

日本オストミー協会兵庫県支部

# 入浴研修会

2024年5月25日(日) in しあわせの村



姫路赤十字病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

北原 邦彦

# 本日の予定

1. ストーマって何？
2. ストーマの種類と特徴
3. お風呂は入れるの？？？
4. 入浴のポイント
5. 公衆浴場で入浴するときのポイント

# ストーマって何？

◆消化管（小腸・大腸）や尿路（尿管）を人為的に体外に誘導して造設した開放口

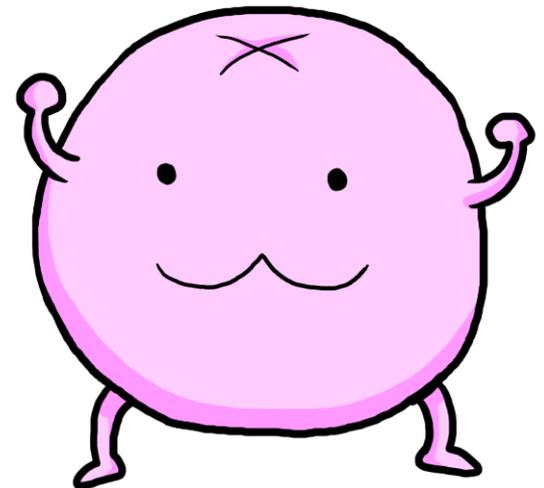
（前者）消化管ストーマ

（後者）尿路ストーマ

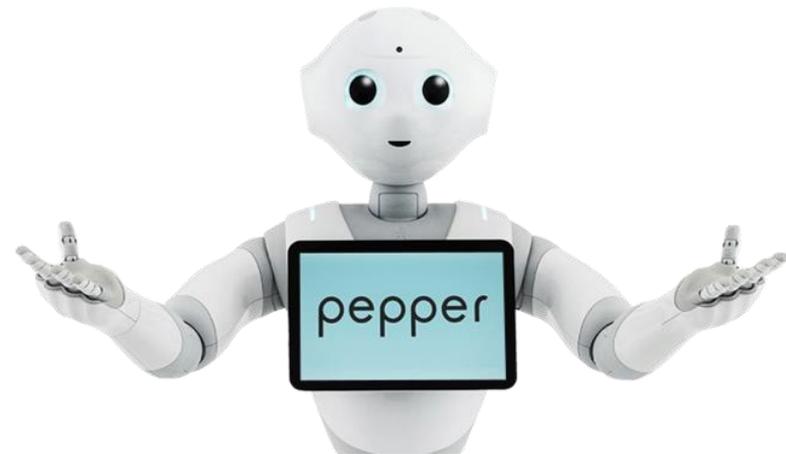
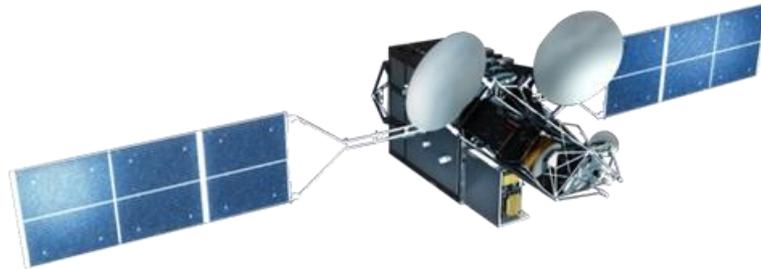
◆ギリシャ語で“口”という意味

◆消化管ストーマ（人工肛門）

◆尿路ストーマ（人工膀胱）

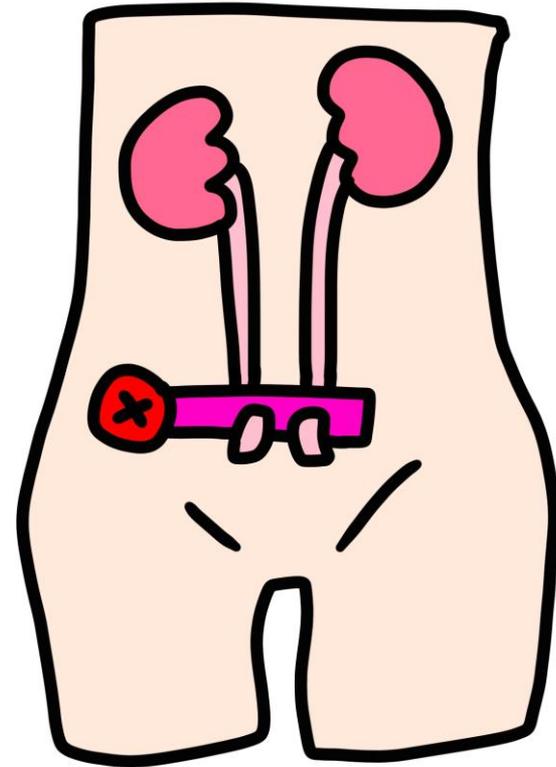
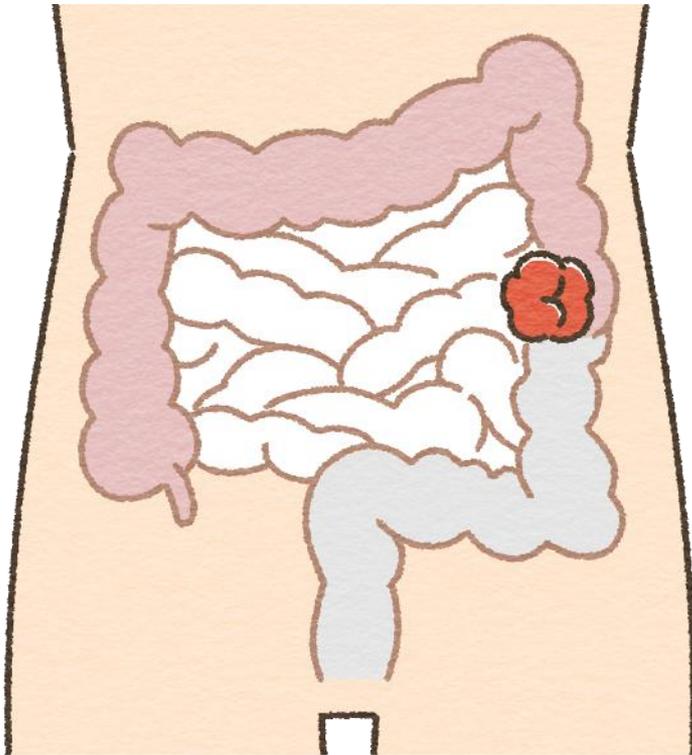


# 人工といえは？？？



# ストーマは

ご自身の小腸や大腸・尿管です

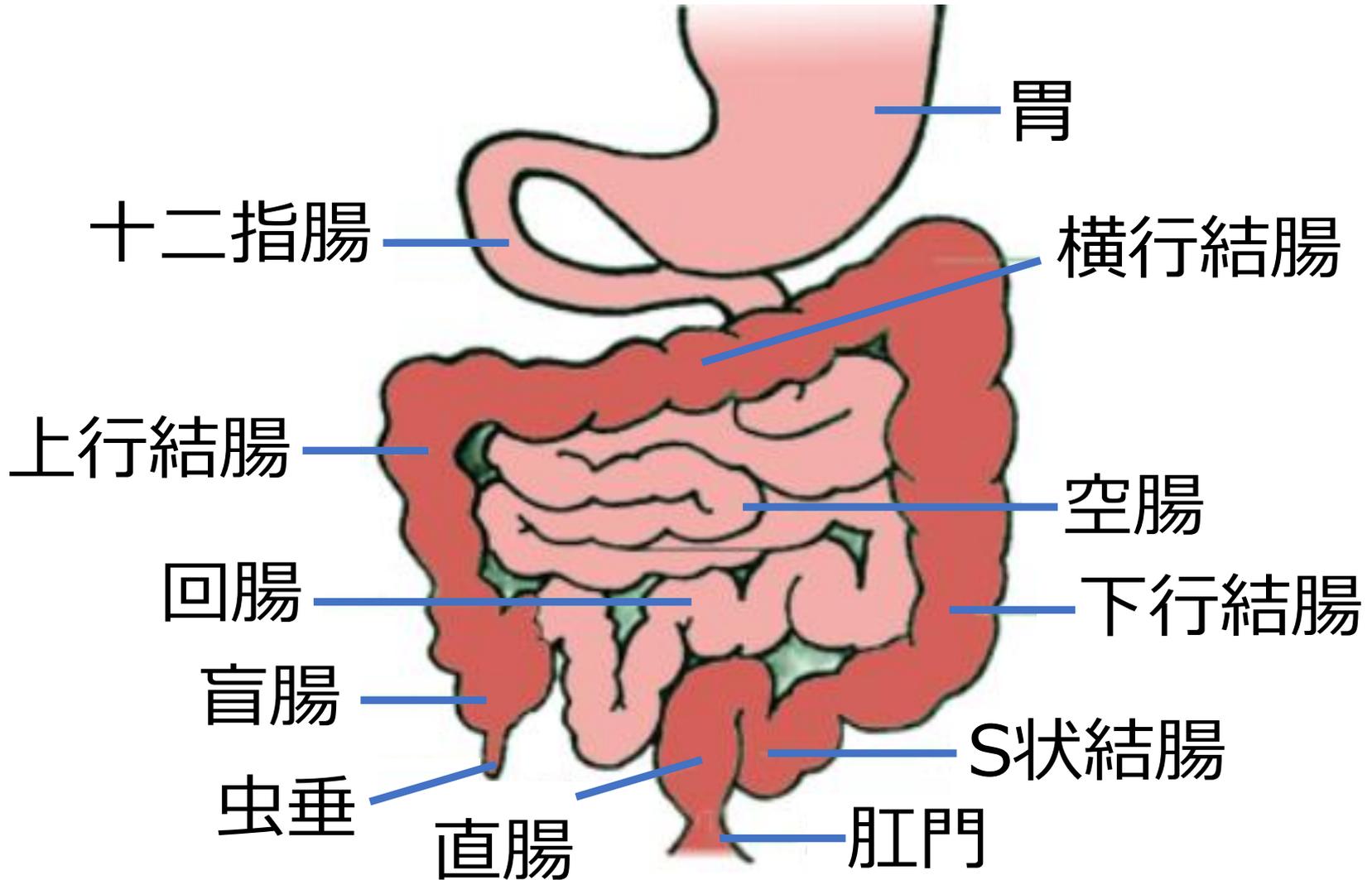


# ストーマの特徴

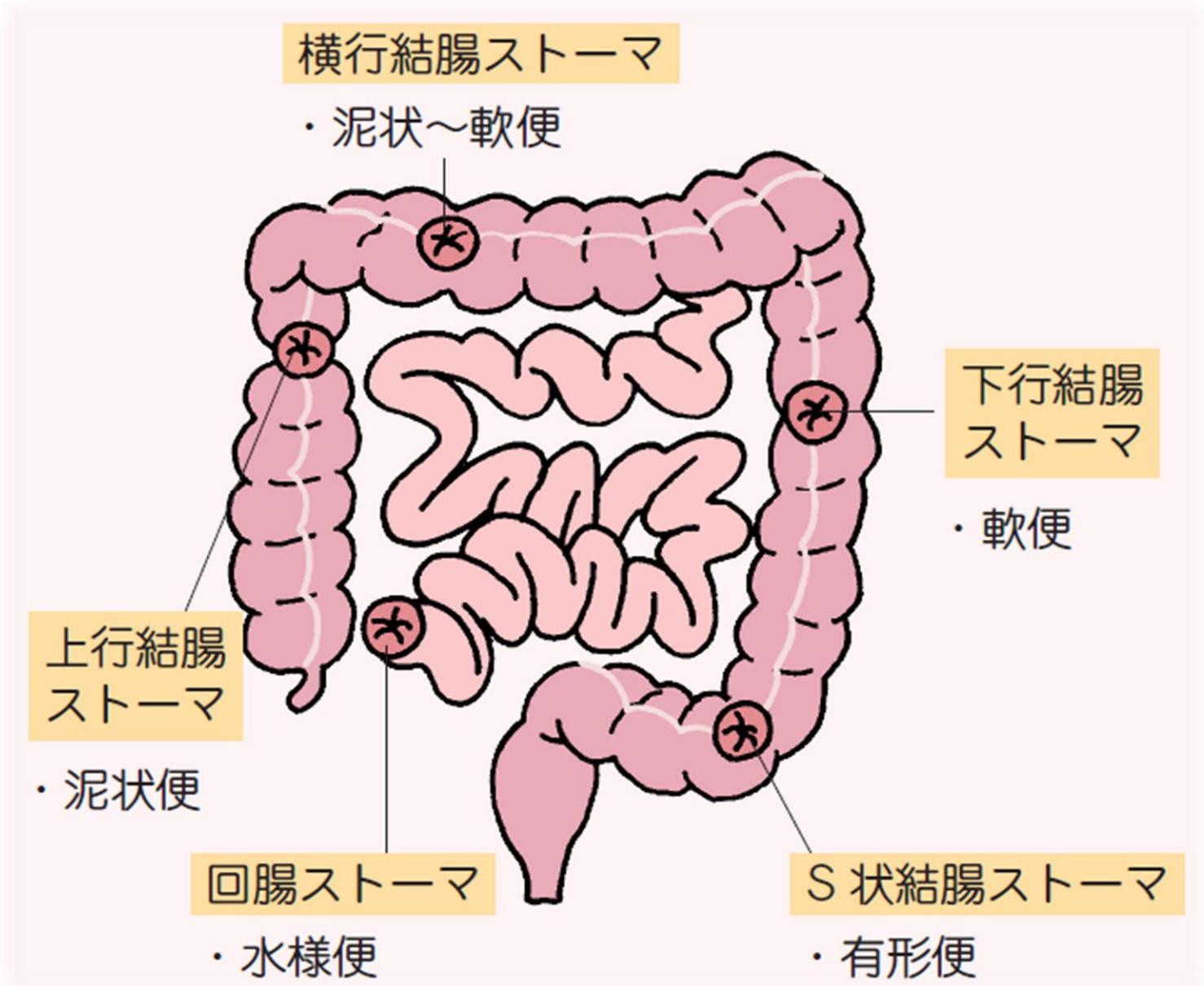
- ◆小腸や大腸、尿路の粘膜でできている
- ◆赤い色をしている
- ◆湿っている（艶がある）
- ◆知覚がなく、触っても痛くない
- ◆便や尿を我慢することはできない



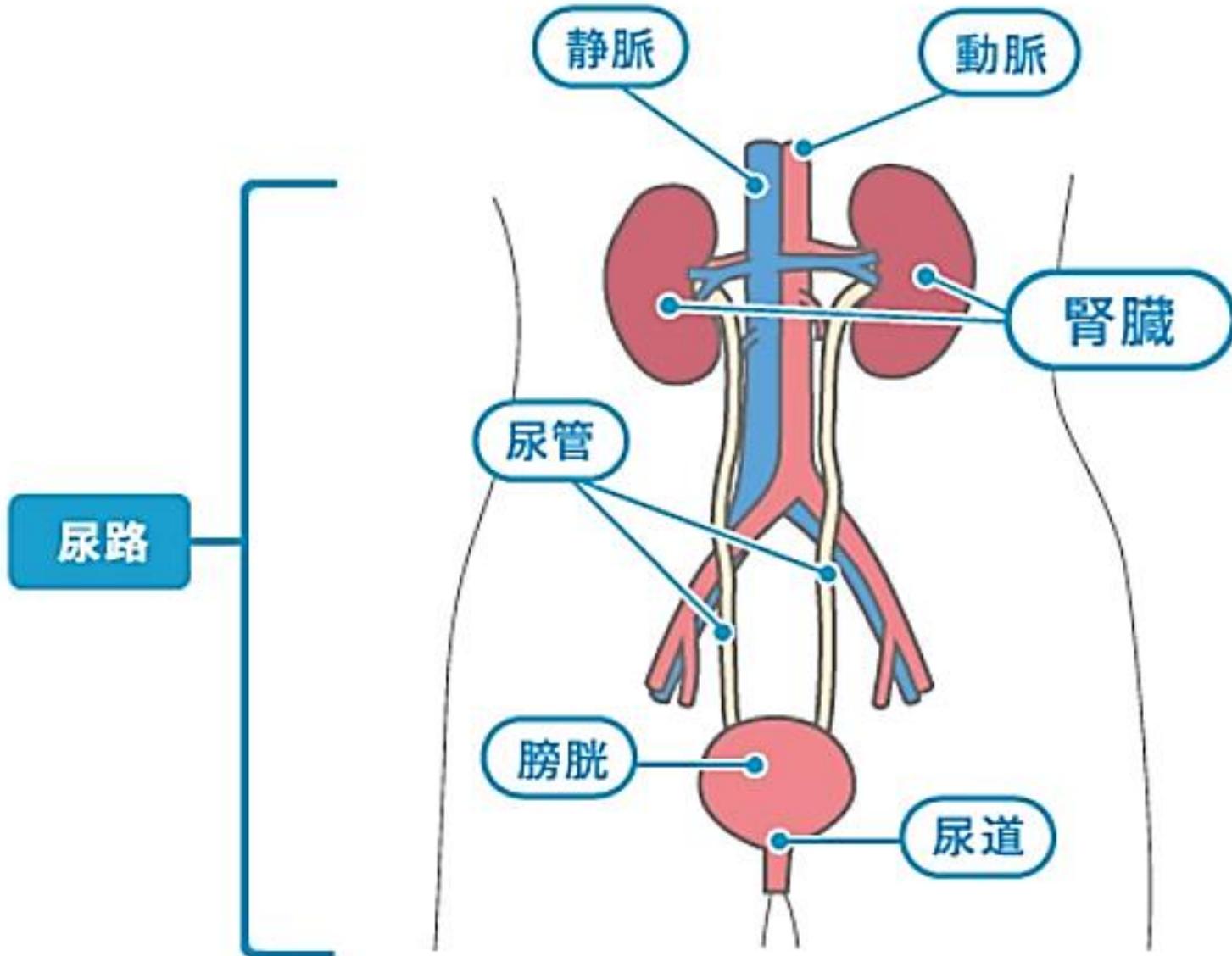
# 消化管の構造



# 消化管ストーマの種類と特徴

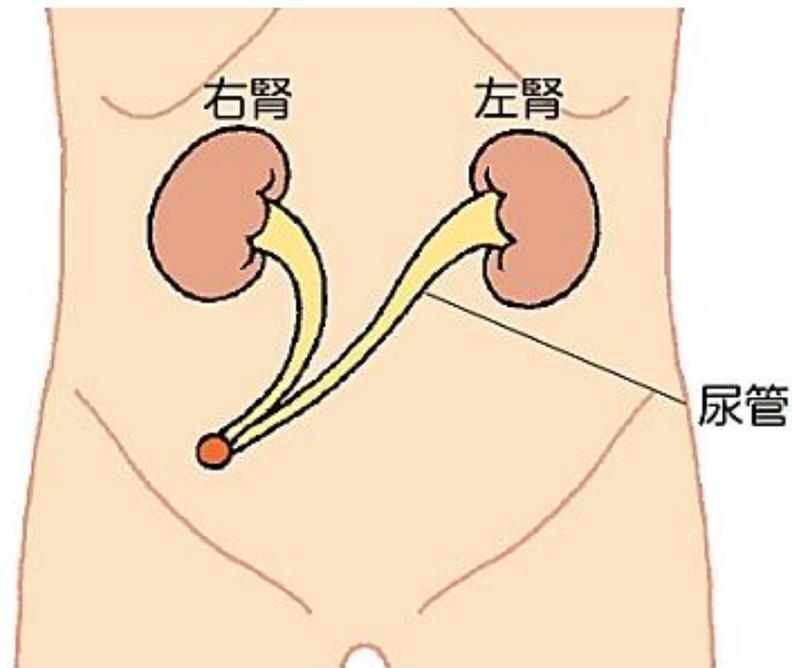


# 泌尿器の構造

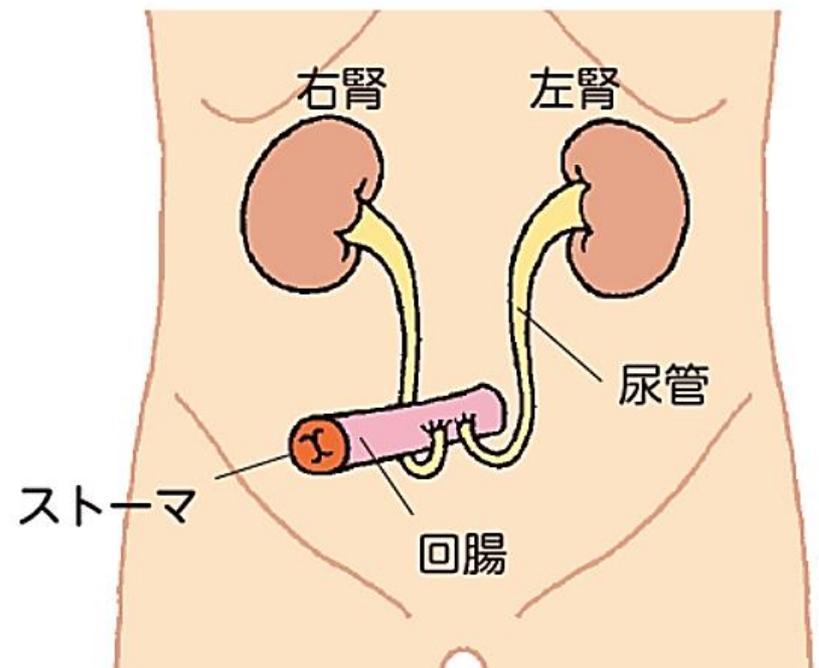


# 尿路ストーマの種類と特徴

## 尿管皮膚瘻



## 回腸導管



# Q.お風呂は入れるの???

装具が剥がれないの？



身体の中にお湯が  
入らないの？

# A.もちろん、入浴できます!!

ストーマをつくった後でも、手術前と同じように入浴することができます。

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。



Q.入浴するときはストーマ装具を  
はずす？はずさない？

A.自宅での入浴は、どちらでもよい  
です。

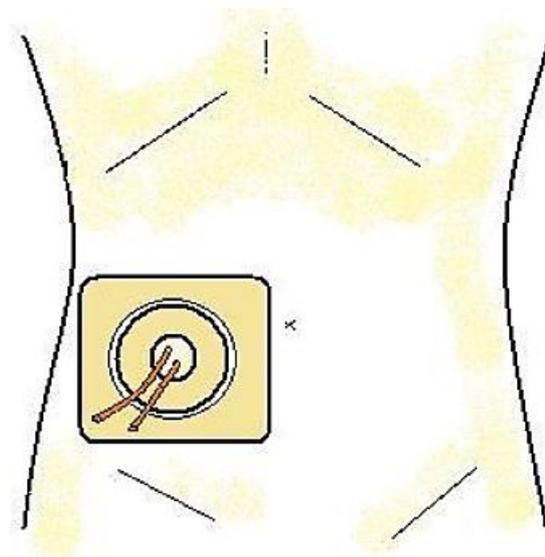
◆お腹の中の圧力の方が水圧より高いです。  
浴槽内で身体の中にお湯が入ることは  
ありません。

◆公衆浴場では必ず装具を  
つけて入浴します。



◆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。

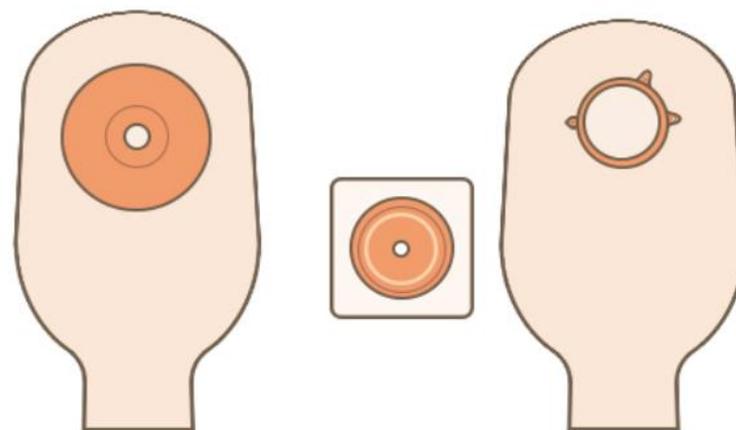
◆尿管皮膚瘻でステントが入っている方は、感染予防のために装具をつけて入浴してま



Q. ストーマ装具をつけたまま  
入浴できますか？

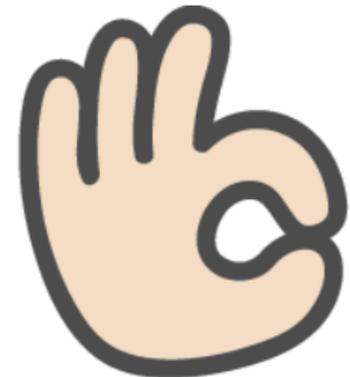
A. できます。

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。



Q.着替えるとき、身体を洗う時、  
湯船につかるとき、ストーマ装具が  
はずれてしまう心配はありませんか？

A.日常生活において、ストーマ装具の交換  
日数を守り、適切に取り扱ってれば、  
はずれることはありません。



Q.入浴時に排便などがあった  
場合はどうしますか？

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。



Q.他の利用者からの苦情に  
対しては、どのようにすれば  
よいですか？

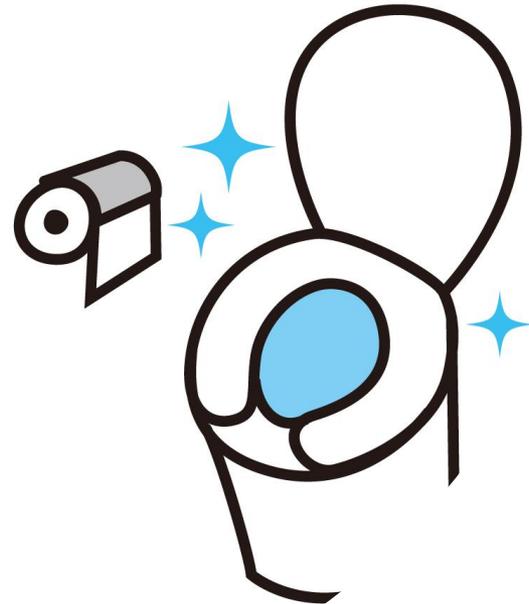
A.その苦情がオストメイトによる故意や  
過失によるものかどうかを確認して  
ください。

根拠のない苦情であれば、  
正しい理解を求めて  
ください。



# 入浴のポイント

- ◆入浴前にストーマ袋内の排泄物を廃棄しておきます。



# 入浴のポイント

- ◆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。



# 入浴のポイント

◆ 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。

※ 消化管ストーマ用の装具のみ

※ 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。



# 入浴のポイント

- ◆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）



装具の上を保護シートで被います

# バスラック®シール (株)アルケア



バスラック®シール BATHRELAX SEAL

種類	商品コードNo.	規格	メーカー希望 小売価格(本体価格)
4枚入り	20951	20cm×23cm	¥2,200(¥2,000)
10枚入り	20952	20cm×23cm	¥4,290(¥3,900)

# 入浴のポイント

- ◆ 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。



# マルチフィックス®・ロール Multi Fix-Roll



種類	商品コードNo.	規格(幅×実長)	1函入数
5号	17821	5.0cm×10m	1巻
7号	17822	7.5cm×10m	1巻
10号	17823	10.0cm×10m	1巻
15号	17824	16.0cm×10m	1巻

品名	規格	サイズ	品名コード	個装			外装	
				販売希望 小売価格	入数	JAN [4971620]	ケース	GTIN [14971620]
ココロール (2M)	NO.50	50mm×2m	YB-27050	2,500円	1巻	892039	24巻	892036
	NO.100	100mm×2m	YB-27100	4,200円	1巻	892046	16巻	892043
ココロール (5M)	NO.5050	50mm×5m	YB-275050	6,100円	1巻	892145	16巻	892142
	NO.5100	100mm×5m	YB-275100	10,200円	1巻	892152	8巻	892159

※販売希望小売価格には、消費税は含まれておりません。



50mm×2m



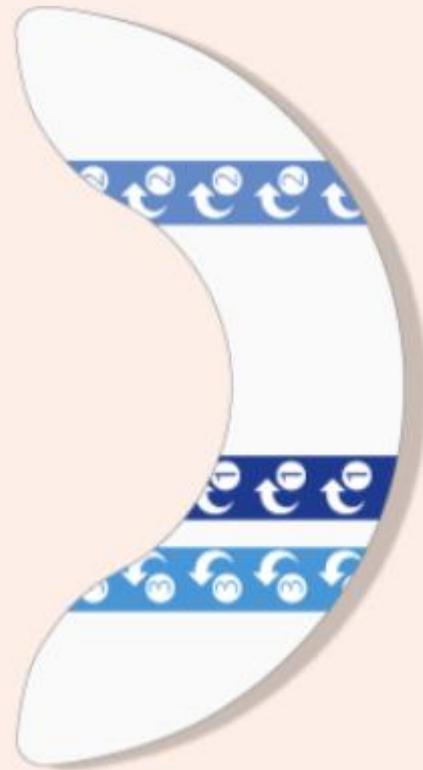
100mm×2m

ココロール  
導入事例



みんなの、学術レポート

ムーバル  
アクティブ *Life* のための  
ストーマフィルム **moval**



20枚入り  
幅3.5cm×直径16cm

# 入浴のポイント

- ◆トラブルに備えて、装具セットを浴場に持参しましょう。



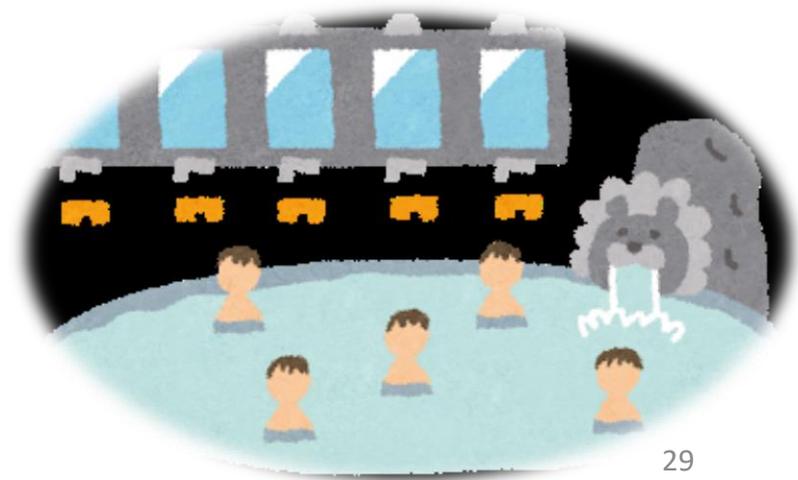
# 公衆浴場で入浴するときのポイント

- 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と剥が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。



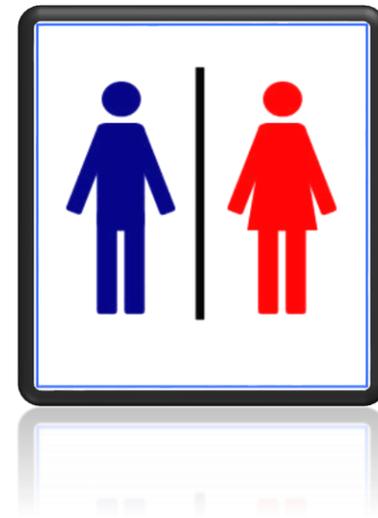
# 公衆浴場で入浴するときのポイント

- 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。



# 入浴前の脱衣場での準備

- ◆ 事前に浴場内のトイレを確認しておきましょう



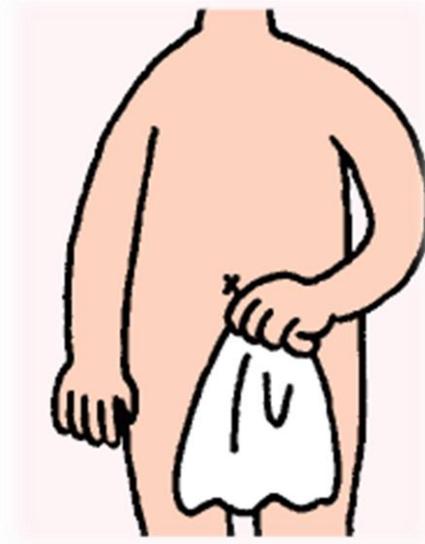
# 入浴前の脱衣場での準備

- ◆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。
- ◆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。



# 浴室内について

- ◆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

- ◆洗い場でパウチから排泄物を出してはいけません。
- ◆洗い場でパウチを脱着してはいけません
- ◆洗い場で面板を取り外し  
ストーマを洗淨してはいけません



# 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。



# 入浴後の脱衣場

- ◆ 装具についている水分は、乾いたタオルで拭き取ります。
- ◆ 入浴用の装具や保護シートを使用している場合  
日帰り入浴のときは多目的トイレで、  
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。



# 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



# 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】

## オストメイト

(人工肛門・人工膀胱のある人たち)

の公衆浴場への入浴にご理解ください

様々な病気や事故などにより、お腹に排泄のための『ストーマ（人工肛門・人工膀胱）』を造設した人を『オストメイト』といいます。オストメイトはストーマ用装具を装着することによって、手術前と同じように社会生活を送ることが出来ます。

公衆浴場への入浴についても、ストーマ装具を必ず装着する等のルールやマナーを守って入浴すれば、便・尿などの排泄物が漏れたりすることもなく、衛生上の問題はありません。



オストメイトはストーマ用装具を装着することによって、積極的に社会参加をすることが出来ますが、外見ではわかりづらい内部障害であるため、社会的な理解が十分に進んでいない部分があります。

障害のある人の行動や社会参加を阻んでいるのは、物理面のバリア（障壁）に加え、周囲の人の偏見や差別意識といった心理面のバリアです。私たち一人ひとりが、障害についての正しい理解を深め、心をバリアフリーにすることで、障害のある人もともに暮らせる社会を作って行きましょう。



厚生労働省 医薬・生活衛生局 生活衛生・食品安全部 生活衛生課

## オストメイトの入浴Q&A

ストーマ装具を正しく装着していれば、入浴中に外れることはなく、衛生上何ら問題はありませんが、入浴施設側の理解不足や他の入浴客からの誤解と偏見によるクレームにより、オストメイトであることを理由に入浴を拒否される事例が各地で発生しています。

### Q1. ストーマ（人工肛門、人工膀胱）って何ですか？

ストーマは、病気や事故のため、新たに腹部に造設された排泄口のことです。ストーマのある人をオストメイトと呼びます。ストーマからの排泄の管理に用いられるのがストーマ用装具です。ストーマには括約筋がないため、ストーマ用装具をお腹に貼って排泄をコントロールします。



ストーマの場所はお腹の右側、左側、左右両方など、人によって違います。



正しくストーマ装具をつけていれば、においや排泄物が漏れることはなく、お湯を汚すこともありません。

### Q2. ストーマ装具とはどんなものですか？

ストーマからの排泄物をためるための袋です。防臭性があり、積層プラスチック製の使い捨ての製品です。

### Q3. ストーマ装具をつけたまま入浴できますか？

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。

### Q4. 入浴中に装具が外れる心配はありませんか？

オストメイトは定期的なストーマ装具の交換を行い、適切に装着していますので、入浴中に外れることはありません。

### Q5. 入浴中にストーマから排泄があっても大丈夫ですか？

入浴中に排泄があっても、装具に溜まりますので問題はありません。また、装具内に排泄物が溜まって、外に漏れる心配はありません。

### Q6. オストメイトの入浴のルールやマナーって何ですか？

《ルール》 脱衣場や浴室、浴槽では必ずストーマ装具を装着して入浴します。

また、ストーマ装具を外したり、洗ったりしてはいけません。

《マナー》 他の入浴者の不快とならないよう、ストーマ装具内の排泄物は、あらかじめ捨ててから入浴します。

### Q7. オストメイトを見かけたら、何か手伝えることはありますか？

特にありません。オストメイトはストーマを自己管理しています。オストメイトを特別扱いする必要はまったくありません。



# 自治体ごとに対応

## 宮崎県

(県民の皆様へ)

### オストメイトの公衆浴場への入浴について 正しくご理解ください

膀胱や直腸の疾患等による人工膀胱・人工肛門（通称：ストーマ）を増設した方のことを「オストメイト」と言います。

外見では分かりづらい「障がい」であるため、社会的な理解が十分に進んでいない部分があり、様々な場面で生活のしづらさを抱えています。

宮崎県では、「人にやさしい福祉のまちづくり条例」によるオストメイト対応トイレの設置の推進等の取組みにより、オストメイトの社会参加を推進しています。

オストメイトの方が、公衆浴場に入浴される際には、ストーマ用装具（人工肛門や人工肛門に装着する袋等）を装着した状態で入浴いただく必要があります。また、ストーマ用装具の上に腹帯や保護シートをした状態で入浴する場合もあります。

**衛生的に管理されたストーマ用装具を適切に装着した状態で浴槽等に入浴することは、公衆浴場法施行条例で禁止されている浴槽内においてタオル等を使用させる行為には該当いたしません。** 県民の皆様におかれましては、オストメイト及びオストメイトの公衆浴場への入浴について正しくご理解いただけますようお願いいたします。

#### ◀県内のオストメイトについて▶

県内に「直腸・膀胱機能障がい」として、身体障がい者手帳をお持ちの方は県内に約1,834人（平成25年3月末）いらっしゃいます。

#### ◀ストーマ用装具について▶

ストーマ用装具については、市町村から給付されており、オストメイトの状態に合わせて様々な形状のもの販売されています。



【ストーマ用装具を装着した状態】



オストメイト(人工肛門・人工膀胱)用の設備を備えています

#### 【オストメイトマーク】

オストメイトのための設備（オストメイト対応トイレなど）があることを表しています。

#### ◀オストメイト対応トイレについて▶

障がい者用トイレには、車いす対応トイレのほかに、オストメイトが汚物を流したりストーマ用装具を交換したりするために必要となる、流し台・カウンター・鏡などが設置されているオストメイト対応トイレがあります。



オストメイトへの正しい理解をお願いします！

【本パンフレットについて】  
宮崎県障害福祉課地域生活支援担当  
電話 0985-32-4468

## 岡山県

オストメイト（人工肛門・人工膀胱の造設者）の皆様へ

### オストメイトが公衆浴場を利用するための手引き

- 公衆浴場では、必ずストーマ装具を付けて入浴します。
- 入浴の時間帯は、食前食後しばらく経った排泄の少ない時間帯を選びます。
- 個室や家族風呂を利用するののも一つの方法としてよいでしょう。



#### ◆浴室に行く前に、トイレで行う準備

- ・トイレで、ストーマ装具の中にたまった排泄物を処理し、空にしておきます。
- ・装具の処置については、以下の方法があります。
- 入浴用キャップ（写真①）やミニストーマ袋（写真②、③）に取り替える方法。
- ドレーナブルストーマ袋（下部開放型のストーマ袋）を用いる方法。
- その際、三つ折りにしてテープ等でしっかり固定します。
- 目立たないようにするため、ストーマ袋を小さく折りたたみ置きと、排泄物があった時に排泄物が漏れ出したり、装具が外れたりするの注意しましょう！
- 脱臭フィルター付きのストーマ袋を装着している場合は、フィルターシールを貼ります。（写真④）
- 装具が全面皮膚保護剤の場合は、面板の外周にサージカルテープを貼り、ストーマ袋を装着します。（写真⑤）
- 装具の上から貼る保護シートは、肌色であまり目立たないため、着用するのよいでしょう。（写真⑥） 装具についた水分の拭取り用としてタオルを1枚余分に準備しておきましょう。また、万が一のトラブルに備え、装具セットを浴場へ持参しましょう。

写真(参考例)

※装具の形態は、メーカーによって多少異なります。

①入浴用キャップ



②消化管用ミニストーマ袋



③深踏系ミニストーマ袋



④脱臭フィルター付の場合



⑤全面皮膚保護剤の場合



⑥装具の上から保護シートを貼る場合



フィルターシールを貼り、三つ折りにしてテープでしっかりと固定します。

面板の外側にテープを貼ります。その後ミニストーマ袋を装着します。

装具の上を保護シートで覆います。

#### ◆入浴前の脱衣所での準備

- ・浴場内のトイレの場所を確認しておきます。
- ・公衆浴場では、必ずストーマ装具を付けて入浴します。
- ・脱衣所で、装具の着脱、交換は行わないでください。
- ・脱衣所では、装具があまり目立たないように脱ぎ着する方が、気持ちが良いです。（例えば、踵にバスタオルを巻く、浴衣を肩からかけて脱ぎ着するなど）

#### ◆浴室内について

- ・洗い場で、ストーマ袋の脱着や、ストーマ袋から排泄物を出したり、ストーマ装具の洗浄をしないでくださいね！
- ・浴室内で、他の利用者の目がかかるようでしたら、以下の方法があります。
- 洗い場で、ストーマが左にある人は左側に、ストーマが右にある人は右側に座ると人目付きにくいようです。
- 移動するときには、装具の部分をタオルで隠しておきます。
- 洗い桶を持つとタオルと一緒に持ち運べるので、便利です。
- 浴槽内では、人の出入りが少ない場所に入り、装具を手で軽く押さえておきます。（タオルを浴槽につけてはいけません！）

#### ◆入浴後の脱衣所での処理

- ・ストーマ装具についている水分は、乾いたタオルで拭き取ります。
- ・入浴用の装具や保護シートを使用した場合、トイレで通常の装具に取り替えます。
- ・装具の密着がおかしいなど異常を感じた時は、装具セットを持ってトイレで処理します（タオルも忘れずに）

#### オストメイトに関する2つのマーク



【ハート・プラス マーク】  
オストメイトを含む身体内部（心臓、呼吸機能、しん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障害のある人を表しています。



【オストメイトマーク】  
オストメイトのための設備（オストメイト対応トイレなど）があることを表しています。

#### <問い合わせ先>

公益社団法人 日本オストミー協会 岡山県支部  
電話 086-425-0103 FAX 086-425-0003  
事務所開設は 毎週火曜日・土曜日の午前10時～午後4時まで  
日本オストミー協会岡山県支部では、岡山県からの委託を受け「オストメイト社会適応訓練事業」として、各所で研修会・相談会・交流会等を実施しています。

# 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

スッキリ!!  
Freshen UP!!

