



正しい知識で正しいケアを！ : 尿路感染症

尿路感染症について

尿路感染症とは、尿の通り道である腎臓・尿管・膀胱・尿道において、何らかの原因で病原体が侵入し炎症を起こす病気で、高齢者が発熱を起こす主な原因の一つとして、肺炎に並んで多くみられる症状です。

部位によって上部尿路感染症と下部尿路感染症に分類されます。また、急に発病して症状が強い急性尿路感染症と、徐々に発病して症状はそれほど強くない慢性尿路感染症に分けられます。

尿路感染症は大人だけでなく、子どもや赤ちゃんでもかかる可能性のある病気です。

1歳頃までは男の子に多いですが、それ以降は圧倒的に女性に多くなります。これは、女性の尿道が男性と比べてかなり短く、細菌が外から侵入しやすいからです。

また、微生物が血流から腎臓へと侵入し尿路感染を引き起こすこともあります。

尿路感染症の原因

尿路感染症の原因は、細菌・ウイルス・真菌などの感染症が挙げられます。このうち、細菌（特に大腸菌）が原因であることが最も多いことは有名です。しかしおむつを使用する免疫力の低下した高齢者などは、消化管の常在菌であるカンジダ菌への感染リスクが高く、カンジダ感染症から合併症として尿路感染を生じることも多いといわれています。

おむつ内環境はカンジダの発育至適環境そのものと言われ、日常的におむつを使用し毎日の入浴が困難な高齢者などはカンジダ症へのリスクを常に抱えています。

また下痢は感染率をさらに高くします。（下痢をすれば消化管から大量のカンジダが流出します）下痢の理由としては、過剰な下剤の使用と抗生物質の使用（抗生物質は病原体だけでなく、腸内環境を保っている細菌も攻撃してしまいます）が挙げられます。そのため下剤の使用や抗生物質の使用には注意が必要です。

治療方法

主に抗菌薬による薬物療法になります。急性単純性尿路感染症の原因の80%は大腸菌ですので殺菌されやすいのですが、慢性複雑性尿路感染症の原因の70%を占める弱い細菌は抗菌薬によって殺されにくい、つまり治りにくい傾向があります。どちらにしても重症化すると生命の危険がおよぶため、症状がみら

れた場合はできるだけ早く医師の診察を受けましょう。

予防策

尿路感染予防策

- 陰部を清潔に保つ（入浴できない日は、石鹸を使用した陰部洗浄を行う）
- 水分を十分に摂取してもらい、こまめに排尿を促す
- 尿意は我慢せずトイレ誘導を行う
- 女性のケア時は、必ず前から後ろに拭く
- 便性を整える（下剤の使用で下痢になることは避ける）

院内感染の予防策

- ケアに入る際は必ず標準予防策を行う
- 陰部洗浄ボトルの共用は避ける（使用後のボトルは消毒・乾燥）
- 軟膏の共用は避ける（共用する場合、清潔な手袋を使用するかスパチュラにて取りわけなどの予防策を取る）

上記に挙げた対策の他、基本的な感染対策も正しく行い、尿路感染を予防しましょう！

分類	病名	症状
上部 尿路感染	腎盂腎炎	悪寒、高熱、背部痛、尿混濁、血尿
	膀胱炎	頻尿、残尿感、排尿痛、尿混濁、血尿
下部 尿路感染	尿道炎	頻尿、排尿痛、尿道のかゆみ、分泌物
	前立腺炎	悪寒、高熱、尿意切迫感、尿勢低下

尿路感染を引き起こす主な原因菌	
細菌	大腸菌、プロテウス菌
ウイルス	ヘルペスウイルス、アデノウイルス
真菌	カンジダ
寄生虫	トリコモナス、マラリア、フィラリア

新型コロナウイルスの感染拡大が猛威を振るう中、日々第一線で奮闘してくださっている医療・介護従事者の皆様に、心からの敬意をこめて。



私たちも、今できる最善の事を、責任を持って実行して行きたいと思っております。

質の高いケアを行うための良好な人間関係とは？

対人支援職における人間関係の構築、すなわち利用者やそのご家族、職場の人とのコミュニケーションはケアを行う上でとても重要な要素です。今回は、人間関係を良好に保ち、ケアの質を上げていくための具体的方法について取り上げていきます。

介護現場におけるコミュニケーション

介護・医療現場におけるコミュニケーションの4つの目的を【表1】に表しました。

そして、その目的に対するコミュニケーション力を高めるための3つのステップが下記になります。

【ステップ1】 マインド

マインドとは、支援者の“態度や心構え”のことで、対人支援の現場に必要なコミュニケーションの基盤です。

例：利用者へどのようなケアをして差し上げたか

【ステップ2】 テクニック

テクニックとは、マインドを具体的に表現するためのコミュニケーション技術や技法のことです。支援者がしっかりとしたマインドを持っていても、上手に表現されなければ相手に伝わりません。テクニックに関しては後ほど詳しく記述していきます。

【ステップ3】 スキル

スキルは通常、教育や訓練を通して獲得した能力を意味し、ここでいうスキルは、テクニックを使い分け、自然に使いこなせる技術のことを指します。

テクニック

テクニックには「聴き上手」「伝え上手」「共感上手」があります。

「聴き上手」になるためには、まずは自分の中にある思い込みや知ったかぶりといった“心の壁”を取り払うことです。

相手が話しをしているときに、ふと自分の考え方や気持ちが浮かび、つい自分のことを話したくなったり、アドバイスをしたくなったり、結論を急かしたりする人は、自分の心の壁を取り除く必要があります。

例：思い込み→「どうせ〇〇です」
意見→「それは、〇〇するべきです」
知ったかぶり→「だから〇〇だ」
言いたがり→「私もそうでした」

こういった心の壁を取り除き、相手が話しやすい雰囲気を作ることが「聞き上手」のテクニックなのです。

「伝え上手」とは、相手に何かを伝える際、理解しやすい構成で伝えるテクニックです。

【基本的な話の順序】

- ①これから何を話すのかを宣言する：導入
例：「〇〇の注意点について話します」
- ②最も伝えたいことと、説明する：本論
例：「注意して頂きたいことは3点です」
- ③伝えた内容の要点を整理する：まとめ
例：「もう一度整理します。注意して頂きたいことは、〇〇です」

分かりやすさは、聴き手が決めるので相手に合わせた表現で話をするのが大切です。

「伝え上手」になるためには、見た目の印象も大切です。どんなに言葉遣いが丁寧でも表情や態度が悪いと良い伝わり方になりません。表情や仕草、話し方など視覚からの情報が大切だということも覚えておいて下さい。

「共感上手」になるには、基本的に相手の気持ちを汲み取ることが大切です。「共感」は相手が基準となります。「共感」と「同情」は全く違うので注意が必要です。「同情」とはこれまでの自分の経験や価値観か

らその状況や相手の感情を想像することです。同情からの支援は「してあげる」という支援側の欲求に基づいてしまいます。「共感」とは相手の感情をそのまま受容して、共に感じようとする事です。そして支援するうえでは、相手が求めている要素を汲み取り、その気持ちに共感し、提供を的確に行うことです。

ヤマアラシのジレンマ

みなさん「ヤマアラシのジレンマ」をご存じでしょうか？

寒い冬の夜に2匹のヤマアラシが出会いました。ヤマアラシはトゲがあるのでお互いを温め合おうとしてもトゲが刺さって傷つけあってしまいます。

一晩かけてようやく最適な距離を見つけました。



ヤマアラシのトゲは、人間にとって心の距離と同じです。お互いを傷つけ合うこともなく、温かさを共有できる距離が理想的な人間関係のあり方と言えるかもしれません。（表2）

最後に…

対人支援職は、相手の感情に働きかけることが重要な職務であり、自分の感情を管理することも忘れてはなりません。自分の感情をコントロールするためには「自分を知る」ことが不可欠です。これは冒頭にも挙げた「マインド」にもかかわる要素です。自己理解があり、他者理解があり、人間関係は構築していく、といえるでしょう。時には自分にゆっくり目を向けて、自分がどんな人間かを探ってみてはいかがでしょうか？

表1

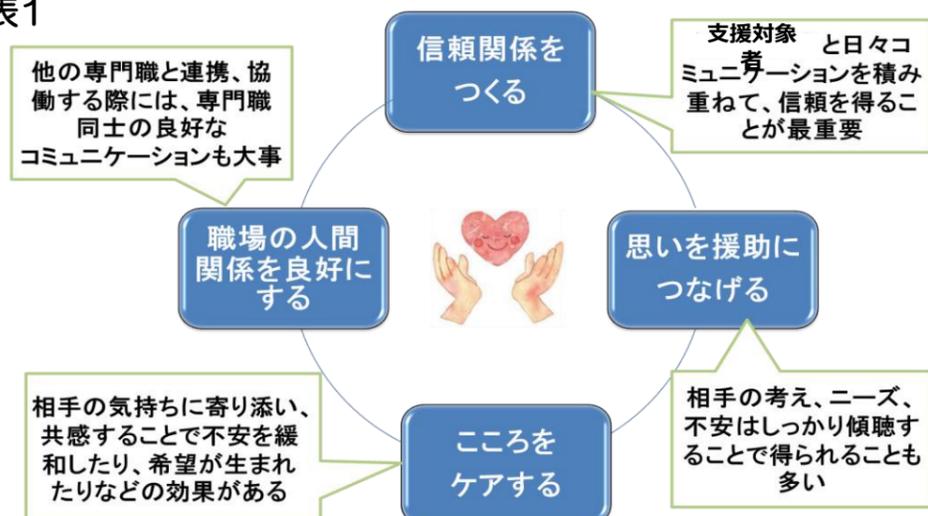


表2

