

ストーマと一緒に生活 ～気になるコト、あれこれ～



2025年4月27日
姫路聖マリア病院
藤原優子



- **病床数 440床**
(うち医療型障害児入所施設80床含む)
- **2009年に看護専門外来としての
ストーマ外来を開設**
(名称は『専門指導・相談室』)



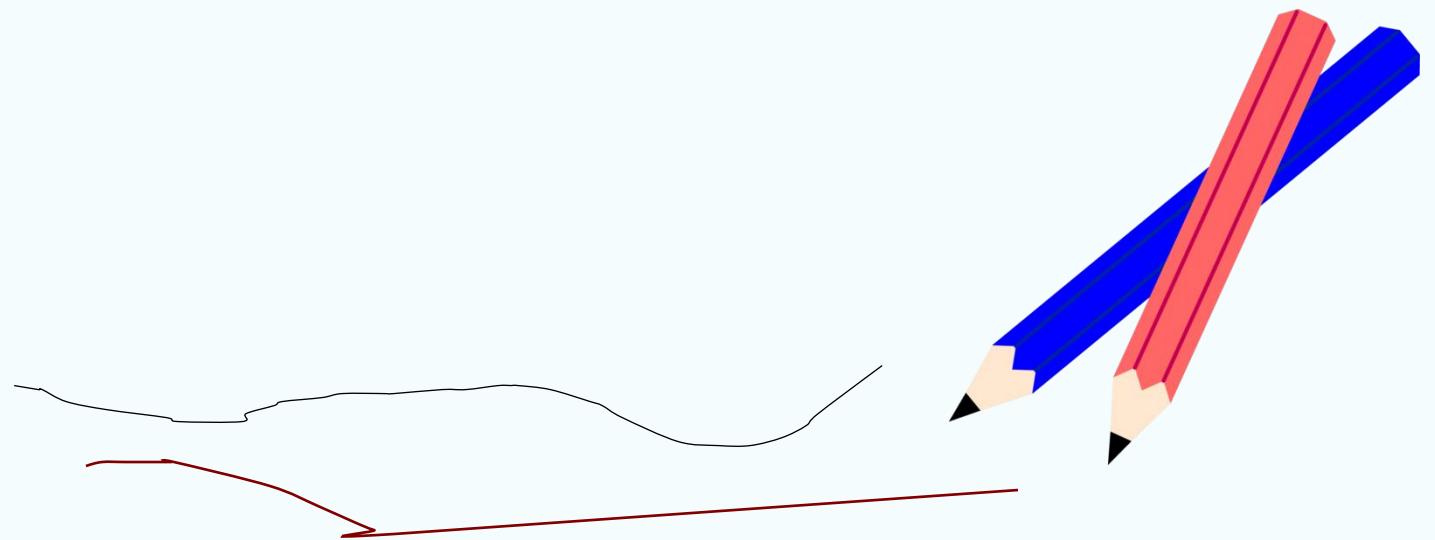
公益社団法人 日本オストミー協会 第9回(2021年)
オストメイト生活実態基本調査報告書より

* 生活上で抱えている問題や悩み事(複数選択の上位項目)

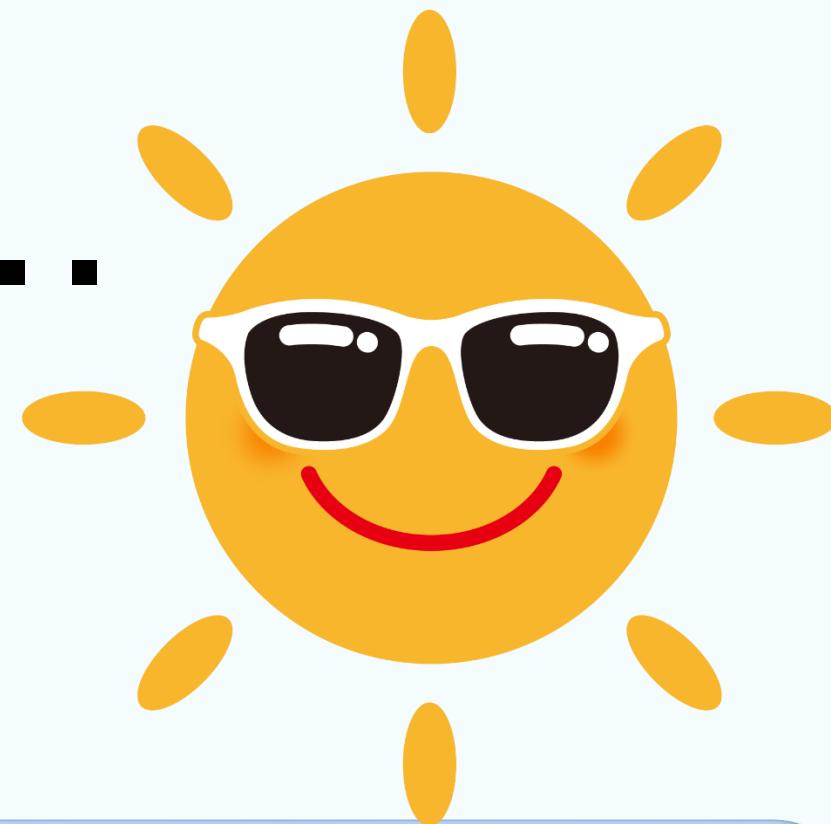
順位	項目
1	老齢化でストーマ管理が出来なくなる
2	災害時のストーマ装具の補給や自己管理
3	ストーマ周囲皮膚のただれや痒み
4	ストーマの便(尿)や臭いの漏れ
5	病気の再発・再燃・転移
6	ストーマのために普段の活動や外出に支障
7	金銭的負担が大きく経済的に不安

本日の予定

- I かぶれと皮膚保護材
- II お風呂って勇気がいるんです
- III 突然、ガスの音が?!
- IV 袋の汚れがイヤ
- V 自分でできなくなったら・・・
- VI 災害時の備え



ある日のストーマ外来で…



また暑い季節が来る。
汗をかいて、かぶれる
ので困る！

こんな会話が…



ストーマ周囲皮膚の特徴

同じ場所にストーマ装具を
「貼る」「剥がす」の繰り返し
(物理的刺激)

汗などにより皮膚がふやけ、
皮膚がアルカリ性に傾くこと
により細菌が繁殖しやすくなる(感染)



アルカリ性排泄物が
接触しやすい環境
(化学的刺激)



皮膚保護材とは・・・

**『排泄物および分泌物を吸収して
周囲皮膚を保護するストーマ用品』**

と定義されています。

皮膚保護材の役割

粘着性・・・皮膚に密着することで排泄物を皮膚に付着させない

吸水性・・・排泄物や汗を吸収し、皮膚の『ふやけ』を防ぐ

静菌作用・・・細菌が繁殖しにくいpH環境にする

pH緩衝作用・・・アルカリ性の腸液や便・尿を吸収し、皮膚を弱酸性に保つ

こんな時でも・・・ 皮膚保護材がお役に立ちます。

全てが皮膚保護材です。
目的・用途により使い分けます。



Cohesiveペースト ブラバペースト プロケア MFパテ



“外用剤”をお願いする
場合は...

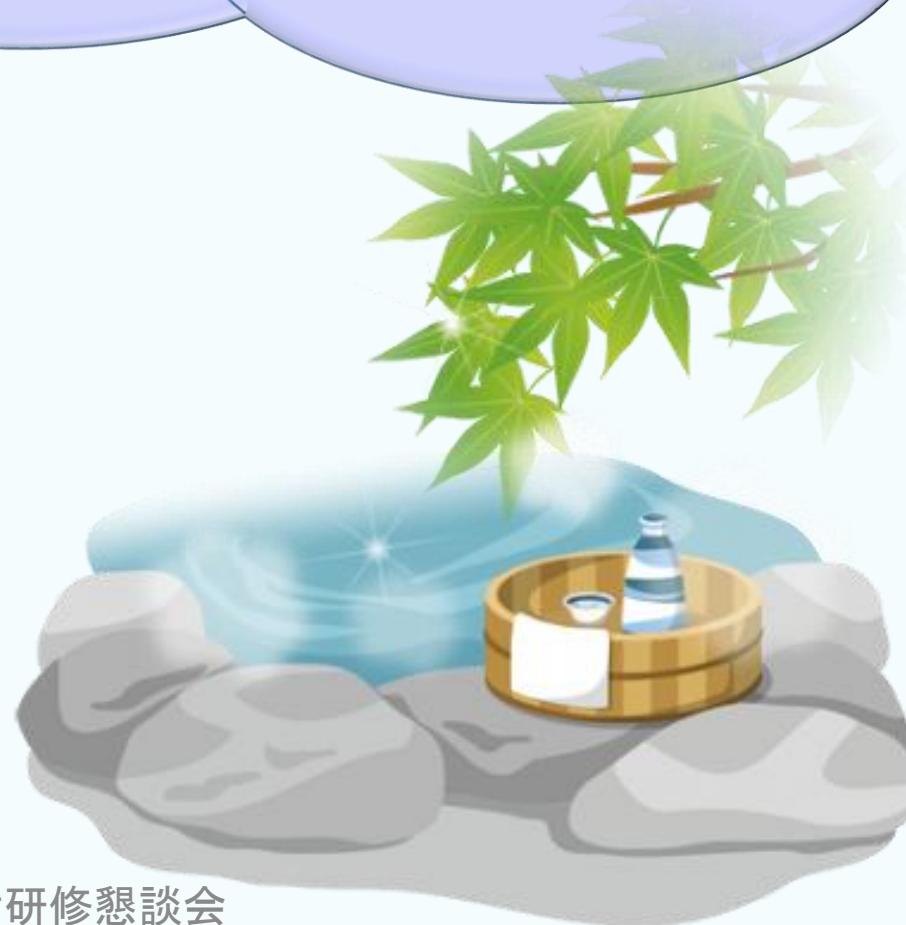
◆ローションタイプを
依頼

軟膏やクリームタイプは
塗布後10分程度してから
洗浄や拭き取りが必要
(油分が残っていると装具
の密着不良の原因となる)

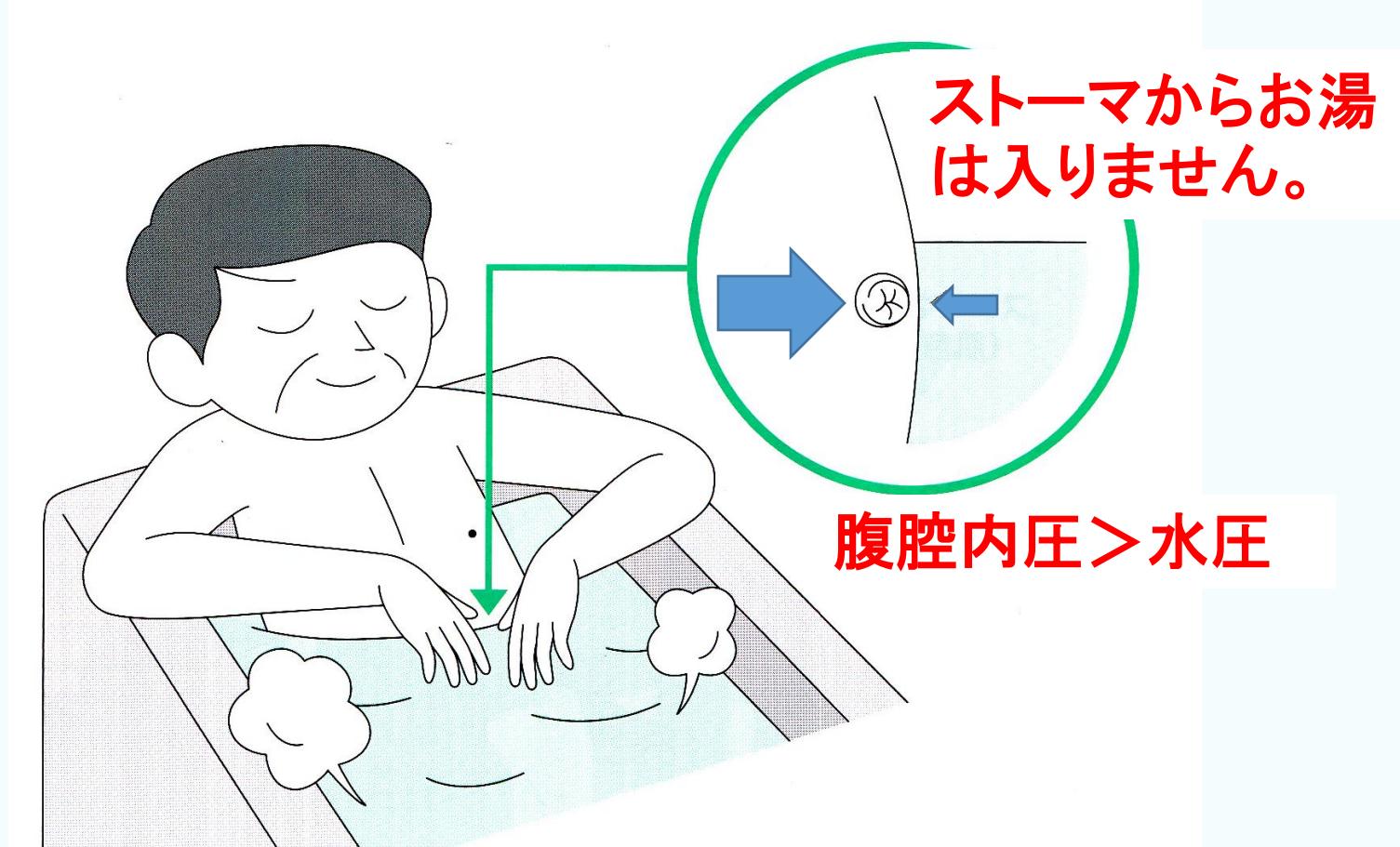


Ⅱ お風呂って勇気がいるんです

もう長いことお風呂に浸かって
いない。
今はシャワーか、身体を拭くだけ。
手術前は温泉巡りが好きだったの
に……



湯船につかっても大丈夫です。



- ストーマ装具はつけたままでも外しても、入浴は可能。
- 入浴前に袋の中は捨てておきます。
- 袋が濡れても乾いたタオルで拭き取れば大丈夫。
- 装具の箱に入っているシールをフィルター一部に貼ると、目詰まりを予防できます。(入浴後は忘れずに剥がしましょう)



**1 100%活性炭
消臭ツインフィルター**

高い消臭力を発揮する活性炭100%のフィルター。貼付された白いテフロン膜は通気性があり、水分の浸入や排泄物の漏出を防ぎます。シールなしでこのまま入浴できます。

シール不要

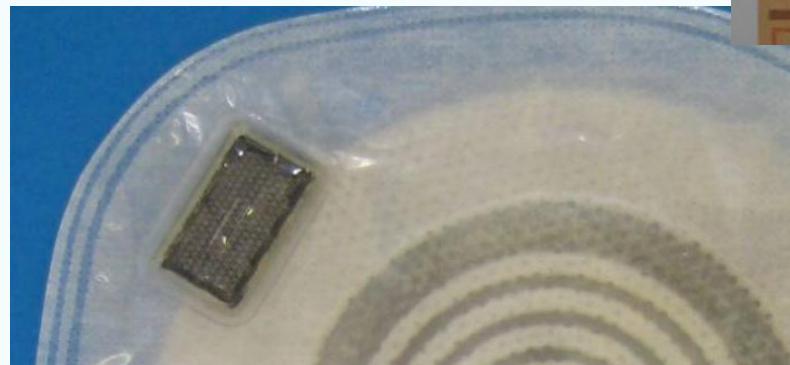
入浴や水泳の際にシール不要

**AF AF300
オストミーフィルター**

最先端の技術を用いたフィルターです。入浴や水泳の際にもシールを貼る必要がありません。

フィルターの仕組み

お使いの装具により、
シールが不要なものも
あります。
詳しくはメーカー・代理店
に確認しましょう。



湯船につかっても大丈夫です。

例外があります！

- ウロストミーの方で、ストーマにカテーテルを挿入されている場合は、装具を貼ったまま入浴しましょう。
- カテーテルの先は腎臓内部に入っているので、感染の危険があります。

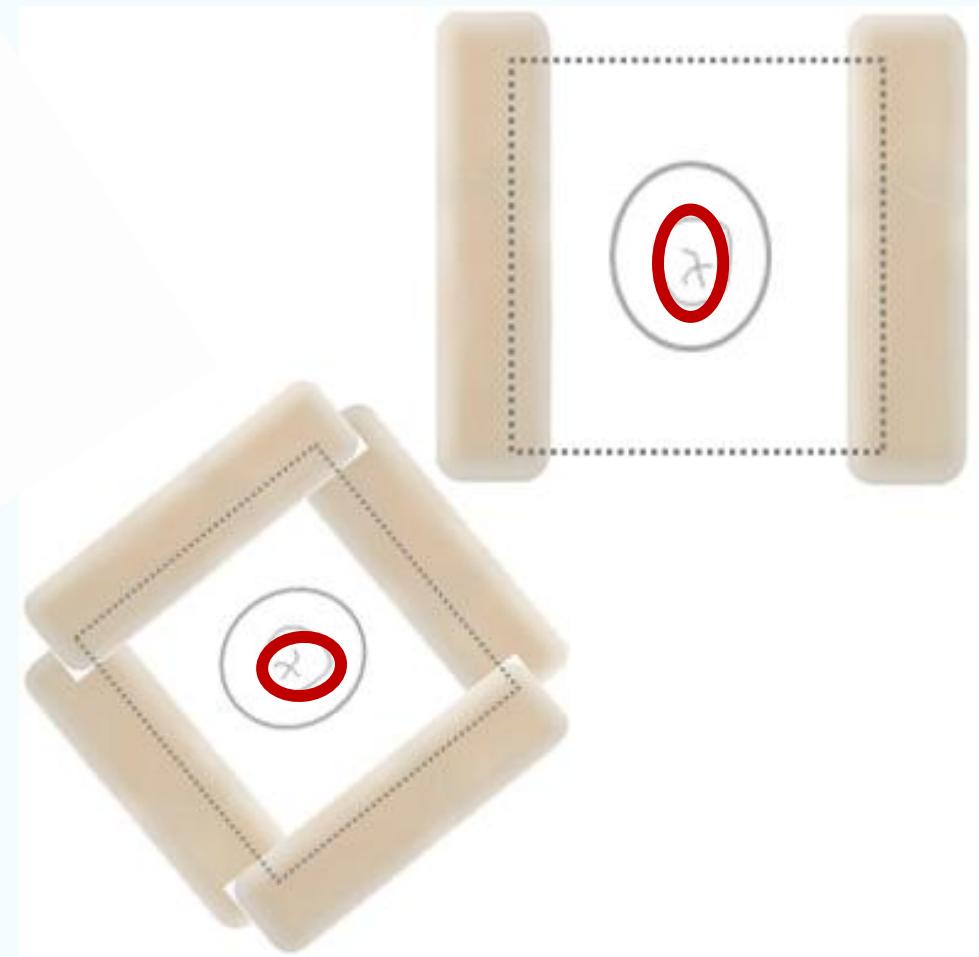
湯船につかっても大丈夫です。

但し…

- ・ストーマは自分で止めたり出したりすることが出来ない
ので、自然に出てしまうことがあります。
⇒心配な場合は、装具を付けたまま入浴しましょう。
- ・回腸導管・尿管皮膚瘻の場合は、いつでも尿が流出し
ます。
- * 湯船に尿が混ざるのを避ける場合は、装具を貼ったまま
入浴します。

湯船につかっても大丈夫です。

- ・ 面板外縁がふやけるのが心配な場合は、ご自分の肌に合う絆創膏を全周囲に貼れば安心です。

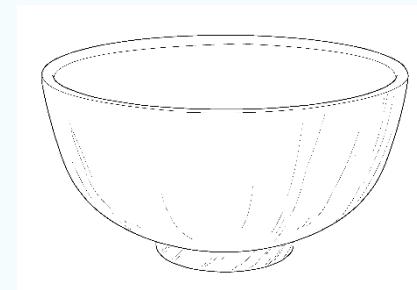


湯船につかっても大丈夫です。

＜装具を外して入浴する時は・・・＞

- ストーマより大きめの、おわん型の容器を当てて入ると、安心して浴槽に浸かれます。

自分の手でストーマ
に優しくかぶせます



- 入浴時の急な対応ができるように、ペーパーやビニール袋を準備しておくこと、慌てなくて済みます。

* 食前や空腹時など、排便が少ない時間帯を選ぶ他、排便パターンがわかっている場合はその時間帯を避けて入浴する方法もあります。

湯船につかっても大丈夫です。

<公共浴場では…>

- 必ずストーマ装具を装着します。
- 装具の色は肌色、目立たないようにコンパクトに。
- 洗い場は、右腹部にストーマのある人は右側に、左腹部にストーマのある人は左側を選びましょう。
- 移動時はタオルなどで覆いましょう。

こんなグッズもあります！

- 入浴シート

* 粘着力が強い場合は、被膜剤を併用すると安心です。



湯船につかっても大丈夫です。

＜公共浴場でのマナー＞

- ・脱衣場では装具を外さないようにしましょう。
- ・部屋またはトイレで装具を交換しましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。

時には状況をご理解頂けない場合もありますので、お互いが不快な思いをしないようにすることが大切かと考えます。



オストミー協会の入浴体験会が
5月25日(日)に
神戸市『しあわせの村』
で開催予定です



会議や商談など
静かな場面で、
突然ガスの音が出て、
困っています。



何とかお力になりたいです…



突然、ガスの音が?!

音の発生は、**ストーマの粘膜が震えるため**です。

ガスが多く発生するのは、食事の時に空気を飲み込んでいることが多いと言われています。

- ・炭酸飲料を多く飲む人 ⇒空気を吸い込むため
- ・タバコを吸う人 ガスの発生が多くなります

<ガスの発生を抑えるには…>

- ・話しながら食事をしない
- ・アルコール、炭酸飲料、豆・いも類を控える
- ・タバコを控える
- ・乳酸菌飲料などで腸内環境を整える

突然、ガスの音が?!

<ガスの音を抑えるには…>

- ・ ストーマ装具の上から掌で軽く抑え、粘膜の振動を
少なくすることで効果があると言われています。

袋の汚れがイヤ

みなさん綺麗好き
です！

トイレに行くたびにペットボトルを
使って、袋の中を洗っているんです。
その後、割り箸に
トイレットペーパーを巻いて
中も拭いてるんですよ。



袋の汚れがイヤ

◎ストーマ袋の中は、基本洗いません。

・・・が、清潔観念は個人差あり！

『見たくない』という人には⇒肌色の装具を。

・・・ところが、せっかくの肌色袋をわざわざカバーをカットして、見えるようにしている人もいます。

理由は・・・『汚れていたら洗わないといけないから』
だそうです。

袋の汚れがイヤ

注意してね



<洗う場合は自己責任で…>

- ・袋の中に水を入れてジャブジャブ洗うと、
面板が溶けやすくなる、スチーム近接部の隙間に水が入り、
面板が浮きやすくなることがあります。
- ・ガス抜きフィルターに水が付くと、目詰まりして
ガスが抜けなくなることがあります。

こんなグッズもあります！

臭いを消して排泄物の滑りをよくする

「消臭潤滑剤」



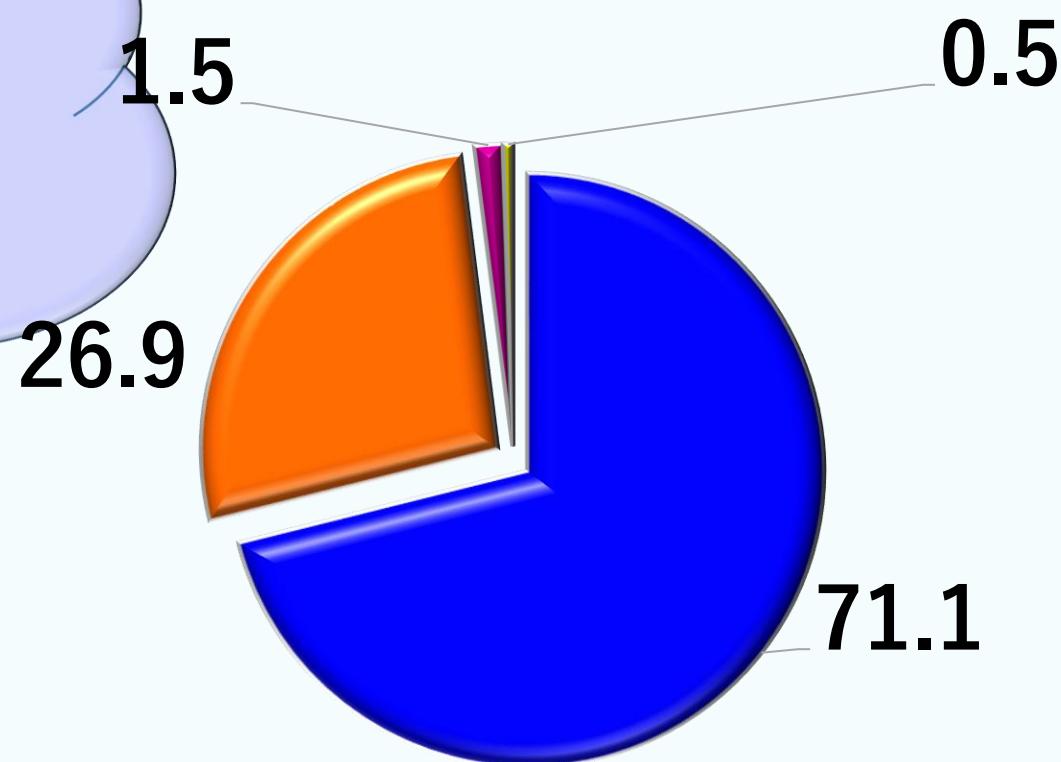
自分でできなくなったら...

公益社団法人 日本オストミー協会 第9回(2021年)
オストメイト生活実態基本調査報告書より

今は何とか出来ている
けど、この先もっと歳を
とって、
自分で交換できなくなっ
たらどうしよう...



年齢分布 (%)



■ 65歳以上 ■ 40~60歳 ■ 40歳未満 ■ 無回答

自分でできなくなったら・・・

- 訪問看護師による装具交換が可能です。
 - ⇒介護保険制度を利用
 - ⇒医療保険で訪問看護を受ける（医師が必要と認めた場合）
 - 管理面で長期的に問題が起きず、安定しているストーマであれば、医療者以外の方でも装具交換が行えるようになりました。（平成23年7月より）
 - また、合併症がある場合でも、医療職の関与がある場合は、定期的に連携を図ることを条件に装具交換が可能です。
- 市町村の介護保険課、地域包括支援センターにご相談下さい。

日本付近で発生した主な被害地震

発生年月日	震央地名・地震名	M	最大震度	津波
令和6年(2024年)4月17日	豊後水道	6.6	6弱	
令和6年(2024年)4月3日	台湾付近	7.7	4	27cm
令和6年(2024年)4月2日	岩手県沿岸北部	6.0	5弱	
令和6年(2024年)3月15日	福島県沖	5.8	5弱	
令和6年(2024年)1月1日	石川県能登地方 令和6年能登半島地震 ^{※5} ⇒特設ページ(気象庁)へ	7.6	7	80cm

2024年7月下旬に梅雨前線が北日本付近に停滞し、東北地方の日本海側を中心に大雨。
同じく9月下旬に秋雨前線や低気圧によって能登半島で河川の氾濫や土砂災害が多数発生。



災害時の備え

- 使用装具の製品名、製品番号
- かかりつけの病院(医院)
- 装具販売店の名前と電話番号
- オストミー協会の連絡先(日本オストミー協会 兵庫県支部)

ウロストミーの方は
ウロバック(接続管)
も忘れずに!

<準備品>

- 2~4週間分の装具と使用物品、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、ゴミ袋、拭き取り洗浄剤など

*** 防水機能のあるバッグに入れ、分散して置いておくと**

安心 * 必ず1年に1回は、新しいものと交換してください

*** 避難所では、同じ装具が入手できるとは限りません。**

違うタイプも受け入れる気持ち大切です。

災害が発生した時の対策は、

- ・「**自助**」・・・自分の身は自分で守る
- ・「**共助**」・・・自分たちの地域や仲間を自分たちで守る
- ・「**公助**」・・・市町村や消防・警察・自衛隊等が行う
があります。

- 災害時には水を使用しない皮膚洗剤が便利。
- 持ち出し用のストーマ装具は、面板に穴を開けておく。
- 自宅以外の場所にも数枚保管しておく。

【ストーマ用品セーフティーネット連絡会（OAS）が行う、 緊急時のストーマ用品無料提供】

災害救助法適用の市町村内被災ストーマ保有者で、家屋の倒壊等によりストーマ用品の持出しや、入手が困難なストーマ保有者、並びに入手が困難な避難所、病院等を対象に、災害発生から約1ヶ月間において、OAS各社の販売するストーマ用品を、地域のストーマ装具販売店を通じて無料提供されるというもの。

災害時の備え

＜各種 拭き取り洗浄剤＞

