

イレ・ウロ合同懇談会 (2023年11月10日)

合同での懇談会で、28名が参加

イレオストミー（小腸ストーマ）及びウロストミー（尿路ストーマ）の方々を対象とした、合同研修懇談会が、11月10日（日）神戸市総合福祉センターにて対面形式で開催されました。会場には、会員、非会員と家族、支部幹事をはじめ、講演・指導をして頂いた神戸市立医療センター西市民病院の皮膚・排泄ケア看護師（WOCN）白井愛子先生に加え、装具メーカー、医療器販売店を合わせて28名が参加されました。コロやダブルの方の参加もありました。



白井愛子先生

由良副支部長の司会で、川村新支部長の挨拶の後、白井看護師様から講演を行って頂きました。休憩時では装具メーカーや医療器販売店の展示に対して、参加者の方々が非常に活発に質問をされ最新情報の共有を行っていました。その後、全員が自己紹介を行い、白井さんへの質問や患者同士の意見交換で時間が足りないくらい活発に行われました。後半はグループに分かれて、白井さんや医療器販売店さんも中に入って頂き、イレグループ、ウログループ個別に特有の悩みなどの情報の交換や質問が真剣にかつ活発に行われました。この時間帯でも会場予約時間のギリギリまで情報交換が行われました。

【講演内容の詳細】 3テーマ

1. ストーマとうまく生活するためには？
2. よくあるトラブルと対処
3. Let's エクササイズ！ フレイル予防！

1. ストーマとうまく生活するためには？ まず、相手をよく知ろう

イレオストミー（小腸ストーマ）

- 約4~5mある小腸「空腸」や「回腸」でつくる
- 小腸のひだを広げるとテニスコート1面分！
- 広い面積を通過しながら栄養を効率よく消化吸収
- 免疫機能の重要な役割

特徴を知っておく

イレオストミー（小腸ストーマ）

- 消化液を含む5~8Lの水が流れ込み、小腸で再吸収（水分・栄養）
- 消化不良の大量の水様便が出るので、栄養障害・脱水に注意
- 水やコーヒーだけでは×、経口補水液やお味噌汁やスープも

普段、自分とはどのくらい出るのかな？
どれくらいの量かさ？

ウロストミー（尿路ストーマ）

- 尿管（片方、または両方）を回腸に繋げてからストーマにする
- または尿管をそのままストーマにする
- 腎臓は第11胸椎～第3腰椎あたりの腰側
- 尿管は太さ3~5mm、長さ約30cmの管

ウロストミー（尿路ストーマ）

- 24時間365日、毎日腎臓で作られている尿を出す
- 止まることなく常に出してくる
- 1日160Lくらいの血液（大型ドラム缶1本分）が腎臓で濾されて、99%が再吸収されながら1~1.5Lくらいの尿になる
- 尿は通常、うすい黄色で透明
- 腎障害や感染に注意して、量や性状を見る！

どのくらい水分を取って
どのくらい尿が出るのかな？

特徴を知っておく

- 消化酵素の多い消化不良便がたくさん
- ケアの最中も絶え間なく出てくる
 - ストーマの面板に潜り込みやすい（よく溶ける、漏れに繋がる）
 - 袋がいっぱいになり（寝てるとストーマ近くに溜まりやすい）
 - 潜り込みは皮膚のただれに繋がる

『ポイント』

- ストーマ近くの皮膚をしっかりと守る
- お風呂、シャワーの時にきれいに洗う
- 日頃から、便や尿の出具合を見ておく
- 袋の中をいっぱいの状態にしない
- 交換間隔を守る

シャワー・お風呂に入るとき、温泉・銭湯に行くとき

特徴を知っておく

シャワー・お風呂に入るとき、温泉・銭湯に行くとき

- 一旦、装具を全部剥がして入る人（尿管ステントが入っている場合は貼ったまま入浴）
- 入浴したあとに、貼り替える人
- 入浴用シートを使う人
- 入浴用装具に換えて入る人

温泉・銭湯では装具は剥がさず部屋で交換しましょう。不測の事態に備えてトイレの場所をチェック！ゴミ袋やウェットティッシュを準備しておきましょう



特徴を知っておく

シャワー・お風呂に入るとき、温泉・銭湯に行くとき

- 装具を貼ったまま入浴する際は、ガス抜きフィルターを覆う（ホリスター・ダンサックはフィルターシール不要）
- あとでシールを剥がすのを忘れないように



特徴を知っておく

シャワー・お風呂に入るとき、温泉・銭湯に行くとき

- 入浴用シート
- 入浴用装具

新しく出ました（バスラックシール）目立ちにくいデザイン

吸収体が付いているタイプ（ウロ）

イレオストミーで便量が多いと難しい・・・便が少ないタイミングで



温泉・銭湯では、装具は剥がさず部屋で交換しましょう。

不測の事態に備えて、トイレの場所をチェック！

ゴミ袋やウェットティッシュを準備しておきましょう

2. よくあるトラブルと対処

- 皮膚のただれ（びらん、発赤、PEH、真菌感染）
- ストーマ脱出
- ストーマ傍ヘルニア
- 尿管結石、尿路感染、腎盂腎炎

・皮膚のただれ（びらん、発赤、PEH、真菌感染）

便や尿が皮膚に付いている時間が長いとただれる
特に、消化酵素が多い水様便だと、あっという間に・・・
交換間隔を見直してみる 便や尿の廃棄のタイミングを増やす 潜り込むには理由がある・・・

おなかのチェック&剥がした裏面のチェック 体重の変化も見てみよう

ストーマのサイズチェックも 面板の穴あけサイズは自分に合ってる？

会場の全体の様子



よくあるトラブルと対処

皮膚のただれ（びらん、発赤、PEH）

- ・ ストーマのきわの密着が大事！
- ・ しっかり拭き取って貼ること
- ・ シワをしっかりと伸ばして貼ること
- ・ アクセサリーの追加、凸面への変更も一つ。

漏れが続く場合、ただれが悪化している場合は、おなかの様子が変わってるかも？ ストーマ外来などで相談を



よくあるトラブルと対処

皮膚のただれ（びらん、発赤、PEH）

- ・ ストーマは術後数ヶ月かけて縮む
- ・ ストーマはだんだん小さく・・・
- ・ 面板の穴あけサイズも合わせて小さく
- ・ 穴あけが大きすぎると、隙間ができてトラブルに

ゲージを使ってサイズチェックをしたり、剥がした台紙を残しておいて次の交換時に当ててみる



よくあるトラブルと対処

皮膚のただれ（びらん、発赤、PEH）

- ・ ストーマ周囲の皮膚にイボ状のデキモノ
- ・ アルカリ性の尿や下痢便が付着して皮膚がゴワゴワ分厚くなる
- ・ 排泄物が皮膚にできるだけ付かないように工夫する！（穴あけの調整、アクセサリでシワや凹みを埋める）
- ・ 交換間隔を無理に延ばしすぎない
- ・ できてしまったときの、「お酢湿布（2倍希釈）」

尿を酸性に近づける



- ・ 漏れが続く場合、ただれが悪化している場合はおなかの様子が変わってるかも？ ストーマ外来などで相談を。
- ・ ゲージを使ってサイズをチェックしたり、剥がした台紙を残しておいて次の交換時に当ててみる
- ・ 尿を酸性に近づける

—真菌感染—

- ・ 蒸れる環境が引き金 特に夏場が注意
- ・ 安易にステロイドを塗っていると悪くなる
- ・ 皮膚科受診 抗真菌剤の外用（ローションタイプ）
- ・ 袋の不織布で蒸れる場合はパウチカバーを活用

・ ストーマ脱出（イレオストミー）

- ・ 腹圧を受けて、にゆるにゆると飛び出る
- ・ 腸がかなり浮腫んでしまうと血流障害起こす
- ・ 腹筋の力を抜いてリラックス（できるなら横になって）
- ・ 優しく手を添えて戻してあげる
- 色が悪い、吐き気、腹痛、出血があれば急いで受診
- ・ 装具などの工夫
- ・ 柔らかい装具、単品系
- ・ 穴あけをわざと大きめにする
- ・ ストーマと装具の隙間はアクセサリで保護
- ・ 潤滑油を入れて滑りをよく

・ ストーマ傍ヘルニア

腹筋が弱くなってきたときになりやすい 腹圧がかかると、ストーマの周りが大きく膨らむ 体重増加、加齢（腹筋が弱くなる）、COPD、腹水 など・・・



盛況なメーカー、販売店の展示

よくあるトラブルと対処

ストーマ傍ヘルニア

- ・ 便秘にならないようにする
- ・ ヘルニアベルトを使用する
- ・ ストーマ装具の変更、貼り方の工夫（外周テープ、薄くて柔らかい面板、コンケープ）
- ・ 適応があれば手術

横になってヘルニアを戻して装着する



・尿管結石、尿路感染、腎盂腎炎

よくあるトラブルと対処

尿路結石・尿路感染・腎盂腎炎（ウロストミー）

- ・吐き気・腰痛（叩打痛）・発熱は急いで受診！
- ・ケアのときには、尿が出ていることを確認する
- ・1日の尿量もチェック
- ・水分は制限がなければ1000～1500ml、食事にも注意

シュウ酸を多く含む食品 →茹でると減る	緑葉野菜（ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、レタス） 紅茶、コーヒー、お茶 バナナ、ココア、チョコレート、ナッツ
尿酸を多く含む食品	プリン体を多く含むもの レバー、魚の干物、甲殻類、たらこ、アルコール、糖分

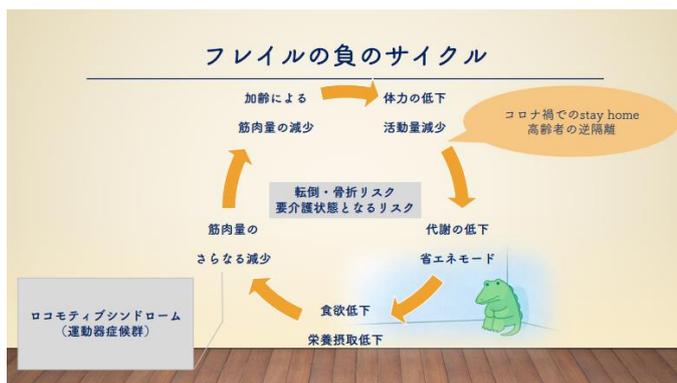
シュウ酸を多く含む食品（茹でると減る）

緑葉野菜 ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、レタス
紅茶 コーヒー お茶
バナナ、ココア、チョコレート、ナッツ

尿酸を多く含む食品

プリン体を多く含むもの
レバー、魚の干物、甲殻類、たらこ、アルコール
糖分

3. Let'sエクササイズ！ フレイル予防！



全員で、フレイル予防の体操を実施。

- ・ふくらはぎ上げ運動
(ブルーフェーズ2-11)
- ・足踏み運動
(ブルーフェーズ2-9)
- ・腕上げ運動
(グリーンフェーズ1-6)

【当日のアンケート結果】

- ・いろいろ問題を抱えて苦労されている方も、そのうちに慣れてよくなります様に！
(60歳台、女性、イレ、会員、宝塚、会報と協会からの案内ハガキで知った)
- ・ありがとうございました。
イレオストミーに対して、いろいろな症状があるのを知ってびっくり、勉強になりました。
久々にたくさんの皆さまにお目にかかれて、日常生活への刺激を受けました。
商品説明の時間をもう少し長くしてほしい。
(70歳台、女性、イレ、会員、兵庫区、会報で知った)
- ・快活なストーマライフのために、つま先立ちとか運動を教えて頂いた。今まではストーマの具合ばかり気になっていたが、術後3年ほどでやっとストーマと気安く付き合える様になった。今は、腰痛が気になっていて、腹筋を鍛える運動がとても役に立ちます。
(70歳台、女性、ウロ、会員、神戸、会報と協会からの案内ハガキで知った)
- ・私はまだ1年ちょっとなので、これから先の不安がありましたが、多くのストーマの方々の話を聞いて勉強になりました。
(60歳台、女性、ウロ、会員、淡路、協会からの案内ハガキで知った)
- ・いろいろ参考になりました。ありがとうございました。6年になります毎日大変です。でも、皆さまも私以上の悩みがあるのを知って、私だけじゃあないと少し安心できました。
(70歳台、女性、ウロ、会員、神戸、会報で知った)
- ・参考になりました。今後はクリニックの話以外に、今回のストーマ保有者向けの運動などいろいろな教えて頂ければと思います。

(80歳台、男性、イレ?、会員、須磨、会報と協会からの案内ハガキで知った)

- ・今回、私は比べられない重症の方々がおられて、いろいろ参考にさせていただきました。頑張るしかない、反省しきりです。

(80歳台、女性、コロ、会員、兵庫区、会報と協会からの案内ハガキで知った)

- ・装具については参考になりました。

(70歳台、男性、ウロ、会員、西宮、協会からの案内ハガキで知った)

- ・母が人工肛門をこの度病院でつけることになりました。神戸だよりでこの会を知り初めて参加させて貰いました。何も解らなかったので、少し参考になりました。ありがとうございました。

(50歳台、男性、コロ、イレ、非会員、兵庫区、神戸だよりで知った)

- ・今カテーテルを入れている。一生カテーテルなのか?新膀胱?人口膀胱?新しい方法はあるのか?今いろいろなところで、情報を集めています。

(70歳台、男性、ウロ術前、非会員、福岡県、その他で知った)

- ・ストーマ生活の仲間とお話できたこと、白井看護師の話があり、気持ちが落ち着きました。

(80歳台、男性、イレ、会員、神戸、会報と協会からの案内ハガキで知った)

- ・イレ、ウロの方々の非常に活発な話し合いがあり、多くの人に参加されていた。メーカーや販売店の展示にもたくさんの方が集まっていた。皆さんこの会に積極的に参画されていた。

(60歳台、男性、ウロ、会員、尼崎、会報と協会からの案内ハガキで知った)

以上

以下は参考 質疑応答時のやり取り キーワードのみ記載

★崎さん

年を取って自分で装具交換できなくなってきたら？

→ 白井先生 介護認定を受けられたらあ、介護サービスを受けられたら。
主治医を決めておかれたら。 安心すこやかセンターに行くべき。

★村上 イレ 体重増加傾向。 腹筋は鍛えたらいけないか？

→ 白井先生 傍ヘルニアになってからの腹筋はやめた方がいい。

★松山 膀胱全摘 10年経過 尿管から白い粉？

→ 白井先生 腸内の細胞が入れ替わっている。

★?? ストマの周辺が出血する

→ 白井先生 圧迫して?? 外来で相談すべき。

★渡辺 幹事

★平光 幹事

★竹本 コロ この様な会に参加して勉強させてもらう。 コロ6年

★尾川 幹事

★斉藤 膀胱全摘 最近、肺にガン発生 体重激減 しわ対策が難しい

本日は非常に勉強になった。

★芝崎 5年 3年目までは、トラブル多発 最近は順調 袋→寝るときうつむけが怖い

★宮本 6年 ダブル 市況品すべてクリヤ 外来1回/年 5ヶ月まだガンがある。

マラソンができないのが悔しい 2Mの管でも寝れる

★村津 7年 膀胱全摘 スtentが詰まる 3日毎に変える なぜ詰まる?? 体質??

→ 白井さん アルカリ+カテーテルのつまりは、アルカリ雰囲気です。 結石になる。
食べ物をアルカリ性にならない様にすべき。

★山本 ウロ 7年 一人で悩んでも仕方がない おなかが出てきて、ヘルニアかな??

介護 自分でできなくなったらどうなるのか? 糊残りがバラついている。

★中島 ウロ回腸導管 25年 急性腎盂炎 最近は安定 1回3ヶ月 通院 薬も

ストマの周りが色素沈着がある。 とれないものですか?

→ 白井さん 弱酸性の石けんがいい??

★本城 24年前 22m いまでも22m 変わりがない。 漏れ5日目くらいからで交換。

しかたない?

★濱田 淡路 1年 職場に復帰。 交換時に尿がでてしまう? いい方法があった

→ 白井さん あらかじめ装具に張っておく。