

自己導尿マニュアル

病院・医院名

発行：クリエートメディック株式会社

CLINY

本社 横浜市都筑区茅ヶ崎南2-5-25
ホームページ <http://www.createmedic.co.jp>



監修

杉村 享之 (聖路加国際病院 泌尿器科 医師)

田中 純子 (名古屋大学大学院医学系研究科 泌尿器科学)

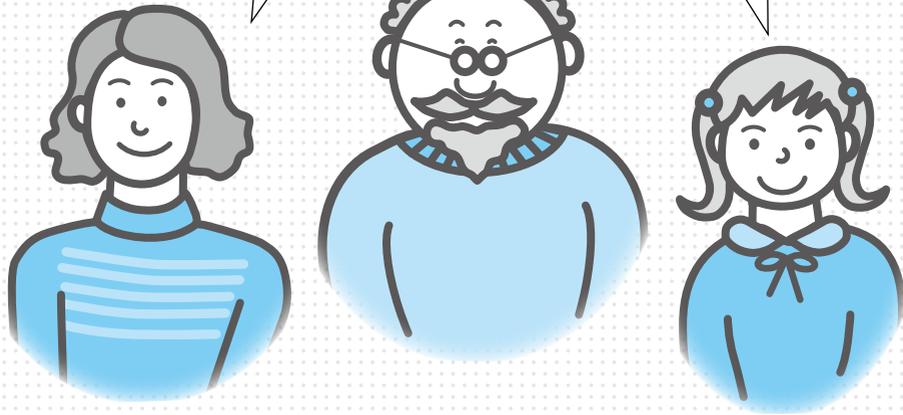
自己導尿とは・・・

何らかの原因でオシッコを上手に出せなくなってしまった場合に、それを助ける手段の一つとして“**自己導尿**”^{じこどうにょう}があります。自己導尿は、オシッコが膀胱にたまったら、自らの手でカテーテルと呼ばれる管を尿道から入れて出す方法です。これは、膀胱に優しく尿路感染の危険も少ないため、とても優れた方法とされています。

自己導尿を始めたら残尿感がなくなりよく眠れるようになったわ

外出や旅行もできるようになったぞ！

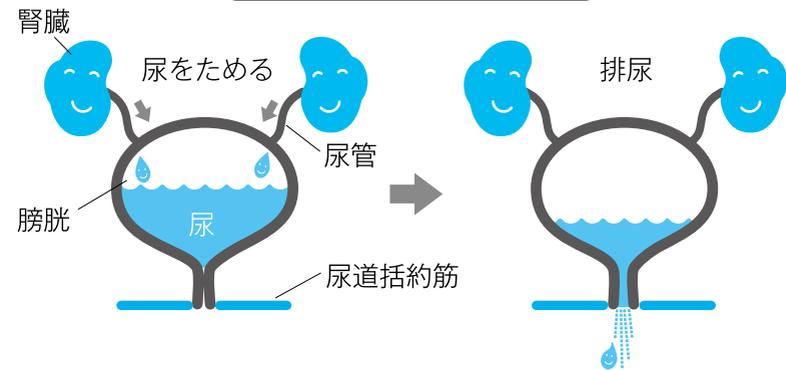
コツさえつかめば簡単だよ



自己導尿をしっかりと身につけられるように一緒に学びましょう！

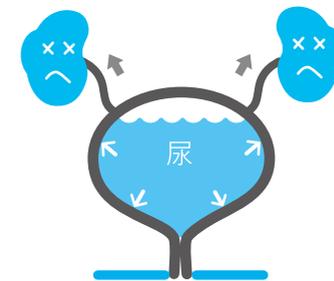
オシッコが出ないとどうなるの？

通常の排尿運動



オシッコは腎臓で作られ尿管を通して膀胱へ流れていきます。膀胱に一定量のオシッコがたまると、体外へ排尿されます。

排尿障害

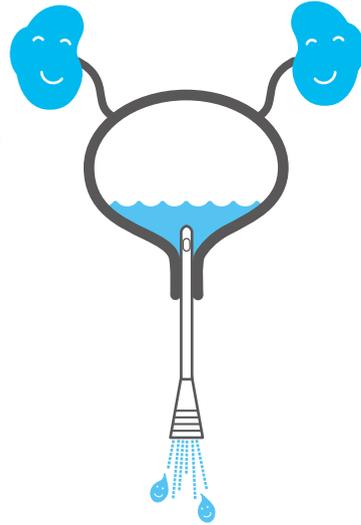


オシッコが出せなくなると、膀胱がオシッコでいっぱいになってしまいます。その結果、膀胱内の圧力が高まって腎臓へ逆流してしまい、腎臓機能に障害を与えてしまいます。

自己導尿の利点

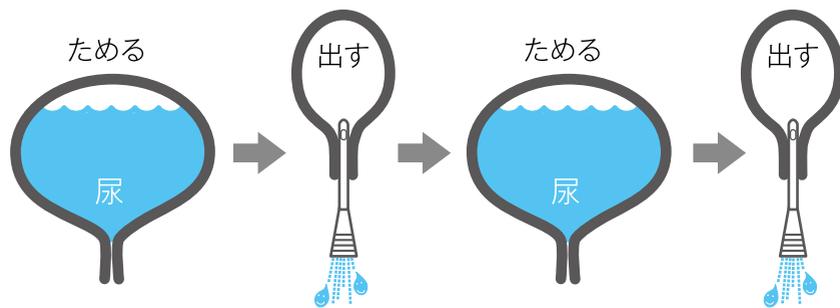
●腎機能を守ります。

自己導尿で定期的に膀胱を空にしてあげれば、腎機能を健康に保つことができます。



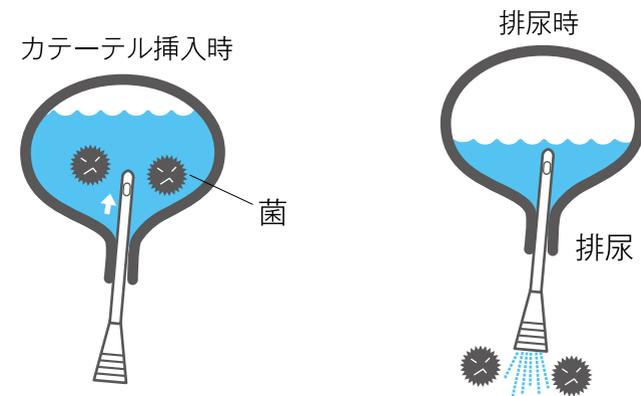
●膀胱機能の改善も期待できます。

“オシッコをためてから出す”という膀胱本来の運動を再現できるため、膀胱機能の回復が見込めることもあります。



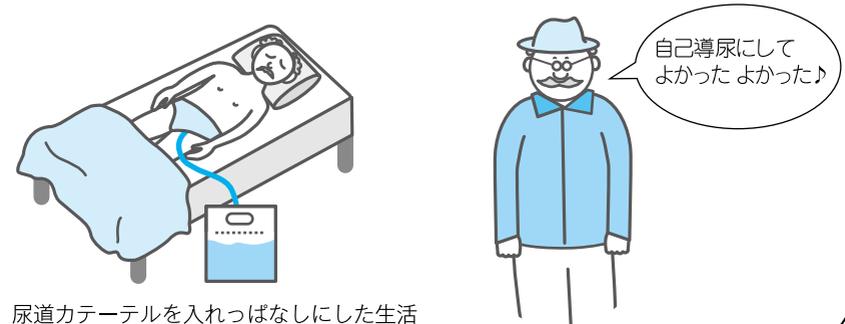
●尿路感染のリスクが低いです。

カテーテル挿入時に膀胱に菌が入り込んでしまっても、一定時間ごとに膀胱を空にしてあげれば菌も一緒に排尿されてしまうため、尿路感染症を予防できます。



●社会生活への復帰が可能です。

尿道カテーテルを入れっぱなしにしたり、採尿バッグを接続したままの生活とは異なり、自己導尿では身体の動きが妨げられないため職場や学校、旅行等への社会参加も可能です。



自己導尿を始めるにあたって

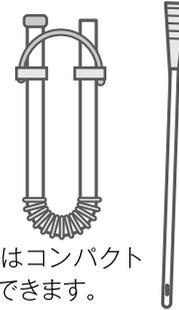
自己導尿を行うにあたって一番大切なことは“きちんと続ける”ということです。膀胱にオシッコをため過ぎないように注意し、定期的に導尿するように心掛けましょう。



使用する道具

必要な道具

①カテーテルとケース



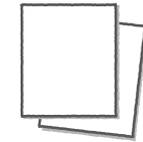
ケースはコンパクトに収納できます。

②消毒液



ケースに消毒液を入れてカテーテルを消毒して下さい。

③清浄綿



排尿時に尿道口を拭いて下さい。

あったら便利な道具

④潤滑剤

尿道口やカテーテル先端に塗布するとすべりやすくなり、挿入しやすくなります。



⑤排尿日誌（排尿記録用紙）

排尿記録は診断や治療に大変役立ちます。

排尿日誌	
月 日 () ml	
月 日 () ml	
月 日 () ml	

⑥計量カップ

尿量を測定する時に便利です。



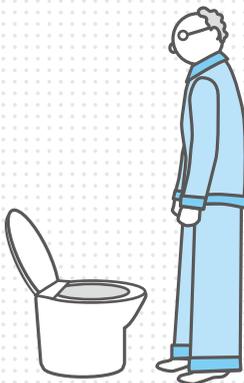
導尿の仕方（男性の場合）

①手を洗います。



手を洗う場所がない場合はウェットティッシュなどで手を拭きましょう。

②衣服を下げ、導尿しやすい姿勢をとります。

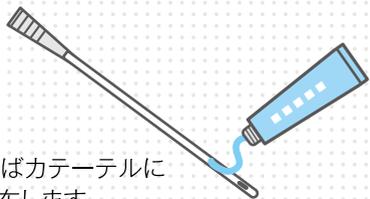


③オシッコの出口（尿道口）を洗淨綿でふきます。

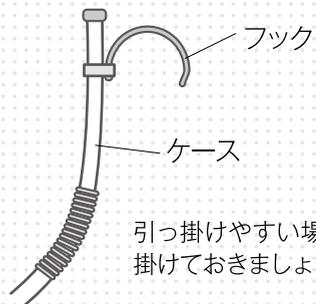
片手でペニスを持ち、もう一方の手で中心から「の」の字を書くように、尿道口を清淨綿でふきます。



④カテーテルをケースから取り出してください。ケースはトイレのドアやトイレトペーパーの芯部など引っ掛けやすい場所にフックを掛けておきます。



必要があればカテーテルに潤滑剤を塗布します。



引っ掛けやすい場所に掛けておきましょう。

7

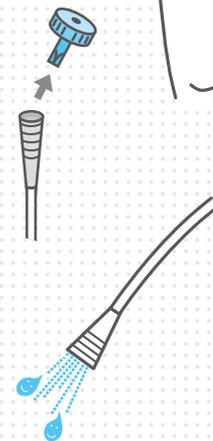
⑤カテーテルを尿道口に挿入します。

片手でペニスを持ち上げるように持ち、力を抜いて深呼吸しながらゆっくり挿入します。

※慣れるまではカテーテルのキャップを外してから尿道へ挿入しましょう。（キャップをつけたままでは膀胱内に到達しても尿が出てこないで、どこまで挿入すれば良いのかわからない場合があります。）



⑥オシッコをしっかりと出し切ってください。



⑦オシッコを出し終わったらカテーテルをゆっくり引き出します。



⑧カテーテルを水道水で洗浄します。

カテーテルの内腔までしっかり洗ったらカテーテルにキャップをはめて消毒液の入ったケースに戻します。



※キャップはしっかりと閉めておきましょう。

8

導尿の仕方（女性の場合）

①手を洗います。

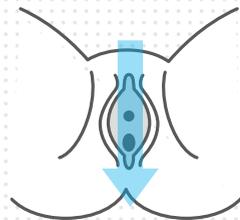


手を洗う場所がない場合はウェットティッシュなどで手を拭きましょう。

②衣服を下げ、導尿しやすい姿勢をとります。



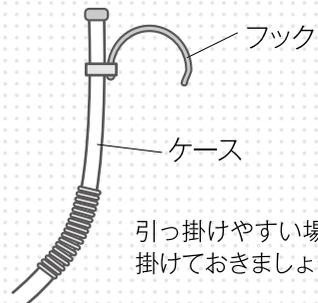
③片方の手で陰唇を広げ、もう一方の手で前から後ろに向けて洗淨綿で尿道口をふきます。



④カテーテルをケースから取り出してください。ケースはトイレのドアやトイレトペーパーの芯部など引っ掛けやすい場所にフックを掛けておきます。

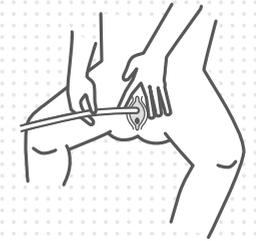


必要があればカテーテルに潤滑剤を塗布します。



引っ掛けやすい場所に掛けておきましょう。

⑤片手で陰唇を広げ、もう一方の手で鉛筆を持つようにカテーテルを持ち、尿道口に挿入します。

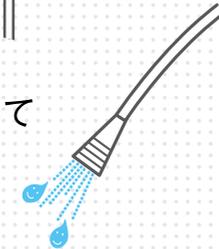


※カテーテルのキャップを外してから尿道へ挿入しましょう。



※尿道口の位置がわかりにくい場合は指で触って確認しましょう。

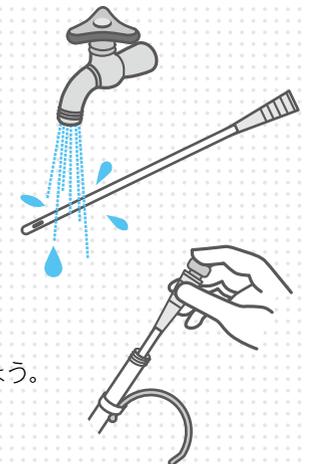
⑥オシッコをしっかりと出し切ってください。



⑦オシッコを出し終わったらカテーテルをゆっくり引き出し、完全に尿を出してからカテーテルを抜きます。



⑧カテーテルを水道水で洗浄します。カテーテルの内腔までしっかり洗ったらカテーテルにキャップをはめて消毒液の入ったケースに戻します。



※キャップはしっかりと閉めておきましょう。

注意事項

- 尿が300mlくらいたまったら定期的に膀胱を空にしましょう。
(膀胱の容量には個人差がありますので、何ミリリットルくらいためられるかは主治医に相談しましょう)

- 尿意がない患者さんは時刻を決めて計画的に導尿しましょう。(主治医と相談して排尿計画を立てましょう)



- お酒やお茶などの水分を飲んだ時は、尿がたくさん作られて膀胱がすぐいっぱいになってしまうため、早めに導尿しましょう。



- 毎日入浴し、身体を清潔にしましょう。



- 1日1500mL程度の水分をとりましょう。



- 血尿や発熱、腰痛等が生じた場合は主治医に相談しましょう。

カテーテルの消毒について

排尿後のカテーテルは、内腔まで洗浄しましょう。
洗い終わったカテーテルは、消毒液を入れたケースに保管しておきましょう。



★消毒液は毎日交換しましょう。

★使用する消毒液の種類や濃度については主治医の指示に従って下さい。



推奨する消毒液と希釈濃度

①塩化ベンザルコニウム0.05~0.1%溶液
(例:オスバン10%消毒液を100~200倍に薄めた消毒液)

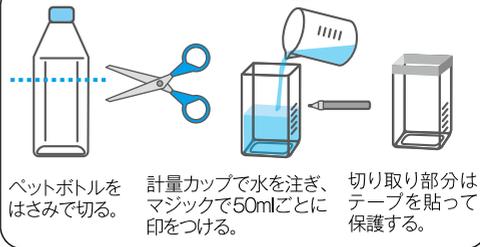
②塩化ベンゼトニウム0.05~0.1%溶液
(例:ハイアミン液を100~200倍に薄めた消毒液)

★潤滑剤を消毒液と混ぜて使用する場合は、水溶性のグリセリンを使用しましょう。

排尿日誌

排尿日誌とは1日の排尿の回数や量を記入するノートです。主治医の先生に症状を正確に伝えることができるので、診断や治療に大変役立ちます。

簡単な計量カップの作り方



ペットボトルをはさみで切る。

計量カップで水を注ぎ、マジックで50mlごとに印をつける。

切り取り部分はテープを貼って保護する。

(月 日)

	排尿時間	排尿量 (mL)	導尿量 (mL)	メモ
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
⑨				
⑩				

(月 日)

	排尿時間	排尿量 (mL)	導尿量 (mL)	メモ
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
⑨				
⑩				

メモ欄には、「尿がにごっていた」「血尿があった」など、気になったことがありますら記入してください。

MEMO

本書は一般的な内容となっております。実際には患者様に合わせた指導が必要となりますので、詳しくは主治医にご相談下さい。