

日本コンチネンス協会

— 排泄ケアに取り組むボランティア団体 —

副会長
葛西 善憲

排泄・失禁の問題で悩む人が増えているといわれています。失禁の問題は、恥ずかしいことと思われがちで、他人には言えず一人で悩む人が少なくありません。日本コンチネンス協会は、排泄と失禁の問題に悩む人の支援のために活動している団体です。

日本コンチネンス協会は、「すべての人が気持ちよく排泄のできる社会」を目指して活動している民間のボランティア団体です。コンチネンス（*1）とは、失禁を意味する英単語＝インコンチネンス（*2）の反意語で、排泄の自制ができていない状態を表します。具体的には、「溜める機能」と「排泄する機能」が適切に機能している状態のことです。

活動は、排泄に関する正しい知識を知ってもらうための普及活動、電話やFAXなどによる相談活動、医療・介護系専門職のスキルアップや排泄ケアの情報提供活動などを行っています。そして、一般市民、排泄障害をもつ当事者、排泄ケアの提供者が保健・医療・福祉との連携を図り、行政や企業にも働きかけるなどの活動を行っています。

失禁の問題を抱える人は、人口の7～8%と言われています。日本の人口を1億3千万人とすると900万人以上の方が、今現在、失禁の問題を抱えていることとなります。但しこれは、「現時点」でと言う前提がつきます。人の一生と言うスパンでこの問題を考えると、排泄のコントロールが出来ない時期は全ての人にありまます。つまり失禁および排泄の問題は、7～8%の一部の人の問題ではなく、全て（100%）の人の問題なのです。日本コンチネンス協会が、「すべての人が気持ちよく排泄のできる社会」を目指しているのは、排泄が全ての人の問題だからです。

過去の取り組み

日本コンチネンス協会は、1989年に母体となった失禁勉強会から排泄の問題に取り組んできました。当時この問題は、疾患としての認識が低く、また社会文化的な背景としてタブー視されてきました。また、失禁の問題は他者に話すことが恥ずかしいと考

えていることが多いため、一人悩み、問題を隠すため、日常生活に支障をきたし、生活の質を低下させる原因となっていました。

1989年当時の日本は、失禁専門の外来は数えるほどしか有りませんでした。そこで、医療側の受け入れ体制を充実させるための教育活動に注力しました。結果的に近年、排泄の障害に対応する医療機関やケアに関わる人の技術は向上しました。また、失禁関連の情報も、本、雑誌、インターネットなどで広く入手できるようになってきました。更に失禁関連の製品は量・質ともに向上し、販売経路も拡充しています。

今後の課題

医療の体制も整い、失禁に関する正しい情報も入手しやすくなりました。今後の課題は、人の心の問題です。日本人の心には恥の文化が強く根付いています。失禁の問題に対して感じる羞恥心がバリア（障壁）となって、人に相談することや病院へ行くことを妨げています。失禁の問題を持つ人の内、病院で受診する人の割合は10%以下と言われています。多くの方が、失禁の問題を自分で抱え込んで一人で悩んでいることが分かります。

課題への取り組み

失禁の問題で一人悩んでいる人が勇気を出して相談したり、受診したりできるように色々な取り組みを考えています。失禁の電話相談やFAX相談は、既に行っている取り組みです。電話やFAXは、直接顔を会わせないで相談できるので、心理面の負担が軽くなります。またホームページで情報発信やメーリ



「失禁コントロールガイド」の出版を記念して開かれたフォーラム

ングリストを使った意見交換も行っています。

次の一手は、セルフケアグループへの取り組みだと考えています。医療の体制や情報が充実してもカバーできない部分があります。生活の問題や気持ちの問題です。過去に同じ失禁の問題を経験した仲間からアドバイスがもらえたらどんなに救われることでしょうか。第一歩として2002年6月に失禁の問題を経験した人が書いた日本で初の本「失禁コントロールガイド」を出版しました。排泄障害となる原因や疾病は、夜尿症、脊髄損傷、女性の腹圧性尿失禁、老人の頻尿、男性の前立腺肥大、脳梗塞、手術後の失禁などなど多様な背景があります。「失禁コントロールガイド」は、当事者の体験談が基本になっています。失禁の原因となっている代表的な疾患を持つ当事者の体験談の中からより自分の症状や現状に近いものを探して読んで頂く趣向です。自分の症状や原因疾患に近い症例から、排泄障害のメカニズムを見たり、相談窓口を探したりできる構成になっています。この本を起爆剤として、「恥ずかしさ」や「偏見」など、「心の壁」問題の軽減や排泄障害を持つ人のネットワーク作りに役立つと考えています。

この出版を始点にして、排泄の問題を持つ当事者への働きかけを強めて行こうと考えています。

- * 1 コンチネンス(Continence): ・排泄の自制ができる・節制の・禁欲的
- * 2 インコンチネンス(Incontinence): ・失禁の・自制できない・みだらな

出版

出版社名：保健同人社

書籍名：体験者が語る「失禁コントロールガイド」

一人で悩んでいるあなたへの解決のヒント

著者名：日本コンチネンス協会

ISBNコード：4 8327 0259 9

価格：1,350円(税別)

ホームページはこちら！

<http://www.jcas.or.jp>

電話相談窓口

TEL 03 3301 0725

受付：月～金(祝祭日を除く)

午前10時～午後4時

ファックス相談窓口

FAX 0761 23 7307

排泄ケア(ケア者向け)

失禁電話相談マニュアル

排泄ケア事例集