

自己導尿については、  
必ずかかりつけの医師のご指導のもとに行ってください。



LATEX  
FREE

お名前

かかりつけ連絡先

第1 連絡先



第2 連絡先



セルフカテ®の使用開始日

年 月 日 種類（製品番号）

MEMO

企画・発行



<http://www.fujisys.co.jp/>

本社 〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14  
札幌支店 〒060-0005 札幌市中央区北5条西6-2-2  
仙台支店 〒980-0014 仙台市青葉区本町2-15-1  
大宮支店 〒330-0801 さいたま市大宮区土手町1-2  
東京支店 〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14  
名古屋支店 〒460-0007 名古屋市中区新栄2-19-6  
大阪支店 〒540-0026 大阪市中央区内本町1-3-5  
広島支店 〒730-0015 広島市中区橋本町10-10  
福岡支店 〒812-0038 福岡市博多区祇園町1-40

TEL(03)5689-1901 FAX(03)5689-1907  
TEL(011)211-0751 FAX(011)211-0783  
TEL(022)748-4201 FAX(022)748-4204  
TEL(048)729-6480 FAX(048)644-9004  
TEL(03)5689-1901 FAX(03)5689-1907  
TEL(052)265-9221 FAX(052)265-9225  
TEL(06)6943-8404 FAX(06)6943-1425  
TEL(082)555-8091 FAX(082)227-4255  
TEL(092)262-6777 FAX(092)262-6770

# これから自己導尿を はじめる方へ

セルフカテ®（シリコンカテーテル）のかんたんアドバイス



排尿してもスッキリ感がなく、膀胱に尿がたまのままにしていると尿が腎臓に逆流することがあります。これを防ぐために、カテーテルを使用して自分で膀胱から完全に尿を排出させることを「自己導尿」と言います。

監修：琉球大学医学部保健学科 准教授

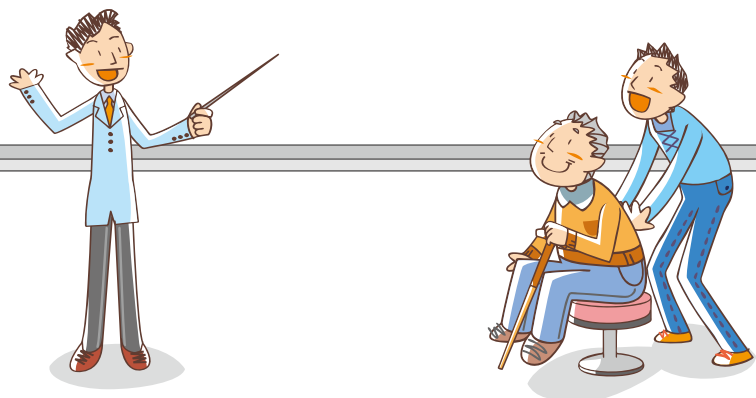
琉球大学病院腎泌尿器外科外来 尿失禁相談看護師・排尿機能検査士

医学博士 大湾 知子

企画・発行 富士システムズ株式会社

セルフカテ<sup>®</sup>は、携帯可能な自己導尿用シリコン製カテーテルセットです。シリコンカテーテルは尿道粘膜に刺激の少ない素材でできています。

また、耐熱性にすぐれているので、長期間の使用や煮沸消毒の繰り返しに対してカテーテルの硬さの変化はほとんどありません。



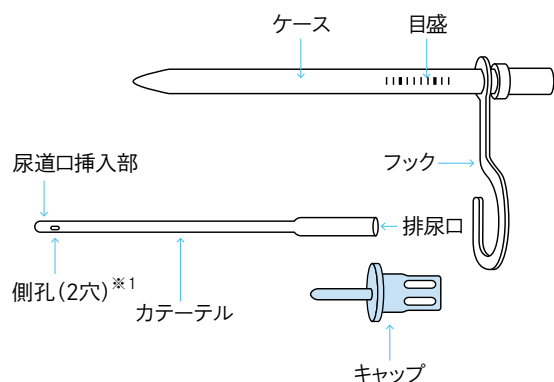
## 自己導尿カテーテル（セルフカテ<sup>®</sup>）の種類

### ●セルフカテ<sup>®</sup> 標準型

小児用から成人用まで揃った標準型。その人に合ったサイズが豊富に揃っています。

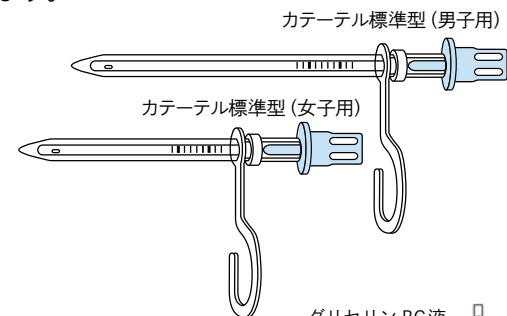


※1 男児用・女児用は側孔数 1穴



### ●セルフカテ<sup>®</sup> セット

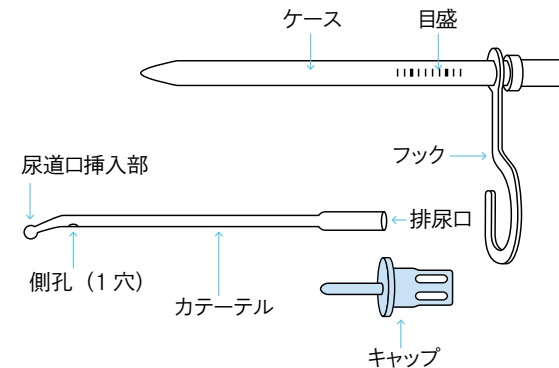
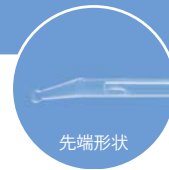
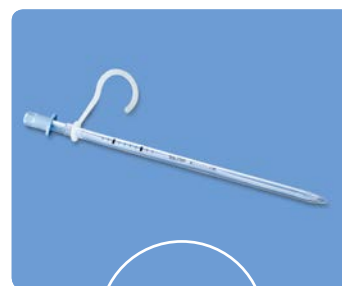
セルフカテ<sup>®</sup> 標準型（男子用／女子用）に「グリセリン BC液 ヨシダ」をセットにしたものです。外出などに持ち運び便利な 100mLセットと、在宅用には 500mLと 250mLの大容量セットがあります。



呼称	カテーテルサイズ		保存液注入量の 目安
	外径 mm	全長 mm	
セルフカテ <sup>®</sup> セット 女子用 100mL	4.0 (Fr-12)	130	4mL 約 25 回分
セルフカテ <sup>®</sup> セット 女子用 250mL			4mL 約 62 回分
セルフカテ <sup>®</sup> セット 男子用 100mL			280
セルフカテ <sup>®</sup> セット 男子用 500mL	9mL 約 55 回分		

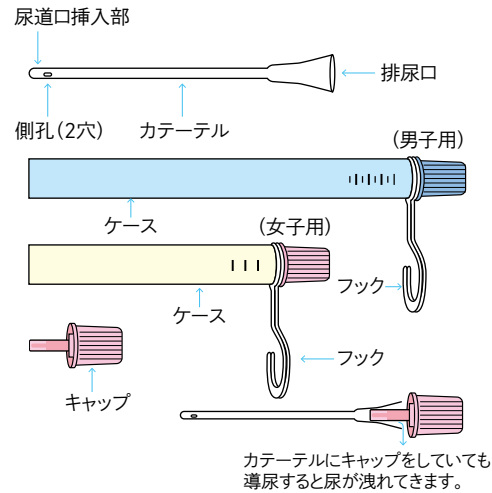
### ●セルフカテ<sup>®</sup> チーマン型

カテーテルを挿入しにくい場合などに使用します。



## ●セルフカテ<sup>®</sup> 簡単キャップ型

- ・キャップの開閉が片手で簡単に行えます。
- ・カテーテルの排尿口形状がラッパ型なので内腔まで十分に保存液が入ります。
- ・ケース/キャップ/フックは抗菌加工が施されています。

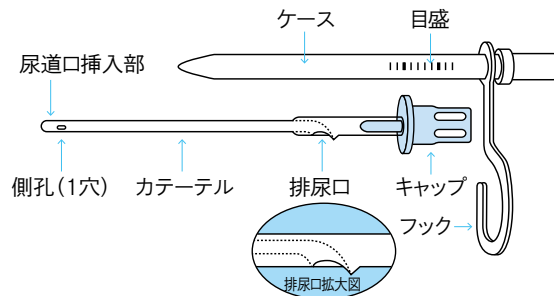


## ●セルフカテ<sup>®</sup> ワンタッチ型

セルフカテ<sup>®</sup> 本体のキャップを外すことなくそのまますぐに自己導尿が可能です。

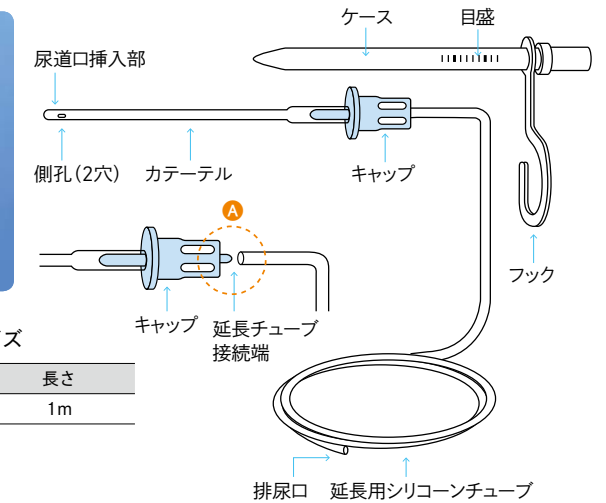


導尿の時は、カテーテルの排尿口が下側に向くよう注意してください。



## ●セルフカテ<sup>®</sup> EX 型

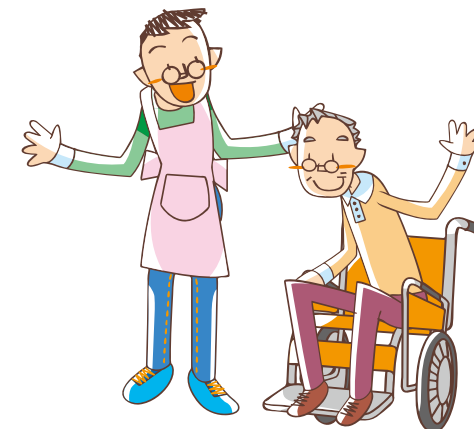
セルフカテ<sup>®</sup> 標準型に延長用シリコンチューブがセットされています。車いすに座ったまま、自己導尿が容易に行えます。



### ■付属延長用シリコンチューブサイズ

内径	外径	長さ
3mm	5mm	1m

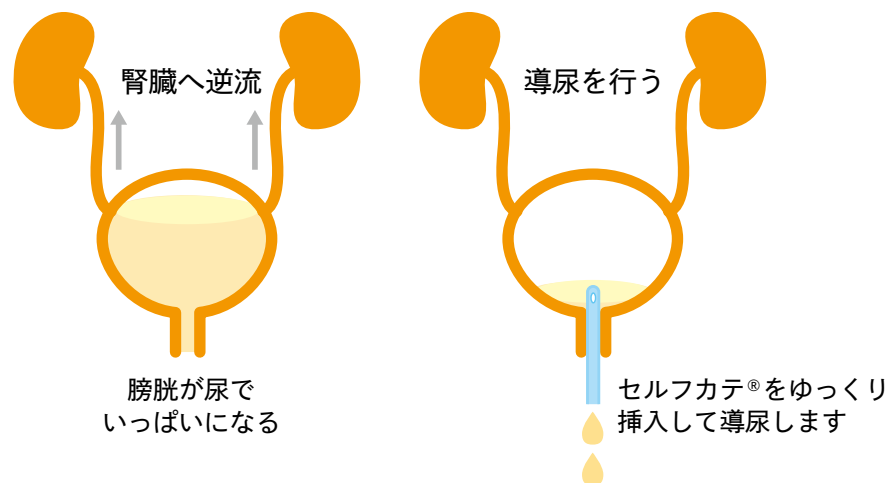
A 延長用シリコンチューブをキャップに接続し延長チューブ先端部が尿器まで届くことを確認してから、カテーテルを尿道口より挿入します。



## 自己導尿のメリット

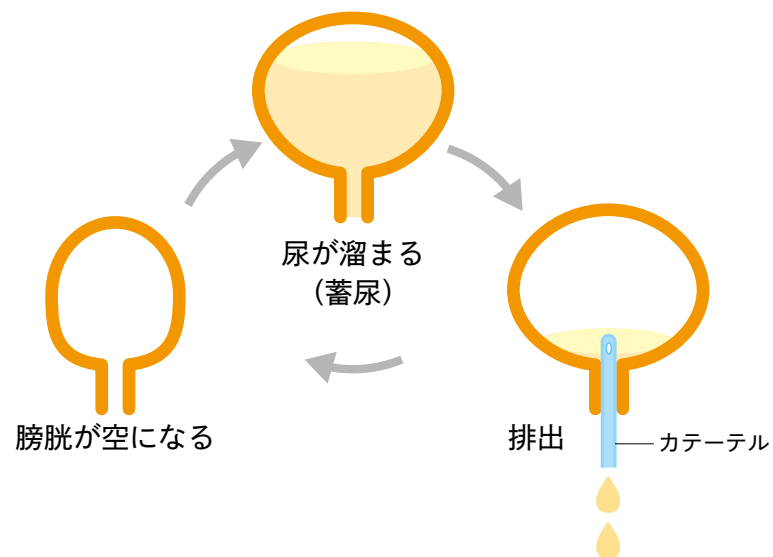
### ● 腎臓を守ります

排尿できないと、膀胱が尿でいっぱいになって、腎臓へ尿が逆流し、腎臓機能が悪くなります。自己導尿で定期的に膀胱を空にすることで腎臓を守ります。



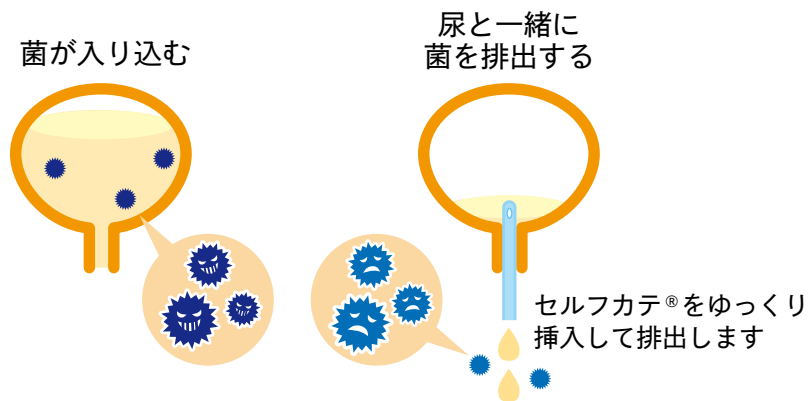
### ● 膀胱機能の回復促進

自己導尿によって定期的な蓄尿と排尿を繰り返し、膀胱の伸縮が出来ます。



### ● 尿中の細菌増加を防ぎ、炎症の発生を防止

膀胱に尿を残したままだと、細菌が入り炎症を起こすことがあります。自己導尿で、尿と一緒に排出し、尿路感染症を防ぎます。



自己導尿を日常生活の中に取り入れれば、尿道カテーテルをいれたままの生活と違い、社会生活への活動範囲が広がります。



[ トイレで導尿の場合 ]



カテーテルは利き手のやり易い方の手で挿入してください

1 必要な物品を使いやすい位置に準備します。



2 まず自分で腹圧をかけないで自然排尿します。



3 流水と石鹸で手を洗い、手を清潔にしておきます。



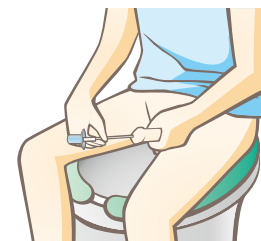
4 便器に腰掛けます。



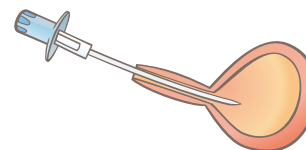
5 片手でペニスを持ち、尿道口を「の」の字を描くように清浄綿などで拭いて消毒します。



6 ケースからカテーテルを取り出し、鉛筆を持つように持って、ペニスを上に持ち上げてゆっくりと尿道口に挿入します。



7 抵抗を感じる場所でペニスを45度下に向けて、再度ゆっくりと挿入してください。



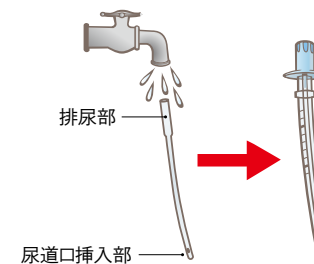
8 カテーテルのキャップを取り外し、尿が出終わってからゆっくりとカテーテルを抜きます。



9 カテーテルを抜き取る時に中の尿が少し漏れる場合があるので、カテーテルを折り曲げれば汚さずに済みます。

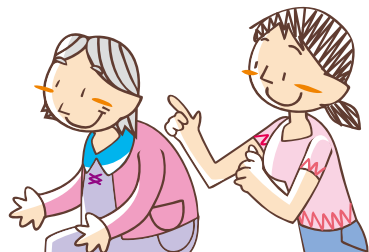


10 使用後のカテーテルは水道水で内腔も洗浄してケースに戻します。排尿部を何度かつまむようにすると効率的に内腔も洗浄できます。



## セルフカテ<sup>®</sup>の使い方

[ トイレで導尿の場合 ]



カテーテルは利き手のやり易い方の手で挿入してください

1 必要な物品を使いやすい位置に準備します。



2 まず自分で腹圧をかけないで自然排尿します。



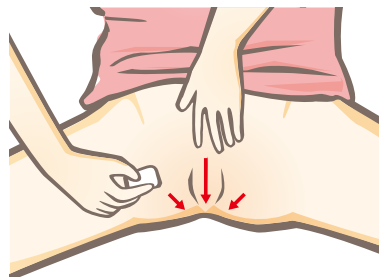
3 流水と石鹸で手を洗い、手を清潔にしておきます。



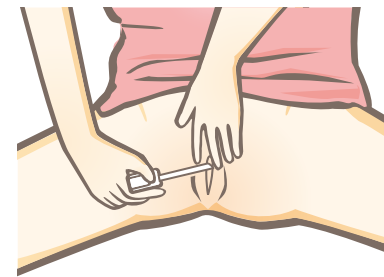
4 便器に浅く腰掛け、足を開きます。



5 清浄綿を使い、尿道口から肛門に向けて上から下に消毒します。



6 カテーテルを鉛筆を持つように持ち、やや上向きに挿入します。



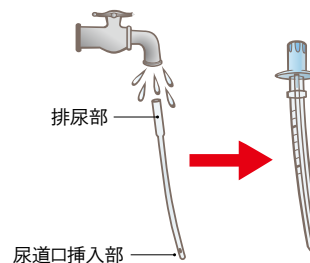
7 下腹部に手を軽くあてると、尿が効果的に流れる場合があります。



8 尿を排出したら、カテーテルをゆっくりと抜きます。



9 使用後のカテーテルは水道水で内腔も洗浄してケースに戻します。排尿部を何度かつまむようにすると効果的に内腔も洗浄できます。



## カテーテルの洗浄と保管

- ・カテーテル使用後は外側と内腔を水道水で十分に洗浄し、尿を流してください。
- ・十分に洗浄したカテーテルにキャップを装着し、保存液の入ったケースに戻して保管します。

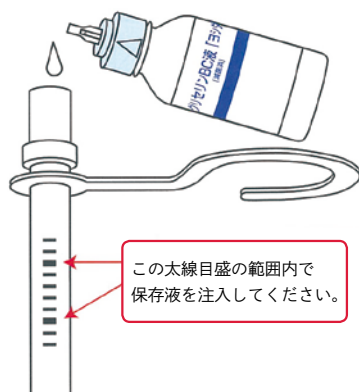


## 保存液（消毒液）について

- ・カテーテルのケースには、下記の保存液をお勧めします。

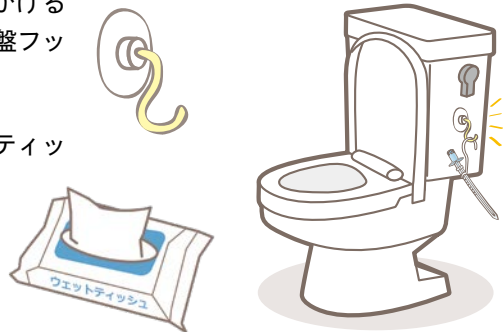
グリセリンBC液「ヨシダ」  
(グリセリンに塩化ベンザルコニウムを  
0.025%添加したもの)

- ・清潔を保つためにケースに注入する保存液は1日1回交換します。交換時には水道水を流しながらケース内を洗浄し、よく水を切ったのち新しい保存液をケースに清潔に注入します。
- ・保存液はケースにマークされた線を目安に注入します。



## 外出先での導尿

- ・外出先ではケースのフックをかける場所が無い場合があるため、吸盤フックを携帯していると便利です。
- ・手指を清浄するためにウェットティッシュを持っていると便利です。



## 使用上の注意

- セルフカテ<sup>®</sup> 製品使用開始には、必ず医師の指導を受けて下さい。
- 使用方法に対して疑問がある場合は、必ず医師に相談してください。また、挿入中に激しい疼痛や、セルフカテ<sup>®</sup> が尿道の途中でつかえて入らないときは、決して無理をせず医師に相談してください。
- 膀胱痛、尿道痛及び尿の濁り等の異常を少しでも感じたら、必ず医師に報告し、指示に従ってください。
- 医師より指示された消毒液以外は、絶対に使用しないでください。
- キャップ/ケース/フックは、煮沸消毒及び薬液による漂白等を絶対に行わないでください。また、カテーテルも薬液による漂白を絶対に行わないでください。
- セルフカテ<sup>®</sup> を、無理に引っ張ったり等の加工は絶対に行わないでください。



## 豊富なサイズのセルフカテ<sup>®</sup>（シリコンカテーテル）

### ■セルフカテ<sup>®</sup>セット

呼称	カテーテルサイズ		保存液注入量の 目安	製品番号
	外径 mm	全長 mm		
セルフカテ <sup>®</sup> セット 女子用 100mL	4.0 (Fr-12)	130	4mL 約 25 回分	0156306
セルフカテ <sup>®</sup> セット 女子用 250mL			4mL 約 62 回分	0156316
セルフカテ <sup>®</sup> セット 男子用 100mL		280	9mL 約 11 回分	0156406
セルフカテ <sup>®</sup> セット 男子用 500mL			9mL 約 55 回分	0156416

### ■セルフカテ<sup>®</sup>

	呼称	カテーテルサイズ		保存液注入量の 目安	製品番号
		外径 mm	全長 mm		
成人用 標準型	女子用	4.0 (Fr-12)	130	4mL	0151306
	女子用 (太)	4.7 (Fr-14)			0151307
	男子用	4.0 (Fr-12)	280	9mL	0151406
	男子用 (太)	5.0 (Fr-15)		8mL	0151408
	男子用 (L)	4.0 (Fr-12)	330	12mL	0152006
	男子用 (太L)	5.0 (Fr-15)		10mL	0152007
成人用	女性用 (ワンタッチ)	4.0 (Fr-12)	120	4mL	0152506
	女子用 (簡単キャップ)		140	17mL	0151356
	男性用 (ワンタッチ)		280	9mL	0152606
	チーマン型 (男子用)			0153106	
	男子用 (簡単キャップ)		290	33mL	0151456
小児用	女児用	3.0 (Fr-9)	130	5mL	0151714
	男児用		230	10mL	0151704
	コックパウチ用	7.0 (Fr-21)		5mL	0151907

### ■セルフカテ<sup>®</sup> EX 型

呼称	カテーテルサイズ		保存液注入量の 目安	製品番号
	外径 mm	全長 mm		
標準	4.0 (Fr-12)	280	9mL	0151416
太	5.0 (Fr-15)		8mL	0151418
L	4.0 (Fr-12)	330	12mL	0152016
太L	5.0 (Fr-15)		10mL	0152017

※目安としてケース（外筒管）に目盛りがありますので、その範囲で任意に調整してください。

**注意** 保存液をケース（外筒管）に注入してからカテーテルを収納する場合は、ゆっくりと納めてください。

販売名：セルフカテ<sup>®</sup>  
 一般的名称：間欠泌尿器用カテーテル  
 クラス分類：管理医療機器  
 医療機器認証番号：220ADBZX00114000

## 排尿日誌（一例）

○ 月 ○ 日 (○)

	時刻	排尿量 (mL)	残尿量 (mL)	尿もれ (回)	水分摂取量 (mL)	その他
1	:					
2	:					
3	:					
4	:					
5	:					
6	:					
7	:					
8	:					
9	:					
10	:					
11	:					
12	:					
13	:					
14	:					
15	:					
16	:					
17	:					
合計						

その他の欄には、排泄（尿・便）、残尿感など気づいたこと、気になる点を記入しましょう。