

非会員・家族7名も参加！！

神戸地区研修相談会

神戸地区研修相談会が8月25日（日）神戸市立総合福祉センターで開かれ、会員・家族のほか非会員の方も含めて27名が参加しました。

猛暑の中、神戸地区の会員と幹事16名のほか、新聞を見て来られた非会員・家族7名と講師の白井愛子 WOCN（皮膚・排泄ケア認定看護師）メーカー・販売店の2社と県立大学学生の手島優実さんが参加されました。

由良典久副支部長の司会で川村耕一支部長の挨拶に続いて、まず白井 WOCN が「ストーマケア、もしかすると」と題して、皮膚障害、外出先での漏れ、災害、要支援などについてお話いただきました。

休憩の後、男女2グループに分かれて懇談しました。この中では、術前の不安、装具の適合性、漏れ、面板周りに貼るテープなどが話題になっていました。

会場では、宮野医療器モイヤンと石黒メディカルシステム様のご協力による装具の展示・説明もありました。白井 WOCN の講演は次の通りです。



◎講演「ストーマケア”もしかすると”…一緒に考え、備えましょう」

神戸市立医療センター西市民病院 皮膚排泄ケア認定看護師 白井愛子さん

◆「もしかする」との心配

- ①皮膚がただれるかもしれない…
- ②外出先で漏れるかもしれない…
- ③災害に遭うかもしれない…
- ④自分で装具交換ができなくなるかもしれない…



◆皮膚障害

①皮膚障害の原因

- ・排泄物の付着による発赤、びらん、PEH/汗、蒸れによる発赤や湿疹
装具の成分や袋の接触による反応

②皮膚障害の予防

- ・面板のカットサイズを合わせる/排泄物の性状や量の変化をみる/適切な交換間隔を守る/汗、蒸れを軽減させる工夫/食事の工夫

③ストーマは手術後から、数週～数か月かけてむくみがとれ小さくなる。

- ・同じサイズでカットしていると、面板とストーマの間に隙間ができ、皮膚が保護できないため排泄物の刺激を受ける。➡ 面板のカットをストーマのサイズに合わせることで皮膚に排泄物に触れないように守れる。

- ・ ストーマ外来でサイズをチェックしてもらう。／ストーマゲージを使う。／前回の装具の裏紙を使う。
- ④水様便はアルカリ性で皮膚への刺激が強い。細菌が繁殖した尿もアルカリ性で皮膚を刺激。
 - ・ 水様性の排泄物ほど、皺に沿って潜り込みやすく、皮膚障害をおこしやすい。
 - ・ 水様性の排泄物を袋の中にためすぎないようにする。➡ こまめに棄てる。凝固剤を使ってみる。
- ⑤交換間隔を守ることで装具の「皮膚保護作用」を活かし皮膚の健康を保つことができる。
 - ・ 裏面の溶け具合や膨らみを観察する（10mm 以内）。適正交換を守る。夏場、運動の日は早めに交換。
 - ・ 汗をかきやすい人、袋の不織布が蒸れている人、かぶれやすい人は袋カバー、腹帯チューブを活用する。（綿素材で通気性が良い、蒸れにくく肌さわりの良いもの）
- ⑥自分の身体と食べ物の関係に気づく。
 - ・ 便が緩くなりやすい食べ物、飲み物を避ける。／尿を酸性に整える飲み物を摂る。／十分量の水分を摂る。（脱水、感染を予防する）

便が柔らかくなりやすいもの	炭酸飲料、アルコール、カフェイン、アイス、果物（ぶどう、みかん、もも等）
消化がわるいもの	海藻、こんにゃく、きのこ、根菜類
尿のアルカリ化を予防できる	ビタミンCやポリフェノールを含む飲み物、クランベリージュースなど

- ⑦ストーマ外来、かかりつけのナースを活用する。
 - ・ 装具販売店の相談窓口や患者会を活用する。早めに相談する。
 - ・ 日本創傷・オストミー・失禁学会「ストーマ外来のある病院を探す」<https://jwocm.org/public/stomas/>

◆外出先での漏れ

- ①「備えあれば憂いなし」
 - ・ 外出時には装具一式セットにして持ち歩く。／外でも使えるアイテムを活用する。／高温多湿の環境に長時間保管しない。／外出先付近のトイレを確認しておく。
 - ・ 外出用のポーチに入れたいもの：臭いが漏れにくいゴミ袋、ウエットティッシュと乾いたガーゼ、あらかじめカットしたストーマ袋（面板）、個別包装の剥離剤、拭き取りタイプの洗浄剤（アルケア・リモイスクレンズ）
- ②オストメイト対応トイレ：「こうべ・だれでもトイレ」ほか 障害者用トイレ



◆災害のこと

- ①非常用持ち出し袋の準備

- 身分証、保険証やマイナンバーカード、貴重品（小銭多め）、食糧・水は最低3日分
- 常用薬（インスリンや吸入薬も）、お薬手帳のコピー、かかりつけ医・既往歴メモ
- 1DAYコンタクトレンズ、メガネ、**老眼鏡**、入れ歯
- 電池式**充電器**、**携帯ラジオ**、予備の電池、懐中電灯、ホイッスル、反射板
- ポケットトイレ、雨具・**ポンチョ**
- 感染予防グッズ（マスク、手指消毒液、マウスウォッシュ、除菌ウエットシート、ゴミ袋）
- 下着や靴下など着替え、からだ拭き、汗拭きシート、防寒具、保温アルミシート、カイロなど
- 軍手、ヘルメット、応急処置グッズ（絆創膏、消毒液、ガーゼ、自着包帯など）
- メモ帳、油性マジック、ガムテープなど
- 食用ラップ、割り箸やスプーン、紙皿、コップなど

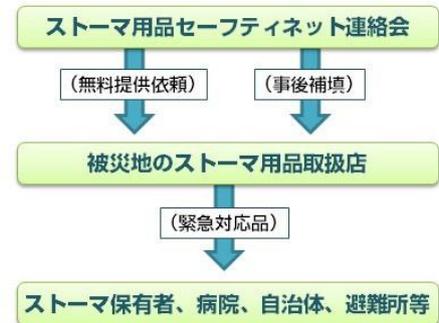
②非常持ち出し袋にはストーマ装具一式も準備

- ・少なくとも2週間分／年1回は入れ替える（劣化を防ぐ）／遠くの親戚、友人宅にも保管／高温多湿（ガレージ・車中）には保管しない／販売店の連絡先、メーカー、品番をメモ／かかりつけ医、手術を受けた病院の連絡先、行政窓口の連絡先・生活保護担当者 など

③避難所では管理責任者（保健師・災害支援ナース）にオストメイトであることを伝える。

④ストーマ用品セーフティネット連絡会(OAS)

- ・災害救助法適用の市町の被災者で、ストーマ用品が入手困難なオストメイト対象に装具を支給
- ・発災から1ヵ月間、無料提供
- ・被災後は、しばらく普段使っている装具が手に入らないかもしれない。



◆要支援・要介護のこと

①周りにストーマケアのできる人がいるか？いつか自分でケアできなくなる日が来るかも…。

（身体が思うように動けなくなる、病気がみつかると、認知症になるかも…）

- ・誰の協力を得るか。➡ 家族、親戚、友人？／訪問看護／デイサービス／施設・病院・ホスピスなど。

②訪問看護は介護保険か医療保険に分かれる。

介護保険 ・65歳以上の要支援・要介護の認定を受けた人

- ・40～64歳で第2号被保険者 16 特定疾病（※下表）に当たる要支援・要介護認定を受けた人

医療保険 ・介護認定を受けていない人、厚労省が定める疾病・状態に当たる人、急性増悪

※特定疾病は次の16種類です。

筋萎縮性側索硬化症	脳血管疾患
後縦靭帯骨化症	進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
骨折を伴う骨粗しょう症	閉塞性動脈硬化症
多系統萎縮症	慢性関節リウマチ
初老期における認知症	慢性閉塞性肺疾患
脊髄小脳変性症	脊柱管狭窄症
糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症	両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
早老症	末期がん

③介護保険の利用： 介護認定区分で利用上限が決まっている。（1回20～90分）

月額1割負担（支給限度を越えたサービスは自己負担）

⑤介護申請からサービス利用開始まで

- ・ステップ1： 主治医（かかりつけ医）をきめておく。介護保険を申請したい。意見書を求める。
- ・ステップ2： 地域の「あんしんすかやかセンター」（or 区役所）を確認する。介護申請書類の提出、手続きへ。
- ・ステップ3： 認定調査を受ける。ストーマ管理で困っていること、できないことをしっかり伝える。
- ・ステップ4： 「ケアプラン」によりサービスを調整。主治医の訪問看護指示書に基づき訪問看護スタート。

⑥医療保険の利用： 40歳未満／40～60歳で16特定疾病に当たらない／同歳で介護保険第2号被保険者でない／65歳以上で要支援・要介護に当たらない／厚労省が定める疾病・状態／病状の悪化 ほか

◆ACP (adobance care planning) 「最後の日まで、自分はどこで、どのように生きたいか。」

- ・大切な人、医療者とたいせつなことを、一緒に考える。(家族会議)

「いのちの終わりについて、話し合いを始めましょう!!!」

【参加者の感想】()内の末尾は相談会を何でお知りになったか？

- ・今まで知らなかったことを聞き参考になりました。今後、参考にしたいと思っています。(80代、男性、コロ、会員、須磨区/会報)
- ・看護師さんや皆さんのお話をお聞きして、いつも勉強させてもらっています。(70代、女性、ウロ、会員、神戸市/協会からのハガキ)
- ・大勢の仲間がおられることを知り、心強く感じました。今後のことはわかりませんが、一人で悩まず、あちこちに相談しつつ生きていこうと感じました。(70代、女性、コロ、会員、垂水区/会報とハガキ)
- ・初めての出席ですが、有意義な時間を頂戴しありがとうございました。(60代、女性、術前、非会員、須磨区/神戸新聞)
- ・導入後1年経過します。先輩方の健康管理などを伺い勇気をいただきました。(80代、男性、ウロ、非会員、須磨区/神戸市の広報誌)
- ・チラシでこの会の存在を知りました。(90代、非会員、長田区/チラシ)
- ・新しい情報をありがとうございました。(60代、男性、ウロ、会員、垂水区、協会からのハガキ)
- ・いろいろと参考になりました。(80代、男性、ウロ、会員、須磨区/会報)
- ・本日、男性間のグループ討議で、器具の新しいことをききました。皮膚の接着面の悩みが解決しそうです。ありがとうございました。(80代、男性、コロ、会員、長田区/協会からのハガキ)
- ・話を聞きながら以下のことを考えて聞かせて頂きました。『皮膚障害』→ああこれは問題ないなあ。『もしかすると 災害』→あまり考えてなかったなあ。家の立地からすると津波は大丈夫、強風で屋根が飛ぶことはあり得るなあ、などなど考えながら聞かせて頂きました。『もしかすると要支援』→殆ど考えてなかったですが、あり得るなあ。もっと家族と話をしておくことなどなど考えなければと感じました。(70代、男性、ダブル、会員、北区/協会からのハガキ)
- ・ストーマ受け入れでの心理面の研究のため、本会に参加させて頂きました。本日は皆さまのお話を聞かせて頂きありがとうございました。皆さまが交流されているお姿に安心し、元気を頂きました。(20代、兵庫県立大学学生)



★講演内容の詳細は、[こちらから](#)見れます。