

## 間歇的自己導尿

導尿とは尿道口からカテーテルを挿入して、人工的に排尿させる方法を言います。膀胱もしくは尿道の病気で排尿が障害される場合や、排尿に関わる神経の障害によっておこる排尿障害、すなわち神経因性膀胱の場合に導尿の適応になります。間歇的導尿はカテーテルを留置する方法と比べて、感染のリスクが少ないことが利点です。

幼児期に興味を持ち始めたら、徐々に自己導尿に向けて練習していきます。

### [対象疾患]

二分脊椎 脳性麻痺 尿道狭窄 脊髄損傷など

### [目的]

多量の残尿による尿失禁や、反復する尿路感染、VUR(膀胱尿管逆流現象)などを防ぐために行います。

### [準備するもの]

導尿カテーテル・清浄綿・潤滑剤(滅菌オリーブ油、KY ゼリー)・その他(鏡、尿器など)



### [手順]

- ①必要なものを使いやすい位置に準備する。
- ②石けんで手を洗う。
- ③尿道口を清浄綿で拭く。
- ④カテーテルの先端を触らないように、先端に潤滑剤をつける。
- ⑤尿道口にカテーテルを挿入する。
- ⑥尿が出てきたら、カテーテルの先を尿器にたらし排尿させる。
- ⑦尿が出終わったら、カテーテルをゆっくり抜く。
- ⑧尿の量、性状を見て、捨てる。
- ⑨片づけ後、石けんで手を洗う。

### [手技]

#### 男子の場合

- ① 洋式トイレまたは床、椅子などやりやすい方法で座る。
- ② 左手(利き手でない手)でペニスを持ち、右手(利き手)で清浄綿を持ち、亀頭部を拭く。
- ③ カテーテルを取り出し、右手でカテーテルを持ち潤滑剤をつけて、ゆっくりと挿入する。
- ④ カテーテル挿入時に10cmくらい入ったところで軽い抵抗があるが、そのまま進める。抵抗が強く挿入しづらい時は5~10分待ってから再挿入する。
- ⑤ 尿が出終わったら、1~2回カテーテルを回転させ完全に排尿していることを確認する。



女子の場合

- ① 洋式トイレまたは椅子、床などに座り、足を開き尿道口が見えるように鏡の位置を合わせる。
- ② 清浄綿の 1 枚目で小陰唇の内側を拭き、2 枚目で尿道口を前から後ろに向かって拭く。
- ③ カテーテルを持ち、尿道口からやや上向きに挿入する。
- ④ 尿道口から4～5cm入ると尿が出てくる。そこから1～2cmカテーテルを進め排尿する。
- ⑤ 尿をすべて出し切るため、ゆっくりカテーテルを抜く。



**[日常生活]**

- ▶ とくに制限はありません。導尿をしていても、尿失禁がある場合は導尿の回数を増やすか、時間設定を変えましょう。
- ▶ 外出時は必要物品をバッグに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、市販のアルコール入りのウェットティッシュや擦り込み式のアルコール消毒薬を使用しましょう。

**[トラブルシューティング]**

状況	判断	対処
カテーテル挿入が困難	外尿道括約筋部位は痛みを感じやすく、緊張によってさらに抵抗が強くなります。	リラックスして、(深呼吸する)力を抜き、もう一度最初からやりなおします。 男児の場合は陰茎を腹壁と垂直に引き上げるようにすると、入りやすくなります。

		<p>女児の場合は小陰唇を上方に引きながら開くと外尿道口が観察しやすくなります。</p>
<p>尿が出てこない</p>	<p>カテーテルが膀胱内まで挿入されていない可能性があります。</p> <p>尿が混濁していたり、浮遊物が多い場合、カテーテルが詰まる可能性があります。</p> <p>女児の場合、膣に挿入された可能性があります。</p>	<p>ゆっくりカテーテルをさらに進めます。</p> <p>カテーテルを抜いて、最初からやりなおします。この場合は新しいカテーテルを使います。</p> <p>外尿道口的位置を確認して再挿入します。</p>
<p>出血がある</p>	<p>カテーテルによる刺激で尿道から出血した可能性があります。</p>	<p>少量であれば緊急を要しませんが、出血が続くようであれば受診してください。排尿された尿が多量の血尿の場合はずぐ受診してください。</p>
<p>尿が濁っている 尿がにおう</p>	<p>膀胱炎の可能性があります</p>	<p>水分摂取量を増やし、導尿回数も増やします。下腹部痛や尿道痛などがあったり、尿の濁りが続くようなら受診します。</p>
<p>発熱がある</p>	<p>特に、膀胱尿管逆流症を合併している場合、腎盂腎炎の可能性があります。</p>	<p>通常、膀胱内だけに細菌増殖がある場合(膀胱炎)では発熱を合併しないことが多いです。腎盂腎炎の予防は膀胱内をカラにして、尿を貯めすぎないことが重要です。主治医に相談するとともに、膀胱容量を検査で調べて導尿回数を設定しなおします。</p>

### [感染対策]

膀胱内に過剰量の尿を貯めないことが最も有効な感染対策ですが、適切な操作の習得も重要です。導尿前後にしっかり手を洗うことを習慣にします。