



令和7年11月16日  
日本オストミー協会 兵庫県支部  
但馬地区体験懇談会

# ガス・において

公立豊岡病院組合立 豊岡病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
木村 聖子



# 本日の予定

1. ガスやにおいについて
2. 食べ方・食べ物の工夫
3. においを軽減する方法  
～食品について～
4. におい対策用品について



# オストメイトにとってののにおいとは・・・

人は大丈夫と言うけれど、自分では、におっている気がする・・・

おならが自然に出てくるので、音が気になる・・・

袋が膨らんで、衣服の外から目立ってしまう・・・

# ガスって？



ガスの7～8割くらいが食べるときに  
飲み込んだ空気。  
残りの2～3割は大腸で腸内細菌が  
小腸までに消化吸収されなかった  
食物のカスを分解する際に、  
発生させたもの

排ガスは、食事の食べ方、食品や生活習慣などにより個人差がありますが、  
空気を飲み込みやすい食べ方をすると、ガスが出やすくなります。

# 便のにおいの特徴



腸内細菌

善玉菌

悪玉菌

# 善玉菌が活躍している場合

腸内細菌

ビフィズス菌

善玉菌



- ・ ビタミンの生成
- ・ 免疫力アップ、感染予防
- ・ 消化吸収の補助・生活習慣病の予防

# 悪玉菌が活躍している場合

腸内細菌



大腸菌  
ウェルシュ菌

悪玉菌

たんぱく質や脂肪を分解し、  
有害な物質(腐敗物)を生成



便の臭い

# 食べ方の工夫



過度なおしゃべりをしながらの食事は控える



外出前は、すすむような  
麺類は控える



ゲップは我慢しない



よく噛んで食べる  
早食いはしない



暴飲暴食はしない

食べ方ではないですが...



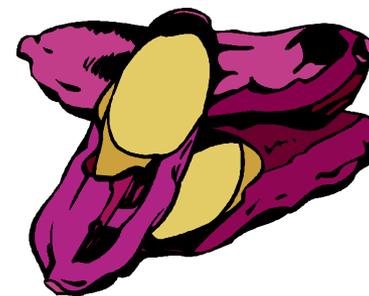
# ガスを発生しやすい食品



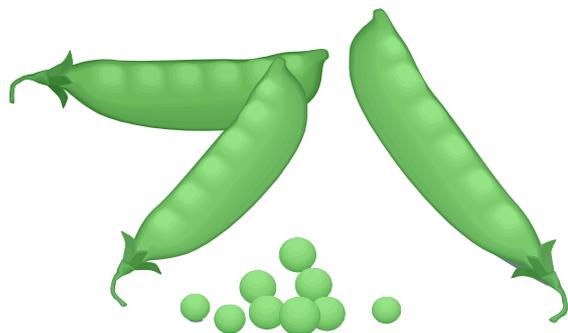
ビール



炭酸飲料



いも類



豆類



納豆・キムチ等発酵食品

# ガスの発生を抑える食品

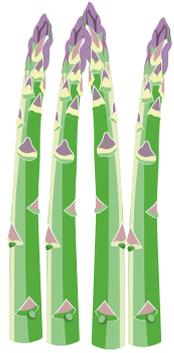


ヨーグルト

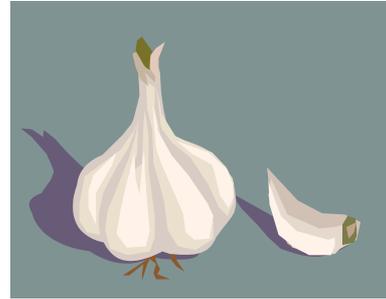


乳酸菌飲料

# 便・ガスのおいを強くする食品



アスパラガス、カリフラワー



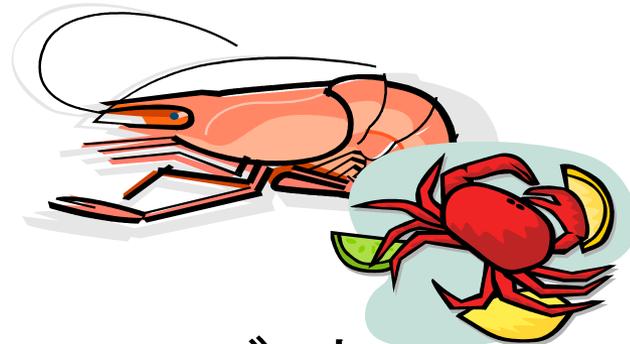
にんにく



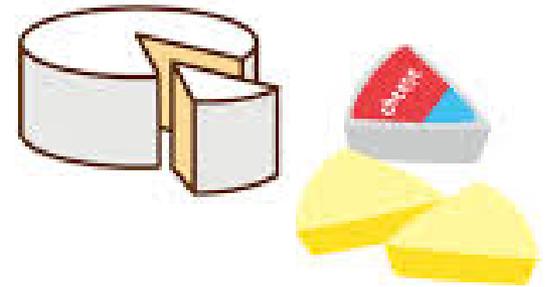
玉ねぎ、ねぎ



にら



エビ、カニ

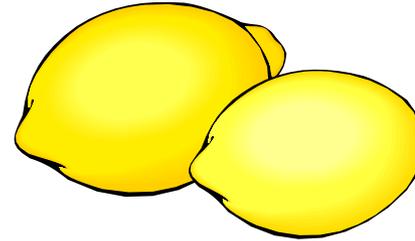


チーズ

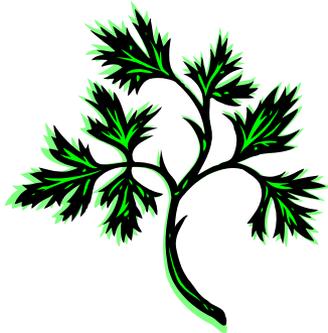
# 便・ガスのおいを抑えるのに 効果的な食品



ヨーグルト



レモン



パセリ



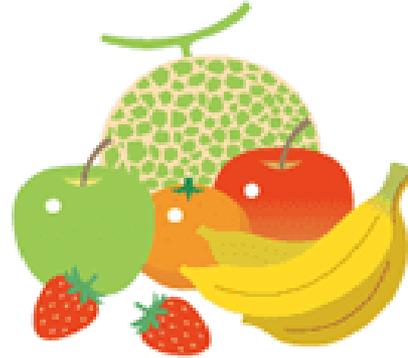
シャンピニオンゼリー: 日東製薬(株)

規格	値段(税込)
30粒	4.212円
10粒	1.620円

# 便秘時に食べた方がよい食品



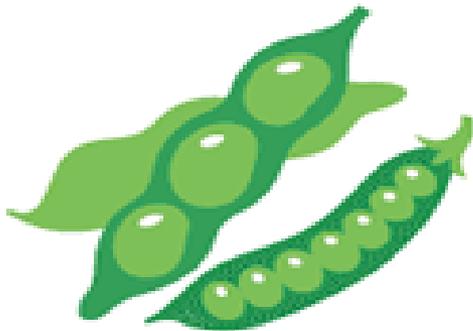
乳製品



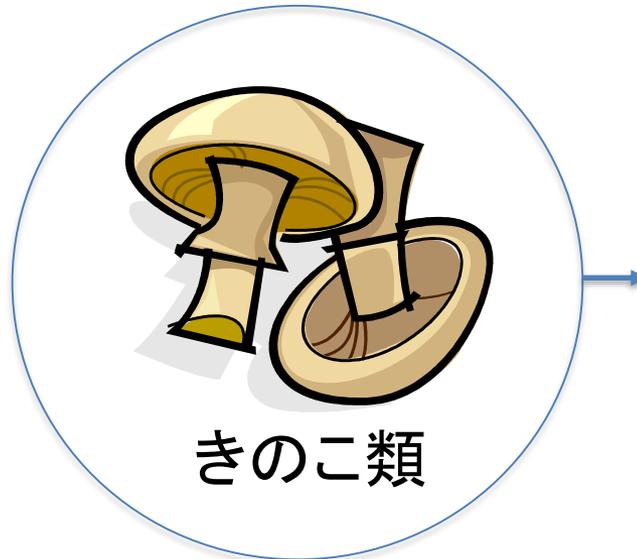
果物



野菜



豆類



きのこ類

食物繊維が多いため  
大量に摂取すると小腸  
内で便が詰まってしまう



食べ過ぎには注意

# 下痢時に食べた方がよい食品



粥



くず湯



すりおろした  
りんご



ヨーグルト



経口補水液

# ガス発生時の音を抑える方法

ガスが出そうになったときは、ストーマの上に軽く手を当ててみると音が軽減されます。



ちょっとした工夫例

- ・厚めの素材を使用し、パウチカバーを作成した
- ・腹巻きを着用し、間に布地を挟み込んだ

# 尿の臭いの特徴

尿の成分：約98%→水、

約2%→尿素、アンモニア、クレアチニン、尿酸等

正常な尿：空気中に放置すると、細菌が繁殖しアンモニア臭がする

糖尿病の尿：甘酸っぱい臭い

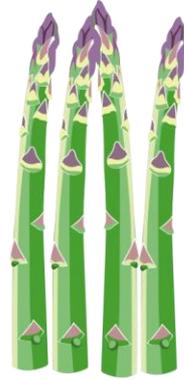
尿量減少→臭い増強

1日**1500ml**以上の尿を確保！

※ただし、腎臓の病気・心臓の病気があるときは医師と相談



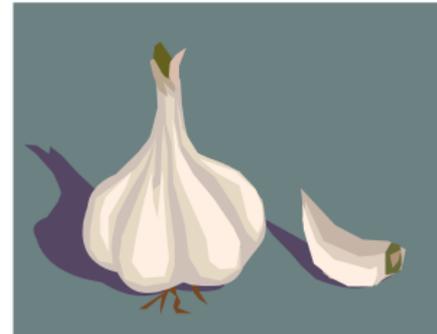
# 尿臭を強くする食品



アスパラガス



玉ねぎ、ねぎ



にんにく

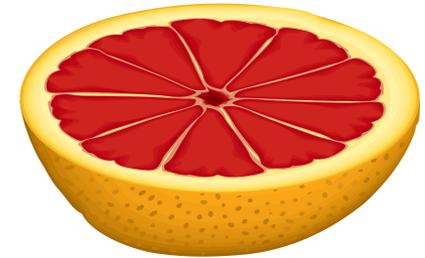
# 尿臭を抑える食品



緑茶



オレンジ



グレープフルーツ



クランベリー  
ジュース



アセロラジュース

※ジュースには糖分が含まれているため、糖尿病やカロリー制限のある方などは、医師や看護師に相談の上で飲用してください。

# 排泄物をきれいに拭き取る

排出口や袋の外側についた排泄物はおいひの原因になります



ストーマ装具から排泄物の排出が終わったら、排出口を押さえながらトイレットペーパーなどできれいに拭き取りましょう。

ストーマ装具は袋部分を洗って再利用し続けたりすると、ストーマ袋のフィルムが傷つき排泄物の漏れやおいひの漏れの原因となります。

排泄物が手や服に付いていませんか？ 部屋を出る前に確認しましょう。

# ガス抜きフィルターのついた ストーマ装具を使用する

脱臭剤付きの通気穴



ただし、フィルターが便で目詰まりすると、ガスとともににおいが漏れたりします。  
目詰まりしたらストーマ袋を交換しましょう。  
においが気になる人は、フィルターなしのパウチの方が良いかもしれません。

※尿路ストーマ用のストーマ装具にはフィルターはついていません。



# 消臭潤滑剤

ホリスター(株)  
泡つるりん



規格	値段(税込)
236mlボトル	3.080円
8ml × 50枚/箱	3.080円

コンバテック(株)  
ニオフ消臭潤滑剤



規格	値段(税込)
250ml	2.860円
400ml詰め替え	3.500円
8ml × 10袋/箱	1.353円

使い方: 約5ml、または小さじ1杯程度をストーマ袋の中に入れ、袋全体になじませる。  
特徴: 便の臭いをコントロールする。化学反応により、臭いの元を消臭し、さらに潤滑成分により排出をスムーズにする。

# 消臭潤滑剤

アルケア(株)  
デオファイン消臭潤滑剤



規格	値段(税込)
250ml	2.750円
500ml詰め替え	4.400円
10ml×10袋/箱	1.320円

コロプラスト(株)  
デオール消臭潤滑剤



規格	値段(税込)
250ml	3.190円
200ml詰め替え	2.178円
10ml×10袋/箱	1.397円

使い方:約5ml、または小さじ1杯程度をストーマ袋の中に入れ、袋全体になじませる。  
特徴:便の臭いをコントロールする。化学反応により、臭いの元を消臭し、  
さらに潤滑成分により排出をスムーズにする。

# 粉状消臭剤

アルケア(株) デオファインパウダー



規格	入数	価格(税込)
1.5g/包	30包	2.145円

特徴: ミント系成分のさわやかな香り  
持ち運びに便利なスティックタイプの個包装

# その他の消臭剤

コンバテック(株)  
ダイヤモンド 消臭・吸収ゲル化剤



規格	値段(税込)
100個	4.180円
5個	330円

ダンサク(株)  
ボールS



規格	値段(税込)
50ml	2,750円
250ml	8.250円

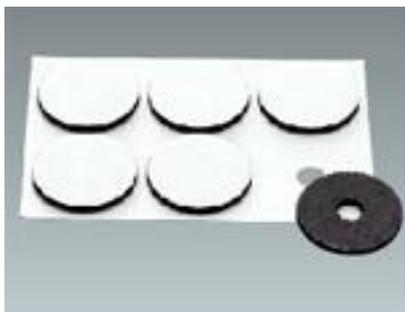


消臭液の排出口の先端が細いので、  
排出口がキャップ式のストーマ装具でも  
使用できる

開封せずにそのままストーマ袋に入れて使用する。  
ストーマ袋の排泄物は、そのまま便器へ流すことができる。  
イレオストミーの方など、水様性の高い排泄物の方に最適。

# 脱臭フィルターを ストーマ袋に装着するもの

アルケア(株)  
ガスクリン



規格	値段(税込)
120個	3.190円

コロプラスト(株)  
コロフィルター



規格	値段(税込)
50個	4.125円

使い方:シートから一つ外し、針などで袋に穴を開けて  
ストーマ袋の上部脇に貼り使用する。

特徴:フィルター内の活性炭により脱臭する。

# 香り付き剥離剤

イーキンジャパン(株)

リリーススプレーリムーバー／リリースワイプリムーバー



規格	値段(税込)
50ml	2.530円
30包	3.300円

アルコールフリー、シリコンベースの粘着剥離剤。  
ビタミンEを含み、さわやかなミントの香り。

# シート状の消臭剤を 装具の上に覆って使用するもの

アルケア(株) オドレスシート



種類	規格	入数	価格(税込)
S	15cm × 15cm	5枚	3.300円
M	25cm × 25cm	5枚	6.050円
L	25cm × 40cm	5枚	9.900円

# 消臭剤を 装具の上に覆って使用するもの

セーレン(株) デオエストシリーズ

消臭パウチカバー



消臭パウチカバー  
(ミニサイズ)



商品名	価格(税込)
消臭パウチカバー	3.454円
消臭パウチカバー(ミニサイズ)	3.454円

# 消臭剤を 装具の上に覆って使用するもの

セーレン(株) デオエストシリーズ

パウチ全体を  
包む消臭機能  
ソフトな着用感

消臭はらまき



消臭はらまき  
(ポケット付き)



パウチが直接  
肌に触れない  
ポケット仕様

商品名	価格(税込)
消臭はらまき	3.454円
消臭はらまき(ポケット付き)	3.982円

# 消臭機能を持たせた下着

セーレン(株) デオエストシリーズ



特徴:吸着・分解の2段階ですばやく消臭。

セラミックスと金属イオンのWパワーで、あらゆるニオイに対応  
100回洗濯しても効果は同じ。強力な抗菌機能で清潔をキープ。

商品名	価格(税込)
消臭アンダーシャツDRY Vネック	3.454円
消臭ブラトップ フレンチスリーブ	5.940円
消臭ボクサーブリーフ	3.685円
消臭ショーツ	3.454円

# 噴霧して空気中のおいを消すもの

コロプラスト(株)  
デオール  
消臭・除菌スプレー



規格	値段(税込)
300ml	2.178円

特徴: 菌やウイルスを分解することで 除菌・においの成分を減少させる  
無色・無刺激・無香料

ホリスター(株)  
m9 消臭スプレー



規格	値段(税込)
60mlボトル	1.540円
240mlボトル	3.080円

特徴: 無香料  
使い方: 臭いに向けて必要に応じて2~3回スプレーする

アルケア(株)  
デオクックスプレー



規格	値段(税込)
300mlボトル	2.090円
9ml×3本	1.980円

特徴: 無香料。自宅で使える大容量の「ボトル」と、コンパクトで持ち運びしやすい「携帯タイプ」

# まとめ：においを少なくする方法の実際

## 発生前の対策

- 食生活を改善する(別スライド参照)
- 食べ物を工夫する

## 衣服

- 毎日着替える
- 時々、身だしなみチェックする/してもらう

## ストーマ装具と 予防

- 袋内外の排泄口の便の付着を始末する
- 装具も定期的に交換する

## 臭い漏れの 除去

- 防臭フィルムの袋、防臭シートを使用する

# まとめ:においを少なくする方法の実際

## 装着操作

- 他人がいない所で交換する
- フランジの勘合部を確認する

## 消臭フィルター の取り付け

- フィルターの目詰まりや水濡れがないことを確認する

## 各種消臭剤・ 脱臭剤の使用

- 別スライド参照
- 市販の消臭剤(ファブリーズ®、消臭力®等)を使用する

## マスキング

- フレグランス(香水、オーデオロン、オードトワレなど)を身体に付ける

ご清聴ありがとうございました

