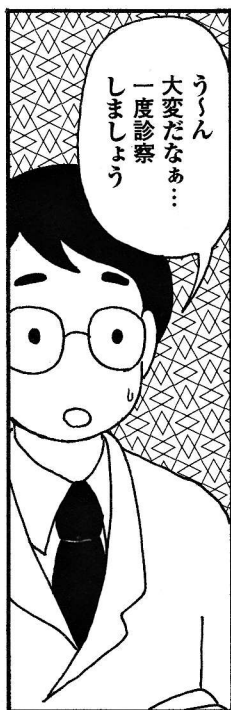


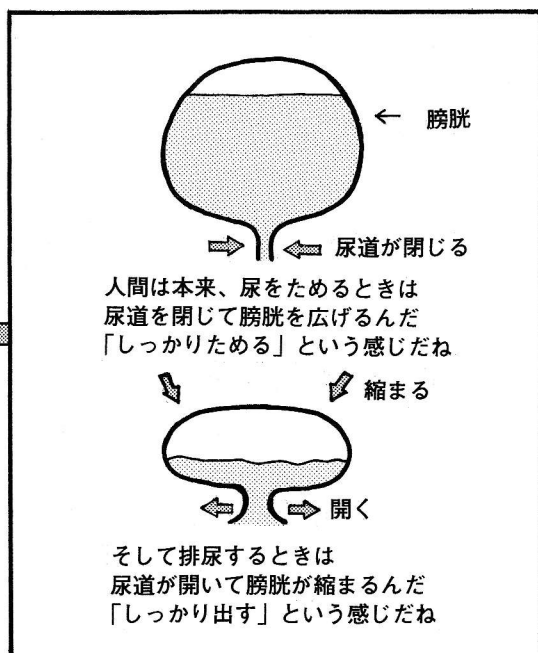
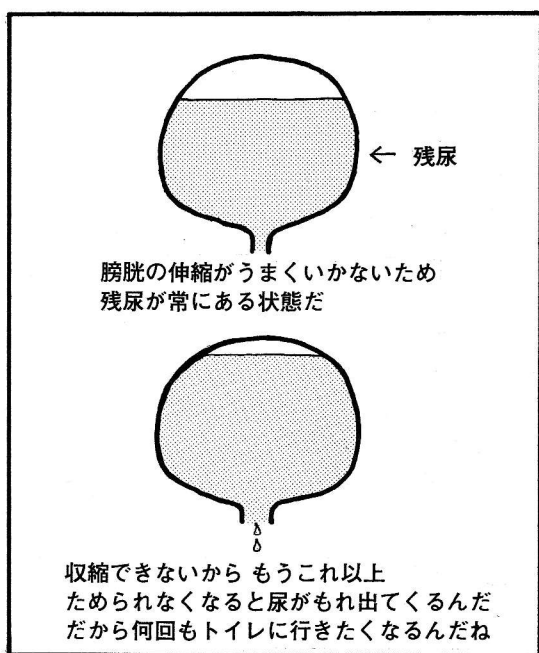
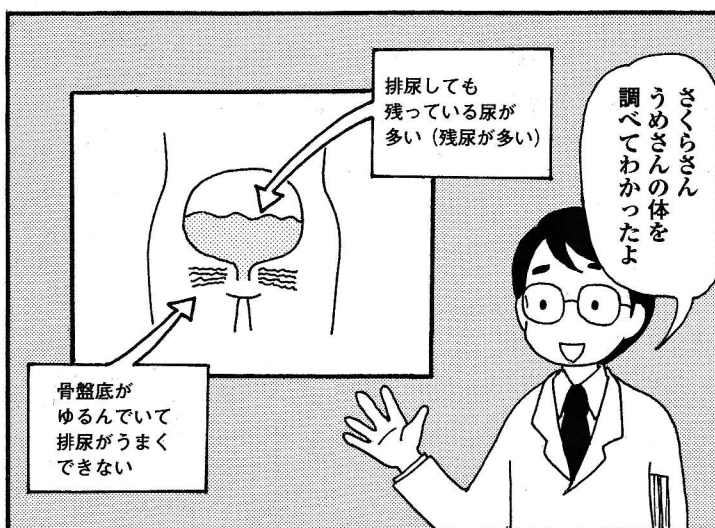
第4話

ぼうこう 膀胱を正常に戻す ～カテーテルの導尿～ どうよう

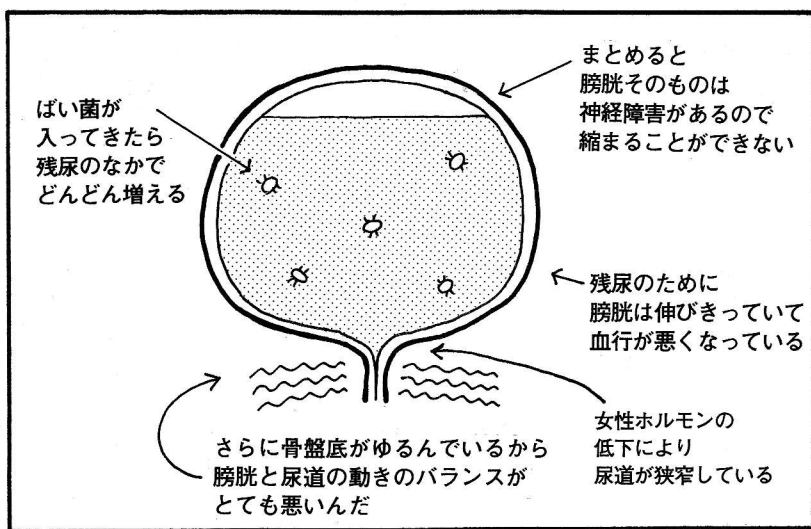
うめさん(82歳・女性)の最近の悩みは、1日に10回以上もトイレに行くことです。また膀胱炎にも繰り返してしまいます。どうれば、この悩みは解消されるでしょう。

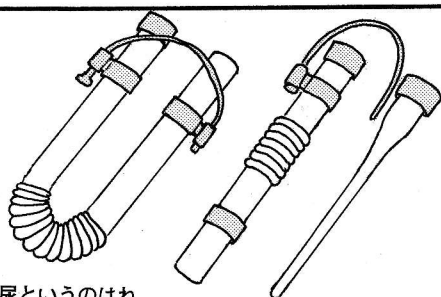
作・奥井識仁 まんが・天星 玲





これが
うめさんの場合は





導尿というのは
カテーテルという管を尿道から挿入して尿を出す
ことなんだよ。ひとりでもできるようにするよ
初めはサナエさんやさくらさんが
手伝ってもいいね (注)



先生
対策は？

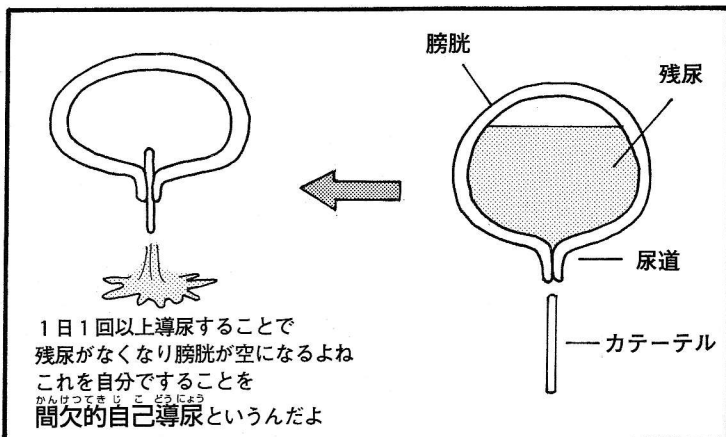
このカテーテルで
導尿するのがいいよ

難し……



尿が空に
なっている間
膀胱は休むことが
できるんだよ

血流もよくなるから
ばい菌に対する抵抗力も
強くなる。抗菌剤を飲む
必要もなくなりますよ



1日1回以上導尿することで
残尿がなくなり膀胱が空になるよね
これを自分ですることを
間欠的自己導尿かんはつてきじき こんくうじようというんだよ



コツをつかめば誰でも
必ずできるように
なりますよ
排尿日誌を持って医師に
相談してください

まずはチャレンジ
なんですすね
がんばります！



カテーテルの
導尿って
難しそうだけど
できるかしら？



骨盤底筋力の
アップは基本だよ
体操はいつでも
効果大なんだ



あとはいつもの
骨盤底筋体操を
してみてください

第4話 まとめ

一見難しそうなカテーテルによる導尿。けれどコツをつかめばカンタン！ 膀胱の働きも正常になり、体内の排泄循環もよくなります。うめさんのように、膀胱の機能がうまく働かず、トイレが近くなって困っている人は、一度カテーテルによる間欠的導尿を考えてみてはいかがでしょうか。

「膀胱を正常に戻す

カテーテルの導尿」



排尿後に残ってしまう尿を、そのものずばり『残尿』ざんにょうといいます。うめさんのケースの残尿の原因は脳梗塞による神経因性膀胱しんけいせいぼうこうです。『神経因性膀胱』とはなんらかの原因（脳疾患・脊髄疾患・骨盤内手術・神経内科疾患・糖尿病など）により膀胱の神経の働きが悪くなったものをいいます。高齢者の脳疾患の後遺症として残尿がみられることは非常によくあります。

今回のお話では、導尿開始以前、抗菌剤を毎日飲んでいたことに注目してください。理由もわからず、ばく然と抗菌剤を毎日服用することは、よくないことです。尿路感染にょうろうかんせんがなかなか治らず、かつ残尿が多い場合は、自己導尿か介護者による介助導尿が有効です。患者さんからは、しばしば『自己導尿をすると雑菌が膀胱に入らないか心配』と質問されます。ですが、導尿して多少菌が入っても、尿を出すことにより尿とともに菌は出ていきます。だからたまりっぱなしよりはずっときれいなのです。さらに『たっぷりためて、しっかり尿を出す』ことにより、膀胱の血行がよくなり、感染に対する抵抗力もつくのです。

「カテーテルで導尿をしてください」と言われたときは、最初はだれでもびっくりするのですが、やってみると意外に簡単だということがわかります。知らないと恐怖に思うことも、知って安心することにより武器になりえるのです。