

## 第9課 人は清潔にしないと死ぬ

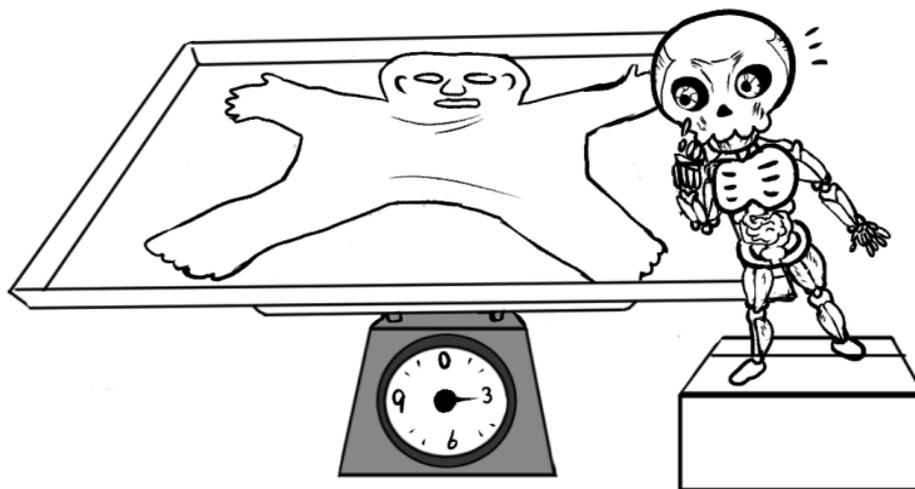
世界ではシャワーを浴びるのが一般的だが、日本人はシャワーに飽き足らず、お風呂や温泉に入るのが大好きだ。これらの行為を入浴と言う。

入浴は、第一に、身体をきれいにして、清潔を保つためのものである。人の皮膚から常に出ている不要物である垢を取り除かなければ、それに付く埃や細菌が増える一方だ。そうなると、感染症になる危険があり、運が悪ければ、死んでしまうこともある。

第二に、入浴は心と身体を癒してくれる。お風呂に入ってくつろぐと、一日の疲れが取れる。また、湯治と言って、病気を治すために温泉に行く日本人や、温泉が大好きで、朝からお風呂に入っただけでいる人もいる。このように温泉は日本を代表する文化だと言えよう。

第三に、入浴は身だしなみを整える第一歩でもある。もし、髪の毛にふけが目立つと、周りの人から嫌われ、社会的信用を落としてしまう。

このように、入浴は衛生面だけではなく、文化的、社会的な面も持っていることに介護士は十分注意してほしい。



## 第1セクション 皮膚（日常語は肌）について

皮膚は身体の表面を覆っている、身体で一番大きい器官です。厚さは数ミリメートルですが、重さは大人でなんと約3キロにもなります。そして、もし皮膚全部をはがしたとすれば、大きさは畳1枚くらいになります。

皮膚は中から、皮下組織、真皮、表皮の3層に分けられます。表皮では絶えず新しい細胞が作られ、表面に向かって移動します。そして、古い細胞は発生後約1か月で死にます。つまり、きれいな肌からは想像しにくいですが、身体の表面は実は死んだ細胞だらけなのです。そして、これら死んだ細胞が垢となって毎日何グラムも身体からはがれ落ちていきます。

それでは、皮膚の主な働きを以下に整理してみましょう。

- ① 身体を外から守る：道で転んでも皮膚が守ってくれます。また、強い紫外線からも身体を守っています。これは「よろい」としての役目ですね。
- ② 体温を保つ：暑い時は血管を広げたり、汗を出したりして、熱を外に逃がします。寒い時は、毛穴をふさいで、熱の放出を防ぎます。この時、皮膚が盛り上がり、ブツブツができ、それがまるで羽毛をむしり取った後の鳥の肌のようにあることから、「鳥肌が立つ」とも言います。これらは「エアコン」としての役目ですね。
- ③ 感覚を受け取る：触覚、温覚、冷覚、痛覚、圧覚を受け取ります。皮膚が感じ取った情報は脊髄を通して大脳に伝えられ、身体の反応を呼び起こします。これらは「アンテナ」としての役目ですね。

なお、皮膚の仲間として、爪、髪の毛、汗腺などがあります。

- 1) 爪：指先の皮膚の表皮が硬くなったもの。10日で1ミリ伸びる。高齢者は爪がもろくて割れやすい。爪を切る時は巻き爪にならないよう注意が

必要。なお、爪切りは介護士も行うことが可能である。

- 2) 髪の毛：老人になると、白髪（読み方が「しらが」と「はくはつ」の二つある）や脱毛が増える。
- 3) 汗腺：暑いと、汗を出して、体温を下げる。

我々は普段皮膚の大きな役割に気付かずに生活していますが、介護士は利用者の命を守るためには、皮膚のありがたさを強く意識しなければなりません。

### 考えよう

- 1) 本文に「畳 1 枚」とありますが、どのくらいの広さか調べてみましょう。

- 2) 本文に皮膚の細胞が約 1 か月で入れ替わると書いてありますが、その速さは速いと感じますか、遅いと感じますか。

入れ替わる  
(いれかわる)

- 3) 本文に書かれている以外の皮膚の働きを考えてみましょう。

- 4) 身体の部位によって皮膚の汚れはどう違ってくるか考えてみましょう。

部位 (ぶい)  
汚れ (よごれ)

- 5) 本文に「巻き爪にならないよう注意」とありますが、どのように注意するか調べてみましょう。

6) 爪を切るのは身だしなみ（整容）の1つです。他の身だしなみを挙げてみましょう。

整容  
(せいよう)

## 第2セクション 感染症について

介護施設の入り口には必ず消毒液入りの容器が置いてあります。みなさんの中には、それを無視して中に入ってしまう人はいませんか。それは感染症の恐ろしさを知らないために、つい取ってしまう行為です。

感染症とは、病原体が体内に侵入して引き起こされる病気で、ノロウイルスなどによる食中毒や風邪・インフルエンザなどがあります。毎年、多数の高齢者が感染症で死亡しています。一例として、冬に多く発生するノロウイルス感染を詳しく見てみましょう。

- ① カキなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べると、中にいるノロウイルスが体内に侵入して感染する。これを第1次感染と言う。
- ② 感染すると、激しい吐き気や下痢、発熱が2～3日間続く。吐いたものを誤嚥して肺炎を起こすこともあるため、大変危険だ。
- ③ この患者が排便の際、うっかり便を手につけてしまうと、しっかり洗わない限り、その手が触るいたるところに便が付く。そして、他人がそこを手で触り、その手を口に付けると、便に付着しているノロウイルスがその人に感染してしまう。これを第2次感染と言う。この場合、感染源は最初に感染した人あるいはその便であり、感染経路は経口感染と言う。
- ④ しかし、感染した人の免疫力が高ければ発病しないこともある。
- ⑤ 施設などでは集団で感染が起きる場合がある。

それでは、ノロウイルス感染を予防するためにはどうしたらよいでしょうか。

- ①への対策：二枚貝を食べる際は90度以上の熱で90秒以上加熱する。
- ②への対策：誤嚥性肺炎を起こさないように注意する。
- ③への対策：おむつ交換の際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを使用する  
トイレや居室のドアノブや布団を消毒する。もちろん、せっけん  
と流水での手洗いは忘れてはいけない。
- ④への対策：日頃からバランスのとれた食事を取ったり、運動したりする。
- ⑤への対策：室内の換気や掃除をきちんと行う。定期的な研修会を通じて、予  
防意識を高める。

介護士にとって、感染予防は利用者の命を守るための必要不可欠な任務です。  
施設の中に入らないうちに、必ず消毒液で手を洗いましょう。



 **考えよう**

1) 病原体であるウイルスと細菌の違いを、インフルエンザと風邪を使って説明してください。

2) 本文にはノロウイルス感染症、インフルエンザが出てきますが、それ以外の感染症について調べてみましょう。

3) きちんとした手洗いの仕方を調べて実践しましょう。

実践する  
(じっせんす)

4) 感染症予防のために、外から帰った際、手洗い以外に行うとよいことは何だと思えますか。

5) 本文に「室内の換気」が出てきますが、なぜ換気が大切か考えてみましょう。

### 第3セクション 入浴動作の流れ<sup>なが</sup>

入浴動作を順番に並べてみよう。居室<sup>きょしつ</sup>で休んでいるところだと仮定<sup>かてい</sup>する。

- ① 介護士から入浴を勧められる<sup>すす</sup>。
- ② 介護士からバイタルサインのチェックを受ける。
- ③ 風呂場<sup>ふろば</sup>へ移動する。
- ④ 脱衣所<sup>だついじょ</sup>で服を脱ぐ。マヒがある場合、原則<sup>げんそく</sup>として、健側から脱ぐ<sup>だっけんちやっかん</sup>（脱健着患の脱健）。
- ⑤ 浴室<sup>よくしつ</sup>に入り、まずシャワーで身体を洗う。
- ⑥ 浴槽<sup>よくそう</sup>（バスタブ）をまたいで入り、湯<sup>ゆ</sup>につかる。
- ⑦ 浴槽をまたいで出て、身体に上がり湯をかける。
- ⑧ 浴室から出て、脱衣所<sup>だついじょ</sup>で身体を拭き、服を着る。マヒがある場合、原則<sup>げんそく</sup>として、患側から着る（脱健着患の着患）。
- ⑨ 風呂場を出て、デイルームに移動する。

利用者<sup>かか</sup>の抱えている障害に応じて、介護士は介助する必要があるが、心臓<sup>はい</sup>や肺に病気がある場合などは、半身浴<sup>はんしんよく</sup>、シャワー浴、または清拭<sup>せいしき</sup>となることがある。

入浴<sup>とく</sup>に関して特に注意する点は以下の通りである。

- 1) 食前や食後の入浴はしない。
- 2) お湯<sup>ゆ</sup>につかったとたん、排便する利用者があるので注意する。
- 3) お湯の温度は40℃前後がいいが、好み<sup>この</sup>や病気<sup>うむ</sup>の有無によって調整する。
- 4) 入浴の前後に水分をとる。入浴後<sup>きゅうそく</sup>は休息をとる。
- 5) 毎日お風呂<sup>ふろ</sup>に入ることができればいいのと思っている利用者もいるが、一方、認知症などの原因で入浴したまらない利用者もいる。

介護士は入浴の効果を考えながらも、入浴中の事故が多いことも忘れてはならない。



### 考えよう

- 1) 本文に出てくる「バイタルサイン」とは何か、調べてみましょう。
- 2) 本文に「脱健着患」が出ていますが、実際に衣服の着脱をしながら、この動作の理由を説明してください。
- 3) あなたがお風呂好きな日本人になったと仮定してください。もし、あなたに心臓の病気が見つかり、医者から入浴を止められたとしたら、あなたはどうか対応しますか。
- 4) 『MANGA 介護の日本語初級上巻』第6話には、サダさんの入浴拒否の場面

があります。利用者が入浴を拒否する理由<sup>りゆう</sup>を考えてみましょう。

5) 本文に「入浴中の事故が多い」とありますが、どのような事故があるか考えてみましょう。

## 第4セクション 介助手順 わしき ふつうよくそう 和式の普通浴槽での入浴介助

右マヒの利用者さんの入浴を一部介助する手順です。

- ① 必要物品（タオル、せつけん、着替えの服など）を用意する。
- ② 利用者に入浴を促す。合意があれば、体温を測りながら、体調確認を行う。
- ③ 利用者に排泄を促し、その後、風呂場へ移動する。
- ④ 脱衣所で利用者の脱衣を手伝う（脱健着患）。
- ⑤ 利用者の患側（右側）を支えながら、浴室に入る。
- ⑥ シャワーチェアに座ってもらい、シャワーを浴びるのを手伝う。利用者の背中を流す。
- ⑦ 利用者が立ち上がるのを支えながら、シャワーチェアを浴槽に付ける。そして、利用者が座るのを支える。
- ⑧ 利用者が健側の左足から浴槽に入るのを手伝う。
- ⑨ 利用者の身体が安定しているか、利用者が楽しんでいるかを確認する。
- ⑩ 利用者が浴槽から出るのを手伝う。患側（右側）から出る場合は、特に注意する。
- ⑪ 利用者に上がり湯をかけ、患側（右側）を支えながら、脱衣所に出る。
- ⑫ 利用者が身体を拭くのと服を着るのを手伝う（脱健着患）。
- ⑬ 利用者が居室に戻るのを手伝う。
- ⑭ 利用者に飲み物を勧める。

以上の手順で特に注意することは次の通りです。

- 1) シャワーをかける際は、まず介護士の手で、次に利用者の手で温度を確認すること。また、シャワーをかける順番は、心臓から遠い足元から始めること。
- 2) 利用者が浴槽の中で座ったり立ったりする時は、前屈姿勢になってもらうこと。
- 3) 浴槽の縁が小さい場合は、バスボードを活用すると浴槽への出入りがしやすくなる。

4) 異性いせいの利用者を介助する場合は、利用者の羞恥心しゅうちしんを考えて、身体おの前をタオルで覆う。

5) 利用者が入浴している間、介護士はその場はなを離れないこと。

マヒを持った利用者さんの入浴には危険ともなが伴うが、入浴して幸せしあわそうな利用者さんの顔を見ると、介護士も自然と幸せな気分になる。そんな時、あなたも介護士になってよかったと思うに違いない。



### 考えよう

1) 本文は普通浴槽ふつうよくそうのケースを取り上げましたが、その他にどんな浴槽があるか、種類しゅるいと用途ようどを調べましょう。

2) 本文にシャワーチェアしょうぐが出てきますが、その他の入浴用具を調べてみましょう。

3) 浴槽内での安定は非常に重要ですが、具体的にはどのように工夫すればいいか考えてみましょう。

4) 本文に「利用者が浴槽の中で座ったり立ったりする時は、前屈姿勢」とありますが、その理由をボディメカニクスの考えで説明してください。

5) 本文に「利用者の羞恥心」が出ていますが、どのような心理が想像しましょう。