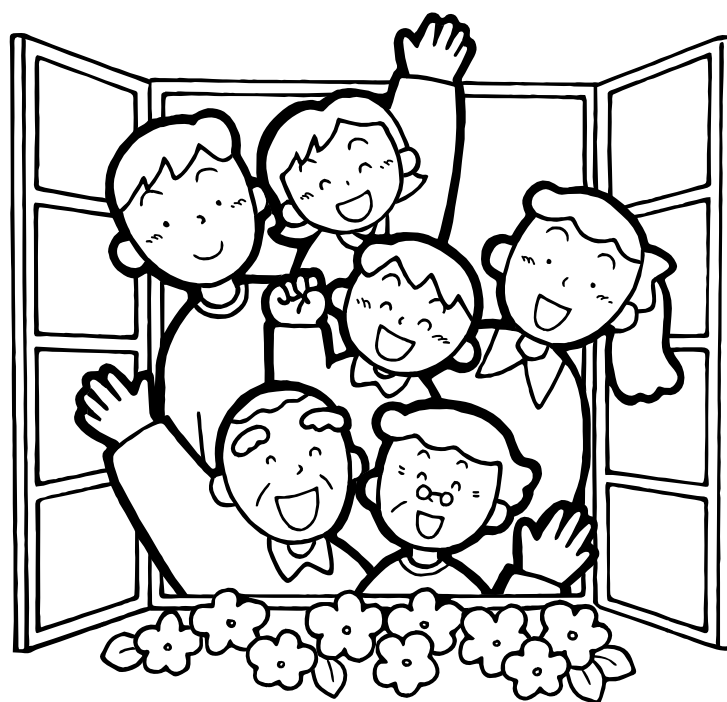


ストーマを造設される患者さん
ご家族の方へ



ストーマとはどのようなものか

●ストーマとは

病気によって肛門や膀胱を切除する治療を行う場合は、便や尿の出口をつくる必要があります。手術によっておなかに作られた排泄口のことを「ストーマ」といいます。ストーマをもつ方をオストメイトといいます。現在、日本国内のオストメイトは10万人以上とされています。

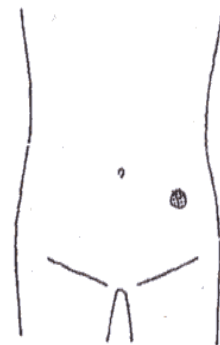
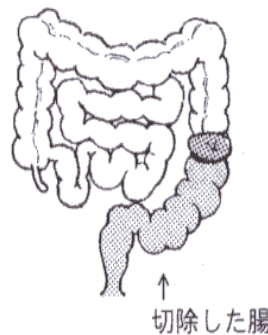
便を排泄するストーマを消化管ストーマといいます。

小腸でつくったストーマをイレオストミー、大腸でつくったストーマをコロストミーとも言います。

尿を排泄するストーマを尿路ストーマといいます。

尿管でつくったストーマを尿管皮膚瘻、尿管に回腸の一部を使って作ったものを回腸導管と言います。

ストーマの表面は粘膜でできており、やわらかく、赤い色をしています。粘液を分泌するため、いつも粘液でぬれています。



排泄物の管理法

● 排泄物はどう管理するのか

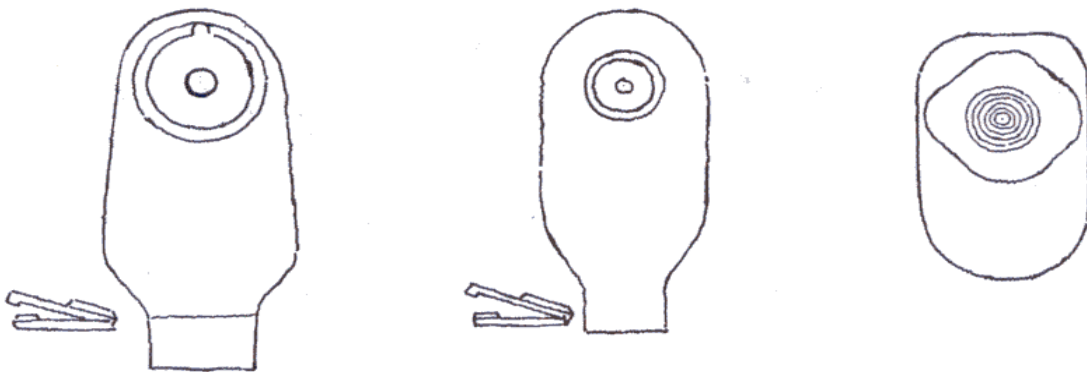
ストーマは、便や尿が自分の意思とは関係なく出てきます。そのため、便や尿をストーマ用装具で受けとめ、管理をします。

装具は排泄物をためる袋と、袋をストーマの周囲の皮膚に固定するための粘着部（皮膚保護剤）からできています。装具は常に体につけたままにして、袋にたまった便や尿を袋の排出口からトイレに捨てて処理します。

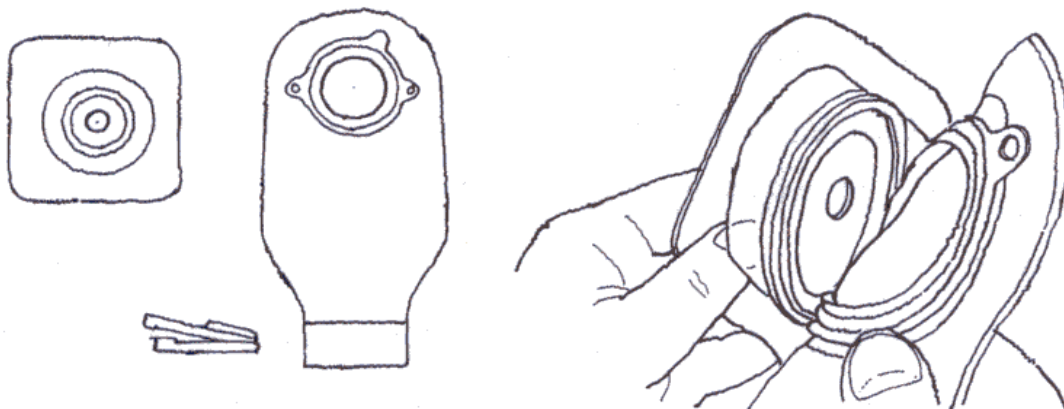
● 装具の種類と役割

装具には、皮膚保護剤と袋が一体になったワンピースタイプのもものと、袋の部分が着脱できるツーピースタイプのもものがあります。便や尿を管理しやすいようにいろいろな工夫がされています。

1) ワンピース（1品型装具）



2) ツーピース（2品型装具）

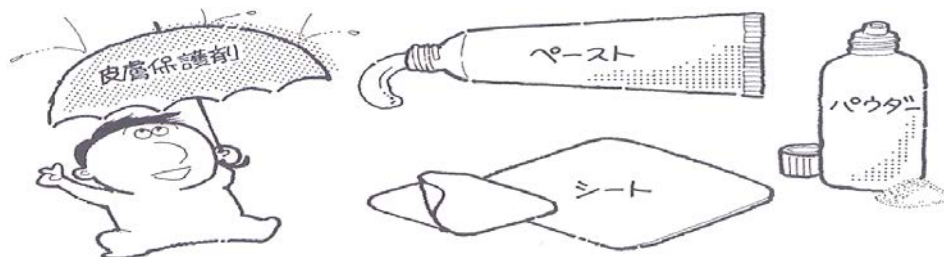


● 皮膚保護剤

皮膚保護剤は、袋をおなかの皮膚に固定する役割と皮膚を保護する役割があります。皮膚保護剤はスキントラブルを予防するため、次のような優れた特徴があります。

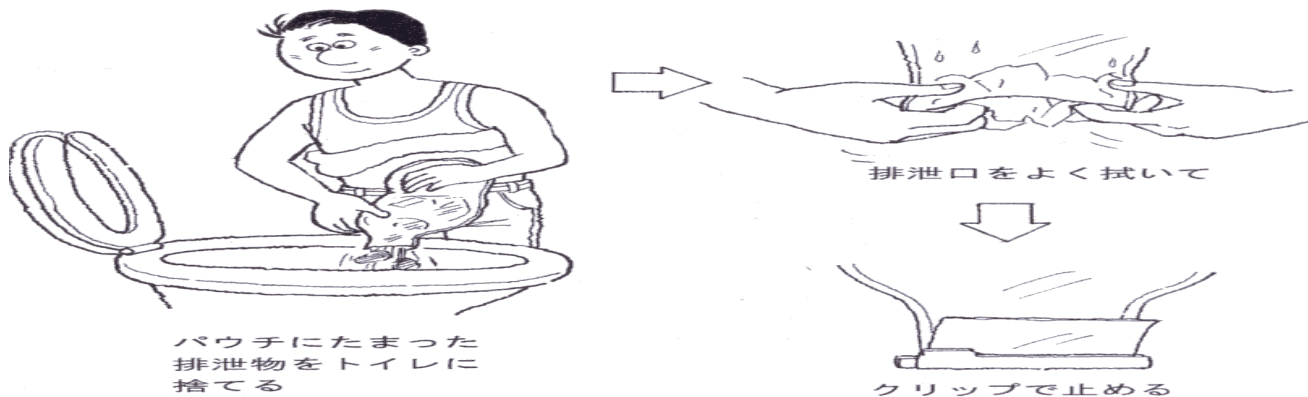
- ・ 皮膚に密着する働き
- ・ 汗などを吸い取る働き
- ・ 排泄物の刺激をやわらげる働き
- ・ 細菌の繁殖をおさえる働き

皮膚保護剤には、板状（シート）、練状（ペースト）、粉状（パウダー）などがあり、ストーマの形やストーマの周りの皮膚の状態によって組み合わせて使います。



● 袋の中の排泄物を捨てる方法

袋にたまった排泄物は、こまめにトイレに捨てましょう。まず袋を体につけたまま、排出口を閉じているクリップやゴムをはずし、中にたまった排泄物をトイレに捨てます。袋の中を空にしたら、トイレトペーパーで拭きます。袋の排出口についた排泄物は、衣服を汚したり、臭いの原因になるので、きれいにしましょう。最後に排出口を閉じて、クリップやゴムで止めます。



上手なスキンケアでトラブル防止

●スキントラブル

スキントラブルとは、皮膚が赤くなったり、かゆみや痛みが出てくることを言います。ひどくなると、皮膚がデコボコしたり、ジクジクしたりしてストーマの装具を皮膚に貼れなくなってしまうこともあります。

●スキントラブルの原因

- ・排泄物や粘着剤の接触によるもの
 - ・強くこすったり、乱暴にはがしたりなどの機械的な刺激によるもの
 - ・細菌の感染によるもの
- などがありますが、上手なスキンケアによって予防することができます。



装具の交換方法

装具交換をする場所はどこでもかまいませんが、お湯や石鹸を使うので、風呂場で行う人が多いようです。病棟では処置室で行います。所要時間は20分から30分です。以下の物品を用意して1つの袋などにまとめておくと持ち運びに便利です。初めは看護師と一緒にいき、徐々に自分でできるようにしていきましょう。

① 必要な物品を準備します。

a) 小さな洗面器

b) ガーゼハンカチ等使い捨てできる布。(リードクッキングペーパーなど売店でも購入できます)

c) 石鹼(液体のほうが泡立てやすいです)

d) ハサミ(ストーマ専用ハサミは売店などで購入できますが、先が曲がっている丸みのあるはさみで代用できます)

e) ビニール袋(つけていた装具を捨てるためのものです)

d) 皮膚用リムーバー(売店で購入できます)

e) 装具一式(これは最初は看護師が持ってきます)

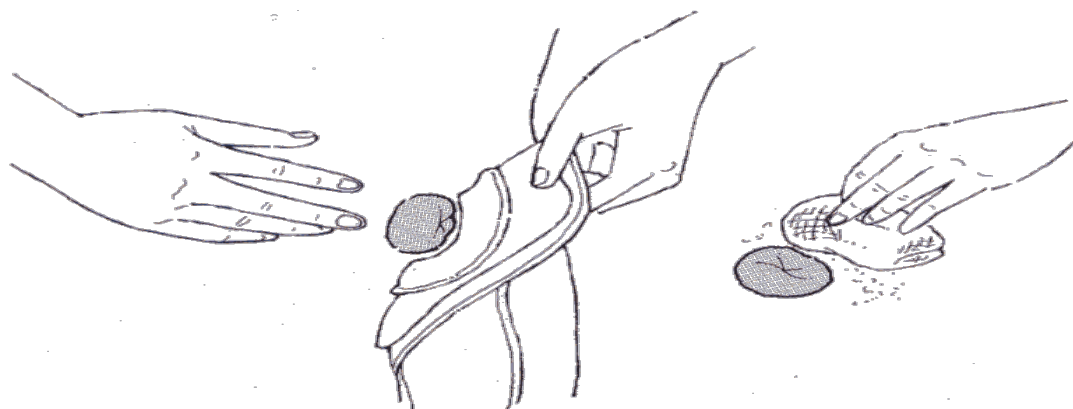
* これらの物品は手術後1週間を目安にご準備下さい

② リムーバーを皮膚保護剤と皮膚の間につけ、皮膚を押しえながらやさしくゆっくりと装具をはがします。

③ 石鹼をよく泡立て、ストーマと周りの皮膚をよく洗い、排泄物や皮膚保護剤の汚れを落とします。ゴシゴシこすりすぎないように注意します。

④ 濡れたガーゼや布で拭き取ったり、シャワーで洗い流したりして石鹼分をよく落とします。

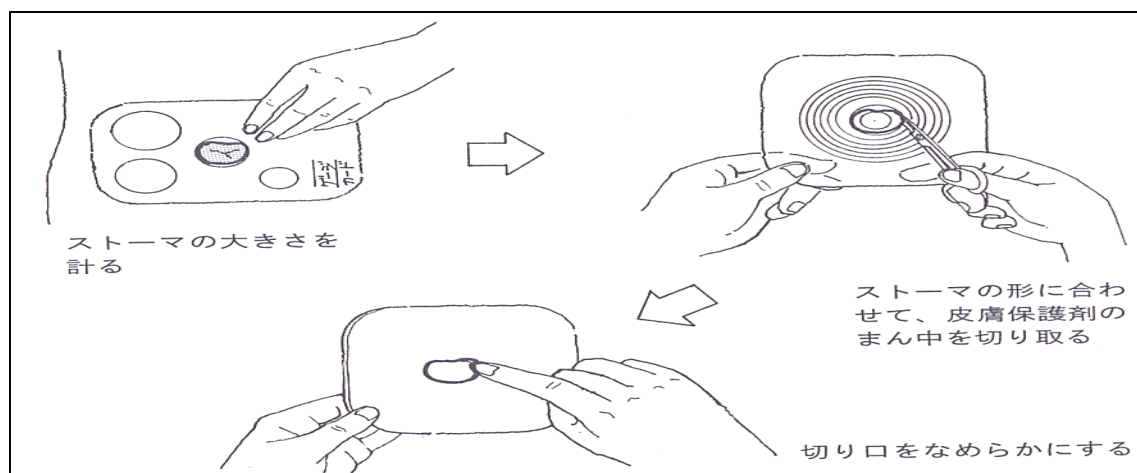
⑤ 乾いたガーゼや布で皮膚をよく乾かします。



片手で皮膚を押しえながら、やさしくゆっくり、ていねいに装具をはがす

ストーマの周囲をガーゼでよく拭く

- ⑥ 定規やゲージを使ってストーマの大きさを測ります。
- ⑦ ストーマの形に合わせて皮膚保護剤に穴をあけます。ストーマのサイズより2～3mm大きめ切り、切り口を指でなでて滑らかにします。
- ⑧ 皮膚保護剤をストーマに当てて穴の大きさを確認し、大きさを調整します。
- ⑨ 皮膚が乾いたことを確認し、皮膚保護剤の裏紙をはがして貼ります。ストーマの周りのしわを十分のばすため、姿勢を伸ばし、ピタッと貼ります。
- ⑩ ストーマの周囲をよく押さえて皮膚保護剤を密着させます。ストーマの近くは、特に気をつけて密着させましょう。
- ⑪ 袋の排泄口を閉じます。



★ 装具は普通3～5日ごとに交換しますがこれは皮膚保護剤の耐久性を目安にしたものです。そのため、装具の種類によって交換時期が違ったり、便の性状など本人の状況によっても変わります。そのため、装具の交換時に、剥がした皮膚保護剤の「溶け」をよく観察しましょう。溶けが1cm以下（5～7mm）になるときに交換することで、皮膚トラブルを予防できます。

トラブル 110 番

● ストーマから出血する

ストーマは腸でできているので、ガーゼなどでこすってしまった時などに起こるわずかの出血ならば、特に心配はありません。しかし、タラタラと流れてくるような出血や袋の中にたまるほどの出血があったら、その部分をガーゼなどで押さえて血が止まるまで待ちます。止まらなくてどんどん出血してくるようならば、病院を受診することが必要です。肝臓の機能が悪い人は特に出血しやすいので、十分に注意してください。

● ストーマに何かできる

ストーマがなんらかの原因でこすれている場合などに、ストーマにポリープのようなものが、できることがあります。たとえば、皮膚保護剤の穴の切り口や、袋の動きで常にすれているときに、おきる場合があります。ポリープがいったんできてしまうと、そこから出血しやすくなり、摩擦を受けやすい状態となってさらに大きくなる場合があります。ポリープを発見した時は、それが放ってよいものか否かの判断は難しいので、医師の診察を受けてください。

● 血まめができた

血まめは手や足にできるのと同様に、ストーマをはさんだりぶついたりして内出血したときに起こります。ストーマは痛みを感じないので、血まめができているのを発見してびっくりすることが多いです。自然になくなってしまうものなので心配はいりません。大きくて気になる時は、医師の診察を受けましょう。

● ストーマが飛び出してくる

ストーマが飛び出してきて、伸びているような状態になることをストーマの脱出といいます。脱出の程度は2～3cmから10cmを超えることもあります。また脱出する頻度は、常に脱出しているものもあれば、時々あるいはおなかに強い力をかけた時にのみというものまで様々です。

少し飛び出している程度で、日常生活に支障がなければ問題ありませんが、ストーマが装具におさまらなくなったり、ぶつけやすくなったりすると、不便ばかりでなく身体的にも危険です。このような場合は医師の診察を受けてください。

● ストーマの周囲が盛り上がる

ストーマの周りのおなかがそこだけポコンと出ている場合には、おなかの中のストーマの周囲にヘルニアが起こっていることが考えられます。これはストーマ周囲の皮下に腸が腹筋を越えて出てきてたまっている状態で、外から見ると膨らんで見えます。ストーマを造設してから長年を経過し、高齢になって腹筋が弱くなった場合などに起こります。症状が強くなると、皮下にたまっている腸がストーマを圧迫して便や尿が出にくくなったり、腸捻転を起こす可能性もあります。ヘルニアを放っておいてよいか否かは医師の診察を受けてください。

● ストーマが見えなくなる

まれなことですが、一見ストーマがどこにあるのか分からなくなってしまふことがあります。ストーマ周囲が皮膚炎を繰り返した結果、皮膚炎の瘢痕によってストーマが小さくなってしまったり、ストーマがおなかの中に引っ張られて落ち込んでしまったりする場合に起こります。

このような状態になると、便や尿が出にくくなってしまいます。ふさがってしまえば、排泄ができなくなるため、大変危険な状態になります。便や尿が出ているから大丈夫だろうと自分で判断せずに、必ず医師の診察を受けてください。



日常生活を快適に過ごすコツ

● 食生活について

ストーマ造設後は、「手術前と同じような食生活で大丈夫なのか」「食事制限があるのではないか」と心配になる方がほとんどです。基本的には食事についての制限はありません。順調に排便があるように、よく噛んで、規則正しく、バランスのよい食生活を送りましょう。

食品の中には繊維が固く消化の悪いものや下痢をしやすいもの、ガスや臭いを起こしやすいものがあります。これらの食品については、組み合わせや量を考えることで上手にコントロールすることができます。過度の肥満になると、腹部にしわができるなど装具が安定して装着できなくなるため注意が必要です。

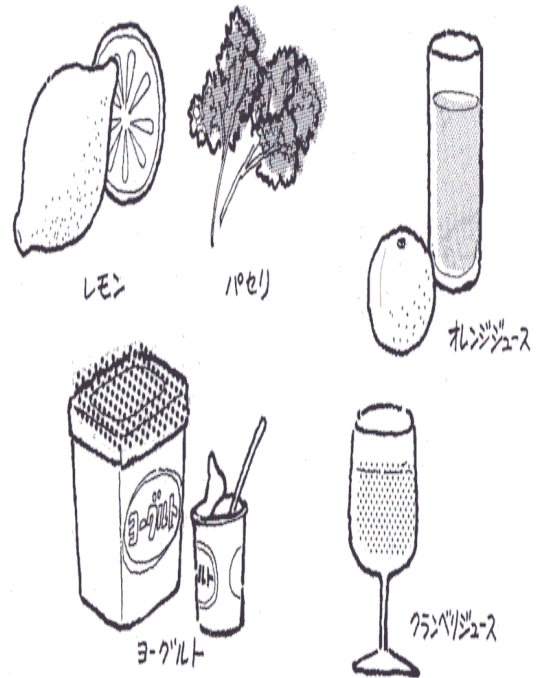
★糖尿病・高血圧・腎臓病・通風などで食事制限をしている方は医師の指示を確認してください。



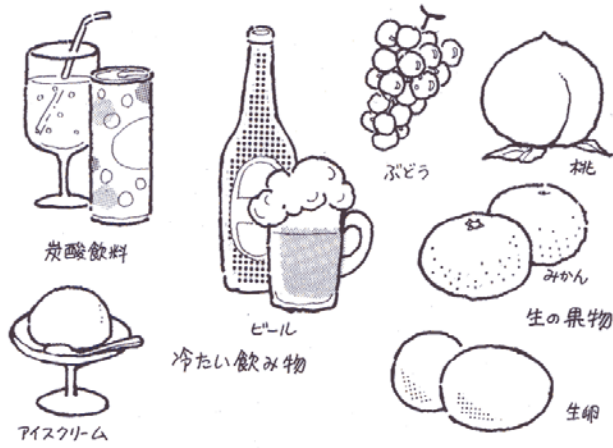
臭いを強くする食品



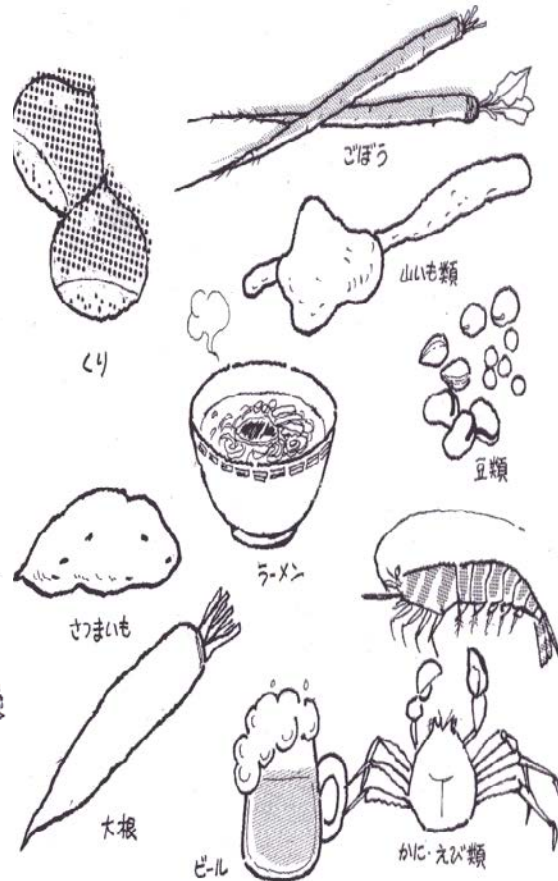
臭いをおさえるのに効果的な食品



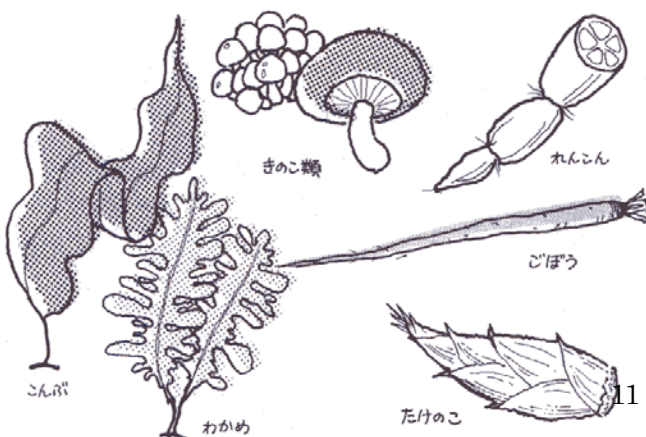
便がやわらかくなりやすい食品



ガスを発生させやすい食品



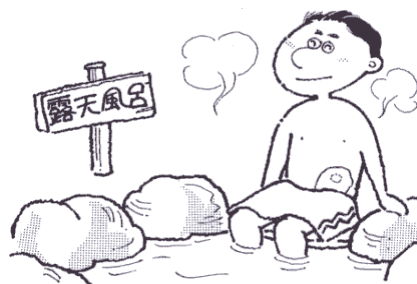
繊維がかたくて消化の悪い食品



●入浴について

毎日入浴しても、ストーマにとってなにも問題はありません。

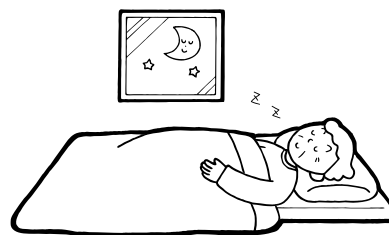
- ・コロストミーの場合、装具を全部はずしてザブンと湯船につかることもできます。
- ・ストーマは自分で排泄をコントロールすることができないので、入浴中に排泄されることがあります。公衆浴場ではできれば装具をつけて入浴しましょう。
- ・装具をつけたまま入浴した後は、装具の水分を十分に拭きとります。



●睡眠について

「あまり眠れない」「もれないかと心配で」「ストーマが気になって横を向けない」など、不安や心配の声がよく聞かれます。そうした不安を解消し、安心して眠ることができるように、次のようなことに気をつけたり、工夫したりしましょう。

- ・寝る前に袋を空にしましょう。
- ・シーツの下にバスタオルなどを敷いておきましょう。
- ・日頃から散歩など適度な運動をして、よく眠れるようにしましょう。



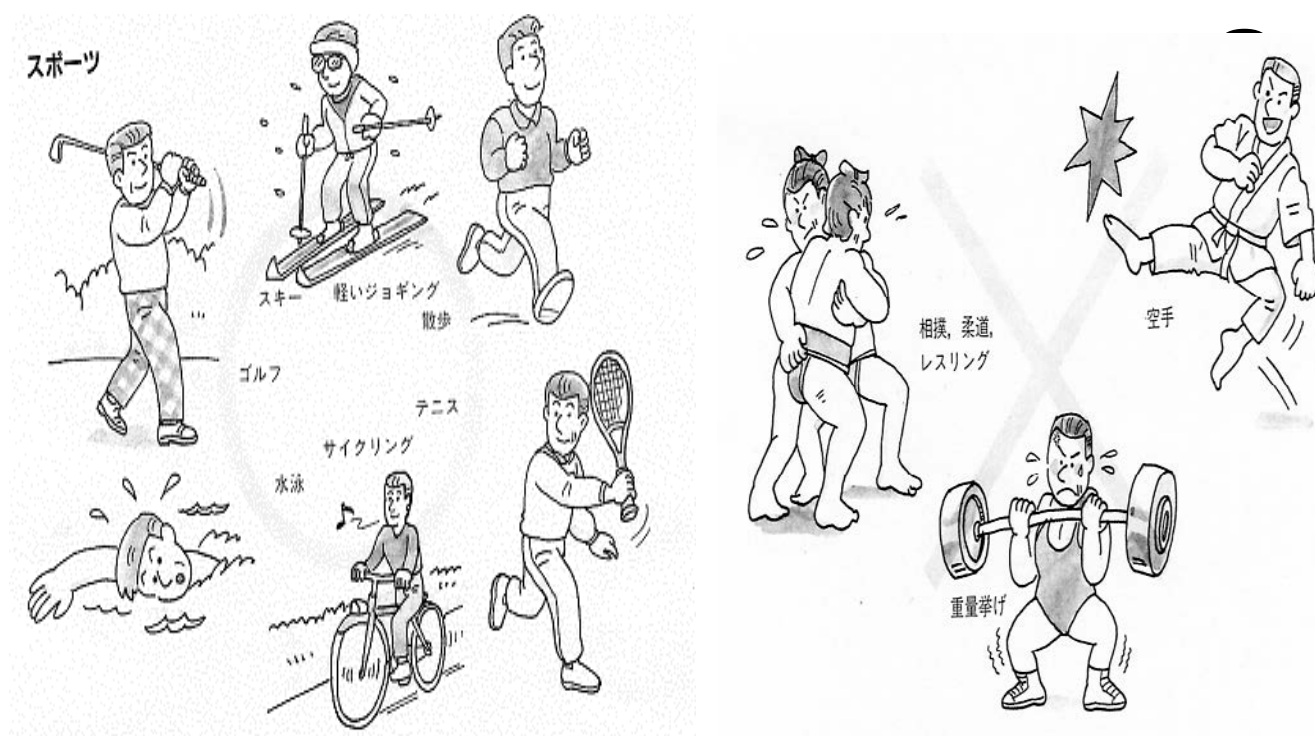
●仕事について

ストーマ造設の話しを医師から聞き、今までどおりの仕事ができるのかという不安があると思います。退院後、すぐに働き始めることは、体力的に難しいと思います。まずは体力の回復に努めましょう。自分のペースをつかみながら、焦らず、ゆっくりと準備をし、手術前の生活パターンに近づけていきましょう。

● スポーツについて

適度な運動は身体の緊張をほぐし、食欲や睡眠にもよい影響を与えます。

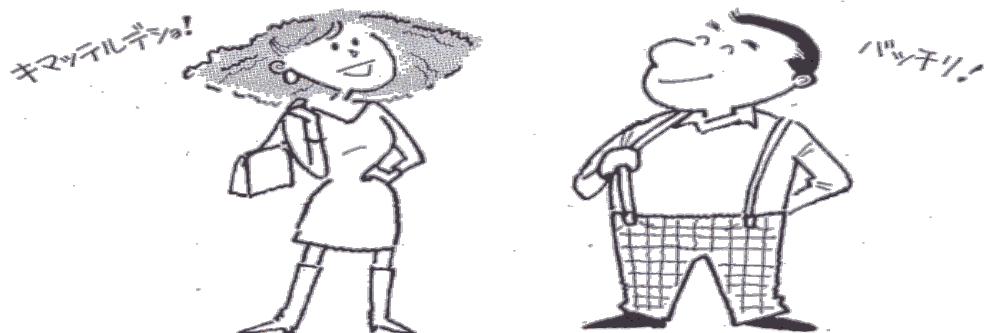
- ・ スポーツを始める前に、医師に相談しましょう。
- ・ 相手と激しくぶつかり合うスポーツ（相撲・柔道・ラグビーなど）、または腹筋を強く使う運動は避けたほうがよいでしょう。
- ・ スポーツする前には、袋を空にしておきましょう。
- ・ トイレの場所を事前に確認しておきましょう。
- ・ 予備の装具一式を準備しておきましょう。



● 衣服について

ストーマをもっているからといって、特別の衣服にする必要はありません。手術前と同様におしゃれを楽しんでください。退院直後はストーマを気にしてふわっとした衣服を着がちですが、慣れてくると、身体にぴったりした洋服や着物を工夫して着ることができるようになります。

- ・ ストーマの真上をきつくしめることは避けましょう。
- ・ ストーマがベルトにあたる場合は、サスペンダーベルトを使用することができます。



● 外出や旅行について

体力が回復してきて、ストーマのケアにも慣れてきたら、まずは家の近くを散歩することからはじめて、徐々に距離を伸ばしていくとよいでしょう。

- ・ 交換用の装具と処理用のごみ袋を携帯しましょう。
- ・ 最初は、あなたの病状をよく分かっている方と一緒に旅行し、自信をつけましょう。
- ・ 外出や旅行に備えて、前日から食事や水分の摂取を控える必要はありません。
- ・ 装具類は温度の変化に弱いものです。たとえば、ドライブの時には車のトランクに入れずに、車内で直射日光が当たらないように注意しましょう。



● 性生活について

人間にとって性生活は、食べること、寝ることと同様、大切な日常生活のひとつです。

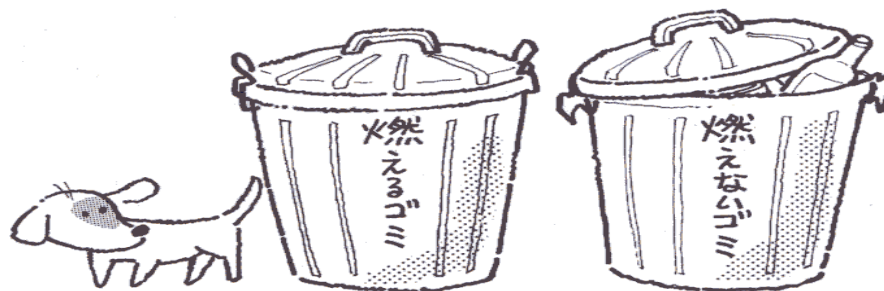
個人差はありますが、手術後しばらくは、ストーマケアに関心が向くことが多いと思います。やがて体力の回復とともに生活に自信がついてくると、性生活についても手術前と同様に欲求が出てきます。それはごく自然なことといえます。

ストーマをもっても、ストーマを強く圧迫しないなど、体位に気をつければ、手術前と変わらない性生活を送ることができます。

手術の後遺症として、性機能障害があらわれることがあります。機能障害によっては、薬物や手術による治療法がありますので、医師や看護師に気軽に相談してみましよう。

● 使用後の装具の処理について

- ・ 袋の中の排泄物は、必ずトイレに捨てます。
- ・ 使用済みの袋、皮膚保護剤は新聞紙にくるみ、お住まいの地域の分別ゴミの指定に従ってゴミ置き場に出しましょう。地域によっては、ビニールが可燃物だったり、不燃物だったり、と区分が異なっていることがあります。



● 装具の購入と保管方法について

装具はどこにでも売っているわけではありません。入院中に装具を販売している会社に最初は看護師と一緒に注文します。

- ・ 自分が使っている装具の会社名・装具の名前・サイズをメモしておきましょう。
- ・ なくなってから購入するのではなく、余裕をもって注文しましょう。
- ・ 皮膚保護剤はデリケートなため、高温・多湿の場所を避けて保管しましょう。

社会保障制度について

オストメイトが利用できる社会保障制度として、永久ストーマの場合は身体障害者手帳4級を（合併する障害の程度によって3級もしくは1級が認定されることもある）受けることができます。これにより装具の支給や税の減免などを受けることができます。

● 身体障害者手帳を取得する手続き

1・申請方法

- ① 最寄りの地域の市役所の障害福祉課（福祉事務所）で「身体障害者手帳交付申請書」と「身体障害者診断書（膀胱・直腸用）」をもらう。
- ② 書類を取り寄せたら当院の文書受付で、「身体障害者診断書」の記載を申請する。
- ③ 市役所の障害福祉課に「身体障害者手帳交付申請書」「身体障害者診断書」「1年以内に撮影した写真（縦4cm×横3cm）」「印鑑」を添えて提出する。
- ④ 障害認定審査会にて身体障害者として認定された人に対して都道府県から身体障害者手帳が交付される。
（通常は交付まで約2ヶ月かかります）

* 永久ストーマ造設の場合、入院前にあらかじめ身体障害者手帳交付申請書を市役所より取り寄せ、写真も準備しておくとう良いでしょう。

2、ストーマ用装具の交付手続き方法（身体障害者手帳が交付されたら）

- ① 最寄りの地域の市役所の障害福祉課に行き、「交付券申請用紙」をもらう。
- ② ストーマ装具の指定業者より「見積書」を取り寄せる。
- ③ 市役所の福祉事務所へ記入済みの「交付券申請書」「見積書」「身体障害者手帳」「源泉徴収票または確定申告書」の提示を

行う。

- ④ 市役所の福祉事務所から「補装具交付券」または「補装具交付決定通知表」の発行を受ける。
- ⑤ 「補装具交付券」または「補装具交付決定通知表」と印鑑を持って、ストーマ装具の交付を受ける。

※実際には福祉事務所より「補装具交付券」または「補装具決定通知表」は指定業者に送られることが多く、その際には補助具交付通知書が送られます。

※通常補助具交付券は6ヶ月に一度の割合で出されます。この時見積書の申請も必要になります。

※消化管ストーマと尿路ストーマの両方を保有する場合や、尿路ストーマを2つ保有する場合など複数のストーマを保有する場合は、各々に補装具交付券を申請できます。

★身体障害者手帳が交付されると

交通運賃や有料道路通行料の割引：JR線、連絡社線旅客運賃、航空運賃、有料道路通行料金、タクシー旅客、船割引、駐車禁止規制の適用除外など。また、税金の控除や減額：所得税、住民税、自動車税、個人事業税など。

※身体障害者手帳の申請は、あくまでも任意です。

※市町村や所得により装具の支給額が異なりますので、市役所の障害福祉課までご相談ください。

●医療費控除について

自費で購入したストーマ装具費用が、年間10万円を超えた場合（他の医療費との総額で良い）または年間所得の5%を超えた場合に、年末の医療費控除の対象になります。確定申告の際に、「対象となる医療費、ストーマ装具代の領収書」「ストーマ装具使用証明書」を申告書に添付して税務署に申告します。医療費の控除は一時的なストーマの方も対象になります。

● 一時的な人工肛門を造設される場合

一時的な人工肛門（＝ストーマ）とはどのようなものか

手術で肛門に近い直腸を切ってつなぐ必要があるため、つないでいる吻合部の安静を保つため、回腸にストーマをつくります。患者さんごとにストーマを閉鎖する時期は異なりますが、半年～1年で一時的なストーマを手術して閉鎖し、肛門から排便があるようになります。

回腸のストーマの管理方法

回腸のストーマは、右下腹部に造設されることが多く、自分の意思とは関係なく、便が出てくるため、ストーマ用の装具を装着し、便をうけとめます。排泄される便は液体で消化酵素を含み、1日に1～2L排泄されます。（装具の交換方法はストーマを造設される患者さん・家族の方へのパンフレットを参照ください。）

生活で注意すること

● 脱水の予防

大腸での水分や電解質の吸収ができず、ストーマから水分やナトリウムが排泄されます。身体に必要な電解質が不足するため、1日に1500ml以上の水分をとるようにしましょう。特に、ナトリウムが含まれているスポーツ飲料などを500ml以上とるようにしましょう。また、下痢止めの薬を使いながら、便の柔らかさを調整します。

● 一時的なストーマ閉鎖後の頻便の予防について

一時的な人工肛門を閉鎖した後は、便の回数が増えます。便の漏れを防ぐために、骨盤底筋体操という肛門の筋肉を鍛える体操を行います。術後、主治医の許可が出てから、練習を行います。

● 肛門からの粘液について

一時的なストーマの場合、粘液やガスが肛門から出てくることがあります。これは、ストーマから肛門までの腸から出てくる粘液なので、心配ありませんが、下着が汚れないように、生理用のナプキンなどを当てて交換し、清潔にしましょう。

社会保障制度について

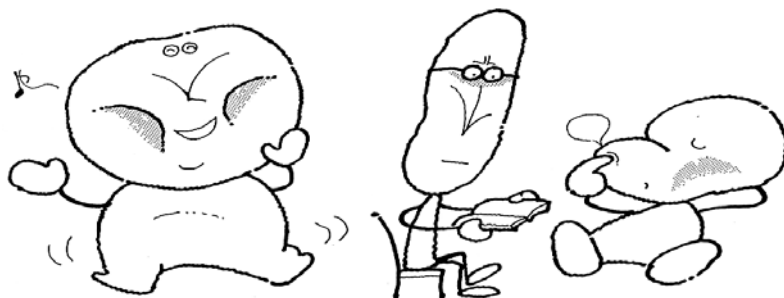
現在、一時的な人工肛門を造設される患者さんは身体障害者手帳の交付を受けることができません。そのため、装具などの必要な物品は自費で購入することになります。患者さんごとに必要な物品や装具は異なりますが、月に約2万円程度かかります。

スキンケア外来について

● スキンケア外来とは

スキンケア外来は、オストメイトが退院後に直面するさまざまな問題について対応する専門外来のことです。オストメイトがストーマのケアに自信をもつことができるように次の内容を行っています。

- ・ 正しい装具の交換方法
- ・ 体型の変化・生活の変化に応じたケアや装具選択
- ・ ストーマのトラブルやストーマ周囲のスキントラブルの解決
- ・ 新しい装具の紹介
- ・ 機能障害の対処方法



● スキンケア外来の利用方法

《日時》火曜日以外

《場所》スキンケア外来（2階 E-5ブース）

《申し込み》予約制です。予約変更も下記で受け付けています。

電話：045-520-2220（平日14時～16時）

* 初回外来は、入院中に看護師が外来の予約をします

《その他》スキンケア外来受診時は、装具交換を行うので、

交換装具を一式持参してください。

※装具交換日が、ストーマ外来前後の場合装具交換を
せず外来にお越し下さい

●患者会の紹介

現在日本にはオストメイト（ストーマ保有者）が約15万人とも30万人ともいわれています。自分にあった排泄物の管理法をマスターすることで、手術前とほとんど変わらない生活を送ることができます。社会の各方面で活躍している方は、たくさんいらっしゃいます。

★社団法人：日本オストミー協会：

〒124-0023

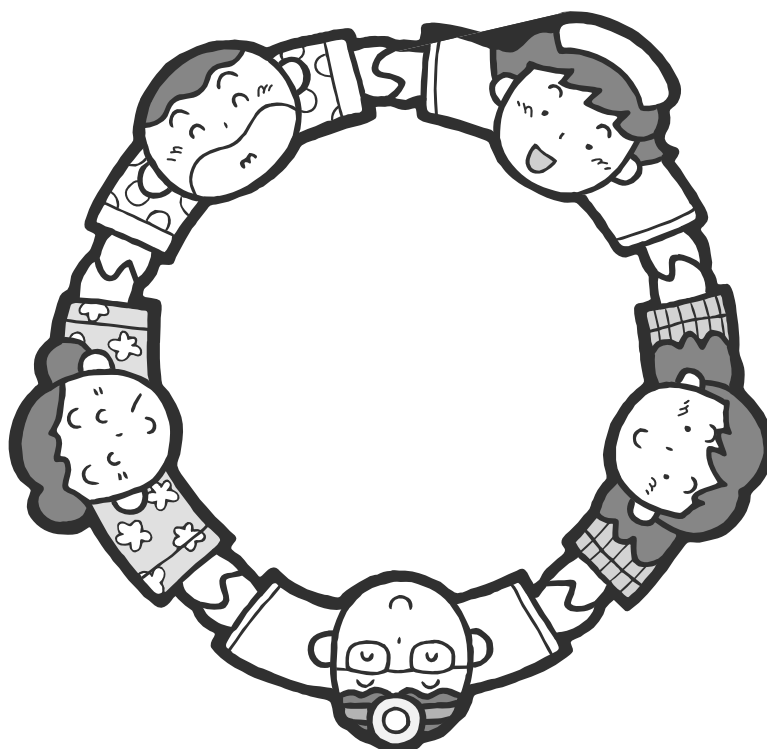
東京都葛飾区東新小岩1-1-1 トラスト新小岩901

TEL：03-5670-7681

FAX：03-5670-7682

ホームページ：<http://www.joa-net.org/>

★その他、各メーカー主催の患者会などがあります。情報が欲しい方は看護師までご相談下さい。



ストーマ装具販売業者

● 近隣のストーマ用品取り扱い業者のリストですので1店選択します。リストに掲載している販売店はすべてのメーカーの装具を取り扱っています。使用する装具メーカーを変更することがあっても、販売店を変更する必要はありません。

● 選択した販売店にご本人または、ご家族が電話をします。初回の注文の際には「ストーマ用品を初めて注文します」と伝えてください。お名前、住所、電話番号などの確認があります。その上で注文する装具の商品名、注文番号、必要数を伝えます。納品先は、退院後であればご自宅になり、入院中であればご自宅か病院を選択できますので、ご希望の納品先を伝えてください。

★ 東和医療器機（株）ライフケア営業部

横浜市中区根岸町3-173

TEL：045-623-7885

★ ヤガミホームヘルスセンター

横浜市神奈川区西神奈川1-11-3

TEL：045-315-0188

★ ソリューション（株）

横浜市港北区新横浜3-17-5

TEL：045-477-1077

★ サンキ医科器機

大和市下鶴間2768-17

TEL：0120-33-7801

★ ウェルカムサポートセンター

横浜市戸塚区品濃町514-6

TEL：045-821-7711

★ ザイタック（株）

東京都文京区湯島3-37-4

TEL：03-5812-8088

★ ピースケア

東京都江戸川区松島1-41-22-2B

TEL：03-5678-5531

装具交換の練習表

手術後体調を整え、自分で装具の交換ができるように少しずつ練習を行います。初めは不安に感じることもあると思いますが、看護師と一緒に退院に向けて準備していきましょう。自分でどのくらいできるかチェックしてみてください。

△	見学や説明を聞きながら実施
○	ほとんどできるが、 時々アドバイスを受ける
◎	自分でできる

項目 月	触る 袋の上 から	き穴 あけ がで	るイ排 レ泄 に物 捨て	す装 具を 剥が	で具装 き合具 るがの 観溶 察け	先困ス うのト 皮ー 膚マ を周	装 具を 貼る	がシ でシャ きるワ ー浴

退院前のセルフケアチェックリスト

退院の前に確認しておきましょう。

分からないことがありましたら、看護師に声をかけてください。

項目	チェック	メモ												
1. ご自分のストーマの種類がわかる														
2. 使用している装具の構造がわかる														
3. 装具の購入方法がわかる														
4. 装具の交換ができる														
5. シャワーや入浴ができる														
6. 永久ストーマの場合、身体障害者手帳の申請ができる														
7. 緊急時の受診方法・退院後の相談方法が分かる。														
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; padding-bottom: 5px;">装具の名前</td> <td style="padding-bottom: 5px;">品番：</td> </tr> <tr> <td style="padding-bottom: 5px;">皮膚保護剤</td> <td style="padding-bottom: 5px;">品番：</td> </tr> <tr> <td style="padding-bottom: 5px;">リムーバー</td> <td style="padding-bottom: 5px;">品番：</td> </tr> <tr> <td style="padding: 10px 0 5px 0;">交換頻度</td> <td style="padding: 10px 0 5px 0;">日交換</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px 0 0 0;">ストーマ装具販売業者名</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px 0 0 0; text-align: center;">電話番号</td> </tr> </table>			装具の名前	品番：	皮膚保護剤	品番：	リムーバー	品番：	交換頻度	日交換	ストーマ装具販売業者名		電話番号	
装具の名前	品番：													
皮膚保護剤	品番：													
リムーバー	品番：													
交換頻度	日交換													
ストーマ装具販売業者名														
電話番号														