

## 排尿ケアに対する泌尿器科診療の役割と限界 —多職種によるチーム医療の必要性について—

泌尿器科部長(排尿ケア委員長) 石浦 嘉之



排尿障害とは尿をうまくためられない、あるいは尿をうまく出すことができない状態を指します。代表的な症状として尿失禁、頻尿、夜間頻尿、尿排出困難、残尿感などがあります。生活の質（QOL）が低下し、尿路感染症や腎機能障害をきたすことがあります。尿失禁は皮膚かぶれの原因になり、夜間頻尿は睡眠障害や夜間転倒による骨折の原因にもなります。排尿障害の原因として前立腺肥大症や尿道狭窄症や骨盤臓器脱などの下部尿路通過障害、脳や脊髄や末梢神経の障害に起因した神経因性膀胱、膀胱炎や尿路結石や膀胱癌、過活動膀胱、

間質性膀胱炎、加齢、薬剤の副作用等が挙げられます。近年薬剤の多剤併用や相互作用、高齢者に対する副作用の問題が目立っています。

排尿障害治療は泌尿器科が行います。まずは排尿記録を勧めています。尿検査や超音波検査や尿流測定検査などを行い、病状を確認の上治療します。生活指導や薬物療法が主となる治療です。重症度によっては尿路カテーテル管理や手術治療を行います。

排尿障害に対する治療を行っても排尿に関わる問題がすべて解決するわけではありません。尿失禁が完治しない場合は、パッドや失禁パンツを使用しますが、使用方法によっては皮膚かぶれの問題が生じます。尿路カテーテル管理といっても、間歇自己導尿、家族による導尿、尿道カテーテル留置管理、膀胱瘻管理といった方法があり、長所短所があります。排尿機能に問題が無くても、トイレまで移動し排尿姿勢に至るまでの排尿動作に問題があれば、正常な排尿を行えません。薬物による影響や飲水の過剰摂取によって頻尿をきたす場合もあります。

排尿ケアは一連の排尿動作を多角的に支援・管理し、生活の質を向上させていくことです。泌尿器科診療だけでは細やかな対応が困難であり、薬剤師や看護師や作業療法士、理学療法士といったリハビリテーションの専門家などが専門性を生かして支援しております。重点的な排尿ケアが必要な方を選別し、週1回多職種が集まり討議しています。入院患者さんを中心に行っていますが、退院後外来通院される方に対しても行っています。ご興味のある方は総合サポートセンター相談窓口あるいは泌尿器科外来にお申し出ください。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：10月1日～10月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「肺がんとたばこについて（仮）」（出演者）腫瘍内科部長 菓子井 達彦



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

## 気持ちよい排泄をしよう！

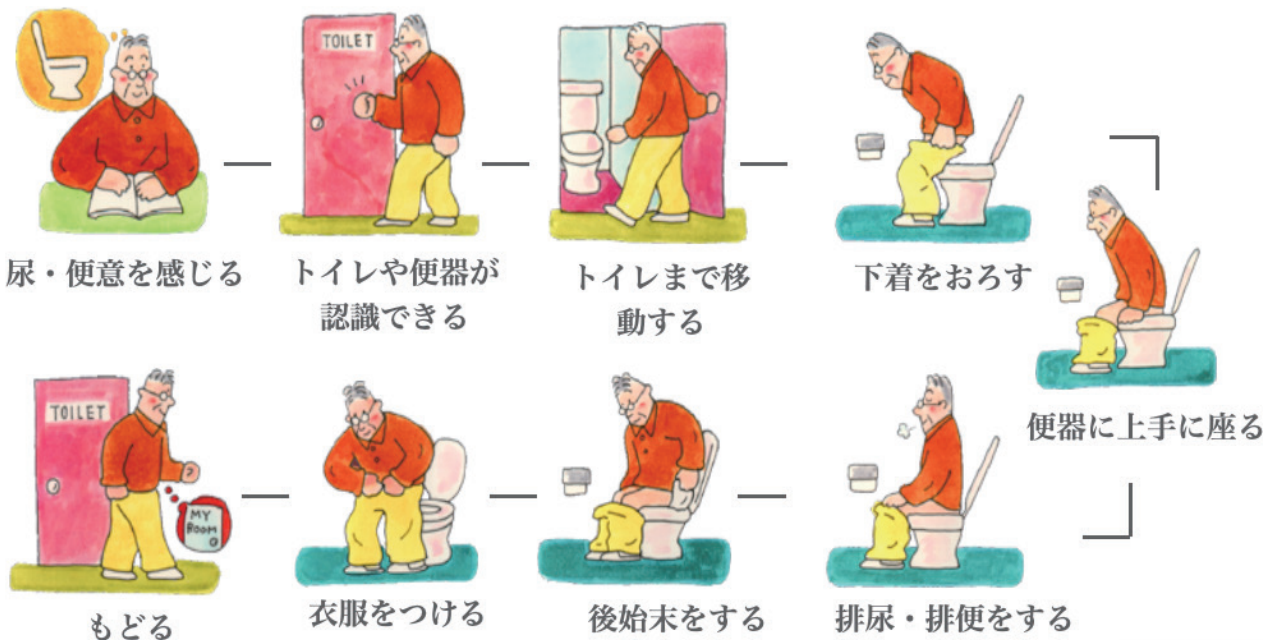
排尿ケアチーム専任看護師

のべち  
延地 まり  
真理



皆さんは正常な排泄ってどういうことだと思いますか？

正常な排泄動作は、①尿意・便意を感じる②トイレの認識③トイレまで移動④下着をおろす⑤便器に座る⑥排尿・排便する⑦拭く⑧衣服を戻す⑨トイレから出る、を連続してスムーズに行っています。私たちが何気なく行っている排泄は、非常に複雑で連続した動作が必要なのです。このうちの一つでもうまくできないと、何らかの問題が生じて、排泄が自立して行えません。



出典：NPO法人日本コンチネンス協会

排尿ケアチームでは、尿が出にくい、尿が近い、尿が漏れるといった患者さんに対して、以前の排尿状態に戻れるよう、ケアを行い自立して排尿できるよう支援しています。排尿自立は、排尿障害の改善を目的に、患者さんの暮らしに合わせて排尿管理ができるように導くことです。例えば、尿漏れはあるがパッドを自分で交換できることや自己導尿ができることもその患者さんに合った排尿管理になります。

「コンチネンス（continence）」という言葉があります。日々の生活の中で排泄をコントロールできていることです。そして、排泄に障害があったとしても、道具などを使用して生活上問題なくコントロールできていることを「ソーシャルコンチネンス（排泄の社会的自立）」といいます。排尿ケアチームは、コンチネンスケアを行い、患者さんが気持ちよく排泄ができることを目指していきたいと思います。排尿に関しての困りごとがありましたら、泌尿器科外来へお気軽にご相談ください。

### 面会制限の緩和について

新型コロナウイルス感染症対策として面会を禁止しておりましたが、段階的面会を再開しております。詳細につきましては、院内掲示または当院HPをご参照ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター（6月1日より名称が変更となりました。）

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）

にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードから確認できます。

## 骨盤底筋トレーニングとは？

排尿ケアチーム専任作業療法士

ねづか めぐみ  
根塚 恵

排泄は、最後まで自立していたいと誰しもが望む事です。1日に何度も行うものであり、いったん問題が生じると日常生活や生活の満足度、社会復帰に大きく影響してきます。

例えば、最近、咳や笑うと尿が漏れると感じ、思いっきり笑えない、外出を控えようと思っている事はありませんか？

骨盤底筋は、骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を支え、適切な位置に保ったり、尿道や肛門を締めたり緩めたりする重要な役割を担っています。

骨盤底筋が、加齢と共に筋力が低下する、分娩をきっかけに損傷してしまう、更年期によるホルモンバランス低下によって尿道や周辺組織が不安定となるなど骨盤底筋の緩みが腹圧性尿失禁や骨盤臓器脱の原因となっている事があります。

そこで骨盤底筋トレーニングをする事で、尿もれの予防・改善に効果が期待出来ます。

### 【骨盤底筋トレーニング例】



①息を吐きながら骨盤底筋を12～14秒程度引き締めてみましょう。

「おしっこやおならを我慢する」「おしっこを途中で止める」ような感覚で、お腹や足には力を入れずに膣や肛門周囲の筋肉を締め上げるイメージです。

②きつい方は5秒程度から初めてみましょう。

③締めた後は、息を吸いながら骨盤底筋を緩め、46秒～48秒程度、体をリラックスさせましょう。

④「締める」「緩める」を10回程度繰り返して行ってみましょう。

⑤色々な姿勢を試し、やりやすい姿勢で行いましょう。

道具が不要なため、どこでも手軽にできるトレーニング方法です。日常生活の中で少し意識し、家事や仕事の合間のちょっとした時間に取り入れてみましょう。

## 【富山ろうさい病院 市民公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

場所：富山ろうさい病院 2階採血室待合フロア

### 《市民公開講座》

日 時 令和5年10月11日（水）  
14時00分～14時45分

テーマ 「知って得する！薬の正しい使い方～  
日ごろの悩み、一緒に解決しましょ  
う～」

講 師 薬剤部長 稲村 勝志

### 《生活習慣病教室》

※2階外来受付にお声掛けください。

日 時 令和5年10月25日（水）  
14時00分～15時00分

テーマ 「糖尿病基本編（食事、運動、薬）に  
ついて」

講 師 栄養管理室長 橋本 今日子  
薬剤師 能澤 真希子  
理学療法士 水野 貴透

