

子どもの生活と基本的ケア 排泄・清潔

小児看護学概論

1. 子どもの排泄の発達と支援の方法を説明できる（排泄コントロール）
2. 子どもの特徴と清潔の意義と支援の方法を説明できる
3. 子どもの生活行動の理解と成長発達を促す援助について理解する

小児看護学
田中美央<mio@clg.niigata-u.ac.jp>

子どもの排泄と清潔行動・衣類の着脱の発達と意義

1. 小児期の清潔保持の必要性

- ・（ ）が活発、発汗が多く体が汚れやすい
（遊びに夢中、よだれ、排泄物等）
- ・皮膚は刺激に弱く、柔らかく傷つきやすい 細菌感染への防御力も弱い
⇒（ ）に富み、皮膚を刺激しないものを選択
- ・活動の広がり、興味関心の広がりで様々なものに触れる

2. 快の感覚の発達と清潔行動の学習

- ・清潔にすることが**気持ちよいという感覚を得る**ことが大切（乳児期の ）
- ・周囲の大人の清潔に関する行動のとり方が影響を及ぼす
大人の行動に（ ）→（ ）→（ ）
- ・他の基本的生活習慣に一連の動作として清潔行動が取れるようにしていく
- ・自分の健康は自分で守る意識、習慣を見つける

3. （ ）関係への影響

- ・身体に触れ接するよい機会
- ・身体全体や、口の中の観察等、コミュニケーションのよい機会

4. 外観・自己表現・（ ）の発達

- ・衣服によって自分のイメージを変化させる（テレビキャラクターなど）
- ・女らしさ、男らしさを意識する（デザイン、色など）

5. （ ）防止や発達の阻害を防ぐ

- ・正常な運動発達を阻害しない（股関節脱臼や四肢の動き、腹式呼吸など）
- ・フード、ズボンのすそがひっかけたり転倒
- ・フード・飾り・リボン・紐などが首等を絞めてしまう危険性
- ・ボタン・スナップ・飾り等の異物の誤飲

小児の成長発達と生活行動の理解

小児看護は、対象となる子どもを、**子どもの成長・発達、生活、健康状態の面から理解**し、子どもの健康状態の改善や安楽でより質の高い生活に向けて、生活の支援、発達への働きかけをとおして援助する過程である。

- 成長発達の**連続性**
- 成長発達と**生活行動の関連**

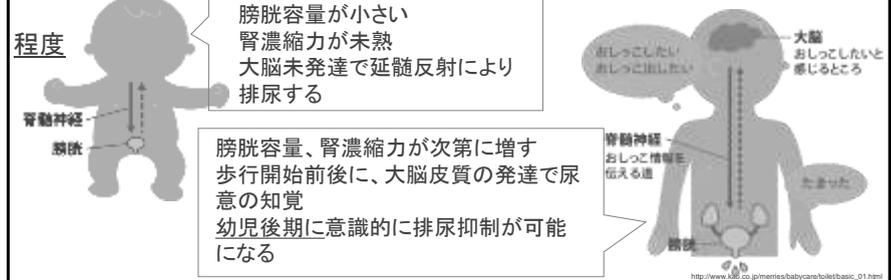
排尿の生理



- 1膀胱内に尿が溜まると、膀胱排尿筋は()する。
- 2その刺激は(**脊髄**)神経により()の排尿反射中枢に達する。
- 3情報はさらに上位の()に伝達され、尿意が起こる。
- 4刺激が骨盤神経を経て膀胱に達し膀胱排尿筋が収縮する。同時に外尿道括約筋が(**弛緩**)するので排尿が起きる。

排泄する機能の発達-排尿-

- ・新生児の排尿回数は1回あたり **20-40** ml程度で、1日 回程度
- ・5歳児の排尿回数は1回あたり **100** ml程度で、1日 回



排泄行動の発達

- ・排泄の自立には、排泄をコントロールする(**膀胱容量**)と(**大脳**)の機能的な発達が必要

Point トイレトレーニングは子どもの準備性が大切

- ・排泄に関わるルールの学習

トイレのドアを閉める、自分で脱ぐ(2歳半では下半身すべて→次第にすべて脱がなくてもできるようになる)、一人で紙の後始末(女児は前から後ろへ、3歳ごろ可能に)、終わった後に手を洗える、他の人が気持ちよく使えるようにスリッパをそろえる など。

- ・個々の発達に合わせて進めることが大切。

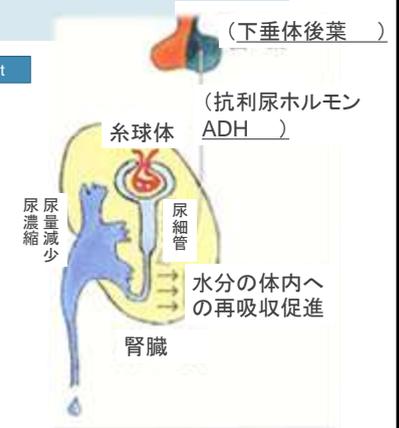
尿量の調整の発達

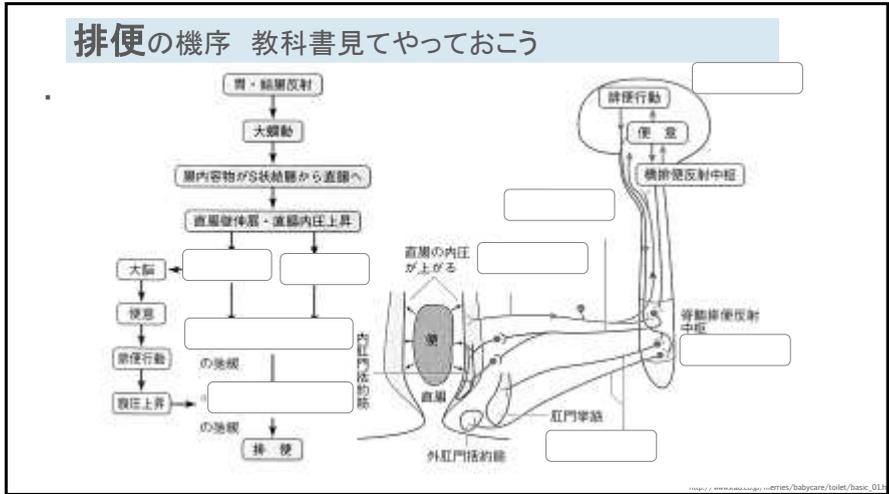
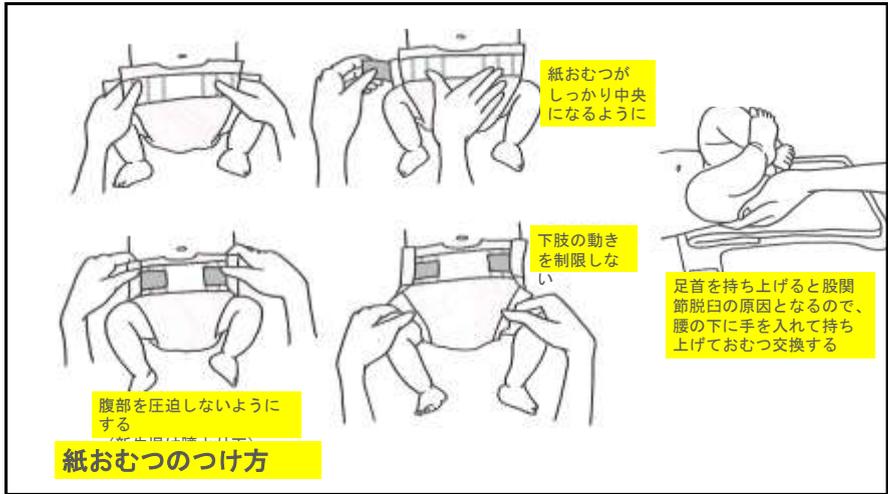
- ・尿量の調整を行うのは

抗利尿

ホルモンである。

- ・このホルモンは睡眠中に多く分泌されるため、乳児期で多相性の睡眠パターンの場合、昼夜関係なく尿が生成される。
- ・睡眠リズムの昼夜の差が明確に出てくると、夜間の尿量は減少。





排泄行動の発達過程-排尿と排便-

	排尿生理と排尿行動	排便生理と排便行動	おむつ	おまる	トイレ	その他の発達
0	膀胱内に一定の尿が溜まると反射的に排尿する					
6ヶ月	無意識に排尿を抑制する機能が整う 尿の貯留情報が延髄から上位中枢に伝達	結腸下部に一定量の便がたまると直腸が収縮、肛門が弛緩し排便する				寝返り(6ヶ月) 人見知り(7ヶ月)
1歳	尿意を知覚(大脳皮質)する 大脳からの刺激で膀胱括約筋が収縮 排便後知らせる	便意を意識できるようになるが抑制力なし				支え歩き(1歳) 禁止の理解(1歳3ヶ月) 命令の理解(1歳6ヶ月)
1歳半		排便後知らせる				
2歳	随意・少量尿はできない 排尿前に知らせる	便意を自覚しある程度コントロールする				よく走る
2歳半		付き添えば一人でできる				
3歳	付き添えば一人でできる	パンツを脱がせれば一人でできる				三輪車に乗る 自分の名前を言う
3歳半	一人で排尿する 夜尿が減る、昼間遺尿が減る					
4歳		ほとんど一人でできる				片足で立つ、一人で衣類をきる
4歳半		紙を使って後始末ができる				
5歳	遊びに夢中になってもおもらしなくなる					

排泄の自立と子ども

- 自己コントロール感の獲得
 - 排泄の自立は、自己の意志によって生理的緊張からの開放が可能になる
 - 親から認められ、自分自身も成功の喜びを味わう体験となる
 - 失敗して恥ずかしい体験をすることも心の育みにつながる
- 生活習慣としての獲得 社会性の発達

エリクソンの発達段階論

幼児期前期 ()

↓
排泄のコントロール、衣食住のコントロール、感情のセルフコントロールをしながら発達する

トイレトレーニング(おむつはずれ; 自然におむつがはずれること、おむつはずれと違う)の進め方

できることから段階的に

開始の目安 季節は問わない

- 排尿機能としての膀胱容量が増える⇒**排尿間隔が2時間くらい**にたどもの心と体の準備ができあがって、自然に外れていく・・・方向になっていきます。
- 運動機能として**歩行が可能**になること
- 言語機能**として言葉の簡単な理解と少し話ができること

排尿

①**興味**をもったらトイレやおまるへの**誘導**

排尿後1-2時間、トイレの前、散歩の前後、寝る前、起きた時など**生活の節目**

②トイレでの成功が多くなってきたら、**日中オムツからパンツ**へ変更

③失敗が少なくなってきたら、誘導せずに子どもからの排尿の予告を待つ

排便

①子どもの出すサイン(いきみ、におい、部屋の隅に行く等)の把握

②トイレやおまるへの誘導

胃結腸反射が最も活発な朝食後にトイレに座らせることは排便習慣にもつながる

排泄のコントロールに影響する要因

脳神経系、括約筋の発達
排泄行動の自覚
運動機能の発達
睡眠を含めた生活リズム
身体的・精神的状態
環境(和式・水洗の有無)、家族からのプレッシャー

幼児期の排泄コントロールは容易に変化

→
学童期は時間割に沿った生活でタイミングを逃すことあり

排泄行動を促すには?

- ①気持ちよさを教える
- ②オムツの交換時に「おしっこしたね」等声をかけ意識づける
- ③サイン・シグナルを見落とさない
- ④「チイ」の感覚、「**放尿感**」「**視覚的認知**」「**聴覚的認知**」の**体験**を持たせる
- ⑤排泄手順を一緒に考える
- ⑥失敗してもしからない

排泄に関する一般的問題

夜尿；5歳以上で週2回以上の夜間失禁が3ヶ月以上続くとき

- 原因**
- ・ 遺伝：夜尿症遺伝子
 - ・ 精神的要因
 - ・ 夜間の機能的膀胱容量が小さい
 - ・ 内分泌異常
 - ・ 睡眠と覚醒の異常
- 小学生では各学年ごとに10%の割合で生じており、アレルギー疾患について多い慢性疾患
- ・ おねしょ：小学校に上がる前までの、無意識に排尿してしまう状態
 - ・ 夜尿症：小学校に上がったからの、夜間のみ無意識に排尿してしまう状態
 - ・ 遺尿症：小学校に上がったからの、夜間だけでなく昼間も無意識に排尿してしまう状態

ケア

- ・ 神経内分泌系の発達促す
- ・ 神経内分泌系の発達の指標：夜尿が朝方になる、尿量の減少、夜尿の回数の減少
- ・ **抗利尿ホルモンの分泌を妨げない；起こさない、深い睡眠を得るリズムづくり**
- ・ ほめる（夜尿のなかった朝はほめる、心理的要因が関係していないかどうか判断する）
- ・ 怒らない（排尿をコントロールできないという劣等感を抱かないよう、しからない、寝る前のプレッシャー、パワハラもしない、きょうだいと比べない）
- ・ 就寝前の水分を控える
- ・ 焦らない（ぬれてもよい環境を整える（防水シーツ、夜用オムツやパッド））

こどもの排泄に関する一般的問題

便秘；発達段階での特徴がある

- 離乳食初期は、キャベツ・白菜・大根・カブ
中期以降は、ほうれんそう・セロリ・アスパラガス・ねぎなどよく煮てつぶして
- 乳児；水分や食事の不足
腹筋の未熟による腹圧不足

- 幼児期；厳しいしつけ、生活環境の変化により我慢し便秘になる場合もある。
夜型生活により、朝の排便時間の不足、朝食の欠食等

- 学童・思春期；食事や生活習慣
学校のトイレ（汚い、臭気、個室でからかわれる）環境に伴う我慢

ケア

- ・ いきみのときに綿棒刺激を行う、柑橘系の果汁や繊維質の多い根菜の摂取促す
- ・ 食後1時間ぐらいにトイレ誘導、親も一緒にいきむ、家庭の生活環境の面から広く考え、改善して行く、・トイレ環境や、子どもの理解の促進

第92回看護師国家試験 次の文を読み問題に答えよ。

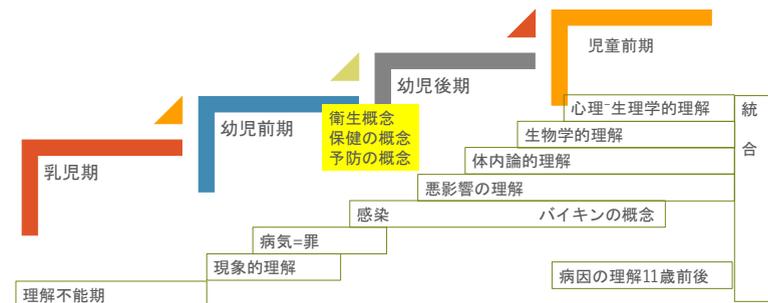
- ・ E君、2歳6か月の男児。浮腫、下痢、貧血および蛋白尿で近医より紹介され、ネフローゼ症候群と診断された。血液検査でHb8.0g/dL、血清総蛋白3.5g/dL、X線撮影で胸水の貯留を認めた。初期治療として、25%アルブミンの点滴静脈内注射と利尿薬の静脈内注射とが開始された。その後、副腎皮質ステロイド薬の服用が開始された。

入院7日から尿のおもらしが始まった。母親から「トイレトレーニングが終わっているのに、最近おもらしが増えて元に戻ってしまった。入院中のトレーニングはどうしたらよいでしょう」と相談を受けた。看護師は母親の気持ちを受け止めながら次のように話した。適切なのはどれか。

1. 「さっそく始めましょう」
2. 「下痢が止まったら始めましょう」
3. 「E君の気持ちが落ち着くのを待ちましょう」
4. 「入院中は止めておきましょう」

身だしなみを整える意識の発達

清潔概念と自己概念の発達



Bibace&Waish (1980) 発達段階をもとにしているがBricie (1974)、小畑 (1990) の研究結果を小園文江、こども・病氣・身体2、小児看護22(8)、1999

子どもと清潔行動の発達と意義

1. 清潔保持の必要性

- ・新陳代謝が活発、発汗が多く体が汚れやすい（遊びに夢中、よだれ、排泄物等）
- ・皮膚は刺激に弱く、柔らかく傷つきやすい 細菌感染への防御力も弱い
⇒保湿性、通気性、吸湿性に富み、皮膚を刺激しないものを選択
- ・活動の広がり、興味関心の広がりで様々なものに触れる

2. 快の感覚の発達/清潔行動の学習

- ・清潔にすることが気持ちよいという感覚を得ることが大切（乳児期の快刺激）
周囲の大人の清潔に関する行動のとり方が影響を及ぼす
大人の行動に関心（興味をもつ）→模倣→習慣化
- ・他の基本的な生活習慣に一連の動作として清潔行動が取れるようにしていく
食事前の手洗い、就寝前の歯磨き、入浴後には清潔な衣類をきる
- ・自分の健康は自分で守る意識、習慣を見つける

3. 親子関係への影響

- ・身体に触れ接するよい機会
- ・身体全体や、口の中の観察等、コミュニケーションのよい機会

4. 外観・自己表現・社会性の発達

- ・衣服によって自分のイメージを変化させる（テレビキャラクターなど）
- ・女らしさ、男らしさを意識する（デザイン、色など）

5. 事故防止

- ・正常な運動発達を阻害しない（股関節脱臼や四肢の動き、腹式呼吸など）
- ・フード、ズボンのすそがひっかり転倒
- ・フード・飾り・リボン・紐などが首等を絞めてしまう危険性
- ・ボタン・スナップ・飾り等の異物の誤飲



清潔行動の発達

1. 清拭・入浴・洗髪

楽しい時間になることが大切、親との会話、遊び

2. 歯磨き

乳歯発生前は、虫歯予防に食後白湯を飲ませる。
最初は歯ブラシをくわえるだけでもよい、習慣化が大切。
子どもが磨いた後の仕上げを親が行う。



3. 手洗い・うがい

水遊びの中で始まる、手の汚れが落ちたことを一緒に確認していく
コップから飲めるようになる ころからはじめ、2歳でぶくぶくうがい、
4歳にはガラガラうがい、5歳で習慣化

4. 鼻かみ

1人でできるようになる目安は 歳ころ
大人がやって見せて方法を伝えていく



清潔行動の発達

5. つめきり

一人ではできないが、清潔にしなければならないことを覚えていく
大人用でなく、乳幼児用の爪きりを使用する

6. 更衣

子どもにとっての衣服

- ・体温調整(生後1-2ヶ月は多め、3-4ヶ月は大人と同じ、
はいはいが始まったら大人より1枚減らす)
- ・刺激からの保護、自己表現（精神的発達）
- ・靴の成長発達、運動面への影響

更衣行動の発達は、微細運動の発達に伴って変化する
大人はせかさず、自分でできるように待つことが大切

子どもが自分で着脱できるように、ボタンやスナップなどの大きさを考慮

<https://www.youtube.com/watch?v=Lqn90dRUJQ> 1歳10か月

<https://www.youtube.com/watch?v=ti1npvW8TCM> 2歳8か月