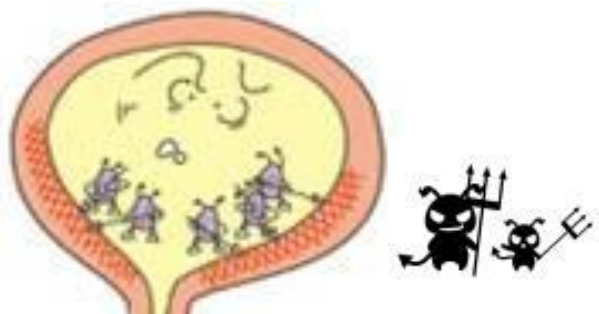


自己導尿を行う方へ

(ネラトンカテーテル)

- 自己導尿とは、一定の時間ごと・定期的に自分の尿の出口に自分で管を入れて、膀胱から尿を体の外へ出すことです。
- 自分で尿を出せない人や、手術によって膀胱の神経が傷ついている人、排尿後でも残尿が多い人などでは自己導尿が必要となります。



残尿が多いと細菌繁殖し膀胱炎や腎盂腎炎を起こす可能性があります

- 自己導尿を正しく行うことで、腎臓の悪化や感染を防止することができます。
- 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。

病院より提供する物品

- ・カテーテル(商品名:ネラトンカテーテル)
- ・潤滑剤(商品名:オリーブ油・KYゼリー)
- ・清浄綿(原則、毎日入浴され、清潔を保っている方は不要。)



ネラトンカテーテル

オリーブ油または
KYゼリー

清浄綿

ご自身で用意するもの

- ・尿を計量する容器(500ml程度入る計量カップや尿器)



尿を計量する容器

手順

■挿入前

①流水と石けんで手指を十分に洗淨してください。

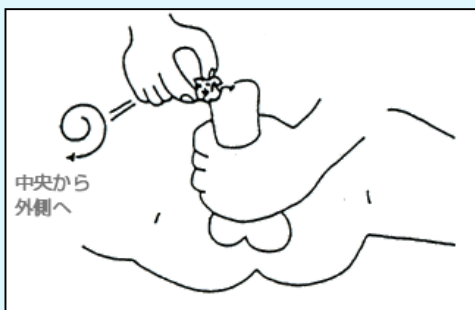


※外出先などで手洗いが出来ない場合はウェットティッシュや消毒剤などで手指の消毒をしてください。



②必要時、尿道口(陰部)を清潔にします。

※尿道口を拭き取る時は中心から外側に、ひらがなの「の」の字を書くように拭きます。



- 亀頭部は垢がたまりやすいので、包皮を剥き、2回清拭して下さい。
- 一度拭いたら、拭き返しはしないでください。

③下着を下げ、導尿しやすい姿勢をとり、尿器を取りやすい位置に置きます。

手順

④カテーテルを開封します

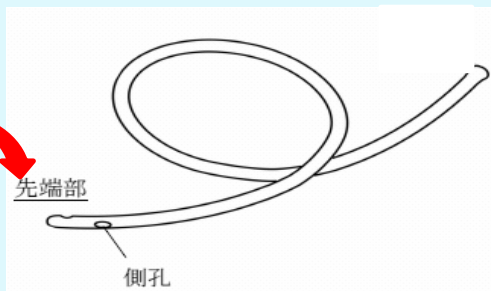
- ・▼の明記のあるところから開封します。

開封する側



- ・カテーテルは先が太いほうと、先が細く側面に穴が2つあいているほうがあります。

- ・先が細く側面に穴が2つあいているほうが尿道口に入る側になります。



⑤カテーテルの先に潤滑剤をつけます。

- ・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つける必要はありません。



鉛筆をもつようにカテーテルをもつとやりやすいです

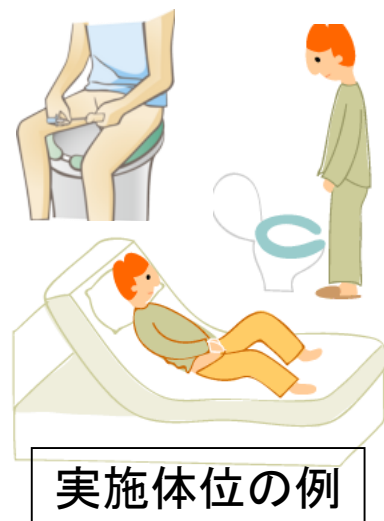
手順

■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。ペニスを90°の角度に保持し、上に持ち上げるようにして静かに尿道口より15~20cmほどカテーテルを挿入します。

※カテーテルには目盛りがついていません。どこまで挿入すると尿がでてくるかの目安をつかんでください。

15cm~20cmの間隔を定規や指の長さなどで間隔を確認してから入れるなど工夫してみてください。



- ②ペニスを下に向けて、尿を出します。
- ③残尿は感染の原因になるため、尿の流出が少なくなったら、腹圧を少しかけて、尿の流出をはかってください。
- ④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、静かにカテーテルを引き抜きます。
- ⑤使用した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)

自己導尿にあたって

- 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ときや、50ml以下になった場合も、自分の判断で中止せずに、医師に相談してください

- 1日1000ml～1500mlを目安に水分をとるように心がけましょう。

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。



- 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できる人は、まず排尿し、その量を計測・記録し、廃棄します。その後に導尿し、量を確認して記録しましょう。

排尿日誌は受診時に持参してください。



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)

排尿日誌のつけ方(例)

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

注意点



以下のような疑問点、異常がある場合には、
病院に連絡し、医師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。無理に入れると尿道を損傷する危険があります。
- カテーテルが変色したり、損傷したりした場合には絶対に継続使用せず、医師に相談して交換してもらいましょう。
- 膀胱炎、尿道痛、排尿時痛、尿の濁り、血尿などの異常を感じた場合は相談しましょう。
- 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。
- カテーテルの再利用をしないでください。

導尿時の体勢の例

トイレや浴室、自室など実施しやすい場所で行ないましょう。



坐位



立位



片足をあげて



立位



車椅子や椅子の上で

パッドで尿を受ける。
尿器でも可。



ベッドの上で