

人工肛門・人工膀胱 研修懇談会in淡路

2024年10月27日

洲本市市民交流センター



皮膚・排泄ケア認定看護師小西です

皆様、はじめまして！
WOCナースの小西です
淡路医療センターで
勤務しています
よろしくお願いします

質問！
WOCナースって
なにですか？



Wound Ostomy Continence Nurse

W

- ・ Wound（創傷）
- ・ 褥瘡・手術後の離解創・瘻孔など

O

- ・ Ostomy（ストーマ）
- ・ 消化器ストーマ 尿路ストーマ

C

- ・ Contience（禁制・失禁）
- ・ 病気や手術後に発生する失禁に対する排泄管理
- ・ 失禁による皮膚のかぶれ

本日の内容

- ご存知ですか？ ストーマ外来
- よくある皮膚のトラブル
- 日常生活
 - 食事のこと
 - 気になる臭い
 - 入浴のこと
 - 運動のこと



ストーマ外来って？

【ストーマ外来】 火曜・金曜の午後



おもに人工肛門（オストメイト）の方
に対して、皮膚のトラブルを起こさない
ような管理方法を指導したり、生活
全般を含むサポートを行い、オストメ
イトの方に少しでも快適な生活をお
くっていただくよう援助させていただ
いています



ストーマ外来でのサポート

- 局所ケアの技術確立へのサポート
- 予防的スキンケアの指導
- 体形の変化に適した管理方法の指導
- 合併症の早期発見と対処
- 身体障害者手帳の手続き・社会福祉制度の説明
- 終末期患者のサポート
- 新製品の紹介
- 地域(在宅ケアナース)との連携

社会福祉制度

- 身体障害者手帳の交付
 - ◆ 手帳の申請
 - ◆ ストーマ保有者が受けられるサービス
 - ◆ ストーマ装具(ストーマ用品、洗腸用具)の給付
 - ◆ 税金の控除・免除
 - ◆ 交通機関の優遇措置
 - ◆ 公共料金の減免
- 医療費の控除
- 医療費の助成制度
- 障害年金の受給
- 特定疾患助成制度
- 区市町村のストーマ用品助成制度
- 患者会:日本オストミー協会

ストーマ よくあるお肌のトラブル

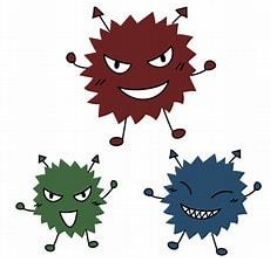
皮膚がカサカサしているとき？

- ストーマ装具を貼る部位には基本的には保湿クリームは塗らない
- 保湿剤を塗る場合は、15分ぐらい十分乾燥させ軽く拭き取る
- 保湿剤はローションタイプを使う
- テープが貼れる保湿ローションもある



真菌感染

- 発汗の多い夏場に起こりやすい
- 面板に覆われている皮膚・袋が当たる皮膚
- 排泄物や粘着剤などで生じる皮膚の炎症でないかも？
- 皮膚が蒸れた状態、ステロイド軟膏の長期使用などで起こりやすい
- 皮膚科医師の診察を受けましょう



かゆみピリピリする痛みがあるとき？

- ・ 赤みや、じゅくじゅくして皮膚がめくれている



ストーマ周囲びらん

【原因は？】

- ・ ストーマと装具の穴のサイズがあっていない
- ・ 皺やくぼみに沿って、排泄物が潜り込んでいた

ストーマ周囲の赤いびらん

- 粉状皮膚保護材をびらん部に散布
- 余分な粉ははらい落す
- 装具を装着する
- サイズにあった穴あけ
- 腹壁の状態に応じた装具選択
- 凹部を補正し安定面を確保
- アクセサリーの使用



ストーマ周囲びらん



粉状皮膚保護剤の使用



尿路ストーマによくできる PEH(偽上皮腫性肥厚)

◆原因

- ◆ストーマ装具の不適切な装着
- ◆尿路感染 アルカリ尿 慢性的な尿の付着
- ◆不適切な交換間隔 スキンケア ...など

◆対処法

◆食酢シップ

- ◆穀物酢:お湯 = 1 : 1
- ◆装具を貼る前に20分間湿布する

◆尿のアルカリ化を予防する



ストーマケアのときには お肌のチェックも忘れずに！

- 痒み、ピリピリした痛みはないか？
- どのあたりにあるか？
- 何か原因があるはず？
- 体調の変化や体重増加が原因かも？

- 皮膚トラブルや心配事があれば

ストーマ外来や**WOCナース**に相談ください

食事・体重・排泄のコントロール

- 皮膚障害ができた原因、漏れた原因には、排泄物の性状や量、体型の変化も影響している
- 暴飲暴食をせず、負担の少ない食生活を心がけましょう
- 下痢(特に水様便)が多い時には潜り込みやすい
- 食事はなにをたべましたか？
- 体重の増減でおなかの形が変わっていませんか？
- 尿の臭いは強くなっていませんか？

ストーマケア

日常生活

食べてはいけないものではありません ただし、食べ方の工夫は必要です

便が柔らかくなりやすい食物	炭酸飲料 アルコール カフェイン アイスクリーム 果物（ぶどう みかん もも等）
便が固くなりやすい食物	お米 餅 うどん パン 白身魚
消化が悪い食物	海藻 こんにゃく きのこ 根菜類

- 消化管ストーマの場合は、下痢や止痢剤で排便を調整する
- 尿路ストーマの場合は、水分摂取を心がける
- ビタミンCやポリフェノールを含んだ飲み物、クランベリージュースなどは尿のアルカリ化（感染・結石）予防に効果的

食事

■ 下痢対策

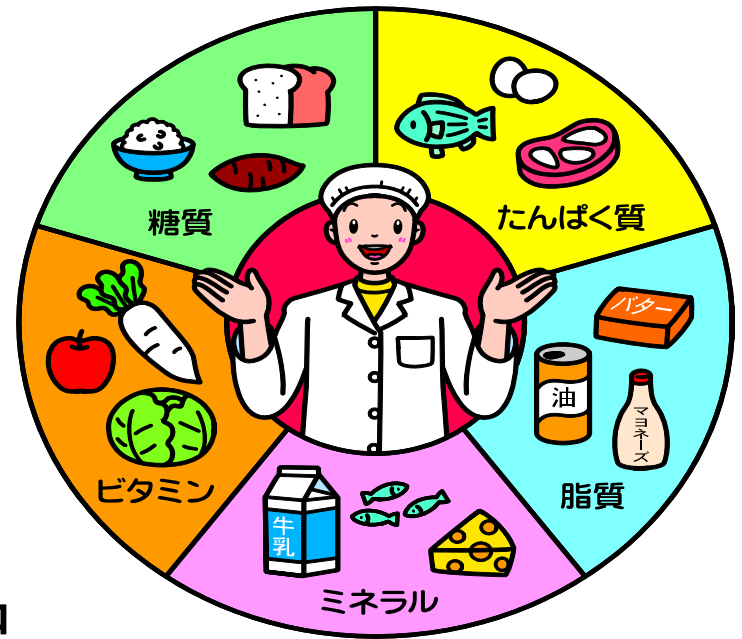
■ 便秘対策

◆ 便を軟らかくする食品

ドライフルーツ・チョコレート・生のフルーツ・
生野菜・辛い食品プルーン・オレンジジュース・
レタス・ブロッコリー・ホウレン草など

◆ 便を硬くする食品

バナナ・ごはん・パン・じゃがいも・ピーナッツ
バター・アップルソース・チーズ・タピオカ・
ヨーグルト・マッシュルーム・パスタなど



排ガスを予防する

小腸ストーマでは空気の飲み込み

大腸ストーマでは腸内細菌が関与してガスを発生

◆ガスの発生を促進する食品

アルコール・炭酸飲料・キャベツ

チューインガム・ニラ類・芋類など

◆早食い、食事や会話中の空気の飲み込みを減らす

◆食べ物の工夫と腸内環境を整える

◆ストーマ袋はほとんどガス抜き消臭フィルター付き

◆バルーンニング現象が起こることがある

臭いを予防する

◆ストーマ袋に消臭剤を入れる

◆潤滑剤タイプ・スプレータイプ・パウダータイプ

◆臭いを強くする食べ物

にんにく・ねぎ類・ニラ類・アスパラガス・卵・魚など

◆臭いを和らげる食べ物

セロリ・パセリ・ヨーグルトなど



衣服



- 工夫すると良いこと

- ストーマの上にベルトがあたる場合は、サスペンダーを利用したりウエストラインを調節
- ゆったりしたウエストラインの服を着用する
- 下着のストーマ袋が出せるように穴をあける
- ストーマ袋カバーなどを利用する



消臭パウチカバー

Deodorant pouchcover

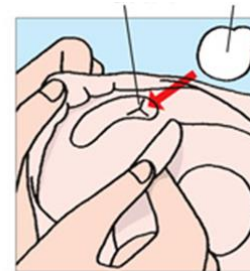
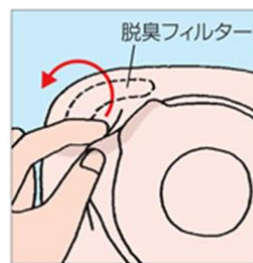
セラミックスと金属イオンのV

肌触りが良く蒸れにくい
シャツの上から目立ちにくい
多様なサイズに対応できる
抗菌機能で衛生的！



レギュラーサイズ

入浴 シャワー



まずは家のお風呂で感覚をつかむ

- ◆ 自宅での入浴は自由です(袋をつけていても、外しても)
- ◆ 袋をつけたまま入るときは、ガス抜きフィルターシールを忘れない
- ◆ 尿路ストーマでカテーテルがはいっている場合は袋のまま入る
- ◆ 入浴前に排泄物は捨てておく
- ◆ 面板の外周囲をテープで補強しても良い



入浴後

- 装具についている水分を十分に拭き取る
- バッグと接するところには、1時間ほどタオルなどをはさんでおく(発汗などを吸収)
- 入浴後に装具を装着するなら、一時間ほどたってから(入浴後に発汗するため)

温泉・プールに入る時のマナーと工夫

- 外出先では、マナーとして装具はつけたままで
- 排泄物は捨て小さくたたみ目立たなくする
- 移動の時はタオルを当てて
- お湯の出入りの時は、端の方が目立たない
- 身体を洗うときは、ストーマが壁側に
- 入浴シートや入浴用の
小さい袋を試してみる



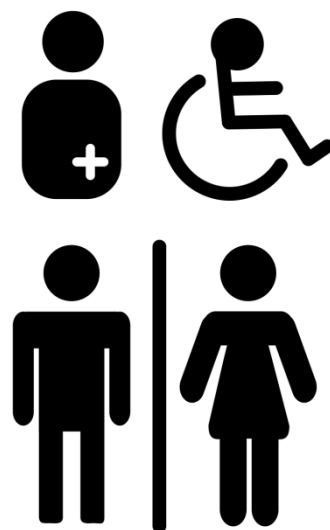
運動

- 過度に腹圧がかかる運動は避ける
- ストーマ粘膜を損傷する恐れのあるスポーツは注意
- 運動前は便処理を必ず行う
- 発汗により皮膚保護材がふやける為早めの交換する
- 激しい運動にはストーマベルトなどを使用する
- 水泳などの水中スポーツは面板外周に防水テープを使用する



まずは近くのお散歩から

- 外出時のセットを準備しましょう
- 予定コースのどこに、コンビニやトイレがあるかチェックしておきましょう
- オストメイトトイレ検索サイト <https://www.ostomate.jp>



ストーマベルト・腹帯チューブの活用

- 運動を始めるときに不安
- ストーマ装具のタブにひっかけて使用する
- 装具のフィット性を高め、漏れを防ぐ
- 身体をひねったり屈めたりする動きに追従しやすい



旅行や外出



■ 外出

- ◆ 不意の排泄物の漏れに対して常に装具を1セット持っていく
- ◆ 外出先で利用できるトイレをチェックしておく

■ 旅行

- ◆ 予定枚数より1セット多めに持参する
- ◆ 旅行先で装具を入手できる場所をチェックしておく

◆ 飛行機の乗る時

◆ 対策

- 搭乗前に排泄物は捨てておく
- 消化器ストーマは脱臭フィルターをついたストーマ袋を使用
- 機内ではガスの発生しやすい食品や飲料水は控える



災害時の対応：災害時の備え

- ストーマ装具を非常用持ち出し袋に入れ備蓄しておく
- 持ち出せない時の為に身内の家にも数枚保管してもらう
- 灌注排便法をしている場合は自然排便法に切り替えられるように準備しておく
- 使用している装具が言えるようにカードを作っておく
- 備蓄する物品リスト
 - ◆ ストーマ装具（面板は穴あけをしておく）10日分
 - ◆ 他に使用しているストーマ用品（練状皮膚保護剤、粉状皮膚保護剤など）
 - ◆ はさみ
 - ◆ ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、ゴミ袋など



ご静聴ありがとうございました

