

神戸地区研修懇談会

真夏のストーリーマケア



2025年8月24日(土)

神鋼記念病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

三枝美姫

8月から10月までの気温傾向



全国的に平年より平均気温が高い

夏に多いストーマのトラブル

- ストーマ装具が剥がれやすくなる
- 皮膚のトラブルが起きやすい
- ガスや排泄物の臭いが気になる
- 脱水になりやすい
- ストーマ装具の保管場所にも注意



夏場に限っては『汗』が
原因であることが多いです！

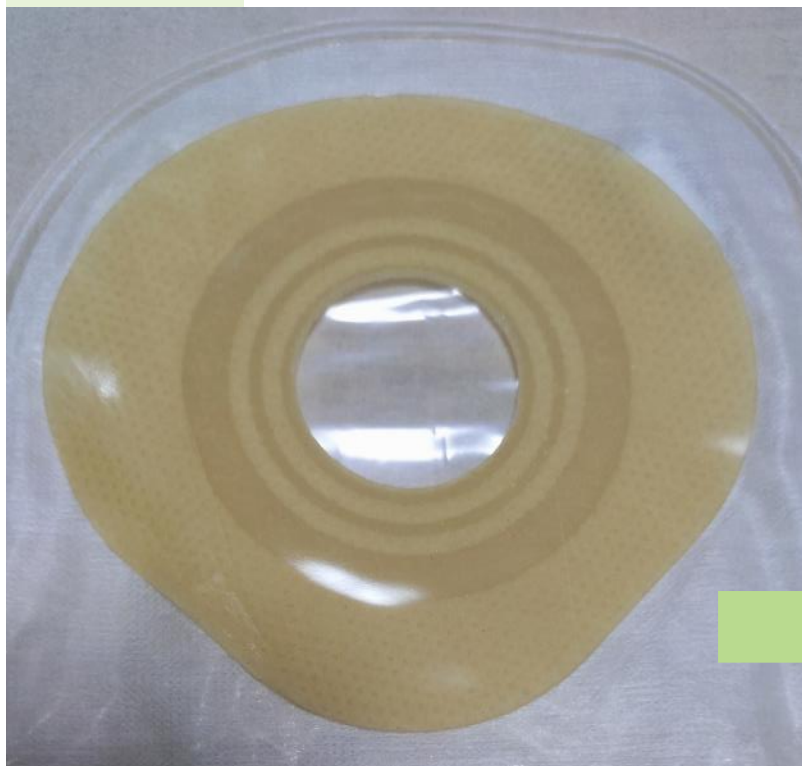


装具が剥がれやすくなる

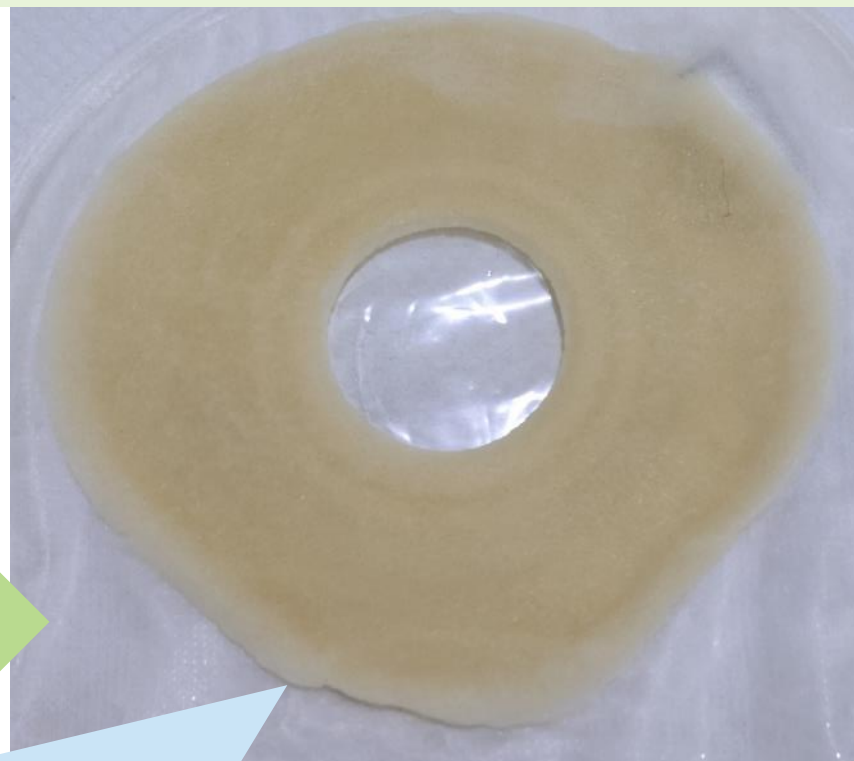
- ストーマ装具の面板の皮膚保護剤は、水分を吸収して、膨潤（膨らむ）したり溶解（溶け崩れる）したりする成分が配合されている。
- 汗をたくさんかくと、水分吸収量が限界を超えてしまい、皮膚に密着する力が低下するため、面板が剥がれやすくなる。

汗をかいたあとの面板

使用前



最高気温37℃の日に24時間使用



外周と全体が点々と白くなっている
(ふやけ = 膨潤)

対策

- 装具を早めに交換する。

膨潤や溶解している範囲
1cm程度が交換の目安

図5 面板の膨潤と溶解

白くふやけている部分→膨潤



基材が溶解して支持体が露出している部分に便が付着している

対策

- 装着期間が中期用（3～5日）・長期用（5～7日）の装具は、装具装着から24時間程度で粘着力が強くなり、装着直後は強くないため、**外出直前などの交換は避ける。**
- 交換する時は、しっかり水分を拭き取り、**汗がひいてから装具を貼付**する。
- 夏場のみ、耐久性のあるストーマ装具に変更する方法もある。※装具の変更が可能か、ストーマ外来で相談してみましょう。

対策

- ・リング状の用手成形皮膚保護剤を併用し、面板を長持ちさせる。

皮膚保護剤の作用

- ・皮膚のpHを弱酸性へ調整(緩衝作用)
- ・面板が粘着している部分の汗や水分を吸収(吸水作用)
- ・弱酸性を保ち細菌の増殖を阻止(静菌作用)



対策

- 面板の外側から剥がれる場合は、面板の外周にシールを貼付して剥がれを防ぐ。

外周用のシール

様々な種類がありますが、夏場は吸水性や伸縮性・柔軟性がある皮膚保護剤でできたものがオススメです😊



※粘着力が強いため、
剥がす時は剥離剤を
使用しましょう！

夏の皮膚のトラブル

- 夏は排泄物の性状が変化しやすく、汗で面板が剥がれると、排泄物が付着することが増える。（下痢や時間経過とともに雑菌と反応した尿はアルカリ性となる）
- 汗をよくかいてる時は、面板を貼っている部分の皮膚はふやけやすくなるため、皮膚自体が弱くなる。
- たくさん汗をかく夏は、汗疹（あせも）や毛囊炎や真菌感染など、皮膚のトラブルが発生しやすい。

皮膚トラブルの予防

ストーマ周囲の皮膚トラブルの予防は、**スキンケアが基本**となる。

1. 皮膚の清潔
2. 排泄物や粘着剤の除去
3. ケア時の刺激を避ける
4. 感染の予防

1. 皮膚の清潔

- 排泄物や溶け崩れた皮膚保護剤の粘着成分などの汚れを、洗浄剤で十分に洗浄する。
- 洗浄する時は、擦らずに優しく汚れを除去する。
- 皮膚への刺激が少ない、皮膚と同じ弱酸性の洗浄剤の使用を推奨。（ご自身の肌にあっているものでもOKです）

※アルコールなど消毒剤が入っているウェットティッシュなどは使用しない。

洗浄剤

- ストーマ周囲の洗浄は市販のボディソープなどを使用されることが多いが、ストーマ用とされている製品は、弱酸性で泡切れが早いなど工夫がされている。

ストーマ用の洗浄剤

泡状、クリーム状、リキッド状、ワイプタイプなど様々な洗浄剤があります。



2. 排泄物や粘着剤の除去

- 皮膚への刺激となる排泄物や粘着成分を除去することが大切。
- ストーマ装具は、適切な交換間隔を守る。
- 各製品のカタログなどに記載してある交換間隔はあくまでも目安であり、剥がした面板の膨潤（膨らむ）や溶解（溶け崩れる）などから交換間隔を調整する。

3. ケア時の刺激を避ける

- ストーマ装具は強力な粘着力で皮膚に密着するため、ストーマ装具を剥がすたびに、皮膚は少なからずダメージを受ける。
- ストーマ装具を剥がす時は、皮膚を引っ張らないように、ゆっくり剥がしていく。
- 洗浄する時は、皮膚を強く擦らず優しく洗うことが大切。
- 装着期間を延長するために、不必要な凸面装具の選択、ストーマベルトの強い締め付けも避ける。

粘着剥離剤の使用を推奨

- 液体を皮膚と面板の間に染み込ませることで、面板が剥がれやすくする。

粘着剥離剤（リムーバー）

大きく分けて、ボトルタイプ・ワイプタイプ・スプレータイプがあります。各メーカーによって使用感やにおいなど様々です。



4. 感染の予防

- 汗や排泄物で皮膚がふやけた状態になると、細菌が皮膚内に入りやすくなる。
- 真菌感染症は、発汗、皮膚の浸軟、不適切な交換間隔、排泄物の接触などが原因となり、抗生物質や抗がん剤治療中など免疫力が低下している時に発生しやすい。

図1 真菌感染症(カンジダ症)の症例



抗真菌成分配合の洗剤

- 細菌を抑制する殺菌成分に加え、カビ（真菌）の増殖を抑制する抗真菌成分を配合した弱酸性の低刺激性の薬用抗菌洗剤もあります。 ※夏場のみ使用するものオススメです。

抗真菌成分配合の洗剤

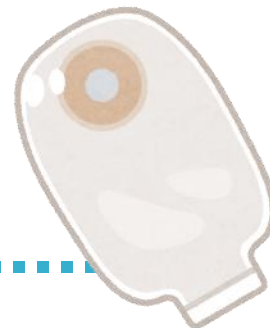
洗剤が残らないように、しっかり洗い流しましょう！



4. 感染の予防

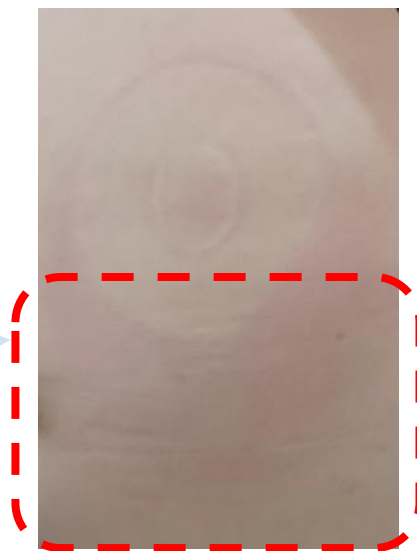
- 適切な交換間隔を守り、交換の時は丁寧に汚れを除去し、皮膚の清潔を保つことが大切。
 - 体毛が多い場合は、汚れが絡みつきやすく、面板を剥がす際に毛が引っ張られ、毛根に細菌が入り炎症や痛みを伴うことがある。
- ➡ 長い体毛は2週間に1回程度、はさみや電気剃刀で短くカットする。

袋が接触するところも注意

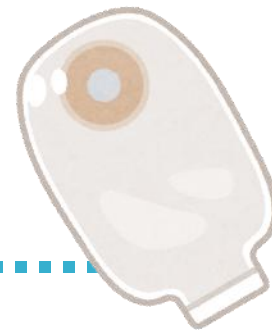


- ストーマ袋やベルトが当たる部分は特に汗をかくため、スキントラブルが発生しやすくなる。
- パウチカバーを使用し、余分な汗を吸収させ、袋が皮膚に接触しないようにする。

夏場の約1日で
袋が当たっていた部分が
赤くなっている



袋が接触するところも注意



穴をあけた不織布ガーゼを挟んでもOK



△ステロイド外用薬の使用は？

- 適切に使用すれば効果的な治療薬であるが、誤った使い方をすると副作用のリスクがある。
- 皮膚が薄くなる、毛細血管が浮き出る、皮膚の免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなどの副作用が起こる可能性があり、自己判断で中断すると症状が一時的に悪化することもある。

改善しない皮膚トラブルがあれば医療者に相談！
薬は使用量・使用期限・使用部位などを守りましょう！

ガスや便の臭い

- ガスの発生の主な原因は、食事をする時に飲み込んでいる空気。
- 食べ物自体にもガスを発生させやすいもの・臭いの原因になりやすいものがある。
- 腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を含む食品、食物繊維なども有効。

ガスや臭いが発生しやすいもの	炭酸飲料、キャベツ、カリフラワー、山芋、豆類、たばこ、にんにく、ねぎ、にら、玉ねぎ、甲殻類、チーズ、卵など
ガスや臭いを抑えるもの	ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ、甘酒、レモンなど

尿の臭い

- 尿臭の原因は、脱水、食事、尿路感染症など様々である。
- ビタミンCを多く含んでいる飲み物や果物は、尿を酸性にして尿路感染症や結石を予防したり尿臭を軽減したりする。
- 脱水予防のためにも、水分はしっかり摂取。

尿臭を強くするもの	にんにく、玉ねぎ、アスパラガス、チーズなど
尿臭を抑えるもの	クランベリージュース、緑茶、ヨーグルト、レモンなど

その他の臭い対策

- 排泄物はきれいに拭き取る。
- 交換頻度を守る。
- 脱臭しながらガス抜きをするフィルター付きのストーマ装具を使用する。
- 消臭効果のあるアクセサリーを使用する。
 - ➡ 消臭潤滑剤、消臭剤、
消臭機能付きのパウチカバーなど

消臭潤滑剤(消化器)

- ストーマ装具に溜まった排泄物の臭いを軽減する消臭効果と、排泄物を排出しやすくする潤滑効果を併せ持っている。
- 装具交換時や便排出のタイミングで使用する。

消臭潤滑剤



消臭剤

- ストーマ袋や排泄物を出したあとの空間の消臭などに使用する。

消臭剤

スプレー、パウダー、液状タイプ、シート状は排泄口のふき取り、布状はストーマ袋の上に当てて使用します。



脱水

- 脱水症状とは、体内の水分（体液）が減少することで起こる身体の不調全般（疲労感やめまいなど）をいう。
- 体内の水分量は、成人で体重のおよそ**60%**を占めており、一般的に体内の**2～3%**程度の水分が失われることで症状に陥るとされている。（体重60kgの場合、約36kgが水分となる）
- 排出される水分には「水」だけでなく、体内の濃度を調整するナトリウムやカリウムなどの「電解質」が含まれる。

オストメイトに身近な脱水

主な水分の排出方法は「発汗」と「排泄」

- 特にイレオストーマの場合は、大腸を経由せずに電解質を含んだ便が1日1000ml程度排泄されるため、脱水症状を引き起こす可能性が他の方たちよりも高い。
- コロストーマの場合でも下痢を発症すると脱水の危険が高まり、ウロストーマの場合も脱水で尿量が少なくなると尿路感染症や腎障害などの危険が高まる。



脱水の主な症状

軽度の症状	のどの渇き、立ちくらみ、頭痛、微熱、倦怠感、食欲不振
中程度の症状	尿量の低下、めまい、吐き気、手足の震え・痺れ
重度の症状	脱力、意識の低下、痙攣

※特に唇の乾燥や倦怠感を感じた時は、脱水症状の可能性を疑う

脱水の対策①



- 脱水の一番の対策は「**水分補給**」
- 成人が1日に必要とする水分は約2.5L、そのうち食事や体内で作られる水分を除くと、**1.2Lの水分補給が必要**となる。
- 水分補給は、水や麦茶をこまめに摂取する。コーヒーなどのカフェインを含む飲み物や、アルコールは利尿作用があるため水分補給には向かない。

脱水の対策①

- 汗をかいた時や下痢になった時は、電解質を多く含む経口補水液やスポーツドリンクを飲むのがオススメ。 ※糖分も多く含まれているため飲み過ぎに注意！
- 冷たい飲み物は体温を冷やしてくれるため夏場の体調管理に重要であるが、摂取しすぎると腸が刺激され下痢を起こしやすくなるため、冷たい飲み物の取りすぎには注意。

脱水の対策②



- 水分は飲料水の他に、食事やおやつからも摂取は可能。
- みそ汁や野菜スープなどの**汁物**、トマト・きゅうり・レタス・すいか・みかん・りんごなどの**水分が多い野菜や果物**がオススメ。
- 特に柑橘系の果物に含まれているクエン酸は、ミネラルの吸収を促進する働きがある。アンモニア臭を軽減する働きもある。

ストーマ装具の保管

「高温多湿を避けた冷暗所」で保管！

- 皮膚保護剤は、ストーマ用品の中で最も温度や湿度など保管状況の影響を受けやすい。
- 高温多湿では、皮膚保護剤は溶解し、形状変化が起こる。
- 冷蔵庫での保管は、粘着力の低下や皮膚保護剤のひび割れなどの変化を起こす。

△!夏場の車内での保管は×



- 日本の夏は高温多湿であるため、保管場所には注意が必要。
- 特に車内は高温となり、ダッシュボードは車内の温度よりさらに高温となる。

家の中でも高温となる場所に保管していないか、
今一度確認してみましょう！



夏の車内にストーマ装具を 置きっぱなしにしたら・・・？

気温36℃、車内48℃（日陰）

ダッシュボードの中に約2時間放置

実験前



実験後



たった2時間で、
かなり柔らかく
なっていました！
時間をおいても、
柔らかいままでした。

ケアに困ったら・・・？

- 夏場に限らず、ストーマ装具や皮膚のトラブルが発生、症状が改善されないときは、ぜひ医療者に相談してください。
- 特に装具の変更を検討する場合は、装具の皮膚保護剤が変わる場合があるため、ストーマ外来を受診するようにしましょう。
- まずは手術をされた病院にストーマ外来があるか、確認してみてください。

ストーマ外来の検索

- 手術された病院にストーマ外来がない場合は、インターネットで「ストーマ外来」と検索すると情報を確認できます。
- 受診方法は各施設へお問い合わせください。



↑日本オストミー協会兵庫県支部



↑日本創傷・オストミー・失禁管理学会

真夏のストーマケアの参考にして
いただけますと幸いです

暑い日が続いておりますが、
体調を崩されませんよう、お気をつけください

in丹波市