

入浴体験会 (2023年5月14日)

しあわせの村で、13名が参加

2023年度の入浴体験会が5月14日(日)神戸市北区『しあわせの村』で開催されました。会場には、WOCNさん、会員・家族、株式会社ホリスターのダンサックさんら合わせて13名が参加されました。

由良副支部長の司会進行により、姫路赤十字病院の北原邦彦(皮膚・排泄ケア認定看護師WOCN)様及び、宝塚市立病院の大野亜希子WOCN様から講演を行って頂きました。また、ダンサック様からの入浴関係のいろいろな便利はパーツを説明して頂きました。その後、入浴を希望された方は、北原さん、大野さん両WOCNさんの付き添いで、ジャングル温泉に入られました。皆さん、安心してお風呂に入ることができたと喜んでおられました。

【講演内容の詳細】

姫路赤十字病院の北原邦彦様

【入浴のポイント】

- ◆入浴前にストーマ袋内の排泄物を
- ◆ストーマ袋にガス抜きフィルターがあるときはフィルター部分にシールを貼ります。



- ◆ストーマ装具によっては、湯船に入ることによって皮膚保護剤が溶けることがあります。心配な方は面板の周囲に防水用のテープを使用することをおすすめします。



- ◆浴槽でストーマ袋が浮かないようにテープやクリップ等を用いて、ストーマ袋を小さく折りたたみまとめます。



- ◆装具の上から保護シートを貼ったり腹帯など巻いたりして、目立たなくしてもよいでしょう。(肌色であまり目立たないものを利用するとよいでしょう)



- ◆トラブルに備えて、装具セットを浴場に持参しましょう。



【公衆浴場で入するときのポイント】

- ①装具は前日に取り換えておくと、剥がれる心配がなくなる。
- ②入浴のタイミングは、食前か食後2時間以上の排泄の少ない時間。
- ③利用客の少ない時間帯を選びましょう。
- ④事前に浴場内のトイレを確認しておきましょう。
- ⑤脱衣所は、少しくらい目立たない場所を選びましょう。
- ⑥ストーマが右側にある人は、脱衣場やシャワー椅子の右端を使う。
- ⑦ストーマが左側にある人は、脱衣場やシャワー椅子の左端を使う。



北原邦彦さん

- ◆移動するときは、装具の部分をタオルで隠しましょう。
- ◆洗い桶を持つと、タオルを入れることも出来るので便利です。



【浴室内について】

入浴後の脱衣場

- ◆装具の密着がおかしいといった、異常を感じた時は、装具セットを持ってトイレで処理しましょう。

※ 脱衣場では装具の脱着は行わないでください



浴室内で人目が気になるときは

- ◆洗い場では、人目につきにくいように、
 - ✓ストーマが右側にある人は右端
 - ✓ストーマが左側にある人は左端に座るようにしましょう。

- ◆浴槽内では、人の出入りが少ない場所に入り、装具は手で押さえておきましょう。

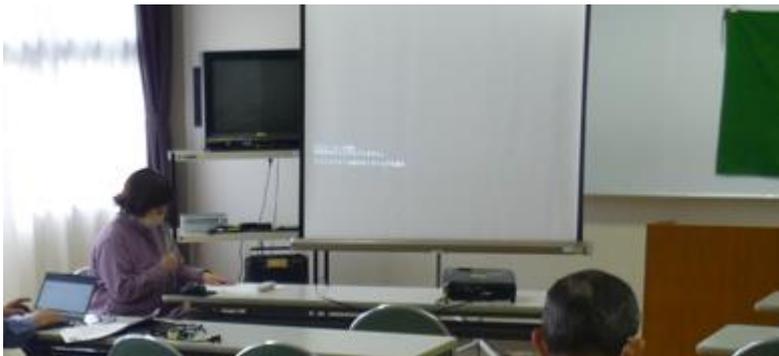


最後に

- ◆お互いに気持ちよく温泉を楽しめるようマナーを守って入浴しましょう



宝塚市立病院の大野亜希子様



2023 年度日本オストミー協会兵庫県支部 入浴体験会：入浴の効能とは？

宝塚市立病院 大野亜希子

入浴することによる効能はたくさんあります。以下入浴による5つのメリットを示します。

入浴するメリット

1. 疲労感の回復・リラックス効果：身体が温まると筋肉や関節部の緊張がほぐれる。入浴すると副交感神経の働きが優位になる。
2. 血流の改善：入浴によって身体に水圧がかかると、皮下の血管にも圧力がかかり、ポンプのように血液が押し出され、心臓の動きが活発になるので、血流やリンパの流れが改善する。
3. 新陳代謝が高まる
4. 良質な睡眠を得ることができる：良質な睡眠には、皮膚温度が高く、深部体温が低くなるのが理想入浴することによって皮膚の血流をアップさせ、皮膚から熱を放散させて深部体温を下げることで、夜はぐっすり寝ることができる。
5. お肌のデトックス効果：半身浴にすることで、体温がじんわり高まり、汗をかきやすくなる。汗は老廃物を体外へ排出する役目がある。

*入浴の温度には注意

- ・お湯の温度は体温よりも高い38~40℃ほどが理想
- ・入浴時間は10分程度が目安
- ・42℃以上のお湯につかると交感神経が優位になり、リラックスできない
- ・長く入浴すると体温が上がりすぎて、湯あたりする危険性もある

入浴には多くのメリットがあります。身体の不調を改善する効果が期待できるだけでなく、イライラした気持ちをリセットするのも効果的です。

自宅のお風呂では、入浴剤などを入れれば、より入浴タイムが楽しくなります。

入浴剤には保湿効果のあるものもあります。お好きな香りのものを選んでみてください。

さあ、お風呂に入ってみましょう！

以上