

しっかり予防！
尿路感染症から守るケア

1. 尿路感染症とは？

○ 尿路感染症の基本知識

• 尿路感染症とは何か

尿路感染症は、尿道、膀胱、尿管、腎臓などの尿路に細菌が感染して起こる炎症です。主に大腸菌が原因で、尿道口から侵入し、膀胱で増殖して膀胱炎を引き起こし、悪化すると腎盂腎炎になることもあります。尿路感染症は特に女性や高齢者に多く、免疫力の低下や排尿機能の衰えが感染リスクを高めます。発熱、頻尿、排尿時の痛み、血尿、尿の濁りが典型的な症状です。介護現場では、利用者が自覚症状を訴えにくい場合があるため、日々の観察が重要です。特に高齢者の場合、早期に気づかないと重症化しやすいため、注意深いケアが求められます。

• よくある症状

尿路感染症の主な症状は、頻尿、排尿時の痛み（排尿痛）、尿の濁りや悪臭、血尿、下腹部や腰の痛みです。高齢者の場合、典型的な症状が現れないことがあり、代わりに発熱やせん妄、食欲低下、元気がなくなるといった症状が出ることもあります。特に認知症の方は、痛みを言葉で伝えられない場合が多いため、普段と違う様子に気づく観察力が必要です。症状を見逃さず、早めに対処することが、重症化を防ぐカギとなります。尿の色や臭い、排尿パターンの変化を確認する習慣をつけましょう。

• 高齢者に多い理由

高齢者が尿路感染症になりやすい理由には、免疫機能の低下や排尿機能の衰えがあります。加齢に伴い、膀胱の収縮力が弱まり、尿が残りやすくなります(残尿)。この残尿が細菌の温床となり、感染リスクを高めます。また、寝たきりや車椅子の生活が続くと、自力でトイレに行くことが難しくなり、排尿回数が減少しがちです。カテーテルを長期間使用している方も、感染リスクが上がります。さらに、糖尿病や前立腺肥大などの病気も、尿の流れを妨げ、感染の原因になります。日常のケアで排尿機能を維持することが大切です。

○ 放置するとどうなる？

● 重症化のリスク

尿路感染症を放置すると、細菌が膀胱から尿管を通して腎臓に到達し、「腎盂腎炎」を引き起こします。腎盂腎炎は高熱や腰の激しい痛みを伴い、放置すれば敗血症や腎不全に進行することもあります。特に高齢者の場合、免疫力が低いため感染が全身に広がりやすく、命に関わる可能性があります。例えば、急な高熱や意識障害が見られた場合、速やかに医療機関での治療が必要です。尿路感染症の初期段階で対処すれば、比較的簡単に治療できますが、重症化すると入院や長期療養が必要になるため、早期発見が非常に重要です。

• 再発しやすい理由

尿路感染症は、適切な治療をしないと再発しやすい病気です。特に高齢者や要介護者は、免疫力が低下しているため、細菌が再び増殖しやすくなります。また、不適切な排泄ケアや水分不足、長時間のオムツ使用が感染の原因になることもあります。例えば、排尿後にしっかり清拭しなかったり、排尿を我慢し続けると細菌が増え、再発のリスクが高まります。再発を防ぐためには、排尿後の清潔保持、定期的なトイレ誘導、十分な水分補給が大切です。生活習慣の見直しや予防ケアが、再発防止のカギとなります。

● 高齢者特有の症状

高齢者の尿路感染症は、典型的な症状が出ないことが多く、「非典型症状」に注意が必要です。例えば、突然のせん妄、ぼんやりした表情、食欲低下、元気がなくなる、発語や動作が鈍くなるなど、一見すると別の問題に見える症状が現れます。これらの症状は、尿路感染症が原因である可能性が高いため、日常の観察が重要です。特に、普段は落ち着いている方が急に興奮したり、昼夜逆転がひどくなる場合、尿検査を行うことで感染が発見されることがあります。早期発見・早期治療が高齢者の健康を守るポイントです。

2. 尿路感染症の原因と リスク要因

○ 感染の原因となる要因

• 細菌感染のメカニズム

尿路感染症の主な原因は、大腸菌などの細菌が尿道口から侵入し、尿路に感染を引き起こすことです。尿道は外部とつながっているため、特に女性は男性に比べて尿道が短く、細菌が膀胱に到達しやすい構造です。排便後に適切に清拭しないと、大腸菌が尿道口付近に残り、感染リスクが高まります。また、免疫機能が低下していると、わずかな細菌でも感染が成立しやすくなります。排尿を我慢することも、細菌が尿道内で繁殖する原因になります。日常的な排泄ケアや衛生管理が、不必要な細菌の侵入を防ぐ鍵となります。

● 不衛生な環境

排泄後の清拭不足や不適切なオムツ交換は、尿路感染症のリスクを高めます。便や尿が長時間皮膚に触れていると、細菌が尿道口に侵入しやすくなります。例えば、排便後に前から後ろに拭かないと、肛門周辺の細菌が尿道に移り、感染が起こります。オムツを使用する場合は、定期的に交換し、清潔に保つことが重要です。また、寝たきりの方は陰部のケアが不足しがちなので、毎日のケアで丁寧に清拭し、清潔を保つよう心掛けましょう。清潔な環境が、感染症を予防する第一歩です。

• カテーテル使用

尿道カテーテルの長期間使用は、尿路感染症の大きなリスク要因です。カテーテルを通じて細菌が尿道に侵入しやすくなるため、感染リスクが高まります。また、カテーテルの先端が尿道を刺激し、炎症を引き起こすこともあります。適切な手技でカテーテルを挿入・交換し、常に清潔を保つことが重要です。さらに、カテーテルを挿入している場合、尿バッグは常に下げた位置にし、尿が逆流しないように管理する必要があります。定期的に医療スタッフとカテーテルの必要性を確認し、感染リスクを最小限に抑えましょう。

○ リスクが高い人の特徴

● 要介護高齢者

要介護高齢者は、尿路感染症のリスクが非常に高いです。自力でトイレに行けないため、排尿を我慢してしまったり、オムツに頼ることが多く、尿が長時間体内に留まりやすいのが原因です。さらに、寝たきりや身体が利かない方は、排泄後の清潔保持が難しくなり、細菌が繁殖しやすい環境になります。定期的なトイレ誘導や、排泄後の清拭、オムツ交換を徹底することで感染を防げます。また、適度な水分補給と体位交換で、尿路を清潔に保ち、感染リスクを軽減しましょう。

• 糖尿病や免疫低下

糖尿病や免疫機能が低下している人は、尿路感染症にかかりやすく、重症化しやすいです。糖尿病では、血糖値が高いため、尿中に糖が含まれ、細菌が繁殖しやすくなります。また、免疫力が低下すると、細菌に対する抵抗力が落ち、感染が成立しやすくなります。例えば、がん治療中の方やステロイド治療を受けている方も、免疫低下による感染リスクが高まります。血糖管理を適切に行い、日常的に体調を確認し、異変があれば早めに医療機関を受診することが重要です。

• 脱水状態

脱水状態になると、尿の量が減り、尿が濃縮されるため、細菌が増殖しやすくなります。特に高齢者は喉の渇きを感じにくく、水分摂取が不足しがちです。尿が長時間膀胱に溜まると、細菌が膀胱内で繁殖し、感染リスクが高まります。例えば、1日に1.5リットル程度の水分を摂取し、排尿を促すことが予防につながります。定期的な水分補給や、トイレ誘導を習慣づけることが大切です。脱水を防ぐことで、尿路を清潔に保ち、尿路感染症を予防できます。

3. 尿路感染症の予防方法

○ 日常ケアでできる予防策

● 清潔な排泄ケア

尿路感染症の予防には、日常の排泄ケアが重要です。排便後は、必ず「前から後ろへ」拭くことで、肛門付近の細菌が尿道に移るのを防ぎます。オムツを使用している場合は、尿や便が長時間皮膚に触れないよう、定期的に交換し、陰部を清潔に保ちましょう。特に寝たきりの方は、尿道周囲が蒸れやすいため、清拭後にしっかり乾燥させることも大切です。清潔な温水や専用の洗浄剤を使い、優しくケアすることで皮膚のトラブルも防げます。日々の小さなケアが、感染症予防の大きな一歩になります。

● 適切な水分補給

尿路感染症の予防には、十分な水分補給が不可欠です。1日1.5リットル程度の水分を摂取し、体内の細菌を尿と共に排出することが大切です。水分が不足すると、尿が濃縮され、細菌が繁殖しやすい環境になります。高齢者は喉の渇きを感じにくいいため、定期的に声を掛けて水分を摂ってもらいましょう。温かいお茶や経口補水液など、飲みやすいものを選ぶと効果的です。寝る前や食事中にも水分を摂取し、1日の中でバランスよく水分補給を心がけることが、感染予防につながります。

・ 排尿の習慣化

尿を長時間溜めると、細菌が繁殖しやすくなります。定期的にトイレに行き、膀胱内の尿をしっかりと排出することが予防のポイントです。要介護者の場合、2～3時間ごとにトイレ誘導を行い、排尿のリズムを作ることが大切です。夜間も可能であれば、寝る前に必ず排尿するようにしましょう。また、排尿時に「残尿感」がないか確認し、残尿がある場合は、軽くお腹を押すなどして膀胱内の尿を出し切る工夫も有効です。規則正しい排尿習慣で、感染リスクを減らしましょう。

○ カテーテル使用時の注意

• 清潔な手技

カテーテル挿入時や交換時には、必ず清潔な手技を徹底することが重要です。挿入前には手洗いを行い、滅菌手袋を着用します。カテーテルの先端や尿道口に触れる際は、滅菌操作を守り、細菌が侵入しないよう注意が必要です。挿入後は、カテーテルが正しく固定されていることを確認し、尿道口周囲の清潔保持を行きましょう。毎日の観察で、尿の色や濁り、異臭がないか確認し、異常があれば速やかに報告・対応することが、感染予防の基本です。

・ 留置カテーテルの管理

カテーテルを使用する場合、留置期間が長くなると感染リスクが高まります。必要最小限の期間でカテーテルを使用し、定期的に交換することが重要です。尿バッグは常に膀胱より低い位置に保ち、尿の逆流を防ぎます。また、尿バッグの排出口は床に触れないよう注意し、排尿後はしっかりと閉めましょう。カテーテルと接続部も清潔を保ち、必要に応じて消毒することが感染防止につながります。

• 尿バッグの取り扱い

尿バッグは細菌が繁殖しやすい環境です。清潔に保ち、毎日点検しましょう。尿バッグが満杯になる前に、定期的に排尿し、袋内の尿が長時間滞留しないようにします。排尿時には、手指消毒を行い、排出口は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。また、尿バッグのチューブが折れ曲がったり、詰まったりしないよう確認し、スムーズに尿が流れる状態を維持しましょう。日々の適切な取り扱いが、カテーテル関連感染症のリスクを大幅に減らします。

4. 早期発見と 対応のポイント

○ 尿路感染症の
サインを見逃さない

・ 症状チェックリスト

尿路感染症のサインには、頻尿、排尿時の痛み（排尿痛）、尿の濁りや悪臭、血尿、下腹部や腰の痛みがあります。高齢者では、これらの症状がはっきり出ないことが多く、発熱や倦怠感として現れることもあります。日々の排泄ケアやトイレ誘導の際に、尿の色や臭い、排尿時の様子を確認する習慣をつけましょう。例えば、尿が白く濁っている、濃い黄色や赤みを帯びている場合は、感染のサインです。利用者本人が不快感を訴えなくても、普段と違う小さな変化を見逃さない観察力が重要です。

• 高齢者特有の異変

高齢者は典型的な症状が現れにくく、尿路感染症がせん妄や食欲低下、元気のなさといった形で現れることがあります。特に認知症の方は、痛みや違和感をうまく伝えられません。例えば、普段落ち着いている方が急に興奮し始めたり、夜間に寝つきが悪くなる場合、尿路感染症を疑いましょう。食事量が急に減ったり、ぼんやりしている時間が増えた場合も要注意です。日々の利用者の状態を記録し、「いつもと違う」と感じたら、早めに対応することが重症化を防ぐ鍵となります。

• バイタルサインの確認

バイタルサイン(体温、血圧、脈拍、呼吸)を毎日チェックすることで、尿路感染症の初期症状を早期に発見できます。例えば、微熱が続く、急に高熱が出る、血圧が不安定になるといった変化が見られた場合、尿路感染症が疑われます。高齢者の場合、熱が上がりにくいこともありますので、平熱より少し高いだけでも注意が必要です。バイタルサインの変化と合わせて、排尿の状態や利用者の様子を総合的に観察し、異常があればすぐに医療スタッフに報告しましょう。

○ 異変を感じたらどうする？

• 速やかな報告

尿路感染症の疑いがある場合、速やかに看護師や医師に報告しましょう。例えば、「排尿時に痛みを訴えている」「尿が濁っていて臭いが強い」など、具体的な症状や気づいた点を正確に伝えます。高齢者の感染症は進行が早いため、報告の遅れが重症化につながる可能性があります。報告の際は、バイタルサインの変化や排尿パターン、日常の様子なども併せて伝えると、診断や治療がスムーズに進みます。チーム全体で情報を共有し、迅速な対応ができる体制を整えておくことが大切です。

• 検査と診断

尿路感染症が疑われる場合、医療機関での尿検査が必要です。尿検査では、尿中の白血球や細菌の有無を確認し、感染の程度や原因菌を特定します。さらに、超音波検査で腎臓や膀胱の状態を調べることもあります。早期に検査を行うことで、適切な治療が開始でき、重症化を防げます。検査後は、医師の指示に従い、抗生物質の服用や適切なケアを実施しましょう。検査結果や治療内容はチームで共有し、利用者の状態に合わせたケアを行うことが重要です。

• 適切な治療

尿路感染症の治療には、主に抗生物質が使用されます。治療中は、決められた期間しっかりと薬を服用し、自己判断で中断しないよう注意しましょう。薬を途中でやめると、感染が再発しやすくなり、薬が効かない耐性菌が生じるリスクもあります。また、治療中は十分な水分補給を行い、排尿を促すことで細菌を体外に排出します。医師の指示に基づき、安静や栄養管理も徹底し、治療の効果を高めましょう。再発を防ぐために、治療後も排泄ケアや衛生管理を継続することが大切です。

5. 予防ケアを徹底するために

○ チームで取り組む 感染対策

・ 情報共有の重要性

尿路感染症の予防には、チーム全体で情報を共有し、連携することが重要です。利用者の排尿状況、バイタルサイン、日々のケアの中で気づいた変化を記録し、ミーティングや申し送りでしっかり伝えましょう。例えば、「尿の臭いが強い」「排尿時に痛みを訴えた」といった些細な情報も、チームで共有することで早期発見につながります。各職員が同じ意識を持ち、協力し合うことで、感染リスクを最小限に抑えられます。定期的にケースカンファレンスを行い、ケアプランを見直すことも効果的です。

• 感染対策マニュアルの活用

感染予防には、標準的な手順を全員が守ることが大切です。施設や現場で作成した感染対策マニュアルを活用し、手洗い、清潔な排泄ケア、カテーテル管理などの手順を確認しましょう。例えば、カテーテル挿入時には必ず手洗いを徹底し、滅菌手袋を使用するなど、マニュアルに沿った対応を行います。感染対策マニュアルは、定期的に見直し、最新の知識や技術を反映させることが重要です。新しい職員や非常勤スタッフにも、マニュアルを共有し、感染予防の意識を統一しましょう。

• 定期的な研修と勉強会

チーム全体で尿路感染症を予防するためには、定期的な研修や勉強会を開催し、知識とスキルを向上させることが重要です。例えば、感染症のメカニズム、排泄ケアの正しい方法、カテーテル管理について学ぶ機会を作りましょう。事例を共有し、グループディスカッションを行うことで、実際の現場に即した対応が学べます。研修で得た知識を日々のケアに反映し、感染リスクを減らす取り組みを続けることで、チーム全体の質が向上し、利用者の健康を守ることができます。

○ 利用者・家族への 説明と協力

• 予防方法の説明

尿路感染症を予防するためには、利用者本人やその家族にも理解と協力が欠かせません。例えば、「定期的に水分を摂ることが感染予防につながる」「排尿後は清潔を保つことが大切」といった具体的な予防方法を分かりやすく説明しましょう。説明する際は、専門用語を避け、イラストやパンフレットを活用すると理解しやすくなります。利用者が自分でケアできる場合は、セルフケアのポイントを伝え、日常生活に取り入れてもらうよう促します。

・ 協力を得る工夫

利用者や家族の協力を得るためには、納得してもらうことが大切です。例えば、感染症予防の重要性や、予防しないことで起こり得るリスクを具体的に伝えましょう。「尿路感染症を防ぐことで、重症化や入院を避けられます」「予防を続けることで、日常生活が快適になります」といった前向きなメッセージが効果的です。家族には、訪問時に利用者の排尿状況やケアの内容を説明し、協力をお願いしましょう。定期的な報告や相談の機会を設けることで、信頼関係が深まります。

• 安心感の提供

予防ケアを実践する中で、利用者や家族に安心感を提供することも大切です。例えば、「しっかりと感染対策を行っています」「何か気になることがあればいつでも相談してください」と声を掛け、安心してケアを受けられる環境を作りましょう。利用者が不安や疑問を感じないよう、丁寧な対応と説明を心がけます。安心感があると、利用者もリラックスしてケアに協力しやすくなり、感染予防の効果が高まります。

6. まとめ
予防が最大の治療!

○ 清潔なケアと水分補給

・基本ケアの徹底が感染予防の鍵

尿路感染症は、日常の排泄ケアと水分補給で大部分が予防できます。排泄後は「前から後ろへ」拭くことを徹底し、オムツを使用している場合は定期的に交換し、陰部を清潔に保つことが重要です。尿道口の周りを清潔に保つことで、細菌の侵入を防げます。水分補給も欠かせません。1日1.5リットル程度の水を飲むことで、尿が膀胱に長時間留まるのを防ぎ、細菌が繁殖するリスクを減らせます。トイレ誘導の習慣づけや、利用者に合わせた水分摂取方法を工夫することで、日常生活の中で予防が可能です。

○ 異変を見逃さない

- ・ 日常の観察力が
早期発見につながる

尿路感染症は早期に発見し、対応することで重症化を防げます。日々の排尿状況やバイタルサイン、利用者のちょっとした異変に気づく観察力が重要です。例えば、尿の色が濁っていたり、臭いが強いと感じたら、すぐに報告・相談しましょう。高齢者では、せん妄や食欲低下、急な元気のなさが感染のサインになることもあります。「いつもと違う」と感じたら、その直感を大切に、チームで情報共有して早めに対応することが、利用者の健康を守る最善の方法です。

○ チーム全体で 予防意識を高める

- ・ 連携と協力で
感染予防の質を向上

尿路感染症の予防は、介護職員、看護師、家族などチーム全体で取り組むことが大切です。日々のケアで気づいたことを記録し、申し送りやカンファレンスで共有しましょう。感染対策マニュアルを活用し、手順やルールを統一することで、誰がケアを担当しても予防が徹底されます。また、定期的な研修や勉強会で最新の知識やスキルを学び、予防意識を高めましょう。チーム全員が同じ目標に向かって協力することで、利用者の安全と健康を守る環境が作れます。

総まとめ

尿路感染症の予防は、毎日の「清潔なケア」「適切な水分補給」「早期発見」の3つの柱が大切です。利用者一人ひとりの状態に合わせたケアを心掛け、チーム全体で連携することで、感染リスクを大幅に減らせます。「予防が最大の治療」という意識を持ち、日々のケアに取り組みましょう。小さな工夫と確かな知識が、利用者の快適で安心な生活につながります。