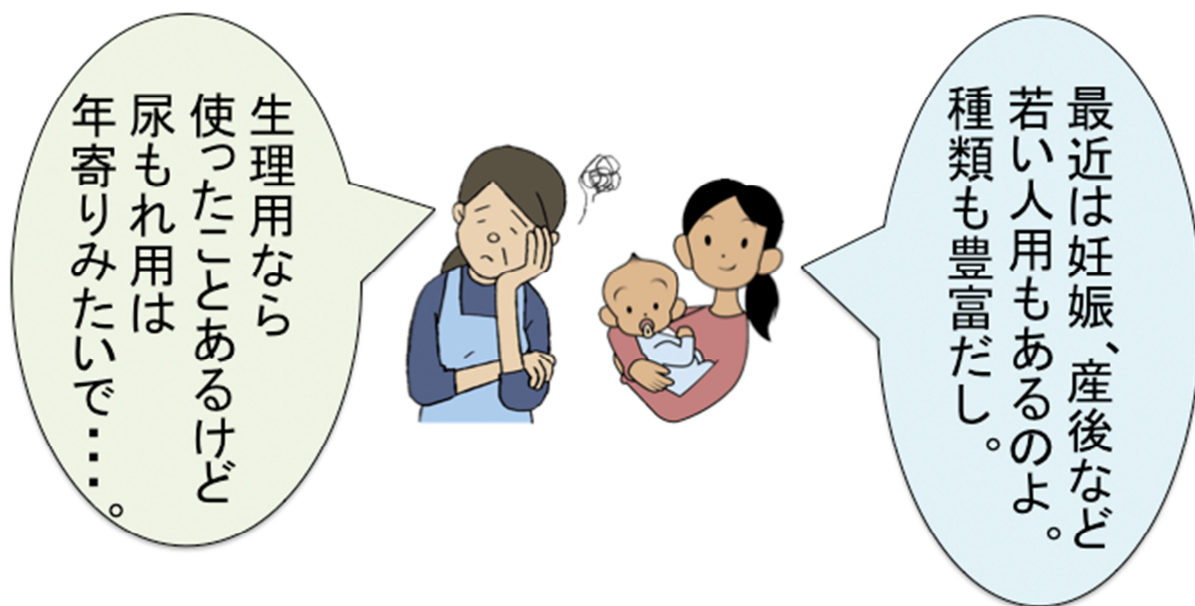


自立女性のための尿もれケア用品の種類と選び方

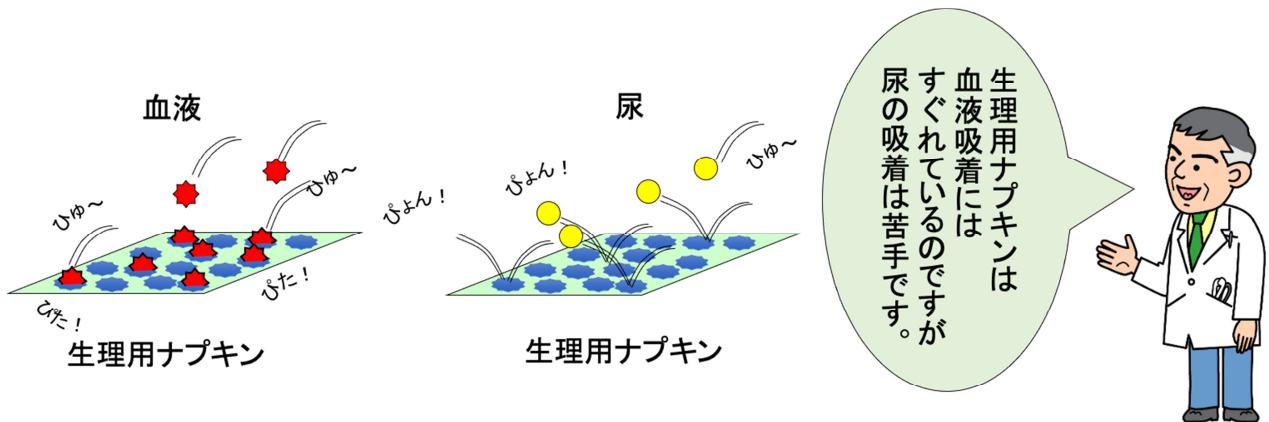


目 次

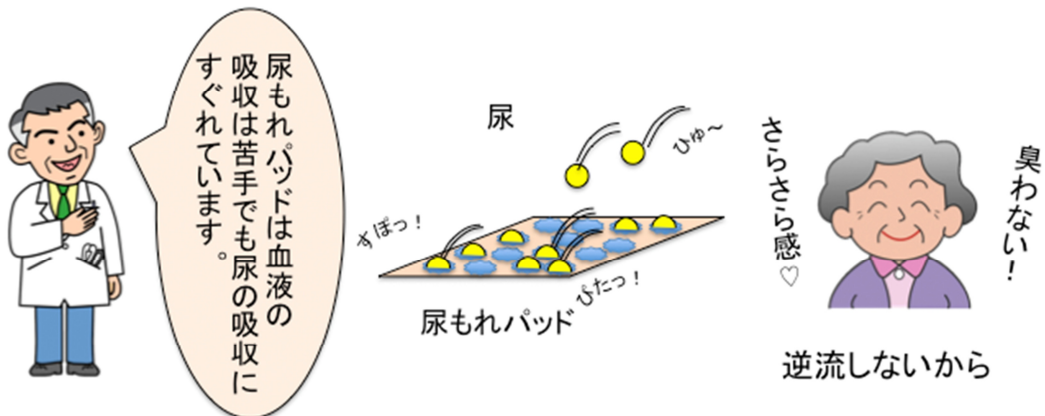
1. 生理用より尿もれパッドがよい理由	P2
2. 再使用タイプと使い捨てタイプ	P3
3. 尿もれケア用品の種類	P4
4. 尿もれケア用品の選び方	P6
5. 尿もれケア用品の機能	P10
6. 尿もれパッドと下着タイプのおむつの一覧表	P13

1. 生理用より尿もれパッドがよい理由

自立している女性のためのパッドの形状は生理用とほぼ同じです。そのため使い慣れた生理用ナプキンで代用している方もいますが、尿失禁（尿もれ）パッドの方が尿もれには優れています。



生理用ナプキンは『べとべとした血液』を吸収しやすいように工夫がしてあり、尿失禁用パッドは『さらさらした尿』を吸収しやすいように工夫がしてあるのです。



尿失禁用パッドの方が生理用ナプキンよりも優れている点は

1. 尿を吸収しやすい
2. 臭いもしにくい
3. 肌触りもよい

です。

尿もれパッドは価格が高いから生理用を使用している方もおられますが、容量の小さな尿もれパッドは比較的安価です。尿もれパッド一覧表の価格から自分に合った手頃な価格の尿もれパッドを探してみてください。

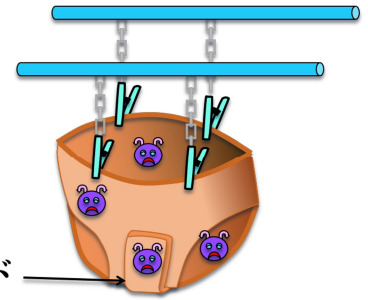


怪我（血液）をしたらガーゼ、包帯！
汗（水分）をかいたらハンカチ！
代用するなら尿もれにはどちらがいい？
ハンカチの方がなめらかで尿をよく
吸い取ってくれそうですね。
生理用と尿もれ用パッドも同じです。

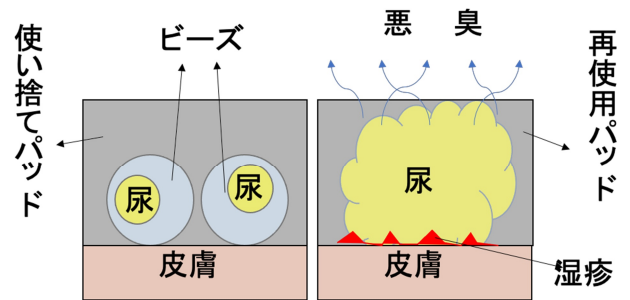
2. 再使用タイプと使い捨てタイプ

尿もれケア用品は再使用タイプ、使い捨てタイプがあります。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。

3. 尿もれケア用品の種類

尿ケア用品の種類は大きく分けて4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)のおむつ
3. テープ留めタイプのおむつ
4. (おむつの)インナー(フラットタイプ)

1) 普通の下着につけて使用するパッド

通常のパッドです。容量は3から300cc、コットン素材、ギャザー付き、香り付き、羽付きと種類も豊富です。たいてい消臭機能はついています。くわしくは女性用パッド一覧表を参照してください。

パッドの名称

サイズ、吸収量に関する名前の厳密な定義はありませんが、吸収量でみると以下の通りです。

超微量：3cc、**微量**：5-15cc、**少量**：10-50cc、**中量**：40-100cc、

長時間：70cc以上、**多い**：100cc以上、**夜**：100cc以上

安心の：形容詞的に使用される場合は「吸収量が少し多い」の意

たとえば「中量用」より「安心の中量用」の方が
吸収量が多くなります。

安心用：名詞として容量を示す場合は100cc以上

(「ウisperのさらさら安心」と「リフレの超うす安心パッド」の安心はシリーズの名称で容量とは無関係です。)

ライナー：3-120cc、**ナプキン**：5-200cc、**パッド**：5-300cc

ライナー、ナプキン、パッドを大きさ、薄さで区別している

メーカーもあれば、全てをパッドと呼んでいるメーカー

もあります。メーカー間の概念が異なるためライナー、ナプキン、パッドのイメージ

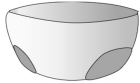
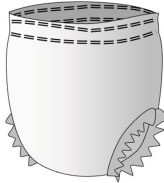
比較はメーカー内に限定しましょう。

おりもの併用(おりもの&水分Wケア、おりもの&吸水ケアなど)：15cc以下



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)

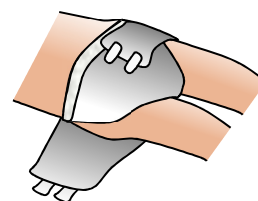
尿もれする人のための使い捨て下着です。自立している人用のおむつは形状から以下の2種類があります。どちらを重視するかで二つのタイプから選んでください

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

吸収量の少ないものは、普通の下着と変わらないものや、ズボンに響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っぽい形状となります。

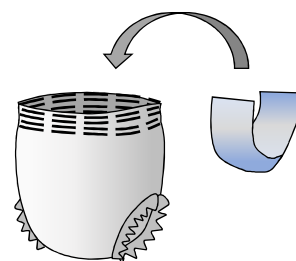
3) テープ留めタイプのおむつ

介護用ですので詳細を省きます。



4) インナーパッド

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。おむつの容量にインナーパッドで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。



医療費控除対象の尿ケア用品

尿ケア用品のうち医療費控除対象品か否かを気にしている方がいますが、医療費控除は寝たきりの方を対象としています。外出可能な自分に使う分は医療費控除対象品であっても医療控除になりません。自分用は医療控除品かどうか考えずに探しましょう。



4. 尿もれケア用品の選び方

1) パッドか下着タイプのおむつかを決める

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。下記のような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。

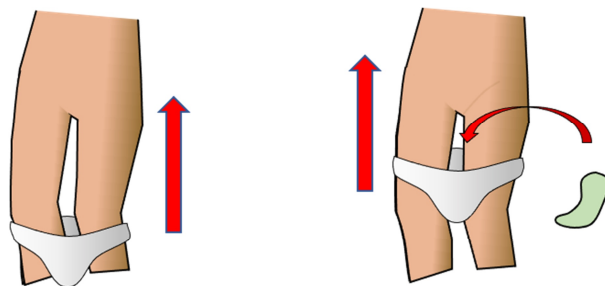
パッドを下着タイプのおむつにかえた方がよい人は

失禁量が多い、一気にもれるなどで
パッド外にもれそうな人



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ろな人



おむつ=履くだけ

パッド=装着+履く

便ももれる人

(便のもれに対応していないおむつもあります。)



下着タイプのおむつが不向きな人は

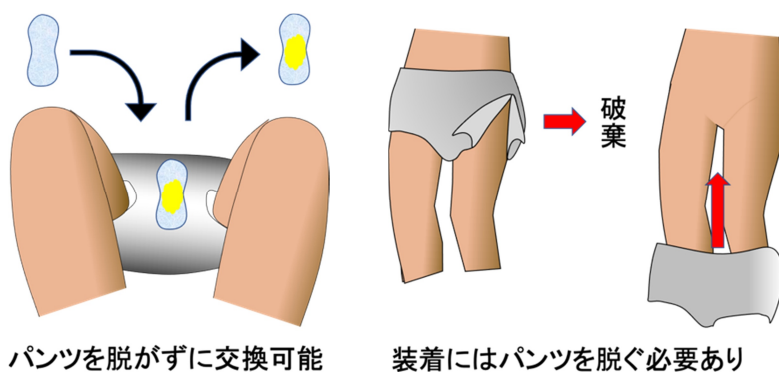
コストの安い方がよい人



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
グを使えればよいのですが・・・)



外出先などで交換が必要な方
 パッドは下着を半分おろして
 交換ができますが、おむつはパン
 ツを脱がないとおむつを装着で
 できません。



パンツを脱がずに交換可能

装着にはパンツを脱ぐ必要あり

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
 っと濡れる程度でしたら 10～20cc 以下、女性の一回排尿量は
 200～400cc 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。



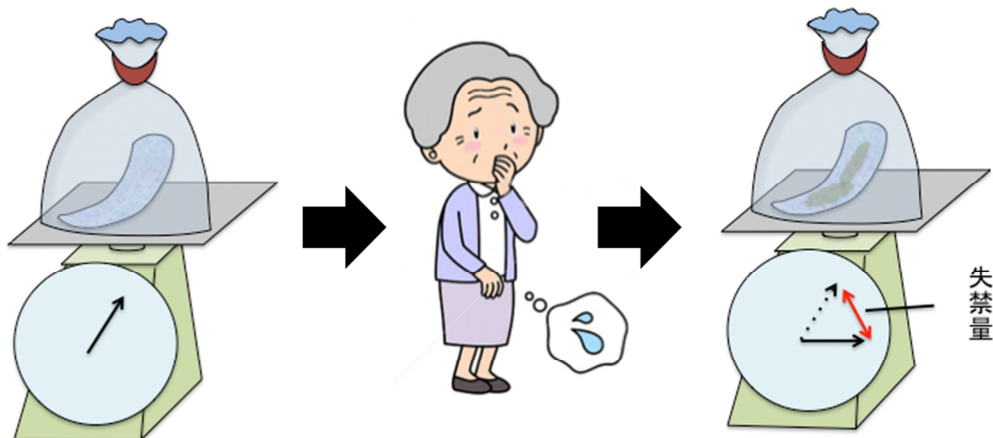
下着タイプのおむつは 1 回分 150cc、2 回分 300cc と 150cc
 きざみとなっています。多くは男女共用で 2 回分からですが、50cc、80cc、1 回分、2 回
 分、3 回分の女性用もあります。

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。1
 一回失禁量がわかれば 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。

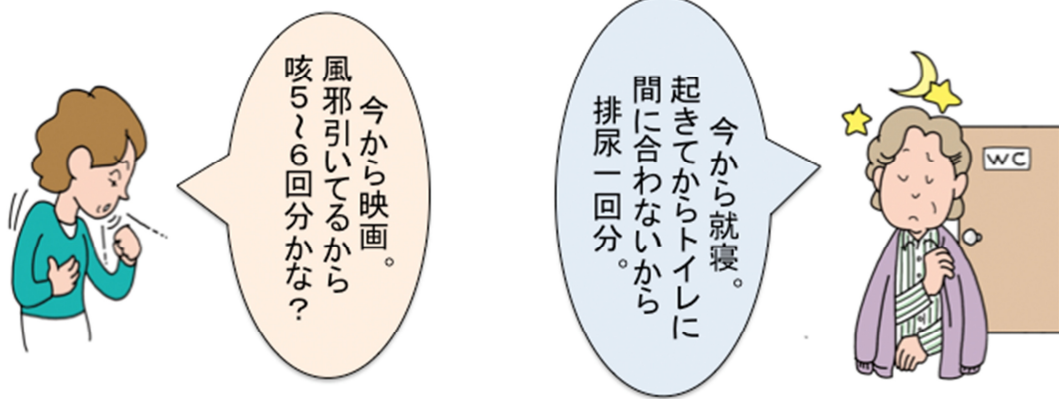


失禁量の測り方

自分の失禁量よりも十分大きい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、尿ケア用品を同じ重さの袋に
 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。

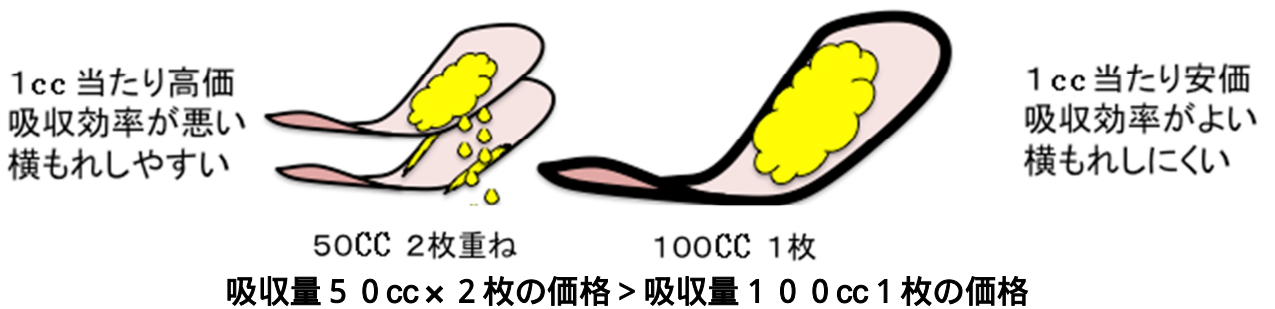
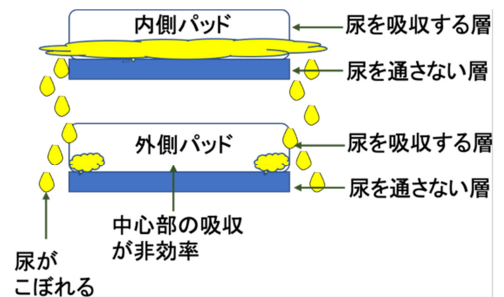


実際の失禁量に就寝、旅行、映画、仕事などすぐトイレに行けるかどうかなどいわゆる『安心量』を加えて使用する失禁パッドの吸収量を決めます。



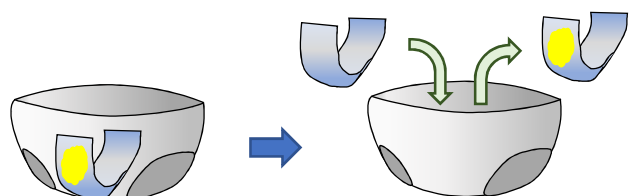
パッドの二枚重ねより吸収量の多いパッド1枚で

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漏れます。ですから外側のパッドの中央部分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。重ね履きするなら、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。



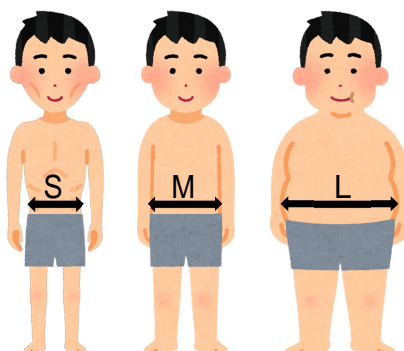
パッドの外に尿がもれるのが心配な人は・・・

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 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。



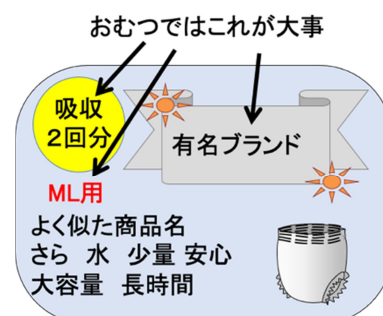
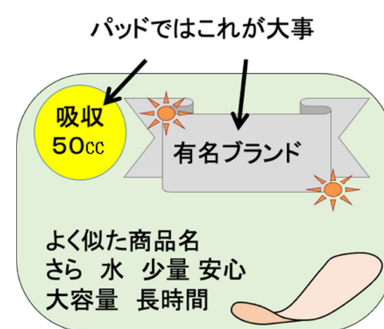
4) 形状、価格などで尿ケア用品を限定する

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。どんな種類があるかは別資料の自立女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目立つように記載されているので、商品名を正確に覚えてい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。

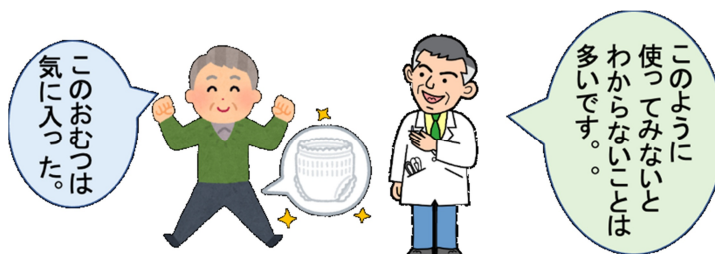
逆に、ウェブ購入される場合は類似の名前もヒットするので、正確な商品名で確認することが必要になります。

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、比較検討となると難しくなります。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。

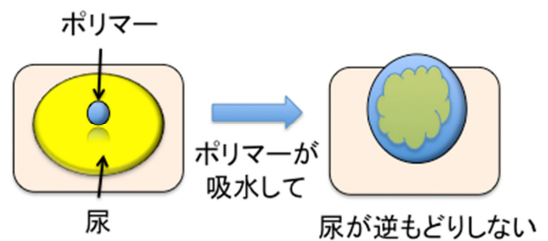


5. 尿もれケア用品の機能

尿もれケア用品は一般的には以下の機能があります。

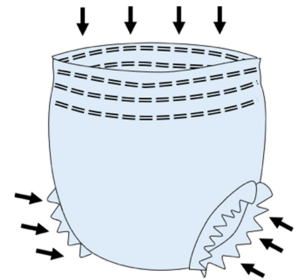
1) 尿吸収

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。吸収量の多いタイプは外尿道口にフィットするように、ポリマーを中央に集めたり、シートの表面積を広くしたりすることにより尿を吸収しやすいように工夫をしています。



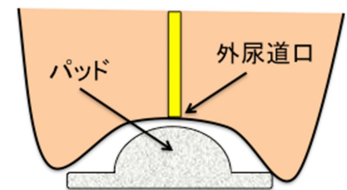
2) 下着タイプのおむつの外へのもれ防止

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、フリルのようなものがついています。

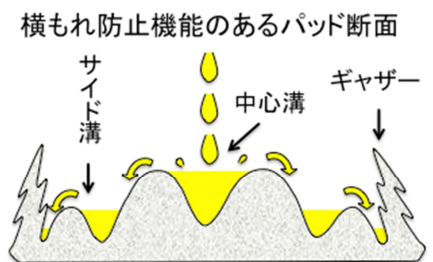


3) 尿失禁パッドの外へのもれ防止

排尿時、普通の女性では20～30cc/S、中には40～50cc/Sの流量速度をもつ方がおられます。さすがにこの速度ではポリマーが尿を吸収する前に横もれしやすくなります。排尿のような失禁をされる方(このような方は特に専門医受診をお勧めしますが・・・)は横もれを重視する必要があります。ギャザーの他、尿を一時的にためる中心溝、両サイドに溝を作るなどして横もれ防止の工夫をしているものもあります。



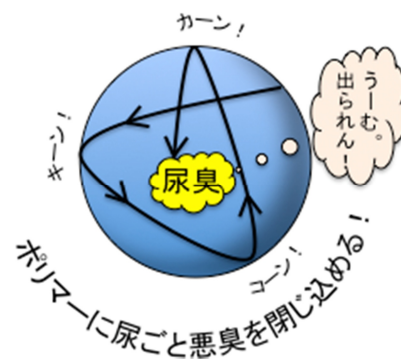
多量用パッドは中心を厚くし外尿道口にフィット



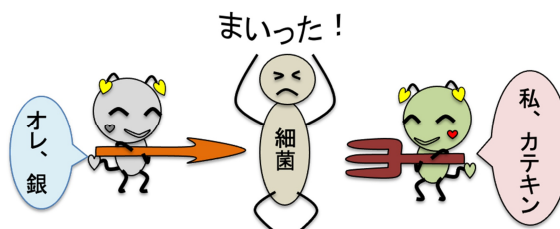
急な大量の失禁時、ポリマーが吸水するまで一時的に尿を貯留

4)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（緑茶には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。



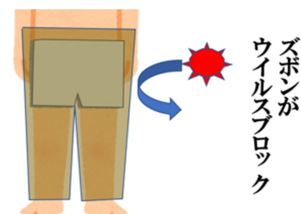
失禁直後に交換する場合は、尿ケア用品内で細菌が増殖しませんので殺菌作用はあまり重視しなくてよいかもしれません。



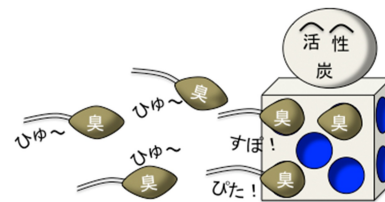
ただし、失禁直後から尿臭や尿混濁が強い方の中に無症状でも慢性的に膀胱炎を起こしている方がいます。膀胱炎の方は治療が優先です。心配な方は専門医を受診することをお勧めします。



3. 抗ウイルス作用: 尿ケア用品に他人が触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パンツ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。ウイルスは人や動物など生きた細胞の中でしか増殖しないのです。抗ウイルス効果を強調しているメーカーもありますが、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。

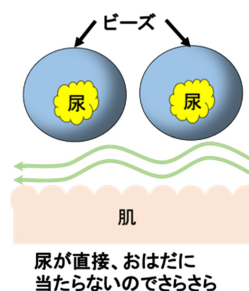


5. 香りつき:香り付けで悪臭を防ぐ効果もあります。
いずれにしても使用してみないと満足が得られるほど効果があるかわかりません。



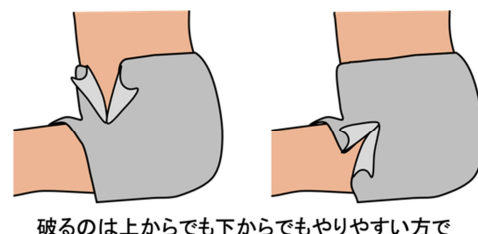
5) 肌触り、さらさら感、通気性

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。それに加え、シートを特殊開発する、シートとデリケートゾーンの接触面積を減らす、クッションを付けるなどの工夫をしているメーカーもあります。これも使用して確認するしかありません。



6) おむつのサイドのつぎ目

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外すためのつぎ目がついています。汚れそうな時はサイドを破っておむつをはずしましょう。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。



6.尿もれパッドと下着タイプのおむつの一覧表

1)尿もれパッド

女性用パッドは主なものを一覧表にしております。

ブランド別最大吸収量尿失禁パッド一覧表（単位はcc）

会社:ブランド(商品名)	10cc 以下	50cc 以下	51cc 以上
ユニチャーム:チャームナップ	3 5 10	15 25 30 50	60 70 100 150 170 200
ユニチャーム:ライフリー	5 10	20 45	80 100 120 170 200 220 270 300
イオン:トップバリュ	3	15 20 40 50	80 100 120 170 220 300
日本製紙クレシア:ポイズ	3 8 10	15 20 25 30 40	55 60 70 80 100 110 120 160 170 190 220 230 300
花王:ロリエ	3 5 10	15 20 50	80 120 180
花王:リリーフ		15 20 50	80 120 180
P&G:ウィスパー	3 10	15 20 30 45 50	70 80 85 100 120 150 170 220 270 300
大王製紙エリエール:ナチュラ	5 10	15 30 50	65 85 130 180 210
大王製紙エリエール:アテント		35	55 80 85 100 130 180 210 300
小林製薬:尿もれサラサーティ	5 10		
リビドゥ:リフレ	10	20 25 50	80 120 130 170 180 200 210 230 300
王子ネピア:ネピア		30	60 120 180
白十字:サルバ		50	100 150 200

ブランド別素材、形状、香り一覧表

(単位は cc)

会社:ブランド(商品名)	コットン 素材	後広型	羽つき	ギャ なし	ギャ つき	香り付き
ユニチャーム:チャームナップ	3 5 15 30 50			-200	×	3 10 15 30 50 70 100 150 170 200
ユニチャーム:ライフリー				-45	20-	
イオン:トップバリュ		300		-20	40-	3
日本製紙クレシア:ポイズ	55 80 120	190 230 300	15 30	-40	25-	3 15 30
花王:ロリエ				-15	20-	3 10
花王:リリーフ				15	20-	
P&G:ウイスパ				3	10-	
大王製紙エリエール:ナチュラ	5 10 15 30 50			-15	30-	
大王製紙エリエール:アテント	35 55 80 100 130 180 210			×	35-	
小林製薬:尿もれサラサーティ				5	10	5 10
リビドゥ:リフレ		170 180 200 210 230 300	130 180 200	-80	120-	
王子ネピア:ネピア		120 180		30	60-	
白十字:サルバ				-200	×	

ギャなし:ギャザーなし

ギャつき:ギャザーつき

×:そのブランドに「ギャザーつき」がない、または「ギャザーなし」がない。

-数字:数字の容量まで「ギャザーなし」がある。

数字-:数字の容量から「ギャザーつき」がある。

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。

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おむつ排尿も考慮して作成されています。尿もれ量が多い場合はおむつの内側に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があるので、ベルトかズボンつりでズボンを安定させてください。

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	ウイスペー		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	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	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
		リフレ	SS45-70			3L110-140
		トップバリュ	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/>) の泌尿器科ご案内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。

自立している女性のための尿ケア用品の種類と選び方




自立女性用尿ケア用品の選び方


吸収量? 価格? めだたない? 漏れ? 臭い?




吸収量別 女性用パッド一覧



吸収量順女性用パッド一覧表



ブランド別 女性用パッド一覧



ブランド別女性用パッド一覧表

におわん社
もれない製薬
やわらか製紙

自立している男性のための尿ケア用品の種類と選び方




自立男性用尿ケア用品の選び方

吸収量? 価格? めだたない? 漏れ? 臭い?



男性用尿パッド一覧表



自立男性用尿パッド一覧表

におわん社
もれない製薬
やわらか製紙

自立している方のためのおむつ一覧表 (男女共用)



自立男性女性用おむつ一覧表

