

# 自己導尿について



イラスト by さかゆう

日本小児ストーマ・排泄・創傷管理研究会  
広報活動支援委員会 2020年作成

# 目次

---

1. 排尿のメカニズム
2. 神経因性膀胱、二分脊椎症について
3. 導尿とは、導尿の目的
4. 導尿に必要な物品、導尿の手順
5. 保育園、幼稚園、学校関係者に対応をお願いする場合の支援内容について
6. 自分で導尿できる場合
7. セルフケアについて
8. 日常生活について
9. トラブル時の対応
10. お友達への説明

# 排尿のメカニズム①

---

- 排尿とは
  - 「蓄尿」：腎臓で作られた尿が尿管を通過して膀胱にたどり着き、一定の量となるまで膀胱に貯留し続ける。
  - 「排尿」：貯めた尿を膀胱から体外に排泄する。

⇒これら「ためること」と「出すこと」をまとめて「排尿（機能）」と呼ぶ。

# 排尿のメカニズム② – 1

---

- 排尿にかかわる臓器

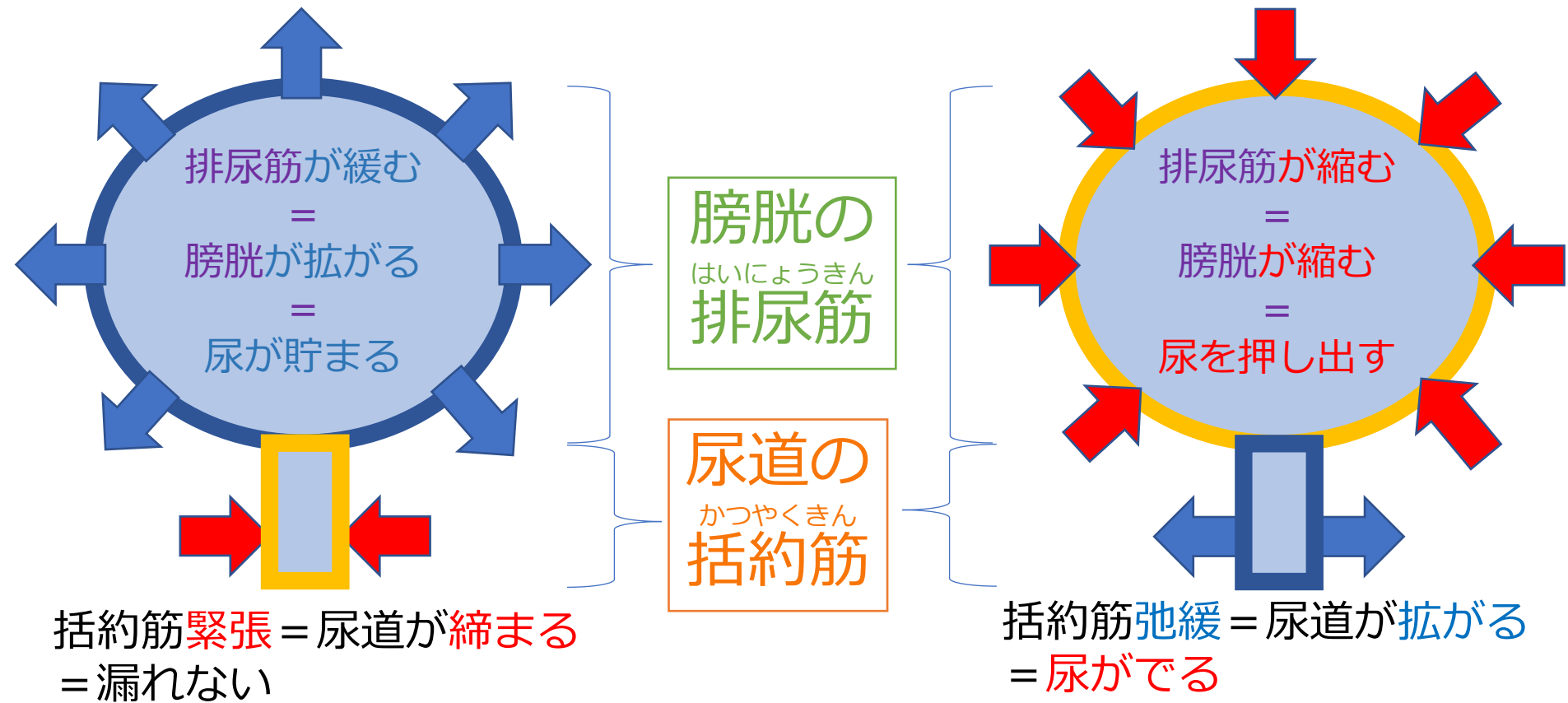
- 膀胱（の筋肉）

- ⇒ 蓄尿時にはスムーズに**広がって（緩んで）**尿を貯め、  
排尿時には力強く**縮んで**中の尿を押し出そうとする。

- 尿道（の筋肉）

- ⇒ 蓄尿時にはしっかりと**締まって（縮んで）**尿を漏らさないようにし、  
排尿時にはスムーズに**広がって（緩んで）**尿の流れを妨げない。

# 排尿のメカニズム② - 2



# 排尿のメカニズム③

---

- 膀胱と尿道の協働作業が大切  
正常な働きがあるときは・・・
  - 蓄尿時は「膀胱は**緩み**、尿道は**締まる**」
  - 排尿時は「膀胱は**締まり（縮み）**、尿道は**緩む**」

⇒ 膀胱と尿道はお互いが正反対の働きをするが、絶妙にコントロールされることでスムーズな排尿行動が可能となる。
- この協働作業ができなくなった状態が「**排尿障害**」

しんけいいんせいぼうこう

# 神経因性膀胱とは

---

- 膀胱と尿道の働きをつかさどる神経の働きに異常があり、正常な蓄尿・排尿ができない（排尿障害を呈している）状態。

# 神経因性膀胱で生じる異常①

---

- 膀胱と尿道の協働作業ができなくなる。
  - あ) 膀胱も尿道も緩みっぱなし。
  - い) 膀胱は縮みっぱなし、尿道は緩みっぱなし。  
⇒常に尿が漏れる可能性がある。
  - う) 膀胱は緩みっぱなし、尿道は締めりっぱなし。
  - え) 膀胱も尿道も縮みっぱなし。
  - お) 膀胱が縮もうとしたときに尿道も一緒に縮んでしまう。  
⇒尿が膀胱いっぱいになっても自力で外に出せない。

# 神経因性膀胱で生じる異常② – 1

---

- 前出あ) ・い) の状態

「常に尿が漏れる可能性がある状態」

= 「尿は漏れやすいが、腎臓や膀胱には負担はかからない」

⇒ 「生活上は困るが、体調は悪くならない」

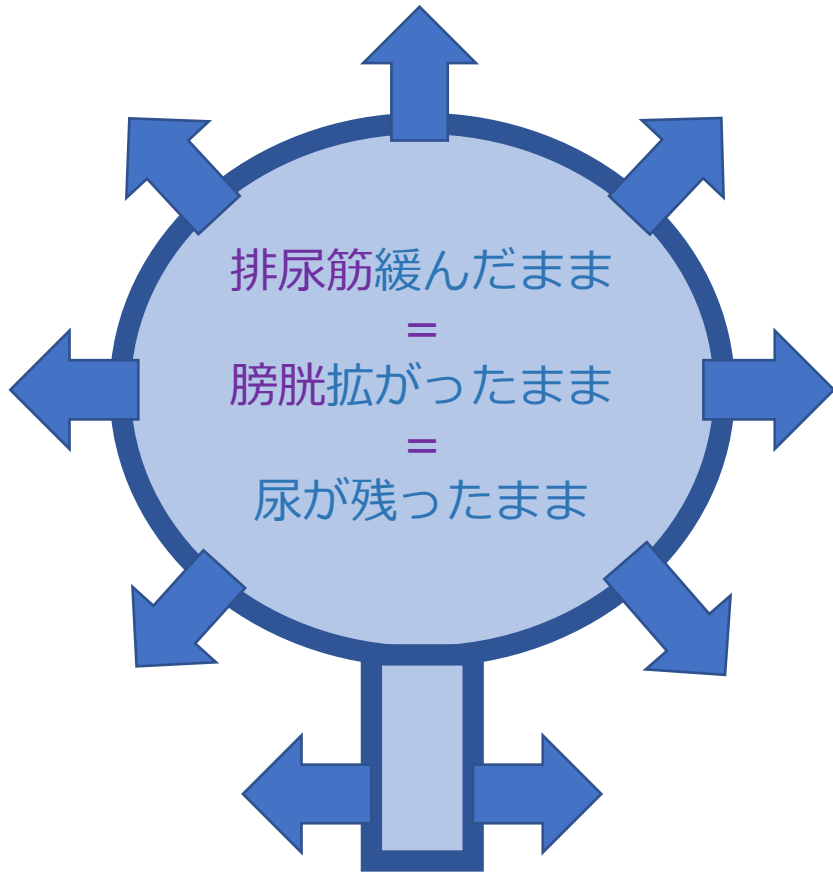
⇒ 「漏れで（社会的に）困らないために」 医療的対処が必要

⇒ 対処開始時期は社会的に尿を漏らしては困る年齢  
(オムツをとるべき環境) になったら

# 神経因性膀胱で生じる異常② - 2

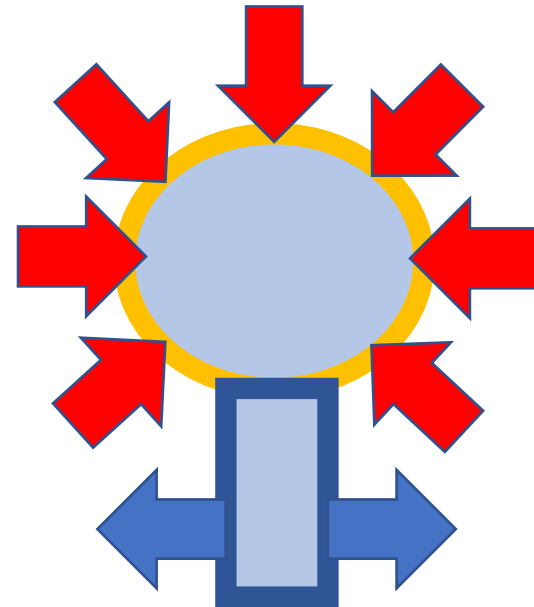
あ) 膀胱も尿道も緩みっぱなし

い) 膀胱は縮みっぱなし、尿道は緩みっぱなし



括約筋緩んだまま = 尿道広がったまま  
= 尿が出っぱなし

排尿筋縮んだまま = 膀胱縮んだまま  
= 尿を貯められない



括約筋緩んだまま = 尿道広がったまま  
= 尿が出っぱなし

# 神経因性膀胱で生じる異常③－ 1

---

- 前出う) ・ え) ・ お) の状態

「尿が膀胱いっぱいになっても自力で外に出せない状態」

= 「尿は漏れなくて困らないが、腎臓や膀胱に負担がかかる」

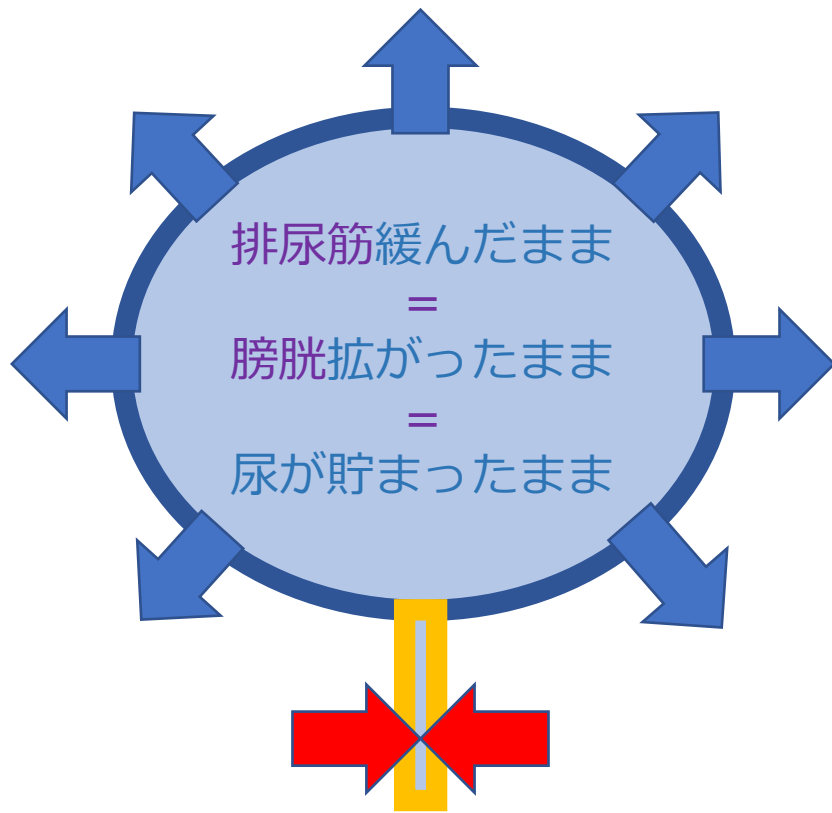
⇒ 「生活上は困らないが、**体調が悪くなる**」

⇒ 「**健康を保つために**」 医療的対処が必要

⇒ 対処開始時期は生後すぐから

# 神経因性膀胱で生じる異常③ - 2

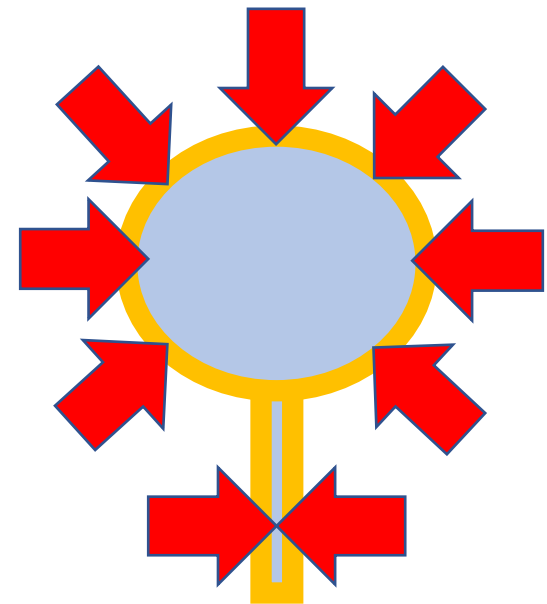
う) 膀胱は緩みっぱなし、  
尿道は締めりっぱなし



括約筋緊張したまま = 尿道締まったまま  
= 排尿できない

え) 膀胱も尿道も縮みっぱなし

排尿筋縮んだまま = 膀胱縮んだまま  
= 尿を貯められない



括約筋緊張したまま = 尿道締まったまま  
= 排尿できない

# 排尿障害に対する医療的な対処方法①

---

- **以前**：ふくあつはいによ「腹圧排尿」 しゅあつはいによ「手圧排尿」
    - 腹圧を高めて（いきんで）または拳で下腹部を圧迫しての排尿。
    - とにかく尿を体外に排出することが目的。
- ⇒ 尿道が締めりっぱなしのパターンでは、  
膀胱の中の**圧力が高くなりすぎる**。
- ⇒ すこしずつ腎臓や膀胱にダメージが加わる。

# 排尿障害に対する医療的な対処方法②

---

- 現在：「せいけつかんけつてきどうによ清潔間欠的導尿」

⇒年長児では「せいけつかんけつてきじこどうによ清潔間欠的**自己**導尿」

- カテーテル（尿排泄のための「管」）を挿入、尿道を開き尿を体外に排出
- 排出が終わったらカテーテルは抜去

⇒ 膀胱の中の**圧が上がることなく**腎臓・膀胱に優しい上に、尿の排出が終わったら異物は体内にはない状態になる。

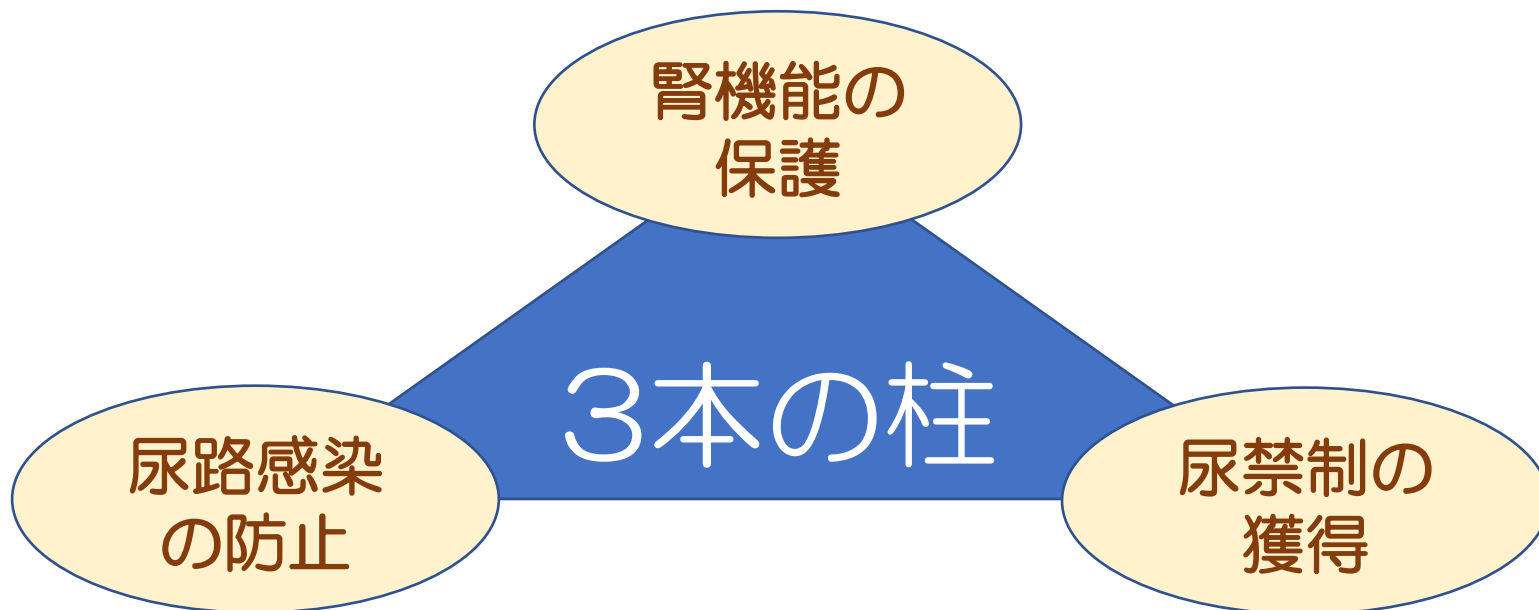
⇒ 道具を使用するが、本質的に通常の排尿行為と何ら変わらない。

# 清潔間欠的（自己）導尿の目的

---

• 導尿を行う目的は

- ①尿漏れを防ぐ（尿禁制の確保）
- ②尿の汚染を防ぐ（尿路感染症の予防）
- ③腎臓に負担をかけないようにする（腎機能保護）



にぶんせきつい

# 二分脊椎とは

---

- 胎児期、脳から連続する人体で最も太い神経である脊髄<sup>せきずい</sup>が、うまく形成されないことで生じる。
- 程度は個々の患児によって異なるが、多くが神経因性膀胱に基づく排尿障害を呈する。
- 神経の機能に関しては手術などでの根治は不可能であり、排尿障害は基本的に生涯続く。

⇒生涯にわたり清潔間欠的（自己）導尿が必要となる代表的な疾患の一つ

# 導尿に必要な物品

---

- カテーテル
- 消毒薬
- 消毒綿
- 潤滑剤
- その他必要に応じて準備
  - 尿を受ける容器
  - ごみ袋
  - 鏡
  - 計量カップ

# 使い捨てカテーテル

(間歇導尿用ディスポーザブルカテーテル)

---

- 使い捨てカテーテルは再使用型と比較して、やわらかく、内腔断面積が大きく、内腔のつまりにくさや排液性にすぐれている。
- 耐久性には欠けるので、あくまでも使い捨てとして使用する必要性がある。
- 潤滑剤が不要の親水性コーティングされたカテーテルもある。

# 親水性コーティングカテーテル

---

- カテーテルが親水性コーティングされており、潤滑剤を別に準備する必要がない。
- パッケージの中に潤滑液が入っているものと潤滑液がパッケージ内のウォーターサックに入っており、使用前にウォーターサックを割り使用するものがある。
- 直接カテーテルに手が触れずに導尿ができる保護スリーブがついているものもある。
- 持ち運びが便利なコンパクトなタイプもある。

使い捨てカテーテル 親水性コーティングカテーテル

# スピーディカテネラトン

- 潤滑液がパッケージの中に入っているなので、開封するだけですぐに導尿ができる。
- 折りたたんで持ち運ぶことができる。
- パッケージ裏面に両面テープ付属されており、トイレのタンクなどに貼りつけることで、カテーテルを置く場所が無いときや衣服を整えるときに利用できる。



使い捨てカテーテル 親水性コーティングカテーテル

# スピーディカテコンパクト

- コンパクトM（男性用）、コンパクトF（女性用）の2種類がある。
- 男性用はスーツの胸ポケットに入り、女性用は化粧ポーチに入るサイズなので、目立たず、携帯性に優れている。



使い捨てカテーテル 親水性コーティングカテーテル

# スピーディカテナビ

- ボール状で軟らかくたわむカテーテル先端（フレキシブルチップ）が尿道の湾曲・屈曲に沿いながら、スムーズに膀胱まで誘導する。
- カテーテル端付近は、細くくびれているため全方向性に曲がりやすく尿道の中心を通過しやすい。
- インサーショングリップによりカテーテル本体に触れずに導尿できる。



使い捨てカテーテル 親水性コーティングカテーテル

# ジェントルカテ

---

- 潤滑液がパッケージ内のウォーターサックに入っており、使用前にウォーターサックを割り、カテーテルを潤滑させて使用する。
- 保護スリーブが付属されており直接カテーテルに触れずに導尿ができる。
- パッケージ裏面に両面テープ付属されており、トイレのタンクなどに貼りつけることで、カテーテルを置く場所が無いときや衣服を整えるときに利用できる。



出典：コンバテックジャパン（株）

# フローキヤスクイック

- 潤滑液がパッケージ内の小袋に入っており、使用前にウォーターサックを割り、カテーテルを潤滑させて使用する。
- 保護スリーブが付属されており直接カテーテルに触れずに導尿ができる。
- パッケージ裏面に両面テープ付属されており、トイレのタンクなどに貼りつけることで、カテーテルを置く場所が無いときや衣服を整えるときに利用できる。



使い捨てカテーテル  
親水性コーティングされていないカテーテル

# 導尿用ネラトンカテーテル

(テルモサフィードネラトンカテーテル自己導尿タイプ)

- 自己導尿専用開発されたカテーテルである。
- 太さは8Frから14Frとなっている。長さは28cmと15cmがあり、長いものは男子用、短いものは女子用と設定されている。
- 28cmのものは15cmのものとは比べて、挿入しやすいようにハードな素材である。
- 素材は塩化ビニル樹脂で、粘膜にも刺激の少ない材質である。



出典：テルモ株式会社

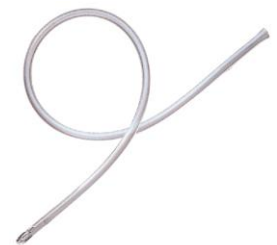
使い捨てカテーテル

親水性コーティングされていないカテーテル

# 多目的ネラトンカテーテル

(テルモサフィードネラトンカテーテル)

- 多目的に使用されるネラトンカテーテルである。
- サイズは長さが33cm、太さは8~26Frと種類が豊富である。
- 素材は塩化ビニル樹脂で、粘膜にも刺激の少ない材質である。
- 様々な用途に適した品種が選べるよう、先端形状は3タイプある。
- 8~18Frはシリンジとそのまま接続可能である。
- 22~26Frおよびアダプター付は、カテーテルチップ型のシリンジと接続可能である。



# 再使用型カテーテル

---

- 素材は粘膜低刺激性のシリコンで耐久性にも優れている。
- カテーテルの種類は男子用と女子用が長さで区別されている。10～12Frが成人用として、9Frが小児用と設定されていることが多い。
- メーカーによってはさらに太いサイズのものや、チーマン型（尿道に屈曲などの問題のある場合に使用する先端に硬さと角度を持たせたカテーテル）などがある。
- ほとんどが筒型の専用容器に消毒液をいれてカテーテルを収納できるようになっている。筒型の専用容器が折れ曲がり、携帯に便利になっているものや、女性用が好むデザインのもの、キャップがマグネットになっていて、開閉しやすいものなどもある。

# セルフカテ

- 各サイズのあるスタンダード型のほか、先端の形状が異なるチーマン型、コックパウチ型などがある。
- カテーテルの末端部に排尿孔がついたタイプがありキャップを外さなくても尿が排出できる。
- チーマン型はカテーテルの先端が屈曲しているため、尿道の湾曲や屈曲がある場合も挿入しやすい。
- コックパウチ用はカテーテルの外径が太く、浮遊物があっても詰まりにくい。



再使用型カテーテル

# セルフカテEX

---

- 延長チューブが付属しており、車椅子に乗車したままでも尿処理がしやすい。



出典：富士システムズ株式会社

# セルフカテかんたんキャップ型

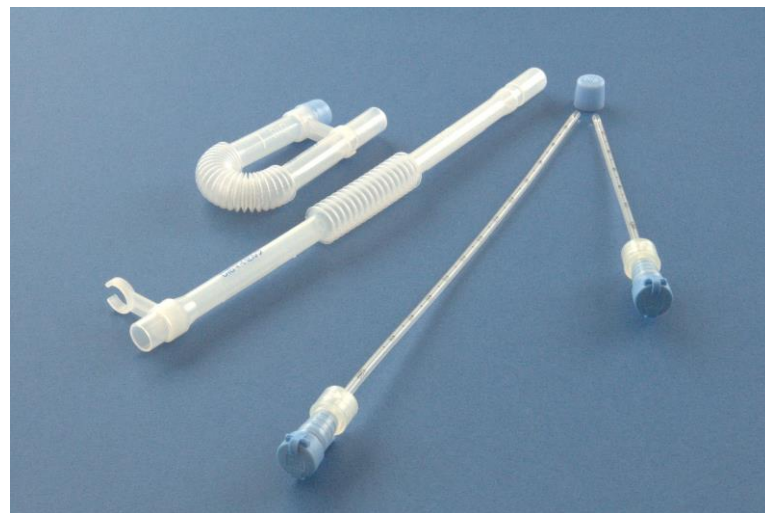
- 専用ケースのキャップを少しずらすだけで、簡単に開けられるため、手指の巧緻性が悪い場合も使用しやすい。
- 使用後はキャップを押すか、回転させて閉じる。



# DIBマイセルフカテーテル

---

- スタンダード型とセミハード型がある。
- スタンダード型のカテーテルケースは中央が蛇腹になっており折りたたむため携帯に便利である。
- セミハードはカテーテルがしならず先端が曲がっているため、尿道の湾曲や屈曲がある場合も挿入しやすい。



# セフティカテ

- サイズ展開（太さ、長さ）が多い。チーマン型、代用膀胱に使用するCUR型がある。
- カテーテルケースが折りたたみ可能で携帯性に優れている。
- カテーテルをケースに収納した際、構造上内腔へ消毒薬が自由に入りカテーテルの内部が消毒できるようになっている。



# セフティカテピュールキャス

- デザイン性にも配慮した女性専用の自己導尿用カテーテル。
- 取り外し可能なフック付きストラップを接続している。
- サイズは9Fr、12Fr、14Frがあり、挿入性に優れたハードタイプ（12Fr）がある。



# 再使用型カテーテルに入れる消毒薬

- メーカーにより推奨される消毒薬と、カテーテルの劣化の原因となることなどから禁忌とされる消毒薬があるので、必ず添付されている説明書を確認する。
- 滅菌グリセリンが使用可能な場合は、消毒薬に混入し混合液の濃度を整えると、別に潤滑剤を携帯する必要がなくなる。
- 消毒薬は1日1回交換する。



# 消毒綿

- 0.02%グルコン酸クロルヘキシジンなどを合ませた綿花を使用する。
- これは清浄綿でも代替可能である。



出典：アサヒグループ食品



出典：オオサキメディカル株式会社



# 潤滑剤

---

- 水溶性のものを使用する。
- 麻酔薬が入っている潤滑剤（キシロカインゼリーなど）はアナフィラキシーショックの危険性があるため使用しない。
- 尿道損傷を避けるためにもできるだけ潤滑剤を使用して導尿することを推奨する。



出典：日医工株式会社



出典：富士フイルムメディカル株式会社

その他（必要に応じて準備）

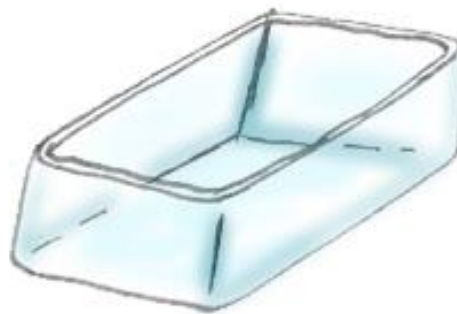
# 尿を受ける容器

---

- トイレの便器に直接排泄しない場合や尿量を計測する場合に必要である。
- 転倒の危険性があるため、背の高い容器は避ける。



膿盆



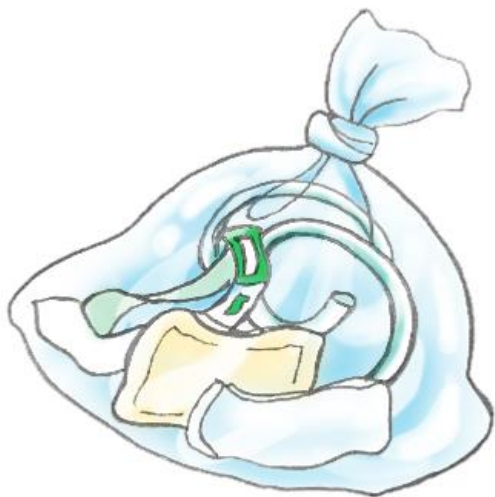
蓋のないタッパー

その他（必要に応じて準備）

# ごみ袋

---

- 廃棄するものをまとめる。



その他（必要に応じて準備）

# 鏡

---

- 女性など尿道口が直視できない場合に使用する。



その他（必要に応じて準備）

# 計量カップ

---

- 尿量の計測が必要な場合必要である。



# 在宅で使用する導尿に必要な物品の費用

---

## ①在宅自己導尿指導管理料 1400点

- 在宅自己導尿を行っている入院中の患者以外の患者に対して、在宅自己導尿に関する指導管理を行った場合に算定する。
- カテーテルの費用は、在宅療養指導管理材料加算に定める所定点数により加算する。

在宅での導尿の指導を実施した場合、在宅自己導尿指導管理料が算定され、導尿に必要な物品が支給される。

# 在宅で使用する導尿に必要な物品の費用

---

## ② 特殊カテーテル加算

- 1 再利用型カテーテル400点
- 2 間歇導尿用ディスプレイザブルカテーテル  
イ 親水性コーティングを有するもの
  - (1) 60本以上90本未満の場合 1700点
  - (2) 90本以上120本未満の場合 1900点
  - (3) 120本以上の場合 2100点
- イ以外のもの 1000点
- 3 間歇バルーンカテーテル 1000点

カテーテルに関しては、3月に3回に限り、①に加えて加算される。

# 導尿の手順

\* 導尿の手順は指導をする施設により多少の違いがある。

---

- ①石けんで、手を洗う。
- ②清浄綿の袋を開け準備する。
- ③使い捨てカテーテルの場合は、カテーテルの袋を半分くらい開けて、ゼリーを出しておく。  
再使用型カテーテルの場合は、清浄綿にゼリーを出しておく。
- ④利き手の第1指から第3指の指の背から腹まで清浄綿で拭く。
- ⑤尿道口を確認し、消毒する。
- ⑥カテーテルを持って、先端にゼリーをつける。

# 導尿の手順

\* 導尿の手順は指導をする施設により多少の違いがある。

---

- ⑦カテーテルを入れ、尿が出てきたら、さらに2 cm カテーテルを入れ、固定する。
- ⑧尿が出なくなったら、ゆっくりカテーテルを抜いていく。途中で尿が出れば、そこで止めて尿が出なくなるまで待つ。
- ⑨尿の量、性状、量を観察する。
- ⑩後片付けをする。

# 導尿を行う場所

---

- プライバシーが守られる場所を設定する。
- 座位で実施する場合はトイレの個室、臥位で実施する場合は臥位が取れるスペースのある鍵のかかる部屋などを準備する。
- 手洗いでできる場所が近くにあることが望ましいが、難しい場合は擦式アルコールジェルなどの使用で代用することも可能である。

# 導尿の方法、回数

---

- 導尿の方法は本人が受診している病院の手順に従い実施する。
- 導尿の回数は主治医より指示される。
- 園や学校で過ごす時間に何回導尿する必要があるか、どのタイミングで行うかについて保護者と相談する。
- 園や学校のタイムスケジュールも考慮して設定する。
- 遠足などの行事の都合で予定のタイミングでできない場合は、その都度導尿のスケジュールを検討する。
- 導尿の間隔を最長何時間程度空けることができるか確認しておく。

# 尿の性状と尿量の確認、家族への報告について

---

- 以下の事項やその報告のタイミング（すぐに報告が必要か、お迎えの時でよいか）について事前に保護者と相談する。
  - ✓尿量の測定が必要か
  - ✓どのような点について報告が必要か
  - ✓異常な所見
  - ✓尿の性状(尿の混濁、血尿など)や量
  - ✓導尿時の痛み
  - ✓挿入困難

保育園、幼稚園、学校関係者に対応してもらう場合の支援内容

# 保護者と事前に話し合っておきたいこと

---

- 導尿の頻度とタイミング
- 使用物品と補充方法、使用後の物品の処理方法
- 導尿手順
- 導尿以外の排泄介助の必要性と方法について
- 水分補給
- プールや運動への参加について

自分で導尿できる場合

# 導尿を行う場所

---

- 普段どのような姿勢や場所で導尿を実施しているかを確認し、それと同様な姿勢が確保できる場所
- 導尿物品を配置できるスペースがある
- プライバシーが確保できる
- 本人が安心して実施できる場所

自分で導尿できる場合

# 使用物品の保管と廃棄

---

- 以下の事項について本人と家族に確認する。
  - ✓ 使用物品の準備をどうするのか
    - ✓ 導尿の度に本人が持ち運ぶのか
    - ✓ 導尿を実施する場所に棚などを設置し保管するのか
  - ✓ 使用後の物品の廃棄方法などについて本人と保護者に相談する。

自分で導尿できる場合

# 本人の導尿の自立程度の確認

---

- 以下の事項について本人と家族に確認する。
  - ✓ 導尿時間の声かけの必要の有無
  - ✓ 導尿実施時の見守りや手伝いの必要の有無

自分で導尿できる場合

# 尿の性状と尿量の確認、家族への報告について

---

- 見守りが必要な場合は以下の事項やその報告のタイミング（すぐに報告が必要か、連絡ノートでよいか）について事前に保護者と相談する。
  - ✓尿量の測定が必要か
  - ✓どのような点について報告が必要か
  - ✓異常な所見
  - ✓尿の性状(尿の混濁、血尿など)や量
  - ✓導尿時の痛み
  - ✓挿入困難

# 自分で導尿できる場合

## 保護者と事前に話し合っておきたいこと

---

- 導尿の頻度とタイミング
- 使用物品と補充方法、使用後の物品の処理方法
- 導尿手順
- 導尿時の姿勢
- 見守りや介助の必要の有無と必要がある場合は具体的な方法
- 導尿以外の排泄介助の必要の有無と必要がある場合は方法
- 水分補給
- プールや運動への参加について

# セルフケア指導の進め方

---

## ① 導入の準備

- 幼児期後半、自己導尿に興味が出てきたら始める。
- 手洗いやカテーテルの準備など興味のあることからはじめてみる。
- 徐々に手技のステップアップを図り、できたことは言葉と態度で十分褒めるようにし、セルフケアに向けた気持ちの準備を整えていく。

## 言葉かけの例

「おしっこをする時間だから、カテーテルの準備をお願いできるかな？」

「おしっこにバイ菌が入らないように手を洗おうね。」

# セルフケア指導の進め方

---

## ① 導入の準備（続き）

- 児の成長に合わせて座った姿勢で行い、本人が導尿手技を見る機会を作る。
- 自分自身の排泄行為として捉えられるよう、トイレやプライバシーの保持された場所で導尿する。

## ② 導入の時期

- 小学校入学までにCISCが確立していることが望ましいため、5歳頃が多い。

# セルフケア指導の進め方

---

## ③ 指導を開始する際に考慮すること

- 手技習得は可能か、清潔管理の理解力、自己管理能力、時間の概念を持っているか等を確認する。
- 上記のアセスメントには、洗面や歯磨き、入浴などの日常行動が習慣化しているか等の情報も参考にする。
- 知能検査（WISK-IVなど）の結果から発達特性を理解する。
- 手指機能を評価する。
- 家庭でのサポート体制（母の就労、兄弟の有無）を評価する。

# セルフケア指導の進め方

---

## ④ セルフケア確立のおおよその時期

- 低学年ではカテーテルの扱いや一連の手技ができて  
も時間の管理や清潔概念がもてていない児も多い。  
そのため、セルフケアが確立するのは8～9歳頃で  
ある。
- 他の障害を併せ持つことがあるので個人差が大きい。

# セルフケア指導の進め方

---

## ⑤ 指導の流れ

- 就学に向けて、時間をかけて計画的に行っていく。
- 外来受診時に、自宅での進捗状況を確認しながらチェックリストに沿って指導を進める。
- 教育入院が効果的なこともあるので、主治医や家族と相談する。
- 技術面の習得度を判定しながら進めるために、パンフレットやチェックリスト、本人の励みとなる実施表を作成し、指導を行う。

# チェックリスト、実施表の例

## 導尿手技確認チェックシート

名前： \_\_\_\_\_                      ○できる    △あと少し    ×できない

チェック項目	/	/	/	/	/
①必要な物品を用意できる。					
②衣服を整えることができる。					
③石鹸を使用して手洗いができる。					
④自己導尿を行いやすい姿勢がとれる。					
⑤カテーテルの袋を開けて潤滑剤を出すことができる。					
⑥尿道口を拭く清浄綿を開けることができる。					
⑦清浄綿で尿道口を拭くことができる。					
⑧清浄綿で親指・人差し指・中指を拭くことができる。					
⑨先端を清潔に保ちながらカテーテルを持つことができる。					
⑩カテーテルの先端に潤滑剤をつけ、尿道口に入れることができる。					
⑪尿が流出する位置でカテーテルを留めておくことができる。					
⑫尿の流出が止まったら、カテーテルを出し入れできる。					
⑬尿の流出が終わったら、カテーテルをつまんで抜くことができる。					
⑭衣服を整え、後片付けができる。					
⑮石鹸を使用して手洗いができる。					
⑯尿の性状・量・色などが確認できる。					

〇〇くん どうしようひょう							
どうしようが できたら シールをはろう！							
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
7 じ	★	★					
10 じ	★	🌸					
12 じ	🌸						
15 じ	★						
18 じ	🌸						
21 じ	★						

# セルフケア指導の進め方

---

## ⑥ 医療施設との連携

- 家族が小学校側に説明する際にスムーズに行えるよう、学校側が必要とする情報をまとめた情報提供書を作成する。
- 医療施設側の相談先を明確にしておく。

## ⑦ 保護者と事前に話し合っておきたいこと

- 小学校側のサポート体制を確認する。
- 自己導尿を行いやすい環境作り（導尿場所、頻度とタイミング、使用物品とその補充、導尿方法について）を小学校側と調整する。
- 尿が漏れた場合の対応（着替える場所、おむつやパッドの交換場所）について小学校側と調整する。

# 日常生活について

## ① 食事・水分摂取

こつばんていきん

- 肥満は骨盤底筋の機能に影響し、自己導尿を行う際の姿勢保持・動作においても不利な状況となる可能性があるため、バランスのとれた食事生活を心がけ肥満を予防する。
- 尿量を確保して尿路感染を防ぐためには十分な水分摂取を心がける。
- 過剰な水分摂取は、尿失禁の悪化や膀胱充満・緊満状態となる機会を増やす可能性があるため望ましくない。



# 日常生活について

---

## ② 運動の参加

- 原疾患や障害による運動制限以外、自己導尿が必要ということ自体では運動制限はない。運動不足は肥満を引き起こし、筋力低下により日常生活行動に支障をきたす可能性がある。
- 事前に導尿をすればプール授業にも参加は可能であるが、事前に保育園や小学校側と話し合っておく。

## ③ 校外学習、宿泊行事

- 親の付き添いが必要なのか確認する。
- 看護師による導尿の介助を相談する。
- 宿泊行事を目標にセルフケアの確立を目指す。

# 日常生活について

---

- ④ 保護者と事前に話し合っておきたいこと
- 保育園や小学校での水分摂取のタイミング  
水筒の持ち込み
  - 運動、プール授業への参加について
  - 郊外学習や宿泊行事への参加について
    - ✓ 導尿の場所や時間について
    - ✓ 親の参加について
    - ✓ 看護師による導尿の介助が可能か



# トラブル時の対応

---

- ① 導尿（挿入）できない、尿が出ない
- うまくいかない時は、一旦中止し、時間をおいてから再度挿入する。
  - 緊張している場合などは潤滑剤を多めにつけて、息を吐きながらゆっくり挿入してみる。
  - 女児の場合、膣に入っている可能性があるため、一旦カテーテルを引き抜き、落ち着いてから再度挿入する。



# トラブル時の対応

---

- ② カテーテルに血液がつく、尿が赤い
  - 何らかの原因で尿路のどこかに傷ついた可能性がある。
  - 保護者に報告するとともに、どの程度（色の濃さや量）まで様子を見て良いか相談する。
  
- ③ 尿が濁る
  - 水分をいつもより多めにとる。

# トラブル時の対応

---

## ④ 腹痛、発熱

- 決めた時間でなくても導尿を試してみる。
- 導尿後も腹痛が改善しない場合は保護者に報告する。
- 風邪症状がなく発熱した場合は、尿路感染の可能性があるので保護者に報告する。



# お友達への説明

---

本人の意思を尊重し家族と話し合って決める。

- ① お友だちに話すか話さないか。
- ② 話す場合は、時期や内容について。