



④膀胱訓練

Evidence ▶▶ 女性下部尿路症状診療ガイドラインGradeB

適応 ▶▶ 切迫性尿失禁・頻尿・ADL低下のためトイレに行くまでに時間がかかる方

《介入の実際》

1. すぐにトイレに行ける環境で行う。
 2. 尿意を感じたらすぐにトイレに行かず、少しだけ(5分くらい)我慢することを繰り返す。
 3. 十分に我慢できるようになれば徐々にその時間を延ばしていくようにする。
 4. 同時に膀胱容量が増加しているかを判断するために排尿量を記録する。
 5. 排尿量が200～250mlくらいまで増えれば十分な蓄尿機能があると判断する。
-