

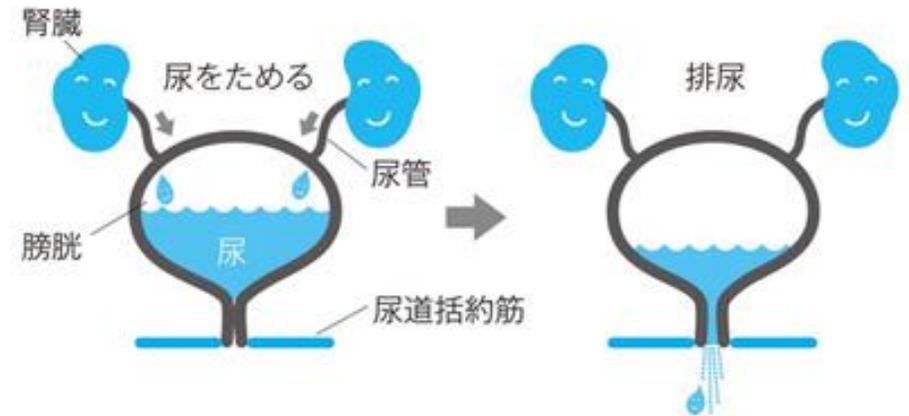
自己導尿 女性 Ver

はら泌尿器科クリニック
原 浩司

通常の排尿運動

尿は腎臓で作られて尿管を
通って膀胱へ流れていきます。

膀胱に一定量の尿がたまると
体外へ排尿されます。



尿が出せないと・・・

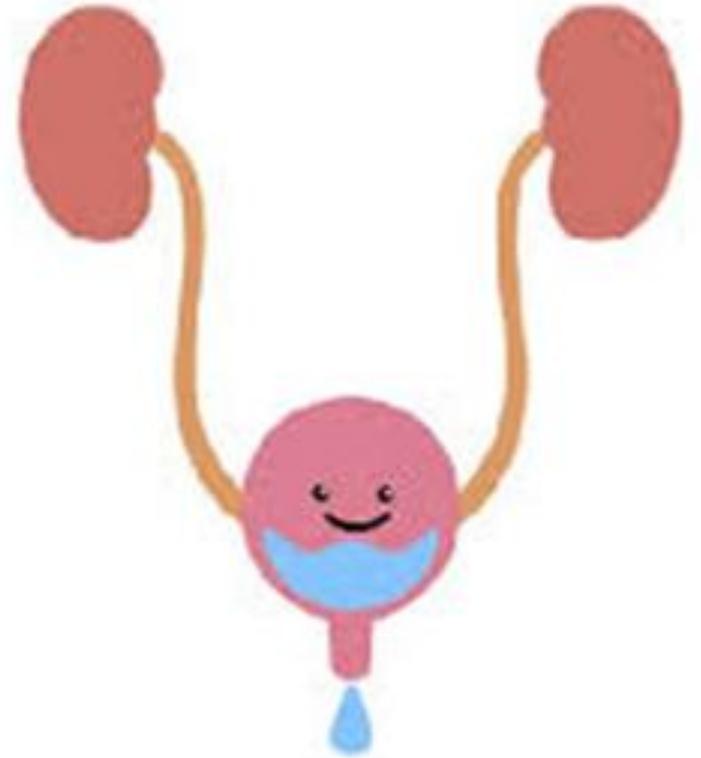
尿が出せなくなると、
膀胱が尿でいっぱいになってしまいます。

その結果、膀胱内の圧力が高まって腎臓へ逆流してしまい、腎臓機能に障害を与えてしまいます。



自己導尿とは？？

自己導尿は排尿障害などの原因で尿を上手に出せなくなった場合に、それを助ける手段の一つです。具体的には、尿が膀胱にたまったら、自らの手でカテーテルと呼ばれる管を尿道から入れて尿を出す方法です。



自己導尿とは？？

自己導尿は、尿が膀胱にたまったら、
自らの手でカテーテルと呼ばれる管を
尿道から入れて出す方法です。

これは膀胱に優しく尿路感染の危険も少ない
ため、とても優れた方法です。

カテーテル挿入時



排尿時



自己導尿のメリット

本来の排泄方法とほぼ同じなので

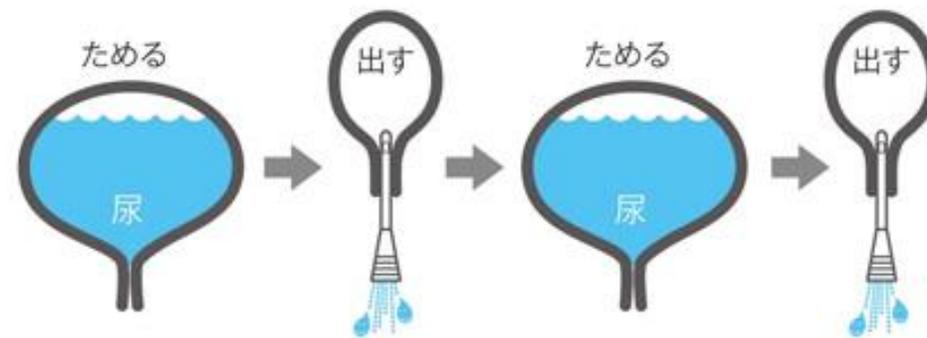
通常的生活を送りやすい

膀胱機能の維持や改善に繋がることもある

感染リスクが少ない

自己導尿のメリットは、膀胱に尿を溜めてから出すという、本来の機能を活かした処置になります。

そのため、膀胱の機能回復に繋がる可能性があるというのが最大のメリットです。



自己導尿のデメリット

自分で処置を覚える必要がある

排尿のたびに処置が必要なので、1日複数回になることもあるコストがかかる。

外出の際に荷物が増える 自己導尿の場合、自分で処置を覚える必要があります。

女性の場合は、自分では処置の様子が見えにくいいため、やりずらさを感じる人も多いです。

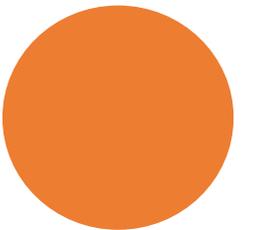
また、毎回カテーテルを交換しなくてはならないため、その分費用がかかることもデメリットです。



自己導尿の方法として

挿入前

- ①流水と石鹼で手指を十分に洗淨してください。
- ②必要時、尿道口（陰部）を清潔にします。
- ③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



自己導尿 女性 方法 2

挿入方法

①鏡で尿道口を確認し膀胱内にカテーテルを挿入します。鉛筆を持つようにカテーテルを持って、尿道口から4～6cm挿入します。

②カテーテルを挿入後、鏡を外します。



上から下へ拭く



最後の一滴まで出し切る

自己導尿 女性

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)



おしっこの出口がわからない… どうしたら上手く導尿できるのか？

女性の場合、尿道口を確認することが困難です。鏡を用いる方法もありますが、暗いトイレで鏡を用いるには懐中電灯などの道具が必要になり、導尿のために常に多くの物品を持ち歩かなくてはならなくなります。

尿道口を確認するために、最も簡単な方法として実際に指で触れて覚える方法があります。間違って膣にカテーテルが入ってしまう場合には、

あらかじめ指で膣をふさぎながら導尿すると良いでしょう。

またあらかじめタンポンを膣に挿入しておき膣と尿道口の違いを確認する方法もあります。



生理のときはどうしよう？

生理の場合には、どうしても血液が付着してしまい、外陰部の清拭に時間を要してしまいます。ウォシュレットにより陰部洗浄を行うことも有効ですが、

タンポンを用いると血液が付着しにくく便利です。

