

(表1)

畜尿方法の実際

『24時間畜尿』とは、ある時刻から翌日の同時刻までの24時間の間に排泄される尿を、排泄するごとに溜めていく採尿の方法です。この畜尿を検査することで、普段の生活の中での腎臓の調子を知ることができます。

『24時間畜尿』のための基本的な注意

※1日中尿量を計れる日(休日で、長時間の外出の予定がない日など)に畜尿を行うようにしてください。

※畜尿を行う前に、排出した尿量を計る容器(目盛りの付いた紙コップ)、尿を保存するための容器(フタ付きのプラスチック容器)を用意してください。

①畜尿の開始時刻を決めます

畜尿は開始すると、翌日の開始時間と同じ時刻までかかります。このため開始する時刻は、都合に合わせて決定してください。

②開始時刻になったら…

開始時刻になったら排尿を済ませてください。この時の尿は紙コップに取らずに廃棄し、実際に排尿を行った時刻を「畜尿開始時刻」として記録してください。膀胱の中を一度、空っぽにするためです。

③畜尿開始後、排尿しなくなったら…

上記の②を行った後、排尿する時は、尿を便器ではなく紙コップ(100円均一などで売られている300cc～500ccのメモリのついたコップ)に出し、出た尿の量をコップの目盛りから読み取り、時刻と尿量を記録してください。記録をしたら、紙コップの中の尿の少量(目安としてはスプーン1杯程度)を保存用のプラスチック容器に直接入れ、フタを閉め、コップに残った尿は廃棄してください。

◎尿を取るのに使ったコップは繰り返し使います。畜尿が終わるまで捨てないでください。

畜尿が終了するまでの期間、(夜、寝ていてトイレに行きたくなくなったときなども含めて)排尿するときは毎回、上記の③の操作を行ってください。

◎毎回保存容器(管)に取る尿は、前の分の尿と混ぜてもかまいません。また、保存容器(管)から尿があふれそうになったら、予備の容器(管)に入れるようにしてください。

④開始時刻から24時間たったら…

開始日の翌日、畜尿を開始した時刻と同じ時刻に24時間畜尿は終了します。

◎尿を入れた保存容器は、しっかりとフタを閉めてください。

◎この容器は、外来の前日などに畜尿を行った場合は、常温で病院に出かけるまで保管しておいても構いませんが、できれば冷暗所に静置して下さい。外来日まで日数がある場合は、ビニール袋などに入れ、冷凍庫に保管しておいてください。

(注意)

都合で途中で中止をしたり、忘れたときは、そこで畜尿という行動は全て中止してください。但し、その時点で溜まっている尿を最後に畜尿コップに入れた時点の時刻は記載してください。既に始まりは記載してあるはずですから、これで畜尿は完了です。ある一定の時間の尿の一部がそこにあるということになります。これで十分に検査はできます。尿量も1時間当たりの尿量として計算できるのです。

畜尿記録 (お名前 _____)

年 月 日

畜尿開始時刻	午前・午後	時	分				
時	分	尿量(cc)		時	分	尿量(cc)	