



排尿トラブルのセルフケア

排尿トラブルは、患者さん自身によるセルフケアで改善が見込めることがあります。継続することが大事になります。医療従事者と相談しながら、自分の生活リズムのなかで上手に取り入れる方法を見つけて毎日とり組みましょう。



膀胱訓練と排尿日誌のつけ方

膀胱訓練は、トイレに行く時間帯を決め、その間隔を徐々にあけていくことで膀胱の容量を増やす効果が期待できます。

尿意を催してもすぐにトイレにはいかず、医師から指示された排尿間隔を守れるように、可能な限り我慢をし、時間帯を決めて排尿する練習を行います。最終的には患者さんの排尿状態に合わせて日中2～3時間ごとに設定できるようになるまで継続します。

【膀胱訓練のやり方】

尿意を感じてもすぐにトイレに行かないように、5分程度我慢します。このときに気を紛らわせる、リラックスするなど、尿意を意識せずにいられる方法を探しておくといよいでしょう。身体を動かすと尿意が強くなりやすいため、できるだけ身体は動かさずに骨盤底筋を締め、ゆっくり呼吸をします。



排尿日誌のつけ方

排尿日誌は、自分の現在の尿意がどのくらいの時間帯に多いのか、摂取している水分量はどのくらいかなどを記録するものです（図1）。尿もれの有無や回数、状態などを記録することで生活習慣の見直しに役立ちます。また、医師が膀胱訓練の時間の間隔を設定したり、薬による治療の効果をみるためにも使います。医療機関を受診する際や調剤薬局で処方を受けるときにはお薬手帳とともに持参しましょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024 DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



図1 排尿日誌の書き方

排尿日誌【書き方例】

20 年 月 日 ()

就寝時間	22:00	起床時間	6:00	睡眠時間	8:00
------	-------	------	------	------	------

排尿時間	尿量 (mL)	尿もれ	尿意切迫感	備考
1:00	50	○	○	トイレのために起きた
5:10	100			トイレに行きたいのに行ってもあまり出ない
6:30	70	○		急にトイレに行きたくなくて我慢ができずパッドに少し漏れた
8:00				朝食後白湯で薬を飲んだ
9:20	120			排尿や服薬状況のメモ
10:50				

専用の軽量カップを用意して測った尿量を記入

骨盤底筋トレーニング

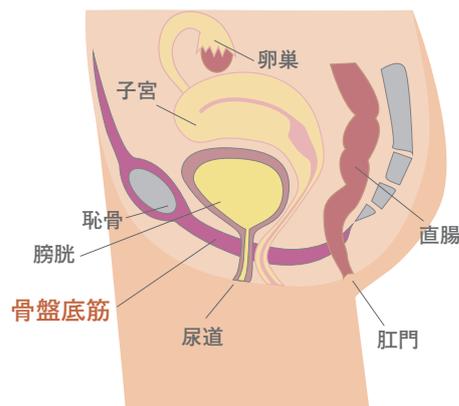
骨盤底筋トレーニングは、尿道や肛門を意識的に締めたり緩めたりする動きをすることで骨盤底筋を鍛えるものです。

骨盤底筋群とは

骨盤底筋群は骨盤の底の筋肉群のことで、内臓や膀胱、前立腺(男性)、子宮(女性)などの臓器を下から支えています(図2)。しかし、前立腺や膀胱、子宮などのがんをはじめとする病気やその治療、加齢などが原因で骨盤底筋が弱くなると臓器が下がってきます。常に身体の外に最も近い膀胱がほかの骨盤内臓器に押された状態となるため、わずかな力がかかるだけでも尿がもれてしまいます。

骨盤底筋を鍛えることで、骨盤内の臓器などを支える力の低下を防ぐことができ、尿もれが起こりにくくなるといわれています(図3)。

図2 骨盤底筋 (女性)



【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト Assist はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.

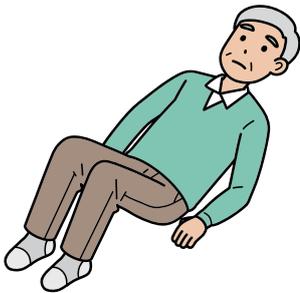


図3 骨盤底筋トレーニングのやり方

骨盤底筋トレーニングで重要なのは、骨盤底筋群をしっかり意識して行うことです。肛門、尿道を締めて陰部を引き上げるようなイメージで行います。

1. 身体力を抜き、リラックスしましょう
2. 背筋を伸ばして足を肩幅くらいに開きます
3. 正しい姿勢で、骨盤底筋が締まっていることを意識します
4. ゆっくり5つ数えながら骨盤底筋を締めた状態でキープします
5. 5つ数え終わったらゆっくり力を抜きます

仰向けに寝て行う場合



仰向けに寝て足を肩幅程度に開き、ひざを少し曲げます。身体力を抜いて肛門、尿道（女性の場合は膣）を締めた状態で5つ数えます。

ひじやひざをついて行う場合



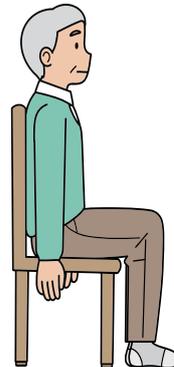
床にひじをついた状態でクッションの上にひじを置きます。ひじを立てて手をあごの上に置いてもよいでしょう。肛門と尿道（女性の場合は膣）を締めた状態で5つ数えます。

机に手をついて行う場合



手と足は肩幅程度に開き、手を机のうえに乗せて安定させます。体重を腕にかけた状態で背中を伸ばし、顔は正面に向けます。肩とお腹の力を抜いてゆっくりと肛門と尿道（女性の場合は膣）を締めて5つ数えます。

椅子に座って行う場合



足を肩幅程度に開いて床にしっかりつけます。背中まっすぐに伸ばし、顔は正面に向きます。肩とお腹の力を抜いてお腹が動かないように意識しながらゆっくりと肛門と尿道（女性の場合は膣）を締めて5つ数えます。



仰向けや腹ばい、立ってテーブルに手をついて、座ったままなど、患者さんのやりやすい方法で、尿道や肛門を締める、緩めるという動きを1回として、10回1セットを毎日3セット行います^{*1}。効果を感じるまでには1～3か月程度かかるといわれています。最低でも3か月は継続しましょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

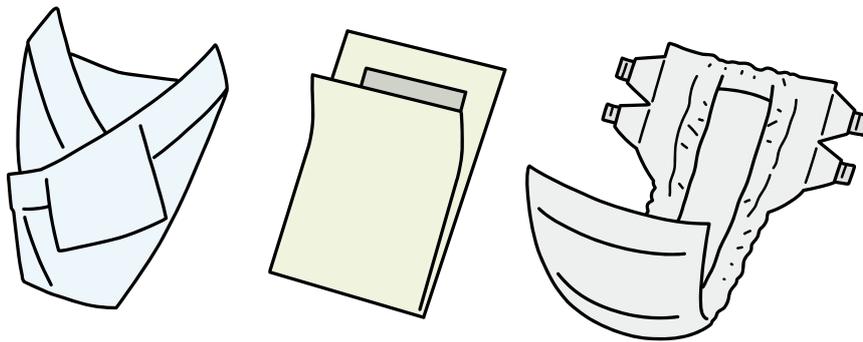
Copyright © 2024 DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



下着やパッドの使い方

外出頻度が減ると気持ちが沈んだり、治療後の体力の回復が遅れたりする要因にもなります。尿もれの不安がある場合には、尿とりパッドを使うと安心です。男性の場合には、陰部を包むタイプや巻きつけるタイプ、下着に張り付けるタイプなど、いくつかの種類があります。もれる尿量に対して適したもの、使いやすいものを選びましょう（図4）。

図4 男性用の尿とりパッド例



下着は締め付けが強いものは避ける必要がありますが、ゆるすぎてもパッドがずれて衣服に尿が染み出す原因になります。また、薄すぎる下着もパッドから尿がもれ出て衣服が汚れる原因になります。陰部があたる場所が二重構造になっている失禁用の下着などを選ぶとよいでしょう。

【尿とりパッドを選ぶ際のポイント】

- ・もれる尿の量とパッドの吸収量が合うものを選ぶ
- ・尿もれパッドは尿の吸収位置によって男性用と女性用があり、男性用は形状や使い方によってもいくつかの種類がある
- ・外出時などのおいが気になるときには消臭機能があるものを選ぶ

尿もれは、椅子から立ち上がったときや重いものを持って腹部に力が加わったときなどに起こりやすくなります。

また、下着やパッドはそのつど交換して清潔なものを使いましょう。携帯できる陰部洗浄器などがあると、外出先でのパッド交換時に便利です。外出時には使用後の尿とりパッドを廃棄するためのビニール袋を持参することやトイレ内にゴミ箱があるかどうかを確認しておくとう安心です。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



〈文献〉

- ※1 日本泌尿器科学会：男性下部尿路症状・前立腺肥大症診療ガイドライン。リッチヒルメディカル，2017.
- ・日本緩和医療学会緩和医療ガイドライン委員会編：がん患者の泌尿器症状の緩和に関するガイドライン 2016 年版。金原出版，2016.
- ・がん情報サービス：尿がもれる・トイレが近い もっと詳しく
<https://ganjoho.jp/public/support/condition/urine01/ld01.html>
- ・寒河江和子，国重敦子，堀美智子：服薬指導実践塾第 16 回 頻尿・尿失禁。調剤と情報，じほう，15（4）：89-99，2009.
- ・河口志乃：前立腺全摘除術後の排尿障害とケア。看護技術，メジカルフレンド社，68（4）：51-54，2022.
- ・中島勇樹：がんの理学療法。理学療法の臨床と研究，広島県理学療法士会，30，2021.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jptpr/30/0/30_17/_pdf/-char/ja

監修：医療法人社団誠馨会セコメディック病院訪問診療部部长 緩和ケア外科部長 地域連携室長
三浦 剛史 先生

この記事は 2023 年 11 月現在の情報となります。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024 DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.