



自己導尿をしている方へ

突然の災害でも、安心して導尿を続けるために

導尿を続けることの重要性

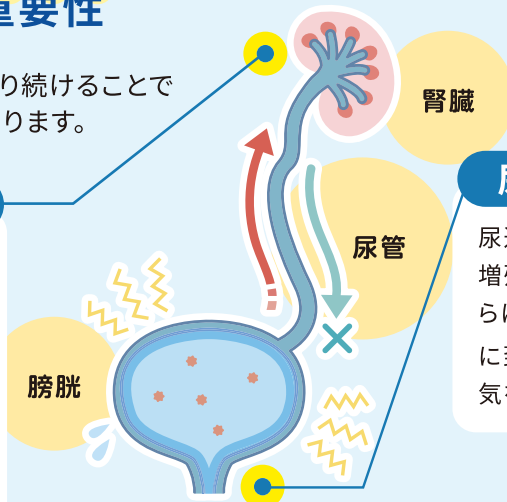
自己導尿が上手くできず、膀胱に尿が残り続けることで以下のような病気を引き起こすことがあります。

腎機能障害

膀胱に尿が長時間残ることで膀胱内の圧力が上昇し、尿が尿管や腎盂へ逆流して腎臓の組織が圧迫されるため、腎機能が徐々に低下していきます。また、膀胱内に停滞した尿は細菌感染を起こしやすく、最終的には慢性腎不全に至る危険性があります。

尿路感染症

尿道から侵入した細菌が、膀胱で増殖し、炎症を引き起こします。さらに感染が広がると、尿管や腎臓に到達し腎盂腎炎など重篤な病気を引き起こすことがあります。



？ 導尿の目安

水分をあまり摂っていなかったとしても、できるだけ導尿の回数は減らさないようにしましょう。また、ご自身にあった導尿回数は普段から確認しましょう。

1日あたりの尿量の目安

体重 (kg) × 20~40 (ml) = 一日の尿量 (ml)

例 体重50kgの人の場合

50kg × 20~40ml = 1000~2000ml

1回あたりの排出量の目安

およそ
300ml~
500ml



自己導尿が難しい場合は…

- 病院で尿道カテーテルを留置してもらい、もしくは間欠式バルーンカテーテルを一時的に使う方法がありますので、医療従事者に相談してみてください。



清潔についての考え方

導尿の前には手指を洗浄し、陰部を清浄綿で拭いてできるだけ細菌の侵入を防ぎましょう。水や衛生用品が手元になく清潔を保てない状況であっても、手が明らかに汚れていなければ、導尿を優先してください。

⚠ 導尿を我慢するのは絶対に避けましょう

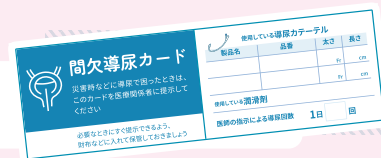
特に非常時の場合は、衛生条件が不十分となることが多いですが、カテーテルに多少細菌が付着していても、尿と一緒に排出されます。長時間膀胱に尿を貯め続けることで、細菌が体内にとどまり続け、身体に悪影響を及ぼすので、尿が溜まったら排出することが何よりも大切です。

！ 避難所での注意点

自己導尿をしていることを 自治体職員や医療班に伝えましょう



災害時携帯カードには、名前や住所、生年月日、かかりつけ医療機関、電話番号を記すスペースもあります。



自己導尿患者がどこにいるのかを把握してもらうことで、物資の補給がスムーズになります。言いにくいと感じる場合は、『災害時携帯カード』を準備しておきましょう。

水や衛生用品、カテーテルなどの 補給の相談を早めにしましょう

水が不足している場合、手指はアルコール消毒で手洗いの代わりとなります。ただし、陰部はアルコールが含まれるウェットティッシュで拭くと刺激が強いため、清浄綿や水洗い、赤ちゃん用のおしりふきを使用してください。

カテーテルが足りなくなったら…

カテーテルが足りなくなった場合、使い捨てタイプでも水で洗って繰り返し使しましょう。それでもカテーテルがない、自己導尿ができないなどの緊急時には、病院や救護所でカテーテルを留置してもらいましょう。

災害時に備えて普段から行う対策・工夫

1 自己導尿や受診の際に必要なものを準備しておきましょう

導尿用カテーテル・水・携帯トイレ・衛生用品などを**少なくとも3日分、できれば1～2週間分**用意しておきましょう。

また、主治医に相談し、災害時に備えてカテーテルや薬を余分に準備しておくことも重要です。

2 備品の置き場所を様々な場所に分散させておきましょう

備蓄は自宅だけでなく、**学校や職場にも分散**しておく心安心です。

特にカテーテルは予備分をトイレだけでなく、寝室など普段過ごす場所にも分けて保管しましょう。

3 普段と異なる環境でも導尿できるように事前に練習しておきましょう

再利用型を主に使っている方は、**ディスポーザブル型**も備えておく心安心です。

避難所など自宅以外で導尿する場面も想定されるため、公共のトイレでも導尿ができるよう事前に慣れておきましょう。

備品チェック表

- ☐ 導尿用カテーテル(使い捨てタイプなら1～2週間分)
- ☐ 潤滑剤 ☐ 清浄綿 ☐ 消毒用アルコール ☐ ペットボトルの水
- ☐ 小さめのゴミ袋 ☐ 携帯トイレ(3日以上) ☐ 普段飲んでいる薬(1～2週間分)
- ☐ 抗菌薬(主治医と相談してください)
- ☐ お薬手帳(服用中の薬剤名を書いたメモもOK)
- ☐ 自己導尿の回数と使用しているカテーテルの名前を書いたメモ
- ☐ 病名・かかりつけ病院・主治医の名前を書いたメモ
- ☐ 健康保険証(資格確認書)のコピー

