

第1話

排尿日誌で パターンをつかむ

骨折して入院して以来、尿もれに悩むようになった山本さん（81歳・男性）。
尿もれが気になって、以前のように外出できなくなってしまい……。

作・奥井識仁 まんが・天星 玲



泌尿器科では山本さんの
身体を詳しく調べて
もらいました。特に異常は
見当たらないそうです。

奥井先生

先生の説明は
意外なものでした

どうやら山本さんは
骨折でベッドの上での生活を
してきたため、その間に
骨盤を支える筋肉(骨盤底)
がゆるんでしまったのです



骨盤底

そう
だったのか



山本さんの場合、長期にわたる
ベッド上の生活で、足を動かしたり
歩いたりすることが少なく
なりました



退院してからも
尿失禁のことが心配で
外出していません



このために尿をためて出す臓器
である膀胱や尿道を支える
骨盤の一番下の膜(骨盤底)の
筋力が落ちて、尿の調節が
できなくなったのです

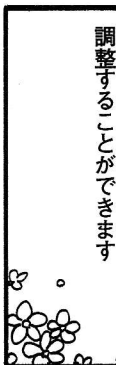


まずは山本さんがどんな
排尿をしているかを調べる
ことから始めてください



このためには、排尿の量や様子を
記録し「排尿日誌」を付けます

日誌に記録を付けることで
排尿を把握し、排尿のリズムを
調整することができます



尿量の計り方

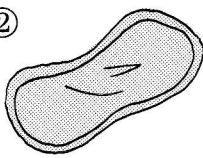
①



<計量カップ>

紙コップに印をつけた
ものでよい。トイレに置
いておくといいでしょう

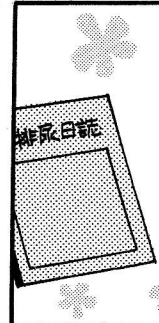
②



<オムツの場合>

(使用後のオムツの重さ)
—(使用前のオムツの重さ)
を測定します

日誌の付け方は簡単です
次ページを参考に、して作り
毎回の排尿量について
記録を取ります



記録は24時間、数日に
わたって取り続け
一覧表にまとめます
項目は――

① 排尿のあった時間

② 失禁の有無

③ 排尿量

④ 本人の自覚(尿意を
感じられたか?
失禁に気がついたか?)

……などです



<ワンポイントアドバイス>

排尿日誌

- ① 1日だけでなく、何日間か続けてください
- ② さくらさんたちのように、行動もメモすると分かりやすい
- ③ 飲水量も書いてください
- ④ 無理しない、でできる範囲で



早速山本さんと排尿日誌を
書くことにしました

私たちの工夫は
食事量や外出の有無にも
チェックを入れて
より詳しいものに
したことです



時間	尿量	尿意	失禁	メモ		
8:00	120ml	○		起床 朝食	 各食事の量と 時間をメモすると わかりやすいです	ここですね 昼ごろになると 頻尿になります 13時にトイレへ行つて おけばいいですね
9:50	不明			水コップ1杯		
13:20	20ml	○	少々	便と一緒にした		
13:50	30ml	○	少々	13:30昼食	 散歩のあとは 頻尿も尿失禁も 少なくなっているんだ	体を動かすと 排尿は調節し やすいのじゃな
14:20	40ml	○	少々	水コップ2杯		
15:10	80ml	○	少々			
18:30	200ml	○		犬の散歩	起床時間と就寝時間は 必ず記入してください	
21:00	120ml	○		水コップ1杯		
				夕食		
				水コップ1杯		
				お風呂		
				21:30ビール1本		
22:30	150ml	○		就寝		
24:00						
2:00	120ml	○				
4:00	80ml	○	少々			
6:00	80ml	○	少々			



第1話 まとめ

このお話では、排尿日誌のとり方を勉強しました。排尿日誌は、排尿の量や様子を知ることにとっても有効です。コツは、何日か続けることと、量や回数以外にその日の行動も書いておくことです。ただ、あまり無理をせず、できる範囲でやってみてください。

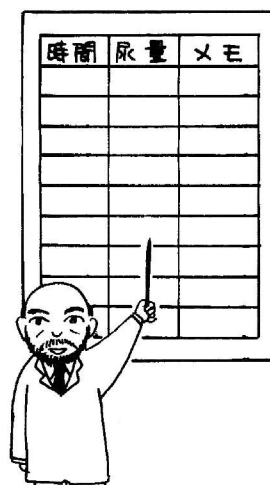
●通常の尿量・排尿回数

1日24時間の尿量	800～1500ml
1回の尿量	150～250ml

※年齢・状況によりばらつきがあります。

第1話

「排尿日誌でパターンをつかむ」



排尿パターンを客観的につかみたいのであれば、排尿日誌が大変役に立ちます。例えば1回の尿量から膀胱の大きさ（1度にためることのできる量）がわかります。1日分（24時間）の量を合計すると、尿量や飲水量が多すぎるか少なすぎるか正常なのか、わかります。また、起床時刻・就寝時刻でくぎって日中と夜間を分けて計算すると、昼夜の尿量のバランスを知ることができます。

まずは実際に自分で排尿日誌を書いてみましょう。医師や看護師に説明を聞きながら記録に慣れていくうちに、患者・家族・介護者・医療スタッフだれにでも排尿日誌が読めるようになります。

だいたいの正常の尿量や排尿回数を覚えてください（上図参照）。年齢により正常値は多少異なります。

また、診察する医師にとっても排尿日誌は便利です。短時間の外来診察ではその人がいったい何を悩んでいるかわからないことも、この日誌を読むと初対面でもおおよそのことが想像できるのです。例えば膀胱の大きさが正常（1回尿量が正常）なのになんらかの原因で尿量が多すぎて『おしっこが近い』のか、膀胱が小さい（1回尿量が少ない）から『おしっこが近い』のか、それがわかるだけでもその後の検査や治療の方針を決めることができます。