

For Women

これから導尿をはじめるみなさんへ

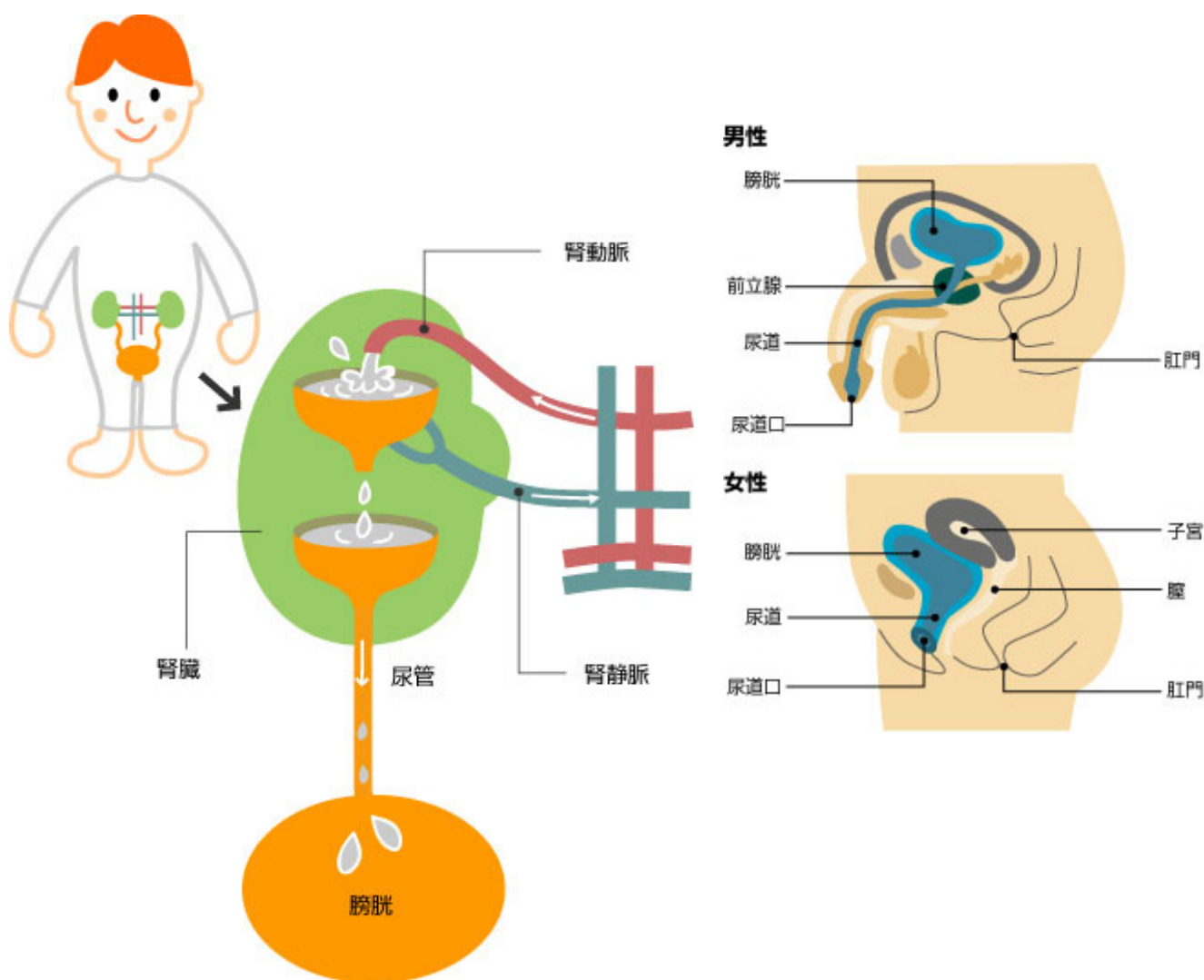
これからはじめて清潔間欠導尿をはじめる皆様は、尿道へのカテーテル挿入を難しく感じるかもしれません。しかし、導尿の技術は一度覚えてしまえば、簡単！！毎日気持ちよく排尿することができますし、排尿の心配をすることなく気軽に外出や旅行に出かけることもできます。導尿を始める前に、排尿機能のしくみやご自身の導尿の必要性について、医師や看護師から十分に説明を受けた上で、導尿をはじめてみましょう。



排尿のしくみ

<腎臓の機能>

腎臓は握りこぶしほどの大きさで、背中の中側に2つあります。腎臓に血液が送り込まれると、血液は必要な成分と不要な成分に分けられます。必要な成分とはブドウ糖やアミノ酸などで、再び血液にもどされます。不要な成分とは余分な水分や塩分などで、これが尿として体外に排出されます。



<尿の経路>

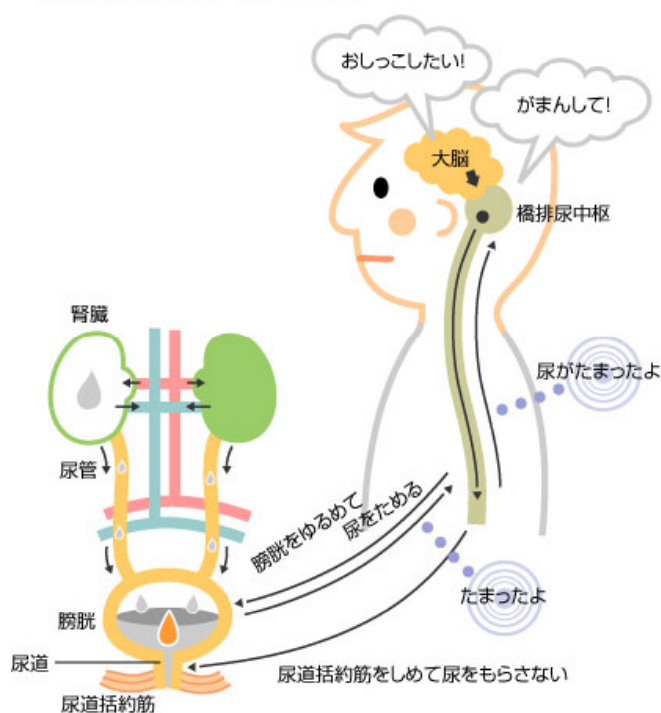
腎臓で作られた尿は、尿管とよばれる細い管を通り、膀胱へと運ばれていきます。尿管は、ゆるやかなぜん動運動で少しずつ尿を膀胱に送り込みます。

尿が送られた膀胱は、排尿筋とよばれる筋肉でできていて、尿量に応じて徐々に膨張したり収縮したりします。

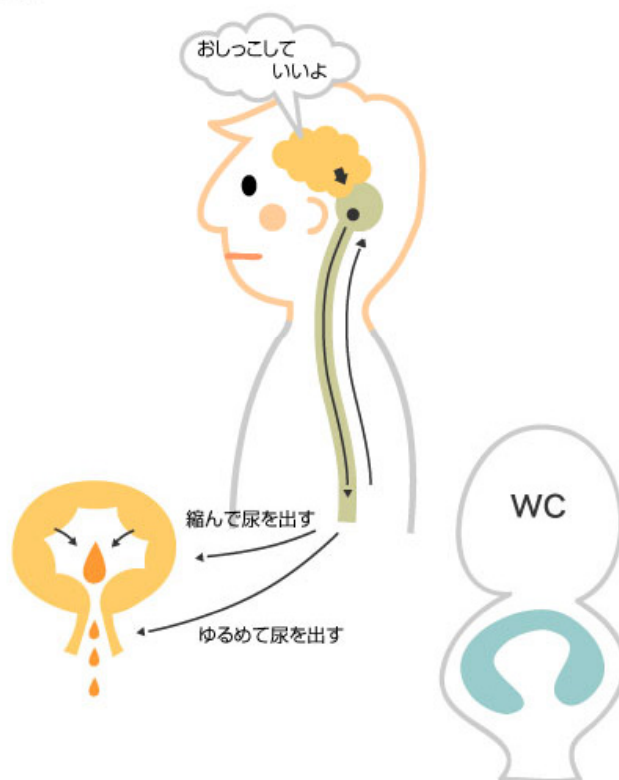
膀胱内にたまった尿は、尿道を通して体外に排出されます。尿道の形は男性と女性で大きく異なります。男性の尿道の長さは約20センチメートル、女性の尿道の長さは約4センチメートルです。

膀胱内に100～200mlの尿がたまってくると、膀胱内の圧力が上昇し、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、わたしたちは「尿意」を感じます。しかし、脳は「トイレで尿をするように、がまんしなさい」という命令を、脊髄を通して膀胱と尿道に伝えます。すると、膀胱は排尿筋をゆるませ、尿道は尿道括約筋をしめて排尿をがまんします。トイレに到着すると、「尿を出してよい」という指令が脳から膀胱と尿道に伝えられ、膀胱は排尿筋を縮ませて尿を尿道へ押し出し、尿道は尿道括約筋をゆるませ、排尿します。

排尿をがまんしているとき



排尿するとき



排尿ができない原因

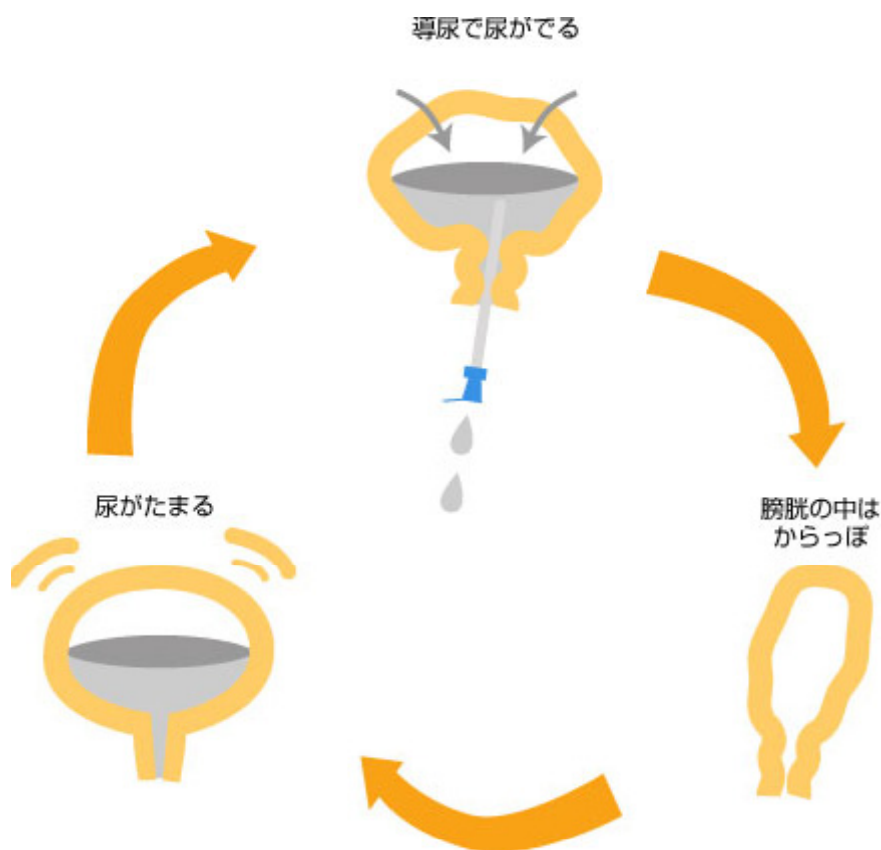
排尿ができなくなる原因にはさまざまな理由が考えられます。前立腺肥大症や尿道狭窄により尿の流れが妨げられることや、骨盤内臓器の手術により膀胱神経が傷ついてしまうこと、脳梗塞、腰椎ヘルニアや脊髄損傷により脳からの指令や膀胱からの情報が伝達できなくなってしまうこと、糖尿病や神経の障害など、原因はさまざまです。

ご自身の排尿機能については、担当医師に直接相談しましょう。

導尿の必要性と利点

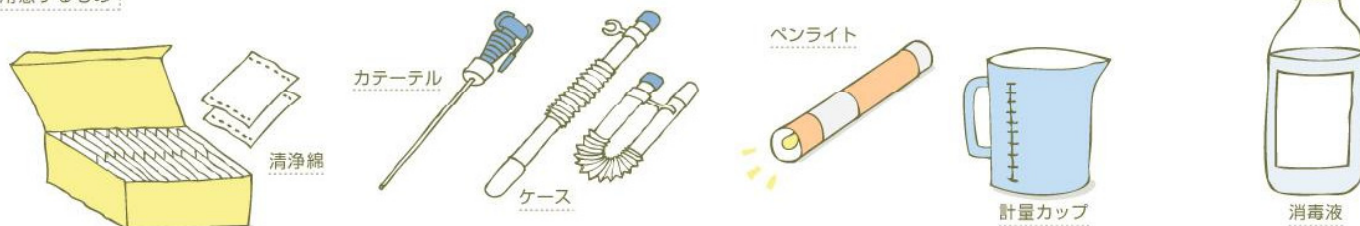
膀胱にたまった尿をだすことは、腎臓のはたらきを守るために必要なことです。前述したように、腎臓からはたえず尿が作り出されていて、尿管を通して膀胱へ溜められます。膀胱内の尿が体外に排出できなければどうなるでしょう？膀胱内の圧力が上昇し、腎臓から尿を送りこむことができなくなってしまいます。すると腎臓は大きく腫上がり、ついには尿を作り出すことができなくなってしまいます。また、常に尿が膀胱内にたまっていると、細菌が繁殖してしまいます。

腎臓のはたらきを守るためには、一定の時間ごとに尿を体外に排出することが必要です。排尿が困難な場合には、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。しかし、カテーテルを長時間留置すると、萎縮膀胱や尿路感染の心配をしなければなりません。自己導尿をすることができれば、定期的な蓄尿（尿をためておくこと）と排尿のくりかえ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ができます。また、採尿袋を装着する必要がないので、行動や生活の制限がなくQOLの向上が可能です。



用意するもの

用意するもの



カテーテル 消毒液 潤滑剤 清浄綿

(必要であれば) 鏡 懐中電灯・ペンライト 計量カップ 排尿日誌

導尿の方法

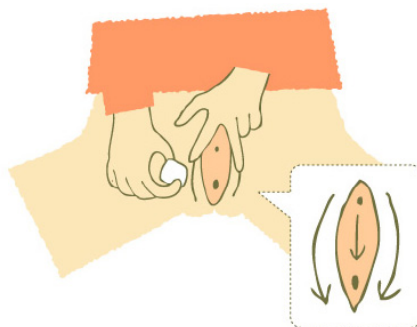
(1) 手指を洗淨または清浄綿でよくふく。



(2) 衣類をさげて導尿しやすい姿勢をとる。



(3) 片手で陰唇を広げ、もう一方の手で尿道口から下向きに(前から後ろに)清浄綿で尿道口をふく。



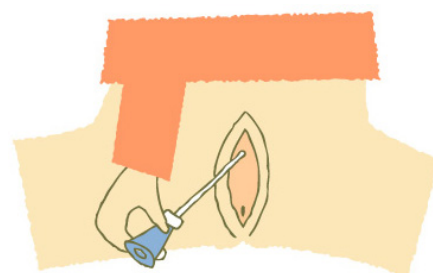
(4) カテーテルを準備する

(5) 片手で陰唇を広げ、もう一方の片手(利き手がよい)で鉛筆をもつようにカテーテルをもつ。

(6) カテーテルを静かに尿道口に挿入する。 4~6cm

※リラックスして深呼吸をしながらカテーテルを挿入する。
※排尿することをイメージしながらカテーテルを挿入する。

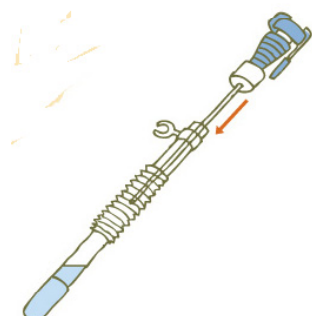
(7) カテーテル挿入後、排尿する。



(8) 排尿し終わったらカテーテルをつまみながらゆっくり引き出す。

(9) 使用後はカテーテルを水道水でカテーテルの内外を洗い、消毒液の入ったケースに戻す。
(ディスポーザブルカテーテルの場合は廃棄物として破棄する)

※消毒液は1日1回交換が望ましい



日常生活で気をつけること

- ①陰部を清潔に保ちましょう。
- ②1日の水分摂取は1500ml程度(コップに7～8杯)です。
ただし、必要以上の水分摂取は導尿回数を増やすこととなります。
- ③尿を観察して、尿の色・濁り・血尿などの異常がある場合は主治医に相談しましょう。
- ④外出先でも一定の時間毎に導尿することが必要です。手洗いが出来ない場合に備えてウェットティッシュを用意しておくなど、代用できる物品を準備しておくことが大切です。
- ⑤体調管理に気をつけましょう。特に、下記の症状がある場合は、ただちに医療機関を受診する必要があります。

症状	疑われる病気
高熱や背中中の痛み	急性腎盂腎炎
男性の会陰部の違和感や陰のうの発赤にはれと高熱がともなう	急性前立腺炎 精巣上体炎

自己判断で導尿を中止することは絶対にやめてください。
自分で排尿ができるようになっても、必ず医療機関で診察を受けて、導尿が中止できるか評価してもらいましょう。

☆監修☆

聖路加国際病院泌尿器科 泌尿器科専門医

杉村享之

聖路加国際病院排尿機能コーディネーター

田中純子



導尿パンフレット<女性>

株式会社ディヴインターナショナル
東京都台東区台東4丁目9番2号
<http://www.dounyo.net/>
<http://www.dib-cs.co.jp/>

URO DIBTM