

間歇的自己導尿をされる女性の方へ

1. 導尿とは何をするのでしょうか？
2. 正常な膀胱はどのように働くのですか？
3. なぜ導尿が必要なのでしょう？
4. 導尿にはどのようなタイプがあるのですか？
5. いつまで導尿をすればよいですか？
6. 間歇的導尿とは何ですか？
7. 間歇的自己導尿を始める前に覚えることはありますか？
8. 導尿を始める前に何を準備すればよいですか？
9. Step by Step Guide to ISC Tips and Advice
10. Tips and Advice
11. Frequency of ISC

導尿とは何をするのでしょうか？

導尿とは細い管を膀胱に入れて尿を出し、膀胱を空にすることをいいます。手術後にする導尿は術後痛、腫れ、動けないための一時的なものです。膀胱を動かす神経に問題のある方は生涯導尿をしなければならないこともあります。

正常な膀胱はどのように働くのですか？

産生された尿が膀胱に貯まるにつれて、膀胱の排尿筋は緩み、伸びることで尿を膀胱内に貯めようとします。膀胱に一定の量まで尿が貯まった時に尿意を感じ、尿を出してよい状況になったときに脳から信号が送られて膀胱の排尿筋は縮み、尿道括約筋が緩んで尿を出すことができます。通常の排尿回数は1日に4～7回、夜間は1～2回です。

なぜ導尿が必要なのでしょう？

もし膀胱をきちんと空にすることができなくなったら、下記のような様々な問題が起こります：

- 膀胱の壁が伸びきってしまうかもしれません。そうすると排尿筋が永続的に傷害され尿漏れが起こり、尿を出し切ることが永続的にできなくなってしまう。
- 膀胱に尿が長時間貯まっているため、尿路感染症が起り、膀胱結石ができることがあります。
- 膀胱の壁の過度の伸展や、尿路感染症は腎臓の機能を障害するかもしれません。
- 尿意切迫感（突然の切迫した尿意）
- 切迫性尿失禁（突然切迫した尿意が起こり、我慢できずに尿が漏れてしまう）
- 頻尿

導尿にはどのようなタイプがあるのですか？

導尿には3つの方法があります：

- 尿道カテーテル留置：尿道を通して膀胱に管を挿入し、一定の期間そのままにしておきます。
- 膀胱瘻：下腹部の皮膚（恥骨上）から膀胱に管を入れます。
- 間歇的導尿：細い管を使って周期的に膀胱を空に

し、終わったら管を抜く方法です。

いつまで導尿をすればよいですか？

自己導尿が必要な期間は膀胱を空にできない原因によって変わります。例えば手術後の場合、通常は1～2週間で膀胱の機能は元に戻るため、主治医が適切な導尿の期間を助言します。

間歇的導尿とは何ですか？

カテーテルとよばれる細い管を尿道から膀胱まで入れて尿を外に出すことです。

最初は難しく思えるかもしれませんが、ほとんどの方はとても簡単に導尿できるようになります。練習すれば数分で膀胱を空にすることができます。主治医や看護師が導尿の正しい方法がわかるように手助けをし、疑問にもお答えします。

間歇的自己導尿を始める前に覚えることはありますか？

間歇的自己導尿の方法を習う前に、外尿道口を探せるようにあなたの身体の構造を理解することが大切です。担当の看護師が、あなたが尿道口を探せるように鏡を使いながら説明します。

導尿を始める前に何を準備すればよいですか？

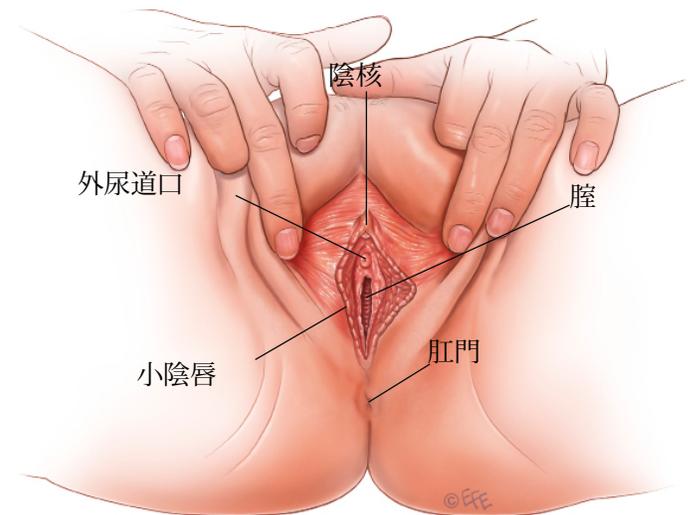
- 導尿用の使い捨てカテーテル
- 尿を貯める袋
- 潤滑剤（滅菌のもの、種類多数あり）
- トイレットペーパー
- 使用後にカテーテルを保管するための蓋がしっかりしまる容器

カテーテルを繰り返し使うように指導されることもあるかもしれませんが、その場合は：

カテーテルの取り扱いについて

使った後にカテーテルをよく洗い、カテーテルが詰まらないようにします。

石鹸で泡立てたお湯でカテーテルを洗った後、きれいな流水でしっかりとすすぎましょう。



カテーテルをよく振って、中に水が残らないようにしましょう。

カテーテルは蓋つきの清潔な容器に入れて保管してください。

カテーテルを入れている容器は少なくとも週に1回は石鹸で泡立てたお湯で洗い、完全に乾かしましょう。

他の人にカテーテルやカテーテルを入れている容器を触れさせないようにしてください。

カテーテルは1週間使用できます。しかしカテーテルが傷ついたり汚れてきたり、もし膀胱炎のような症状が出た場合にはカテーテルを交換してください。

感染を起こしてしまった場合は毎回新しいカテーテルに変えて導尿しましょう。

間歇的導尿の方法を一つずつ説明します

手をよく洗ってください。

1. 使用する物品を清潔で手が届きやすい場所に用意しましょう。
2. 陰部を濡らしたトイレットペーパーか、ウェットティッシュ、タオルで拭きましょう。拭くときは常に前から後ろへ、トイレットペーパーやウェットティッシュは1回のみ使用としてください。使った紙はトイレかゴミ袋に捨てましょう。
3. もう一度手を洗ってください。
4. 座るかもしくは立って、辛くない姿勢をとりましょう。(慣れて自信がつくまでは、外尿道口が見えやすいように鏡を置いたほうがよいかもしれません。)
5. 膀胱に入れるほうの端に触らないようにしながらカテーテルを手に取ります。カテーテルの先に滅菌の潤滑剤をつけま。
6. 片方の手で陰唇を開きます。この時カテーテルが尿道ではなく膣に入らないように指を膣の上にあてるか、もしくは膣の中に入れたほうがよいかもしれません。カテーテルを尿が出てくるまで尿道にそっと入れます。尿が出なくなるまで、カテーテルを入れたままにしましょう。
7. 尿が出なくなったら、カテーテルをゆっくり抜きま。
8. 陰部を拭きましょう。
9. 手を洗って終わりです。

コツとアドバイス

水分摂取

主治医にとめられていなければ、毎日約2Lの水分を摂ることをお勧めします。尿路感染症のリスクを減らせる可能性があります。

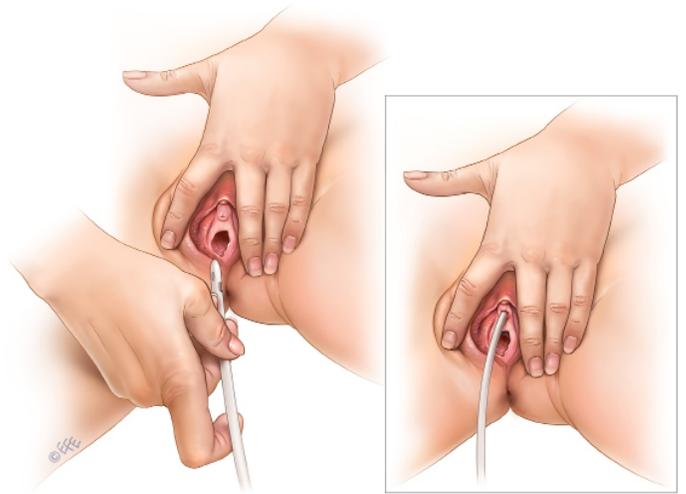
清潔

短時間でやることよりも、安全に行うことが大切です。導尿をするときや、器具を洗う時にはガイドラインで薦められているように手をいつもしっかり洗うようにしましょう。

便通の習慣

腸がきちんと機能することがとても大切です、そうすれば膀胱を完全に空にすることも簡単になります。バランスの取れた食事と十分な果物、野菜を食べましょう。便秘した時には主治医、看護師に相談しましょう。

便秘を防ぎ、便通をコントロールするための方法に関してもっと情報を知りたい場合はホームページ (www.iuga.or) に入



り、「resource」、「patient information」の順にクリックしてください。

カテーテルを入れる前に

可能であれば、カテーテルを使う前に常に普通に排尿してみてください。お尻の力を抜き腹部の筋肉の力で骨盤底を押し下げないようにしてください。

カテーテルを入れにくい時に

カテーテルは強く、また急いで入れないでください。入れている最中に抵抗を感じたときは、いったん入れるのをやめ、カテーテルをやさしく入れながら2、3回ゆっくり呼吸するか、そっと咳をしてみてください。しばらくすれば筋肉が緩みカテーテルが入りやすくなります。

それでも入れにくい場合は、病院に連絡をして相談してください。

旅行の時に

休日に出かける時は導尿のセットを持参してください。あなたの手荷物に導尿のセットを入れるのを忘れないようにしましょう。

カテーテルに血が付いた時

カテーテルを入れる時に尿道が傷つくことがあります。ほとんどの場合すぐに治ります。この場合は導尿を続けてください。もし力を入れなければカテーテルを入れられなかったり、痛みが増したり、血が止まらない時には医師に連絡しましょう。

感染に気づいた場合

頻度は少ないですが、カテーテルを入れるたびに尿路感染症を起こすことがあります。これはカテーテルを入れることで細菌が膀胱に直接入るためです。次のような症状があって尿路感染を起こした可能性があるときはすぐに病院に相談しましょう。

- 気分がすぐれない/疲労感がある。食欲がない、嘔吐する。
- 熱がある、寒気がする、体が震える
- カテーテルを入れるときや尿をするときに、痛みや焼けるような感覚がある
- 背中が痛む、うずく
- 尿が濁る、嫌な臭いがする
- 血尿が続く
- 頻回に尿意がある

間歇的導尿を行う回数の基準

この基準を決めるにはいくつかチェックするポイントがあります。

残尿量..... 導尿回数
400 mL以上..... 1日4～6回
300～400 mL..... 1日3回
200～300 mL..... 1日2回
100～200 mL..... 1日1回
主治医もしくは担当看護師から指示があった場合はそれに従ってください。

間歇的自己導尿の記録 記録方法:

- 24時間に少なくともコップ8杯の水分を摂ってください。
- カテーテルを入れる前, 排尿するたびに尿量を測り, 自分で排尿した量と, カテーテルで出した量を記録してください。
- 主治医もしくは担当看護師に指示された回数を守って導尿してください。

日時	排尿	導尿量	気が付いたこと	日時	排尿	導尿量	気が付いたこと