

災害時に起こりやすい

排尿トラブル

実際にどんな排尿トラブルがあったの？

急性尿閉や排尿困難

災害による強いストレスや不安、環境の変化から尿を上手く出せない。
被災により前立腺肥大症の薬を飲めなくなると、症状が悪化して尿が出せなくなる。

尿路感染症

排尿時痛、残尿感、発熱など

急性尿閉や排尿困難によって発症する。
災害時に水分を控えてトイレを我慢することや、断水によって陰部を清潔に保てないことも原因となる。

夜間頻尿

余震の不安などから眠りが浅くなり、夜中に何度もトイレに行きたくなる。
避難所で、夜間にトイレに行くと周りに迷惑をかけてしまうのではと精神的な負担を感じる。



もし災害に遭ったら...

在宅避難

トイレの衛生環境を保ちましょう

- 断水となった場合や排水ができない場合は、携帯トイレや簡易トイレを使いましょう。
- 排泄物は凝固剤などで固め、1回分ずつ袋をしっかりと縛って処理し、直射日光の当たらないベランダや庭など、生活空間から離れた場所に保管しましょう。
- 停電時に備え、懐中電灯などの照明を準備しておきましょう。



被災時にできることは？

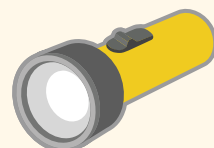
避難所

安心して排泄できる環境を整えましょう

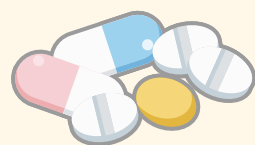
- 頻尿の方は、トイレの近くにスペースを確保しましょう。
- プライバシーの確保や性被害などの防犯対策のために、カーテンなどの仕切りを設置することも重要です。
- みんなが気持ちよく使うために、ポスターなどで使用方法の共有をすることも効果的です。



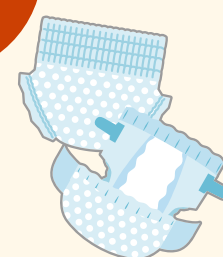
トイレの回数を減らすために水分を控えると、便秘や体調を崩す原因になります。
水分はしっかり摂ることを心がけましょう！



排尿トラブルを防ぐために
災害が起きる前の備え



- ☐ 携帯トイレや簡易トイレ(最低でも家族の人数×3日分)
- ☐ 懐中電灯などの照明
- ☐ 普段使っているおむつ・パッド、軽い失禁用の下着
- ☐ 洗い流し不要な洗剤、手指消毒剤
- ☐ 整腸剤(水なしで服用できるものが便利)やオリーブオイルなどの便秘対策になるもの



医療従事者の方へ 排尿トラブルの治療優先度と適切な対応

災害時には、排尿の問題が二次的な健康問題を引き起こす可能性があるため、迅速なトリアージと適切な対応が重要です。

緊急性 高		強い尿意があるが、ほとんど尿が出ない	急性尿閉の可能性あり
		留置カテーテルを使用している方で尿が出ない	カテーテル閉塞の疑い
		緊急処置が必要です。すぐに医療機関を受診してください。	
緊急性 中		尿が出づらい自覚があり、残尿が100ml以上の状態が2回以上続く	重要な排尿障害の可能性が高い
		排尿時に強い痛みや発熱がある	尿路感染症の可能性あり
		症状の悪化を防ぐため、なるべく早めに受診しましょう。	
緊急性 低		残尿感がある、尿の勢いが弱い、排尿に時間がかかる	軽度の排尿困難
		被災後に夜間の頻尿が始まった	不安や緊張による心因性の可能性が高い
		緊急性は低いため、しばらく経過を観察してください。	

問診と視診のチェックリスト

- ☐ 最後に排尿したのはいつか？
- ☐ 尿意はあるか？
- ☐ 下腹部の膨満感や膨隆はあるか？
- ☐ 排尿時の痛みや不快感はあるか？

簡易検査の方法

携帯型超音波検査装置や尿検査用試験紙のご準備をお願いします。

超音波検査

排尿前後の膀胱内尿量の確認をしてください。

尿検査

尿検査用の試験紙で尿感染の有無を確認してください。

