

# 尿路感染の予防方法

- トイレを我慢しすぎないようにしましょう
- 水分は日中多めに、でも夕方からは控えめにしましょう



- 食事はバランス良くとり、便通を整えるようにしましょう
- アルコールは控えめにしましょう
- 体調に合わせて適度に運動を行うようにしましょう



- からだの抵抗力、免疫力をおとさないようにしましょう(ストレスをためない、無理をしない)
- からだ、特に下半身を冷やさないようにしましょう

- 陰部を清潔に保つようにしましょう  
排便時は前から後ろに拭く、尿漏れパットなどは定期的に交換するなど



- 不必要なオムツ使用やカテーテル留置はしないようにしましょう
- 全身性疾患や尿路の基礎疾患の治療はしっかり受けましょう