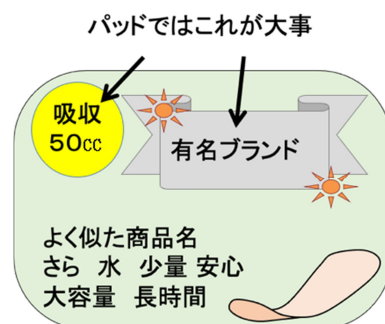
各メーカーで S、M、L は統一されていません。後出の表から自分のウエストサイズで S、M、L を選んで下さい。



4) 形状、価格などで尿ケア用品を限定する

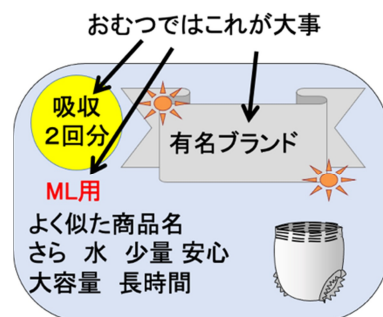
吸収量とウエストサイズを決めたら後出の表から自分に合いそうなパッドやおむつを探します。一覧表の詳細は、別資料の「自立男性のための尿失禁パッド一覧表」、「下着タイプおむつ一覧表」をご覧ください。

商品名は類似しており混乱するので、ブランド名と吸収量をまず押さえて下さい。商品のパッケージには吸収量の数字もしくは排尿回数分が必ず記載されているので、商品名を正確に覚えてなくてもブランド名と吸収量とウエストサイズでほぼ限定され購入できます。



逆に、ウェブ購入される場合は類似の名前もヒットするので、正確な商品名で確認することが必要になります。

各ブランドは通気性、消臭、フィット感、尿ケア用品の外へのもれ防止などよく工夫がされていますが、ブランド間の比較検討となると難しく、公平なデータはありません。よく検討したい人はメーカーの公式ページをみてよく比較してみてください。



5) 実際に使用してみる

実際にパッドやおむつを使用しないとわからないこともあります。実際に使用してみて、失禁してないときのフィット感、ソフト感、肌触り、ずれ、よれ、通気性、失禁したときの吸収速度、尿臭、さらさら感の持続、横もれ、破棄しやすいかなどを確認し、不具合なら他を検討します。

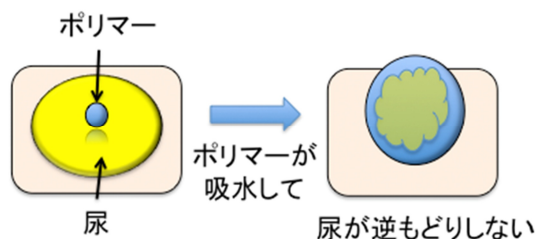


3. 尿もれケア用品の機能

尿もれケア用品の比較検討にはあまり役に立ちませんが、一般には以下の機能があります。

1) 尿吸収

尿の吸収量はポリマーの質と量で決まります。たいていの尿ケア用品はポリマーが入っており逆戻りしません。



2) 尿ケア用品の外へのもれ防止

パッドは尿道口が動いてもよいように幅広のものが多く、性器を包み込み、尿の横もれ防止のためにギャザーがついているものもあります。

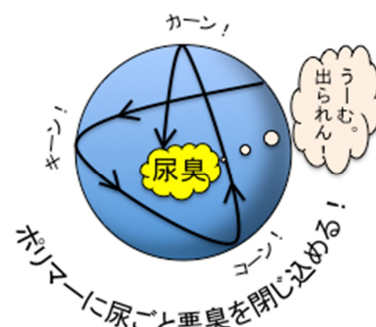
下着タイプのおむつのうち、おむつの外に「もれない」を重視しているおむつはウエストや足周りのゴム幅が広いものや、ギャザーのようなものがついています。



3) 消臭

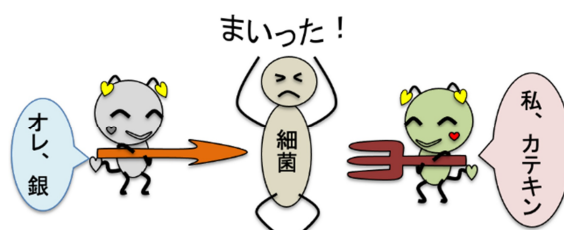
1. 密閉

吸水ポリマーで尿を密閉することで悪臭を防ぎます。
尿のアンモニア臭に有効です。



2. 殺菌

銀イオン、イオン、カテキン、緑茶（カテキンが含まれています）は殺菌により細菌の増殖による悪臭を防ぎます。



失禁直後に交換する場合は尿ケア用品内で細菌が増殖しませんので殺菌作用はあまり重視しなくてよいかもしれません。

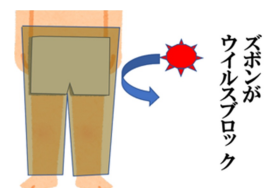
ただし、失禁直後から尿臭や尿混濁が強い方の中に無症状でも慢性的に膀胱炎を起こしている方がいます。膀胱炎の方は治療が優先です。

心配な方は専門医を受診することをお勧めします。



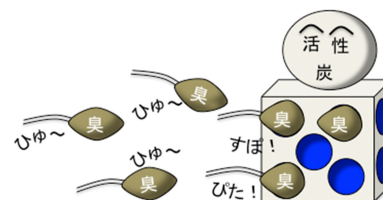
3. 抗ウイルス作用

尿ケア用品に他人がふれることはあまりありませんし、口と異なり呼吸をしていないのでズボンの中に簡単にウイルスは入りません。また、細菌と異なり、尿や汚れがあっても尿ケア用品の中でウイルスが増殖することはありません。抗ウイルス効果を強調しているものもありますが、無視して良いでしょう。



4. 悪臭の吸着

活性炭や緑茶にこの作用があります。

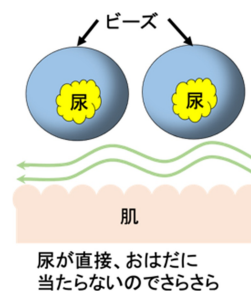


5. よい香り

女性と異なり男性用には香り付きはありません。

4) 肌触り、さらさら感、通気性

ポリマーで尿が逆もどりしないこと、肌とおむつの接触面が小さくなることによるさらさら感、通気性はどのメーカーでもあります。



- 医療費控除は寝たきりの方を対象としていますので、外出可能な方が使う分は医療費控除対象品であっても医療費控除になりません。



4. 尿もれパッドと下着タイプのおむつの種類

1) 尿もれパッド

男性用パッドは主なものに以下のものがあります。

男性尿もれパッド一覧簡易表（単位 cc）

最大吸収量 会社：ブランド	10cc 以下	50cc 未満	50cc 以上	150cc 以上
日本製紙クレシア：ポイズ	5	20	80 120	200 300
ユニチャーム：ライフリー	10	20 45	80 120	200 250
リビドゥ：リフレ		20	80	200
王子ネピア：B-lock		30	60 120	

詳細は別資料の「自立男性用尿パッド一覧表」をご覧ください。

2) 下着タイプのおむつ

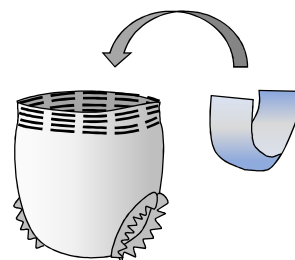
下着タイプのおむつは一部女性用がありますが、ほとんどが男女共用です。

（令和3年11月：生産中止の男性用おむつは、まだ販売されています）

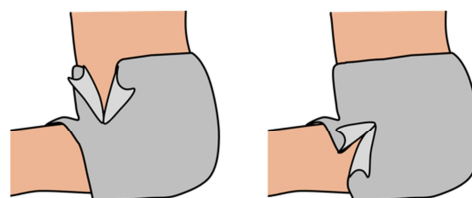
おむつの吸収量は排尿回数分で記載してあります。（下記表を参照）

	1回分	2回分	3回分	4回分	5回分	6回分	7回分
吸収量	150cc	300cc	450cc	600cc	750cc	900cc	1050cc

吸収量が多いものは、失禁のみならず、おむつ内排尿も考慮して作られています。尿のもれる量が多い人は、おむつの内側に装着するインナータイプの尿吸収シートを併用します。また、ジャージなどゴムのズボンでは尿失禁が多いとおむつが下がることもあるので、ベルトかズボンつりでズボンを安定させてください。



おむつが汚れていなければ、そのまま脱いでもかまいませんが、大量失禁の後、おむつを脱ぐと足が汚れるため、たいていのおむつは両サイドを破っておむつをはずす機能がついています。ただし、一部の「目立たないタイプ」のおむつはこの機能がついていません。



破るのは上からでも下からでもやりやすい方で

ブランドごとのウエストサイズ一覧表



吸収量別下着タイプおむつ（はくおむつ）簡易一覧表

吸収量	性別	ブランド	ウエストサイズ（数字は cm）			
50cc	女性用	チャームナップ		S-M58-85	L-LL70-100	
80cc	女性用	リリーフ		M-L60-90	L-LL85-115	
1 回分	女性用	チャームナップ		S-M58-85	L-LL70-100	
2 回分	女性用	ウィスパー		S-M60-100	L75-125	
		アテント		M60-95	L80-125	
	兼用	リリーフ		M-L60-90	L-LL85-115	
		ライフリー	S50-70	M60-85	L75-100	LL90-125
		ライフリー（※）		M65-85	L80-100	
		アテント		M60-95	L80-125	
		リフレ	S55-75	M65-90	L80-105	LL95-125
		サルバ	S-M55-75	M-L60-95	L-LL80-125	
		トップバリュー	S50-75	M-L60-90	L-LL80-130	
		アクティ		M-L60-90	L-LL80-130	
		アテンダー		M-L60-95	L-LL85-125	
3 回分	女性用	サルバ		M-L60-95	L-LL80-125	
	兼用	リリーフ		M-L60-90	L-LL85-115	
4 回分	兼用	リリーフ		M-L60-90	L-LL85-115	
		ライフリー	S50-70	M60-85	L75-100	L L 90-125
		ライフリー（※）		M65-85	L80-100	
		アテント		M60-95	L80-125	
		リフレ	S55-75	M65-90	L80-105	LL95-125
		リフレ	SS45-70			3 L110-140
		トップバリュー	S50-70	M-L60-90	L-LL80-130	
		アクティ		M-L60-90	L-LL80-130	

※歩行アシスト

以下のものは除外しています。

- 600cc（4回分）を超える吸収量のおむつ
- テープ留めタイプのおむつ
- 販売していても生産中止のおむつ
- 病院・施設向けのおむつ

詳細は別資料の「自立男性女性用のおむつ一覧表」をご覧ください。

最 後 に

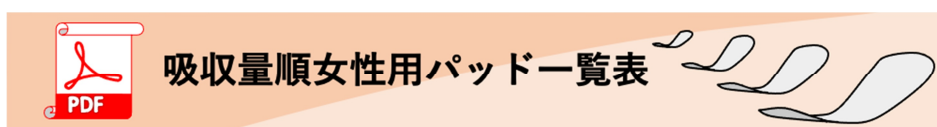
現在は尿もれに対し、すぐれた薬や手術の治療法も増えています。尿ケア用品とうまく組み合わせれば、もっとよりよい生活が送れるかもしれません。また、放っておくと悪化して治らなくなる疾患もあります。お近くの失禁専門医へご相談されてはどうでしょうか。

福岡輝栄会病院 (<http://www.kieikai.ne.jp/>) の泌尿器科のページに以下の資料を PDF 形式で掲載し自由にダウンロードできるようにしてあります。

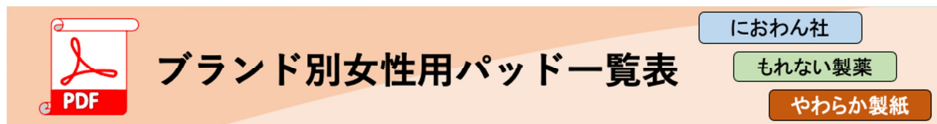
自立女性のための尿ケア用品の種類と選び方



吸収量別 女性用パッド一覧表



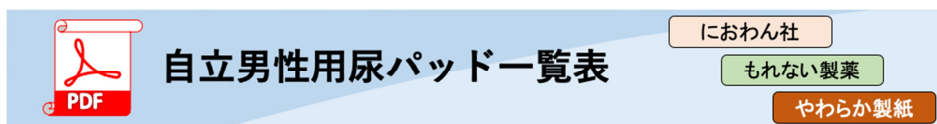
ブランド別 女性用パッド一覧表



自立している男性のための尿ケア用品の種類と選び方



男性用尿パッド一覧表



自立している方のためのおむつ一覧表（男女共用）

