

図5 骨盤底筋群

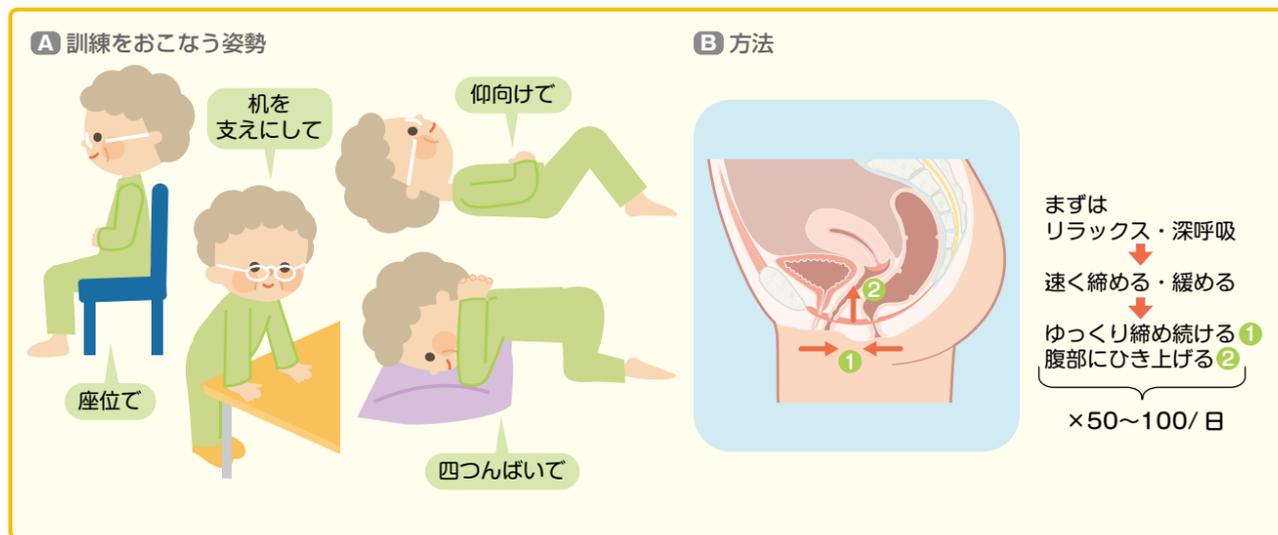


図6 骨盤底筋訓練

ないます(図6)。骨盤底の筋力や動かし方を評価して、患者のできる回数から始めますが、1日50～100回を目標に継続を促します。ただし、おこなわずとも疲れる原因になるため、他の筋肉の動きや疲労がないかを確認して実施します。

### 間欠導尿 / 自己導尿

尿道留置カテーテルを抜去したものの、排尿が困難または残尿が多い場合には、すぐに再留置を

おこなわず、間欠導尿をおこないます。間欠導尿が長期にわたり必要な場合を予測したときには、患者自身または患者家族が手技を習得できるよう指導します。看護師がおこなう無菌操作の導尿にとられる必要はありません。患者が手指を洗い、カテーテルを把持して、膀胱内にたまった尿を排出させることが大切です(図7)。患者に適したカテーテルの種類を選択して、導尿の手技を指導します。カテーテルの種類は、ディスポーザ



図7 間欠自己導尿



図9 自己導尿カテーテル親水コーティング①

ブルタイプ(図8)、ディスポーザブルタイプの親水性コーティング(図9・図10)、再利用型はこしの強いセルフカテ標準型(図11)、コンパクトに折りたためる柔らか



図8 自己導尿用カテーテル：ディスポーザブルタイプ  
ファイード®ネラトンカテーテル(テルモ)