



# 第14回講演会報告

平成30年6月23日(土)、グランシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第14回講演会が開催されました。「生まれてから死ぬまで、排尿トラブルは近くにある」というテーマで、医師・看護師・大学教授それぞれの専門的立場から講演していただきました。5演題のうち、今回は濱野医師、江藤看護師、佐藤看護師の講演要旨を掲載します。

## 講演1「こどものためのおしっこおねしょのお話」

講師：濱野敦医師（静岡県立こども病院泌尿器科）

### 1. 正常の「おしっこ」とは？

#### ・排尿の発達

①反射排尿期：尿意が膀胱から脳に伝わったため、ためらいなく排尿が開始する。新生児20〜30回/日↓1歳半5〜6回/日(成人と同じ)  
②随意排尿期：初発尿意から最大尿意の間のどこかで、トイレに行き排尿する。

・蓄尿反射と排尿反射によりコントロールされている。

### 2. おもらしとは？

尿失禁：自らの意思に反して尿が漏れ出てしまう現象

遺尿：意識をしていない時に勝手に尿が排出される現象。夜間遺尿がおねしょに該当する。

「小児の尿失禁（おもらし）の実際」  
①正常児の幼稚性、未発達性に伴うもの

②発達の遅れ（精神発育遅滞）

③アスペルガー症候群など羞恥心の獲得の遅れに伴うもの

④心因性（交通事故、死別、いじめなどを契機に）

⑤切迫性尿失禁（過活動膀胱）↓便秘の治療、意識付け（排尿チャート）、抗コリン薬

⑥完全尿失禁と解剖学的異常↓手術

⑦ *braber-incontinence*（大笑いによる失禁）↓しばしば家族性に発生、薬物療法

### 3. おねしょ（夜尿症）の実際

「夜尿の基礎となる病気」

・尿量が増える病気：抗利尿ホルモン（大笑いによる失禁）の異常、糖尿病など喉が渇く病気、腎臓病

・膀胱の容量が減る病気：過活動膀胱、尿路の慢性感染症、尿道狭窄、脊髄などの病気

・残尿が増える病気：ひどい便秘、尿を溜め込む習慣

・その他：てんかんの病状悪化時、睡眠時無呼吸症候群（扁桃肥大、ひどいいびき）

「夜尿の治療3本柱」

①生活療法・排便排尿管理

・硬い便の便秘があれば、まず治療。  
・夕飯から就寝時間まで3時間以上、なるべく規則正しい生活。

・夕飯の塩分を控え、夕飯以降の間食は原則しない。  
・夕飯後の水分摂取は、体重(kg)×10mLより少なく（体調不良時やスポーツ後は除く）

②薬物療法

・抗利尿ホルモン薬、三環系抗うつ薬、漢方薬（小建中湯）、抗コリン薬

③行動療法

・夜尿アラーム：パンツが濡れるとセンサーが反応してアラームが鳴る装置。

「おねしょ三原則：おこらず、おこさず、あせらず」

講演2「自己導尿・カテーテル留置による排尿管理のやり方とメリット」

講師：江藤江里奈看護師（コロプラスト株式会社）

### 1. カテーテルが必要な人はどんな人？

高齢になると「何度もトイレに行きたくなる」「尿が漏れてしまう」「尿が出にくい」などのおしっこの問題が出てきます。その悩みのせいで外出を控えるようになり「私の人生はもう終わりだ」と悲観的になる人もいます。しかし、間欠自己導尿により問題が解決することがあります。

### 2. 間欠導尿をしたら、どれだけ生活の質が良くなる？

間欠自己導尿の指導を受けた後は、「尿が出にくい」と悩むことなく、

トイレの回数も減って熟睡できるようになった」「尿漏れがなくなつて、温泉旅行に行けるようになった」などの声が聞かれます。

### 3. 間欠自己導尿ってなに？

間欠導尿とは、一定時間ごとに尿道からカテーテルという管を入れて、膀胱にたまつた尿を出すことをいいます。自分で尿をうまく出せない場合でも、間欠導尿を行うことで、尿を出し、腎臓の働きを正常に保つことができます。

カテーテルには、間欠自己導尿用カテーテルと膀胱留置カテーテルがあります。間欠自己導尿用は、カテーテルを入れるのは尿を出す時だけなので、膀胱にカテーテルを入れたままにする留置カテーテルによる導尿に比べて、尿路感染を起こす危険性が低くなります。

### 4. 間欠自己導尿の利点は？

①膀胱が元気になる  
間欠導尿を行うと、膀胱と腎臓の機能が回復して、病気になる可能性が低くなります。

腎臓を守る：膀胱に尿がたまつた状態が続いてしまうと、膀胱の圧力が高まり、尿が膀胱から尿管を逆流して腎臓が水浸しになる水腎症という病気になってしまうことがあります。これがひどくなると尿を作り出すことができなくなってしまうので、間欠導尿によりこのような状況を防ぐことができます。

膀胱機能の改善：膀胱にたくさん尿がある状態は、膀胱がのびきつ

てしまい、膀胱の機能を低下させる原因になります。間欠導尿を行って定期的に「尿をためる」カテーテルを入れて尿を出す↓カテーテルを抜いて尿をためる」という膀胱の運動を繰り返すことで、正常な膀胱の機能を回復させることができます。

尿路感染の予防…尿が完全に押し切れずに膀胱内に残っていると、尿に含まれる細菌数が増加して、尿路感染を引き起こします。間欠導尿で膀胱内に残っている尿を出すことで、尿路感染症を防ぐことができます。

② QOL (生活の質) が向上する  
間欠導尿を行うと、日々の生活がラクになるだけでなく、仕事への復帰や外出、旅行などもできるようになります。また、もれるリスクも減るため、場合によってはオムツやパッドが不要になることもあります。

**5. カテーテルの種類**

- ① 非コーティング間欠導尿カテーテル (再利用型含む) : 中国・日本・トルコ
- ② コーティング付き使い捨て型カテーテル : ロシア・ブラジル・アルゼンチン
- ③ 親水性コーティング付き使い捨てカテーテル : EU、US、カナダ
- ④ が使いやすいが、日本はカテーテルに関しては発展途上国。

**6. カテーテルの種類**

スピリディカテ<sup>®</sup>の特徴 : ① 開封後すぐに使える、② 使い方を覚えやす

すく、無理なく続けやすい、③ 潤滑性に優れたカテーテルのため、尿道に優しい

**7. 地震などの災害で、カテーテルがなくなったらどうする？**

- ① 普段から予備のカテーテルを持っておくようにする
- ② 自宅だけでなく職場や学校などにも置くようにする
- ③ 使用しているカテーテルのメーカーや太さ・長さなどを覚えておく
- ④ 数種類のカテーテルを年に数回使用してみる

**講演3 「認知症の尿漏れをどうする：公的サポートの受け方、認知症カフェなどの実情と利用方法」**

講師 : 佐藤文恵看護師 (きちっと代表)

**1. 認知症の人の排泄**

今まで当たり前前にできていた排泄が、① 尿意便意などの知覚機能、② トイレの場所や距離・時間など見当識、③ どこでどのような動作・手順で行うのか失行など、徐々にわかりにくくうまくできなくなっていくことを、毎日自身が実感しながら進行する状況にいる。↓ 排泄の不安・つらさを抱え、日々生きていく人。

**2. 認知症の疾患ごとの特徴**

- ① アルツハイマー型 : 忘れ物・迷子、昼夜逆転、重度化
- ② 脳血管性・損傷部位 + 意欲低下 (廃用化とのちがい)
- ③ レビー小体型 : パーキンソン症状から ADL (日常生活動作) 低下・転倒、

トイレのお化け幻視、時計の文字盤が読めない等

**4. 前頭側頭型 : 無関心・自分勝手・反社会的? 行動**

**3. 寄り添って、ゆっくりお話を聴こう**

- ・ 認知症の問題で、排泄がうまくいかないのか?
- ・ 排泄の問題で、認知症もあって困る人なのか?
- ① ききとり : だれがいつ・なにをどのように困っているのか?
- ② 状況の情報を集める
- ・ 水分の摂取量や内容、時間、飲み方、飲み込み具合
- ・ 尿意表現や排尿回数、時間帯、1回量、濡れた物・重さ、タイミング、尿のにおい・にごり、おしものかぶれ・不快
- ・ 運動量、薬・食事・水分を含め、「観察日記」をつける
- ・ 動作の検証 : トイレ動作を丁寧にイメージ・再生する

**4. 相談窓口**

- ① 膀胱炎や残尿か? ↓ 必要なら医療機関へ
- ② 公的サポート : 行政  
保健医療・介護保険・障害・高齢・地域福祉  
制度に基づく人手や物や費用など、行政主体の支援  
医療相談室、保健所、地域包括支援センター、ケアマネ
- ③ 非公的サポート ↓ 5.へ
- ④ 自助・互助主体 地域包括ケアセルフケア ↓ 6.へ

自分で・夫婦で・家族で・近所で自己管理や自立支援

**5. 非公的サポートの例**

- ① 地域社協 ふれあい活動部 : 健康サロン
- ② 自治会・実行委員会方式 : 健康サロン
- ③ 民間の自主的なサロン : 公民館やサークル

※ サロン活動は、居場所や住民交流・健康づくりなどを、地域住民が主体となります。

- ④ 認知症カフェ : 認知症についての相談対応可能な専門職が必要な支援・相談機関への振り分け
- ⑤ 排泄地域たすけあい : コンチネンス・サロン
- ・ 休日・定年後の医療・介護福祉スタッフが主体
- ・ 月1回、夜7時から9時、ミニ学習会交流会
- ・ 得意技を持つ「お助けサポーター」の個別支援実践
- ⑥ 浜松医科大学附属病院「もの忘れ予防カフェ」 : 院内、外来や入院患者・家族への支援

**6. セルフケアの例**

- ① 電話相談窓口 : NPO 日本コンチネンス協会「排泄の困りごと110番」  
TEL : 050-3786-1145
- 介護の日特別電話相談 : 2018年11月10日(土) ~ 11日(日) 抱え込まない・悩まないで、理解・共有しよう!