

排尿日誌の使い方

- 排尿日誌に排尿時刻と排尿量、さらに尿失禁の状態などを記録することにより、排尿状態や尿失禁のタイプを、おおよそ把握することができます。また、排尿パターンを知ることが排尿ケアを考えるうえで、大変役に立ちます。
- 排尿日誌に水分摂取の時刻を記入することで、入った水分と出た尿の量を比較することができます。水分摂取の記録に、食事に含まれる水分は記入する必要はありません（食事に含まれる水分量は汗・呼吸や便に含まれる水分として排出されると考えます）。
- 排尿間隔と水分摂取間隔、排尿量と水分摂取量を比較することで、多飲多尿による頻尿を改善する「膀胱トレーニング」の目標が設定できます。
排尿量の最大値は、そこまで尿を溜めておける膀胱容量を示します。
排尿間隔の最長間隔と膀胱容量を基準に、そこまで我慢できる目標が定まります。
水分摂取は1日に数回定められた時刻に、1日の合計が500cc～1200ccの範囲で摂取する習慣をつけていきます。特に、多飲による夜間多尿症の場合、水分摂取は午前中に多めに、午後から少なめに、夕食後は制限するように指導します。
- 排尿日誌は、専門医の診断の助けともなりますので、定期的な記録を心がけてください。
- 3日間程度の記録が望ましいのですが、難しい場合は1日のみの記録でも充分参考になります。
- 排尿量の測定は、目盛り付きの紙コップ、計量カップなどで行ないます。おむつに排尿した場合は、ぬれたおむつの重さをはかり、乾いたおむつ（新品）の重さを引いて、排尿量としてください。