

初めて自己導尿を行う方へ

自己導尿法



監修

鈴木康之（東京都リハビリテーション病院 副院長、泌尿器科）

高崎良子（東京都リハビリテーション病院 皮膚・排泄ケア認定看護師）



もくじ

排尿について

- Q.1 排尿はどうやって起こるの？ 1
- Q.2 上手く排尿できない原因は？ 2
- Q.3 排尿できないとどうなるの？ 3
- Q.4 排尿できない人はどうすればいいの？ 4

自己導尿について

- Q.5 自己導尿の目的は？ 5
- Q.6 自己導尿のタイミングは？ 6
- Q.7 自己導尿を行うには何を用意すればいいの？ . . . 7
- Q.8 自己導尿の正しい手順を教えてください 8
- Q.9 自己導尿を行う際の注意点は？ 11

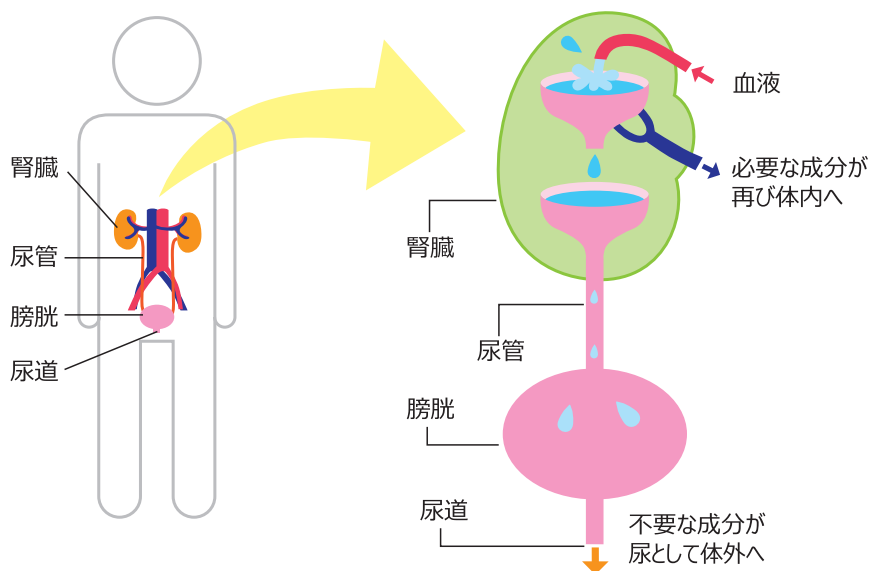
- 排尿日誌 12

Q.1 排尿はどうやって起こるの？

【腎臓の働き】 背中の両側に2つある腎臓は、血液を必要な成分と不要な成分（余分な水分や塩分など）に分ける働きがあり、この不要な成分を尿とします。

【尿の流れ】 腎臓で作られた尿は、尿管を通り膀胱へと運ばれます。膀胱内にたまった尿は、尿道から体外に排出されます。

【尿意】 膀胱内に200mL以上の尿がたまってくると、排尿が必要であることを神経信号が脳に伝えます。この信号により「尿意」を感じます。尿意を感じた際に、脳から膀胱・尿道へ「尿を我慢しなさい」あるいは「尿を出してもよい」といった指令が出され、後者の場合に排尿が行われます。



Q.2 上手く排尿できない原因は？

排尿ができなくなる原因は大きく2つに分かれます。

① 膀胱もしくは尿道の病気による排尿障害

前立腺肥大症や尿道狭窄など尿の流れが妨げられることによります。

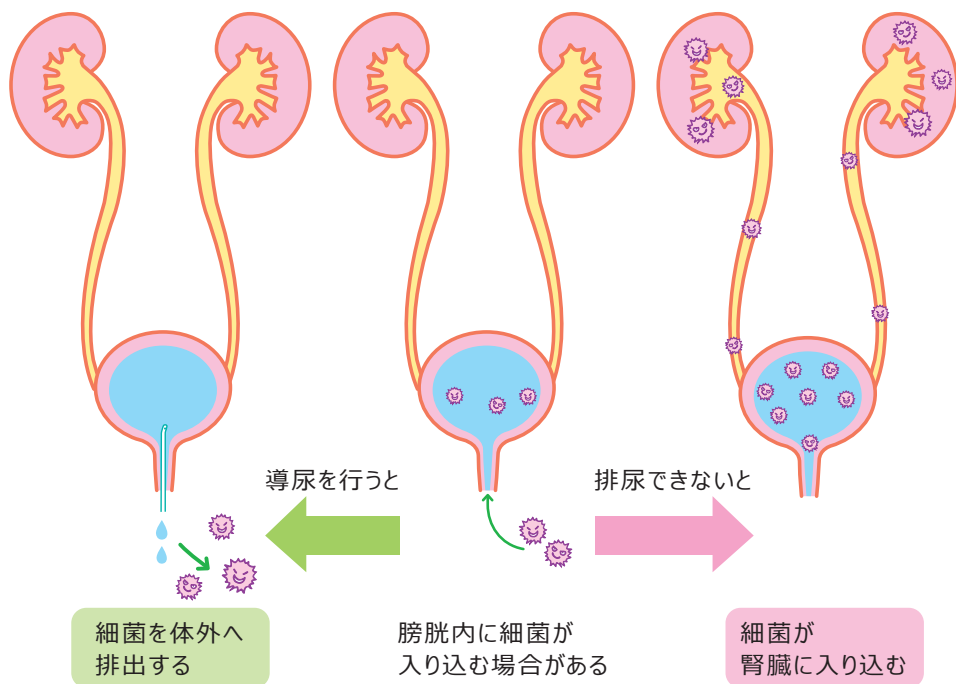
② 排尿に関わる神経の障害による排尿障害

骨盤内臓器の手術により膀胱を支配する神経が傷ついてしまうこと、脳梗塞、腰椎ヘルニアや脊髄損傷により脳からの指令や膀胱からの情報が伝達できなくなってしまうこと、糖尿病や神経の障害など、原因はさまざまです。



Q.3 排尿できないとどうなるの？

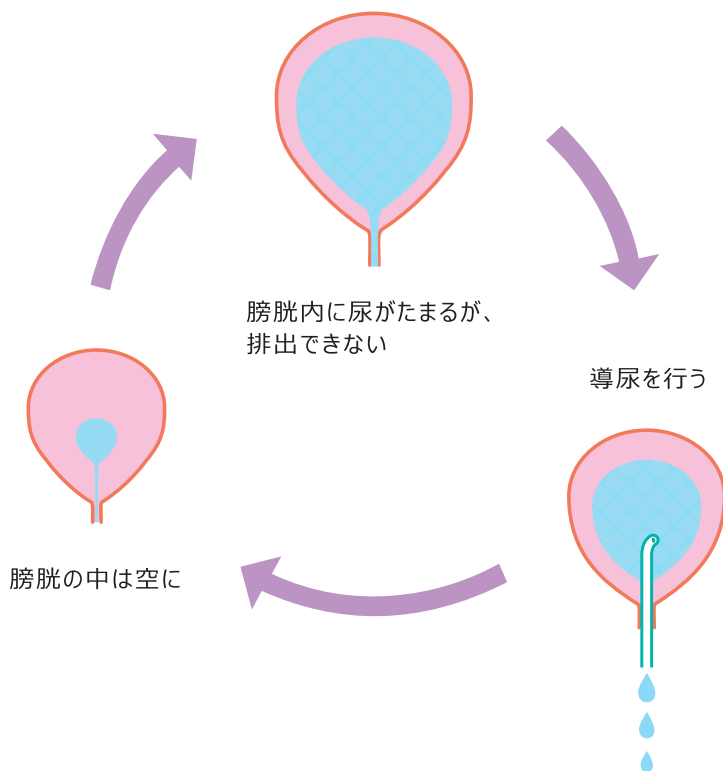
排尿は人間が生きていく上で欠かせない生活行動の1つです。排尿ができないと、膀胱内の圧力が上昇し、腎臓は尿を送り込めなくなります。すると腎臓は大きく腫れ上がり、ついには尿を作ることができなくなってしまう。また、常に尿が膀胱内に残っていると、細菌が繁殖し腎臓に入り込む危険性が出てきます。通常、膀胱内に入り込んだ細菌は、排尿という一種の洗浄行為で体外に排出され、さらに膀胱粘膜の感染防御能によって感染が抑えられています。しかし、排尿間隔が長くなったり残尿が存在すると、尿は細菌感染の絶好の培地となるため、治りにくい尿路感染を引き起こすことになります。



Q.4 排尿できない人はどうすればいいの？

腎臓の働きを守るために、一定の時間ごとに尿を体外に排出する必要があります。

尿を体外に排出する方法はカテーテルの留置や間欠的自己導尿といった方法がとられます。排尿が困難な場合、カテーテルを膀胱内に留置し、採尿袋を装着して生活することもあります。カテーテルを長時間留置すると、萎縮膀胱や尿路感染を考慮する必要があります。一方で、自己導尿は定期的な蓄尿と排尿の繰り返しにより膀胱の伸縮ができ通常の排尿機能に近い状態で生活することができます。



Q.5 自己導尿の目的は？

①膀胱を低圧に保持する



定期的に膀胱を空にし、腎機能障害を予防

②残尿をなくす



尿中の細菌数の増加を防ぎ、炎症の発生を防止

③膀胱の収縮と弛緩を繰り返す



膀胱機能の回復促進

自己導尿の最も重要な目的は、腎臓を守ることと排尿障害を抱える患者さんやご家族の生活の質の向上にあります。自己導尿を身につけることで、ぐっすり眠ることができたり、気軽に外出したり、旅行に出かけたりといった今まで通りの社会生活をおくることが可能になります。



Q.6 自己導尿のタイミングは？

① 自分で排尿できるが残尿を伴う場合

自分の尿意に応じて、排尿後の残尿を排出する目的で自己導尿を行います。

1 回の排尿量と導尿量の合計が 300mL 程度となるようにしましょう。

② 自分で排尿できない場合

自己導尿のタイミングを予め設定しておく必要があります。健常者の生理的排尿回数は 1 日 5 ～ 6 回程度です。そのため、自己導尿の回数も 1 日 5 ～ 6 回が標準になります。尿の濁りが強いときは水分摂取と導尿回数を増やして濁った尿を洗い流しましょう。

導尿回数が増えることは問題ありませんが、1 回導尿量は 300mL 以下となるようにしましょう。

※膀胱容量や膀胱圧は、患者さんの症状により異なります。導尿回数や時間を決める場合は、予め担当の医師と相談して下さい。

排尿

できるが
残尿を伴う
場合

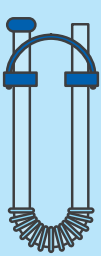
- ・ 尿意に応じて自己導尿を行う
- ・ 排尿量 + 導尿量 < 300mL

できない場合

- ・ 毎日の実施時間を設定する
- ・ 導尿量 < 300mL

Q.7 自己導尿を行うには何をを用意すればいいの？

1. 自己導尿カテーテルセット
2. 清浄綿
3. 潤滑・保存液



自己導尿
カテーテルセット



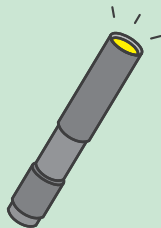
清浄綿



潤滑・保存液

必要に応じて

1. 鏡
2. ペンライト
3. 排尿容器
4. 排尿日誌



ペンライト



排尿容器

Q.8 自己導尿の正しい手順を教えてください。

挿入準備

- ① まずは石鹸と流水で手洗いを行いましょう。



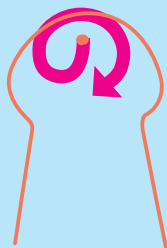
手洗いができない外出先では
ウエットティッシュを携帯しておくといでしょう。

- ② 衣類を下げてトイレ等で導尿しやすい姿勢をとってください。



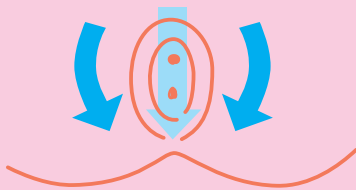
- ③ 片方の手で男性はペニスを持ち、女性は陰唇を開きます。
もう片方の手には清浄綿を持ち、尿道口を図のように拭いてください。

男性



「の」の字を書くように外側に向かって拭きます。

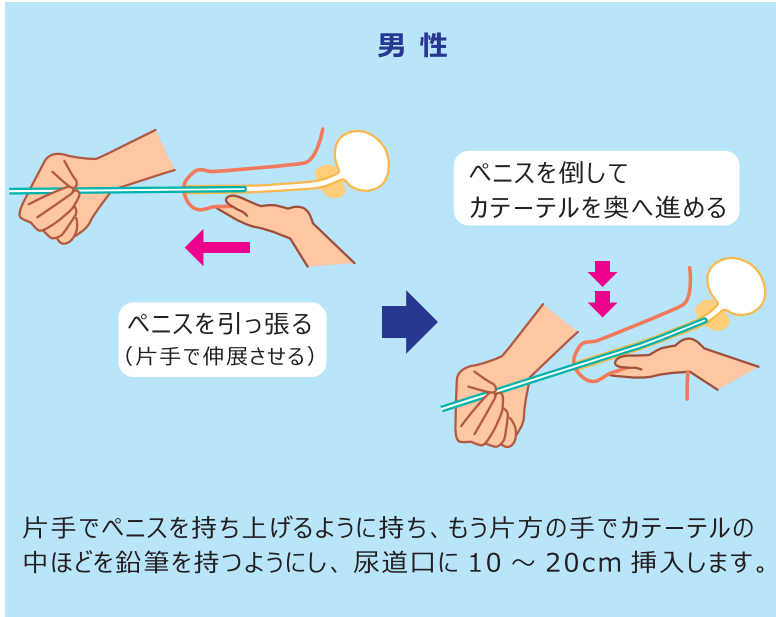
女性



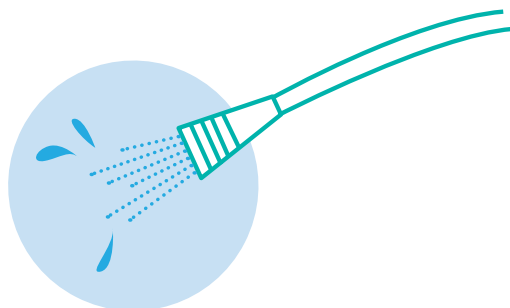
「小」の字を書くように前から後ろへ向かって拭きます。

カテーテルの挿入

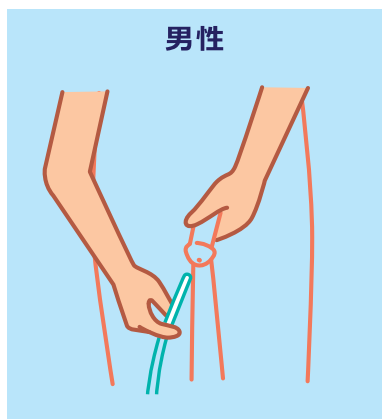
- ④ カテーテルをケースから取り出し尿道口に挿入します。



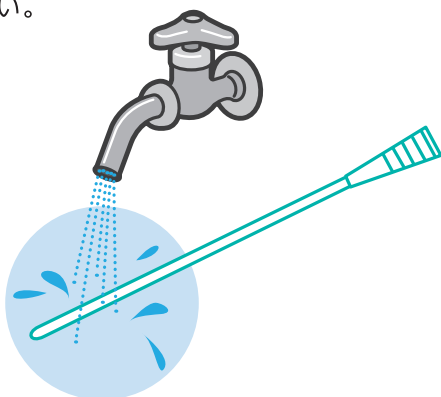
- ⑤ カテーテル挿入後、尿を出します。



- ⑥ 排尿が終わったら、カテーテルをゆっくり引き抜きます。



- ⑦ 使用したカテーテルは内側と外側を水道水で洗い、カテーテルの水をよく切ります。その後、保存液の入ったカテーテルケースに戻してください。



Q.9 自己導尿を行う際の注意点は？

- ① 微生物汚染防止の観点から、導尿前の手洗い、尿道口周囲の清拭等を十分に行ってください。

また、カテーテルケース内の潤滑・保存液は1日1回交換してください。

- ② カテーテルを無理に挿入しないでください。カテーテルの挿入が困難な際は、担当の医師と相談してください。

- ③ 排出された尿の色・濁り・血尿などの異常が認められた場合は、担当の医師と相談してください。

※尿の濁りは尿中の細菌の可能性が高いので、十分に水分を取り導尿回数を増やしてください。

- ④ 水分をよく取り、栄養バランスにも注意することで免疫力の向上を心掛けてください。

- ⑤ 自身で排尿できるようになったからといって、自己判断で導尿を中止しないでください。必ず担当の医師と相談したうえで、自己導尿の継続・中止を決定してください。

- ⑥ 排尿日誌をつけることで毎日の排尿量、導尿量、水分摂取量を把握しましょう。

排尿日誌

年 月 日 ()

	時刻	排尿量 (mL)	導尿量 (mL)	水分摂取量 (mL)	気づいたこと (残尿感、尿漏れ、 血尿など)
1	:				
2	:				
3	:				
4	:				
5	:				
6	:				
7	:				
8	:				
9	:				
10	:				
11	:				
12	:				
13	:				
14	:				
15	:				
16	:				
17	:				

医療機関名

健栄製薬株式会社

大阪市中央区伏見町2丁目5番8号
TEL (06)6231-5822

20.10.10K1