

## 尿量を測るための計量カップの準備について

排尿記録をつける際に尿量を測る必要があります。尿量を測るために必要な計量カップは

1. 計量カップを購入する。
2. 牛乳パックを切ってマジックで目盛りをつける

のいずれかの方法で行うと良いでしょう。

1. 計量カップを購入する方法は、お金はかかりますが一番簡単です。200ml のものだと尿量を測るためには小さいので、500ml 程度を測れるものを準備しましょう。1 回の尿量が多い人はさらに大きめのカップを準備します。最近ではほとんどの 100 円ショップで購入することができます。



2. 計量カップを購入するのは尿を測るためだけには少しもったいないですし、使い終わった後にしまっておく場所にも困ります。使い捨てができるように、牛乳パックを切って 500ml の容器を作り、マジックで目盛りをつけます。排尿記録を判断するためには 2 ~30ml 程度の誤差はまったく問題ないので、十分に実用的な計量容器を作ることができます。

### 牛乳パック計量容器の作り方

- a. 500ml または 1 リットルの牛乳パックを洗って乾かします。
- b. 下から 10cm のところで牛乳パックを切ります。500ml のものであればパックの肩の部分が約 10cm です。
- c. 切ったパックの内側に 1cm 刻みで油性のマジックで目盛りをつけます。1cm で 50ml ですので、2cm 刻みで 100ml から 500ml までの量を記入します。すりきりいっぱい 500ml になります。

(1 回の尿量が多い人は、1 リットルの容器を 14cm に切って 700ml 容器を作るなどの変更をしてください。)

a.



b.



c.

