



車いすの高齢女性も初めて温泉に

しあわせの村で入浴体験会

「安心してお風呂に入れない」「ストーマで温泉に入れる？」など悩まれている方などを対象にした入浴体験会が5月19日(日)神戸市北区の「しあわせの村 第3研修室」で開催されました。

体験会には、会員とその家族、非会員の方も含め19名参加されました。はじめに第3研修室において、姫路赤十字病院皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)の北原邦彦さんと兵庫中央病院 WOCN 成重典子さんのお二人から「入浴のポイント」や「入浴の効果」など講演会形式によるお話を頂きました。

また、装具販売店のご厚意により、入浴関係用品などの提供を受けた展示品の説明も頂きました。

講演の後、入浴を希望された方5名が両 WOCN さんの付き添いで施設内にあるジャングル温泉に入られましたが、中には車いすでご家族とともに来られた高齢の女性が成重 WOCN やベテラン役員、ご家族の介添えで初めて温泉に入られ、とても喜んでおられました。

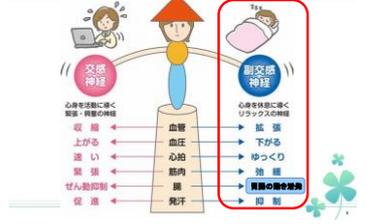


◇参加者の感想から ()内の末尾は何で知ったか？

- ・入浴時の仕方が知りたいと思い参加させていただきました。(80代女性・ウロ・明石市・会員/案内ハガキ)
- ・大変役に立ちました。(60代男性・ウロ・垂水区・会員/案内ハガキ)
- ・初めてゆっくり入浴できそうです…楽しみ!(70代女性・コロ・非会員/神戸市の広報誌)
- ・大変わかりやすい説明で良かったです。(70代女性・コロ・明石市・会員/支部会報)
- ・入浴をする気持ちになれた。(80代女性・兵庫区・非会員・神戸市の広報誌)
- ・久しぶりにしあわせの村に参加させていただき嬉しく思いました。遠方から来られる方もいらして良かったです。(80代女性・コロ・明石市・会員/支部会報)

◇講義内容から

(1)「入浴の効果」 兵庫中央病院 成重典子 WOCN 講義内容の詳細スライドは、[こちらから](#)。

<p>入浴の効果 </p> <ul style="list-style-type: none"> ①副交感神経の働きが優位になる ②血行が良くなる ③新陳代謝が上がる ④ストレス発散・幸福度が高まる 	<p>①副交感神経の働きが優位になる</p> 	<p>①副交感神経の働きが優位になる</p> <ul style="list-style-type: none"> ① リラックス効果 緊張状態から解放される 凝り固まった心身が解れ気持ちが楽になる ②一日の疲れ・ダメージから 回復する ③ 良質な睡眠が得られる 
<p>② 血行が良くなる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湯舟につかる入浴は、体がじんわりと深くほぐれて血行が良くなる ・栄養や酸素が全身に運ばれる ・疲労物質や老廃物がスムーズに排出される ・むくみが解消する 	<p>入浴の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ③ 新陳代謝が上がる 肌の調子が良くなる ④ ストレス解消・幸福度が高まる 	<p>さいごに</p> <p>入浴は副交感神経を優位にし心身リラックスできる貴重な機会です。</p> <p>ぜひ入浴を楽しみましょう😊</p> 

(2)「入浴のポイント」 姫路赤十字病院 北原邦彦 WOCN 講義内容の詳細スライドは、[こちらから](#)。

<p>日本オストミー協会兵庫県支部 入浴研修会 2024年5月19日(日) in しあわせの村</p> 	<p>Q.お風呂は入れるの???</p> <p>「器具が剥がれないの?」 「身体の中にお湯が入らないの?」</p> 	<p>A.もちろん、入浴できます!!</p> <p>ストーマをつかった後でも、手術前と同じように入浴することができます。</p> <p>入浴は、身体の清潔を保つ、リラックス効果があり、おすすめです。</p> 
<p>Q.入浴するときはストーマ装具をはずす?はずさない?</p> <p>A.自宅での入浴は、どちらでもよいです。</p> <p>◆お風呂の中の圧力の方が水圧より高いです。浴槽内で身体の中にお湯が入ることはありません。</p> <p>◆公衆浴場では必ず装具をつけて入浴します。</p> 	<p>Q.ストーマ装具をつけたまま入浴できますか?</p> <p>A.できます。</p> <p>お湯の温度に十分に耐えられる材質・構造なので、入浴しても問題ありません。</p> 	<p>◆回腸ストーマや尿路ストーマの方は装具をつけたまま入浴をおすすめします。</p> <p>◆尿管皮膚瘻でステントが入っている方は、感染予防のために装具をつけて入浴しています。</p> 
<p>Q.着替えるとき、身体を洗う時、湯船につかる時、ストーマ装具がはずれてしまう心配はありませんか?</p> <p>A.日常生活において、ストーマ装具の交換日数を守り、適切に取り扱っていれば、はずれることはありません。</p> 	<p>Q.入浴時に排便などがあった場合はどうしますか?</p> <p>A.入浴時に排便などがあってもストーマ袋にたまるので問題ありません。たまった排泄物等は入浴後にトイレで流しましょう。</p> 	<p>入浴のポイント</p> <p>◆入浴前にストーマ袋内の排泄物を廃棄しておきます。</p> 
<p>入浴のポイント</p> <p>◆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どめます。</p> 	<p>入浴のポイント</p> <p>◆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。</p> <p>※消化管ストーマ用の装具のみ</p> <p>※防水機能がありシールを貼らなくてもいい装具もあります。</p> 	<p>入浴のポイント</p> <p>◆装具の上から保護シートを貼ったり腫帯など巻いたりして、目立たなくともよいでしょう。(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)</p> <p>「器具の上を保護シートで載ります」</p> 
<p>入浴のポイント</p> <p>◆ストーマ装具によっては、湯船に入ると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。</p> 	<p>入浴のポイント</p> <p>◆トラブルに備えて、装具セットを浴場に持参しましょう。</p> 	<p>公衆浴場で入浴するときのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 公衆浴場では、必ず装具を付けて入浴しましょう。 ② 装具は、前日に取り換えておくのと割られる心配が少なくなります。 ③ 入浴のタイミングは、食前か食後2時間以上たった排泄の少ない時間帯を選びましょう。 
<p>公衆浴場で入浴するときのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ④ 入浴時間帯は、利用客の少なそうな時間帯を選びましょう。 ⑤ 個室や家族風呂を利用するのも一つの方法としてよいでしょう。 	<p>入浴前の脱衣場での準備</p> <p>◆事前に浴場内のトイレを確認しておきましょう</p> 	<p>入浴前の脱衣場での準備</p> <p>◆脱衣場では、照明が少し暗くなっているような目立たない場所を選びましょう。</p> <p>◆脱衣所は、ストーマが右側にある人は右端を、左側にある人は左端を選びましょう。</p> 
<p>浴室内について</p> <p>◆移動するときは、装具の部分タオルで隠しましょう。</p> <p>◆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。</p> 	<p>浴室内について</p> <p>◆洗い場でパウチから排泄物を出してはいけません。</p> <p>◆洗い場でパウチを脱着してはいけません</p> <p>◆洗い場で面板を取り外しストーマを洗浄してはいけません</p> 	<p>入浴後の脱衣場</p> <p>◆装具についている水分は、乾いたタオルで拭き取ります。</p> <p>◆入浴用の装具や保護シートを使用している場合日曜日入浴のときは多目的トイレ、旅館等に宿泊しているときは自室に戻ってから、入浴用の装具や保護シートを取り換えましょう。</p> 
<p>浴室内で人目が気になるときは</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> 	<p>入浴後の脱衣場</p> <p>◆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。</p> <p>※ 脱衣場では装具の脱着は行わないでください</p> 	<p>オストメイトの公衆浴場への入浴にご理解ください【厚生労働省】</p> 