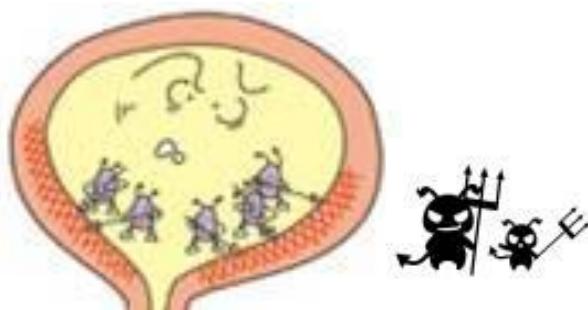


# 自己導尿を行う方へ

- 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<sup>ル</sup>(商品名:セフティカテ)
- ・保存液(商品名:グリセリンBC液)
- ・清潔綿(原則、毎日入浴され、清潔を保てている方は不要。)

カテー<sup>ル</sup>と  
保存液は、  
月1回で交換



セフティカテ

グリセリンBC液  
※潤滑剤と消毒剤の  
役割を果たします

洗浄綿

## ご自身で用意するもの

- ・尿を計量する容器(500ml程度に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浄してください。

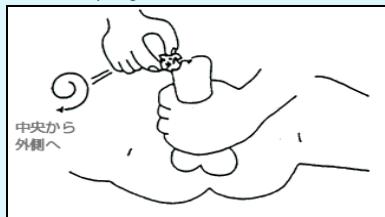


※外出先などで手洗いが出来ない場合はウェットティッシュや消毒剤などで手指の消毒をしてください。



- 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下さい。

- ③セフティカーテを取り出しやすい場所に設置し、キャップを緩めます。

※セフティカーテにはフックがついているので、安定している場所に引っ掛けましょう。



※キャップはねじって軽く引っ張ります(右図)⇒

- ④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

## ■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。

※セフティカテには目盛りがついています。  
どこまで挿入すると尿がでてくるかの目安を  
知っておくと実施しやすくなります。



実施体位の例

- ②ペニスを下に向けて、セフティカテのキャップを外し、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、腹圧を少しけかけて、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)

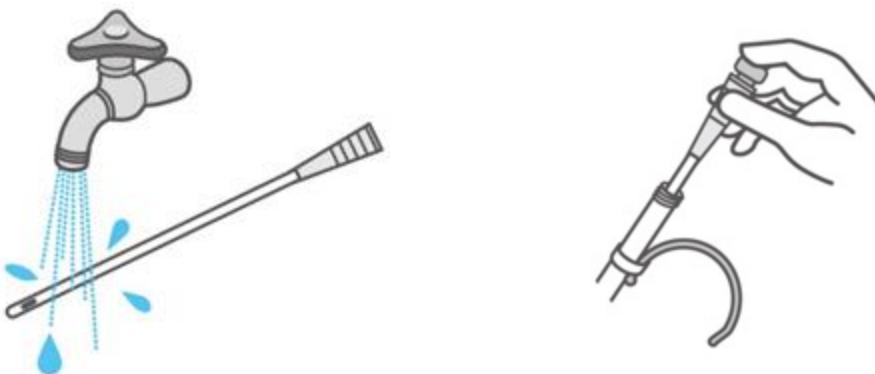
# 手順

## ■カテーテル使用後の洗浄方法

使用後はカテーテルの内側と外側を水道水で十分に洗浄し、カテーテルをよく振り、水を切りります。

## ■カテーテルの保管方法

洗浄したカテーテルにキャップをはめて、グリセリンBC液の入ったケースに戻します。

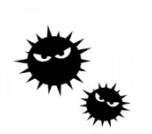


# 保存液(グリセリンBC液の使用方法)



- ケースに入れた保存液は2日に1回交換しましょう。交換時には水道水を流しながらケース内を洗浄し、よく水を切ったのち、新しい保存液をケースに清潔に注ぎいれます。

※保存液を長期間ケース内に入れておくと、細菌が増えたり、保存液が蒸発して少なくなったり、カテーテルに保存液が十分につからずに乾燥したり、水気で保存液の濃度が薄くなったりするので交換が必要です。



- 医師が処方した保存液(グリセリンBC液)を使用し、他の薬剤は使用しないでください。

- 保存液をケースのマークされた線に合わせていれてください。



- 使用後のカテーテルは水道水で十分に洗浄し、よく水を切ってからケースにもどしてください。

# 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。

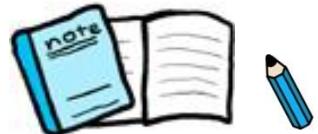
水分制限がある人は水分摂取量を医師に確認してください。



## ●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		尿漏れがあつた

# 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保存液(グリセリンBC液)以外は絶対に使用しないでください。

# 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



ベッドの上で