

間欠自己導尿を行う方へ

監修：名古屋市立大学医学部附属みらい光生病院 泌尿器科 教授 青木 芳隆

間欠自己導尿を行う方へ間欠自己導尿の説明、方法、カテーテルの種類、
排尿日誌の付け方などを紹介しています。

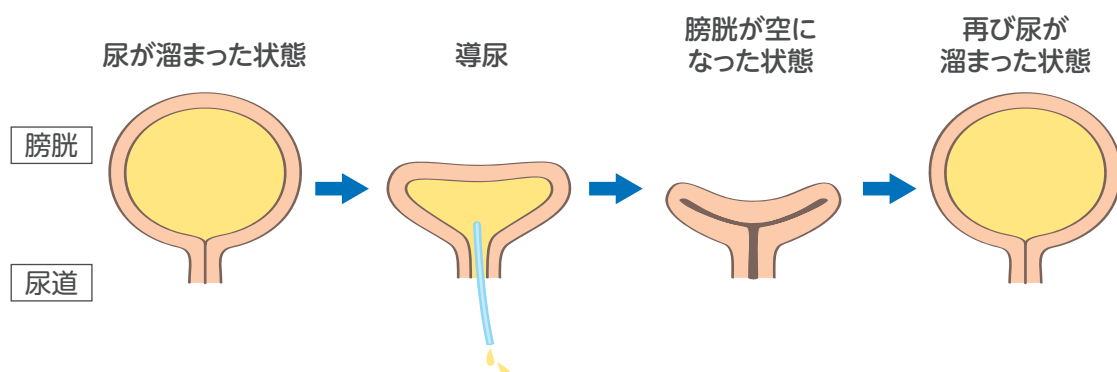


Otsuka 株式会社大塚製薬工場

》 間欠自己導尿とは？

間欠自己導尿とは、何らかの原因で自分で尿を出せなくなった場合に、一定時間ごとに尿道から膀胱にカテーテルを入れて、膀胱内に溜まった尿を排泄する方法です。

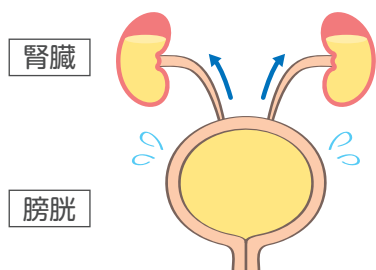
間欠自己導尿のイメージ図



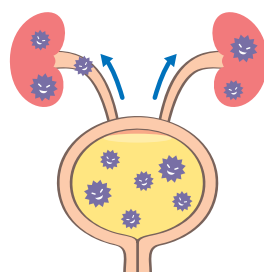
》 間欠自己導尿のメリットは？

間欠自己導尿を行うことで定期的に膀胱内を空にすることは、水腎症（腎臓から膀胱へ尿がうまく流れず腎臓にたまる状態や、膀胱の尿が腎臓側へ逆流することによって発生する腎臓の異常）や尿路感染症（膀胱炎や腎盂腎炎）などの病気を予防するうえで必要となります。

水腎症のイメージ図



尿路感染症のイメージ図



その他に膀胱の過伸展を回避し、収縮拡張を繰り返すことで排尿機能回復を促進する可能性があります。

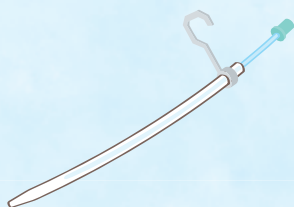
また、カテーテルを用いて自己導尿をすることは決して恥ずかしいことや怖いことではありません。

快適な日常生活を送るためにも一緒に考えていきましょう。

》 間欠自己導尿に用いるカテーテルの種類と必要な物品

間欠自己導尿に使用するカテーテルには、再利用型、単回使用型、親水性コーティング付単回使用型の3種類があります。

再利用型



繰り返し使用するタイプの
カテーテル

- ・ 使用後は水洗いし、
消毒液に浸けて保存
- ・ 約1カ月間使用可能

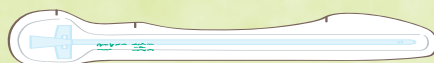
単回使用型



1回ごとに捨てるタイプの
カテーテル

- ・ 使用時には潤滑剤を塗って
使用

親水性コーティング付単回使用型



1回ごとに捨てるタイプのカテーテル

- ・ 開封後、直ぐに使用が可能

使用するカテーテルによって必要な物品が異なります。

	潤滑剤を含む消毒液	潤滑剤	清浄綿
再利用型	○	○ (必要に応じて)	○
単回使用型		○	○
親水性コーティング付 単回使用型			○

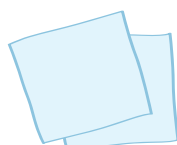
必要に応じて使用



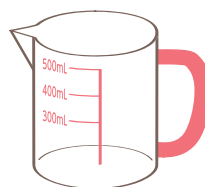
消毒液



潤滑剤



清浄綿



計量カップ

排尿記録用紙

	ml
	ml
	ml
	ml
	ml
	ml
	ml
	ml
	ml
	ml

排尿日誌
(排尿記録用紙)

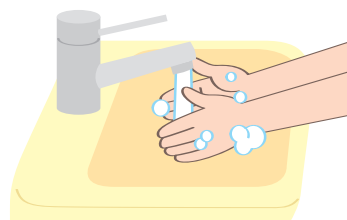
災害などの理由により普段と異なるカテーテルを使用する場合は、上記の必要物品を参考にしてください。

》 間欠自己導尿の方法(男性の場合)

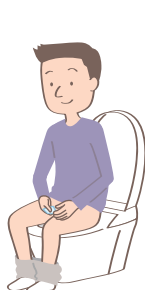
挿入前

①流水とせっけんで手指を十分に洗浄してください。

※外出先などで手洗いができない場合は、ウェットティッシュや消毒剤などで手指の消毒をしてください。



②衣服を下げ、導尿しやすい姿勢をとり、カテーテルを取りやすい位置に置きます。



坐位



立位



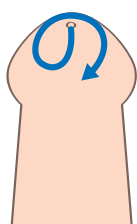
車椅子や椅子の上で



ベッドの上で

③必要に応じて尿道口(陰部)を清潔にします。

中央から外側へ



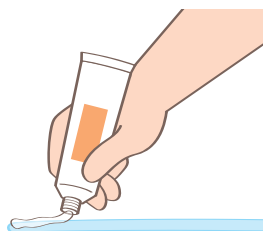
- 入浴直後など尿道口(陰部)が清潔な場合は不要になります。
- 亀頭部は垢が溜まりやすいので、包皮を優しくめくった後に清拭してください。
- 尿道口を清拭する時は片手で陰茎を持ち、もう一方の手で中心から外側に、「の」の字を書くように拭きます。

④カテーテルを準備します。

潤滑剤がついていないカテーテルを用いる場合は、潤滑剤をカテーテルに塗ってください。



親水性コーティング付単回使用型
(潤滑剤塗布済み)



潤滑剤の塗り方

カテーテルの先に 3cm 程度
つけてください。

※カテーテルの全てに潤滑剤をつける
必要はありません。

再利用型で潤滑剤込みの消毒液を使用していない場合と、
親水性コーティング付ではない単回使用型
(潤滑剤塗布が必要)

挿入方法

- ①尿道口より膀胱内にカテーテルを挿入します。陰茎を90度の角度に保持し、上に持ち上げるようにして深呼吸をしながら尿道口より15～20cmほどカテーテルを挿入します。



目盛りが付いていないカテーテルを使用する際には15～20cmの間隔を定規や指の長さなどで確認し、どこまで挿入すると尿が出てくるかの目安を確認ください。

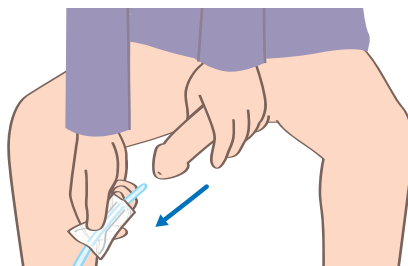
※カテーテル挿入時に異常な抵抗や痛みを感じた場合は、無理に挿入しないようにしてください。

- ②陰茎を下に向けて、尿を出します。



- ③尿をしっかりと出し切ってください。

- ④尿が止まったらカテーテルを少し引き、尿の流出状況を見ながら少しずつカテーテルを動かし、尿を出し終えてから静かにカテーテルを抜きます。



単回使用型カテーテルの場合

- ⑤使用後のカテーテルは再利用せずに廃棄してください。
(各自治体のごみの廃棄方法に従ってください)



再利用型カテーテルの場合

- ⑤使用後のカテーテルの内腔と外側を水道水で十分に洗浄し、よく水を切ってから消毒液の入ったケースに戻してください。

※消毒液は1日1回交換してください。

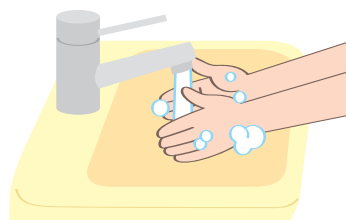


》 間欠自己導尿の方法(女性の場合)

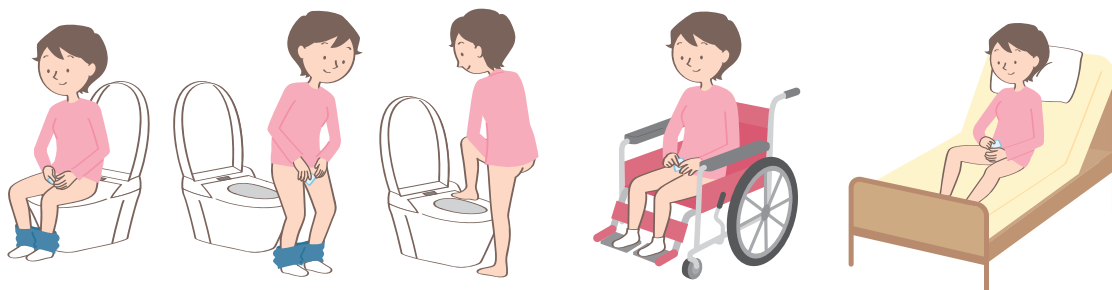
挿入前

①流水とせっけんで手指を十分に洗浄してください。

※外出先などで手洗いができない場合は、
ウェットティッシュや消毒剤などで手指の消毒をしてください。



②衣服を下げ、導尿しやすい姿勢をとり、カテーテルを取りやすい位置に置きます。



坐位

立位

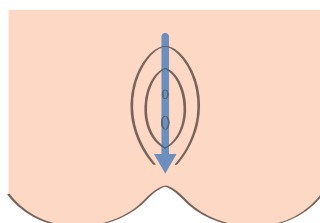
片足をあげて

車椅子や椅子の上で

ベッドの上で

③必要に応じて尿道口(陰部)を清潔にします。

前から後ろへ

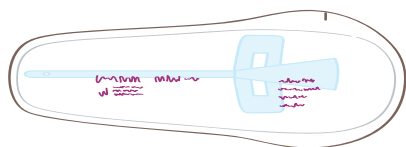


●入浴直後など尿道口(陰部)が清潔な場合は不要になります。

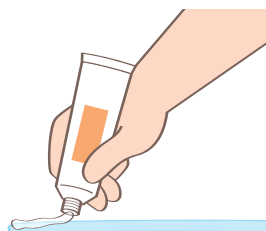
●片手で陰唇を広げ、もう一方の手で前から後ろに向けて清浄綿で尿道口を拭きます。

④カテーテルを準備します。

潤滑剤がついていないカテーテルを用いる場合は、潤滑剤をカテーテルに塗ってください。



親水性コーティング付単回使用型
(潤滑剤塗布済み)



潤滑剤の塗り方

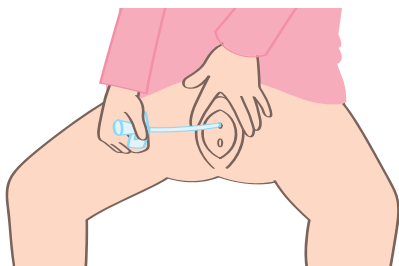
カテーテルの先に 3cm 程度つけてください。

※カテーテルの全てに潤滑剤をつける必要はありません。

再利用型で潤滑剤込みの消毒液を使用していない場合と、
親水性コーティング付ではない単回使用型
(潤滑剤塗布が必要)

挿入方法

- ①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、尿道口から4～6cm挿入します。



※どこまで挿入すると尿が出てくるかの目安を確認ください。

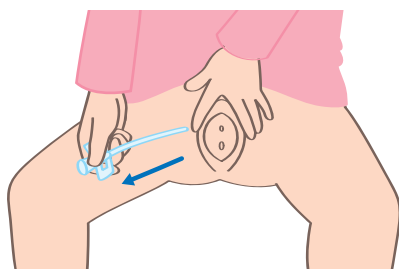
※腔と尿道がわからない場合、まず腔の位置を触れて確認してみてください。

※カテーテル挿入時に異常な抵抗や痛みを感じた場合は、無理に挿入しないようにしてください。

- ②尿をしっかりと出し切ってください。

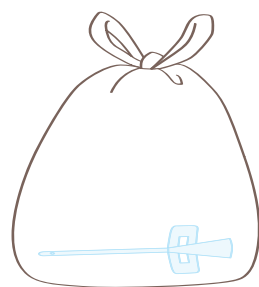


- ③尿が止まったらカテーテルを少し引き、尿の流出状況を見ながら少しずつカテーテルを動かし、尿を出し終えてから静かにカテーテルを抜きます。



単回使用型カテーテルの場合

- ④使用後のカテーテルは再利用せずに廃棄してください。
(各自治体のごみの廃棄方法に従ってください)



再利用型カテーテルの場合

- ④使用後のカテーテルの内腔と外側を水道水で十分に洗浄し、よく水を切ってから消毒液の入ったケースに戻してください。

※消毒液は1日1回交換してください。



》 間欠自己導尿を実施するにあたって

● 毎日の入浴を心がけましょう。

陰部を清潔にするように心がけてください。

● 1日の導尿回数は医師の指示に従ってください。

残尿量が少なくなったと感じた時や、50～100mL以下になった場合、また、自分で排尿できるようになった場合においても、自分の判断で中止せずに、医師に相談してください。

● 1日1,000mL～1,500mLを目安に水分を取るように心がけましょう。

必要以上の水分摂取は導尿回数を増やすことになりますのでご注意ください。
水分制限がある人は水分摂取量を医師に確認してください。

● 外出時は必要物品を準備しておきましょう。

十分な手洗いができない場合に備えて、市販のウエットティッシュなどの物品を準備してください。

● 排尿日誌をつけて、排尿量と残尿量を把握しましょう

自分で少しでも排尿ができる人は、まず排尿し、その量を計測・記録します。その後、導尿し、残尿量を記録しましょう。排尿日誌は受診時に持参してください。

》 注意事項

【再利用型カテーテル】

● 医師より処方された消毒液以外は使用しないでください。

【単回使用型カテーテル】

● カテーテルの再利用をしないでください。

以下のような疑問点、異常がある場合には、主治医や看護師に相談しましょう。

● カテーテルが尿道内に入りづらい場合は、無理に挿入せずに相談しましょう。
無理に挿入すると尿道を損傷する危険があります。

● 尿道痛、排尿時痛、尿の濁り、血尿などの異常を感じた場合には相談しましょう。

》 排尿日誌をつけるにあたって

排尿日誌とは、1日の排尿回数や量、残尿量などを記載するノートです。診断や治療に大変役立ちます。

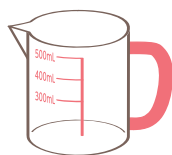
【排尿日誌をつける目的】

- 排尿状況の把握(回数、排尿量、残尿量)
- 水分出納の把握(水分摂取量)
- 尿の状態の把握(尿の性状、尿漏れの有無等)

これらの状態を客観的に分析することで膀胱の働きを評価することができます。

》 排尿日誌のつけ方(例)

使用するもの



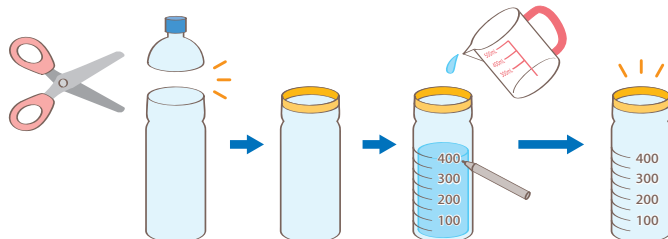
計量カップ



排尿日誌
(排尿記録用紙)

参考：計量容器の作り方

水を50mLずつ入れながら目盛り線を記入していきます。



ペットボトルの上部をカットして、切り口にテープを貼ります。
計量カップで50mLずつ水を注いで、油性ペンで目盛りをつけます。

尿の色(血尿・混濁)、残尿感など、気づいたこと、
気になったことがあれば記載してください

日付	時間	自尿量	残尿量	水分摂取量	その他
○月△日	6:00	50	250	300	もろもろが出た
	12:00	60	300	200	
	16:00	0	400		尿漏れがあった

自分で少しでも排尿ができる人は、まず排尿し、その量を計測・記録します。その後に、導尿し、残尿量を記録しましょう。

》 排尿日誌

[illegible]

コピーしてお使いいただくことで、毎回の受診時にお役立てください。

MEMO

[illegible]

医療機関名

私は自己導尿を
しています。

名前

自己導尿情報カード

(必要な際に切り取って
お使いください。)

疾患名

病院名

医師名

カテーテルの種類

必要な物品