

コロプラスト ストーマケアと暮らしのガイドブック

消化管ストーマ・尿路ストーマ用



安心で快適な暮らし、 心からの笑顔のために…

「ストーマ」という言葉をすでにご存知だったという方は
そう多くはいらっしゃらないでしょう。
そして「お腹にストーマをつくります」といわれて
さまざまな疑問やこれからの生活に不安を感じていらっしゃることでしょう。

この冊子は、ストーマや、ストーマをつくったあとの暮らしについて
理解していくことで、皆さまが今感じている疑問や不安が
少しでも軽減されることを目的として作成しています。

ストーマの基本的な知識から日常生活に関すること、社会保障制度についてなど
多岐にわたる項目を「手術のまえに」、「手術のあとに」、「退院後の暮らし」の
3つに分けて紹介していますので、
それぞれの状況で必要な情報を得ることができます。

なお、この冊子はオストメイトご自身だけでなく、
ご家族の方や介助される方も一緒にお読みいただくことをおすすめします。

医療従事者が監修し、オストメイトの皆さまのお声を反映したこの冊子が、
皆さまが安心して、快適な日常生活を送る一助になれば幸いです。



目次

手術のまえに／手術のあとに 消化管ストーマ (コロストミー／イレオストミー)	3
1] 消化管のしくみ	3
1-1] 消化管のはたらき	3
2] ストーマについて	4
2-1] ストーマとは	4
2-2] ストーマの種類 ①	5
2-3] ストーマの種類 ②	6
2-4] ストーマの形状や外観	6
2-5] ストーマ装具とは	7
3] ストーマケアについて	8
3-1] ストーマの状態と排泄の開始時間	8
3-2] ストーマからの排泄	8
3-3] 排泄と装具交換の頻度	8
3-4] 排出方法	9
3-5] 使用済み装具の廃棄	9
3-6] ストーマ装具の交換方法	10
3-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり	12
3-8] ストーマ装具の種類	12
手術のまえに／手術のあとに 尿路ストーマ (ウロストミー)	14
4] 泌尿器のしくみ	15
4-1] 泌尿器のはたらき	15
5] ストーマについて	16
5-1] ストーマとは	16
5-2] ストーマの種類	17
5-3] ストーマの形状や外観	18
5-4] ストーマ装具とは	19
6] ストーマケアについて	20
6-1] ストーマの状態と排泄の開始時間	20
6-2] ストーマからの排泄	20
6-3] 尿の排出と装具交換の頻度	20
6-4] 尿の排出方法	21
6-5] 使用済み装具の廃棄	21
6-6] ストーマ装具の交換方法	22
6-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり	24
6-8] ストーマ装具の種類	24
退院後の暮らし (消化管・尿路共通)	26
7] 退院～自宅療養中の生活	27
7-1] 少しずつ以前の生活を取り戻しましょう	27
7-2] 皮膚・排泄ケア認定看護師 (WOC ナース・ET ナース) について	27
7-3] ストーマ外来を定期的に受診しましょう	27
7-4] ストーマ装具の購入方法	27
7-5] 社会保障制度・ 身体障害者手帳の申請方法	28
7-6] 社会保障制度・日常生活用具 (ストーマ装具) の給付の流れ	29
7-7] 社会保障制度・身体障害者手帳で 受けられる福祉サービス	30
8] 退院後すぐの気になること Q&A	32
9] ストーマのある暮らし	35
9-1] 食事	35
9-2] 服装	39
9-3] 入浴	40
9-4] 睡眠	40
9-5] 運動	41
9-6] 外出・旅行	42
9-7] 旅行先での入浴	45
9-8] 外出先でのトイレ	46
9-9] 車の運転	48
9-10] 性生活	48
9-11] 医療機関への受診が必要な ストーマに関連するトラブル	49
9-12] 薬	50
9-13] 肛門からの粘液	50
9-14] 仕事、学校への復帰	51
9-15] 災害・緊急時	52
コラム 被災から学んだこと	54
9-16] ご自分でストーマ装具交換が できなくなった場合	55
9-17] ストーマ外来	58
9-18] お役立ちリスト	59
ご案内 無料郵送情報誌「ゆうじん」と動画チャンネル	60
9-19] ストーマの記録	62
携帯用オストメイトカード	64
お役立ちストーマ用品一覧表	65

手術のまえに／手術のあとに

消化管ストーマ（コロストミー／イレオストミー）

手術の前に知っておきたい、消化管のしくみや、これからつくられるストーマおよびストーマ装具などの基本的な情報を紹介しています。

また手術後すぐに必要となる、装具の交換方法などのストーマケアについてもとりあげています。



1] 消化管のしくみ	3
1-1] 消化管のはたらき	3
2] ストーマについて	4
2-1] ストーマとは	4
2-2] ストーマの種類 ①	5
2-3] ストーマの種類 ②	6
2-4] ストーマの形状や外観	6
2-5] ストーマ装具とは	7
3] ストーマケアについて	8
3-1] ストーマの状態と排泄の開始時間	8
3-2] ストーマからの排泄	8
3-3] 排泄物の排出と装具交換の頻度	8
3-4] 排泄物の排出方法	9
3-5] 使用済み装具の廃棄	9
3-6] ストーマ装具の交換方法	10
3-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり	12
3-8] ストーマ装具の種類	12

1] 消化管のしくみ

1-1] 消化管のはたらき

手術の前に、消化のしくみについて理解しておきましょう。消化管は、口から食道、胃、腸、肛門へとつながる長い管からなります。摂取した食物は下図のとおりそれぞれの器官で分解・吸収され、残りが便として肛門より排泄されます。

① 食物を摂取し、口の中で咀嚼（そしゃく）することで唾液と混ざる。



② 咀嚼された食物は食道を通過して胃に到達する。



③ 胃液でよくこねられたあと、小腸へ移動する。



④ 小腸で栄養素、水分を吸収する。



⑤ 吸収されずに残ったものは大腸に移動する。

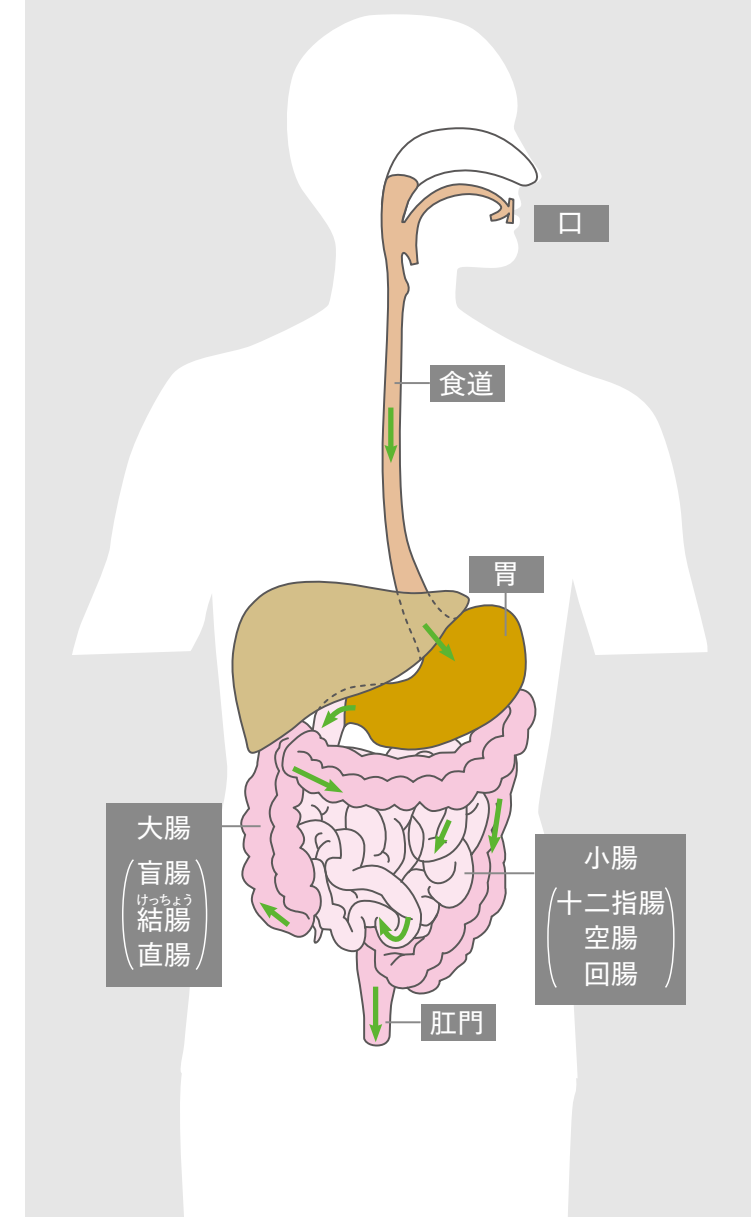


⑥ 大腸で水分が吸収され、便が固まってくる。



⑦ 便が直腸へと送られ、肛門を通過して体の外へ排出される。

消化管の全体図

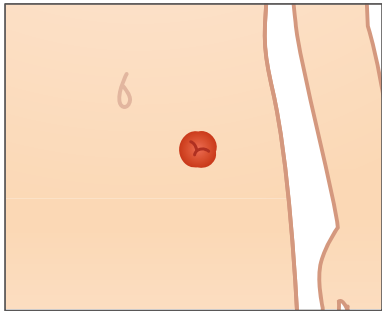
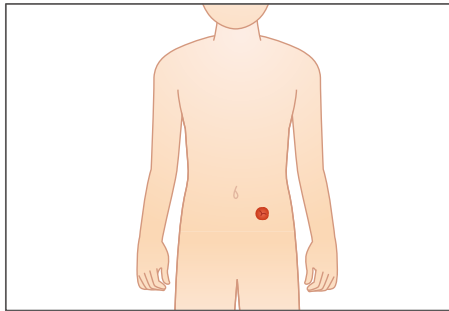


2] ストーマについて

2-1] ストーマとは

■ 消化管ストーマとは

ストーマとは、腸や尿管の一部を体外に出してつくった便や尿の出口（排泄口 = はいせつこう）です。ストーマには、人工肛門などの消化管ストーマと、人工膀胱などの尿路ストーマがあり、消化管ストーマからは便が排泄されます。

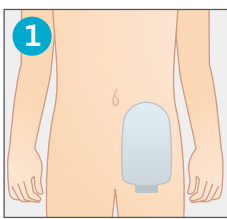


■ ストーマがつくられる理由

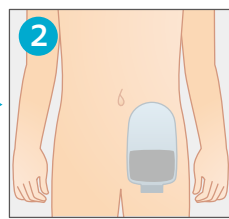
ストーマがつくられる理由には、腸や肛門の病気などさまざまなものがあります。詳細は担当医や看護師に説明してもらいましょう。

■ ストーマからの排泄

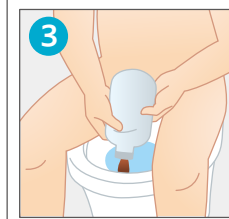
手術のあとは、肛門からの排泄に代わり、ストーマから便を排泄するようになります。ストーマには筋肉（括約筋）がないので、便意やガスを我慢するなどの調節ができません。そこで装具をつけ、便やガスが溜まってきたらトイレで排出処理を行います。



1 装具をつける



2 出てきた便をためる



3 たまった便をトイレに捨てる



4 何日かおき※に装具を廃棄して新しいものにつけかえる
※状況により異なります

2-2] ストーマの種類 ①

■ あなたのストーマは？

ストーマがつくられる位置によって、排泄物の性状が異なります（下図）。結腸につくられるとコロストミー、回腸につくられるとイレオストミーとよびます。ご自分のストーマの種類を知っておくことは大切です。

	ストーマの種類	ストーマの位置	排泄物の性状
コロストミー （結腸に作られる場合）	じょうこうけつちょう 上行結腸ストーマ 	右	水様～かゆ状便
	おうこうけつちょう 横行結腸ストーマ 	中央	かゆ状便～軟便
	かこうけつちょう 下行結腸ストーマ 	左	軟便～固形便
	エスじょうけつちょう S状結腸ストーマ 	左	軟便～固形便
イレオストミー （回腸に作られる場合）	かいちょう 回腸ストーマ 	右	水様～下痢状便 ※便性には個人差があります。



2-3] ストーマの種類 ②

■ 単孔（たんこう）式ストーマと双孔（そうこう）式ストーマ

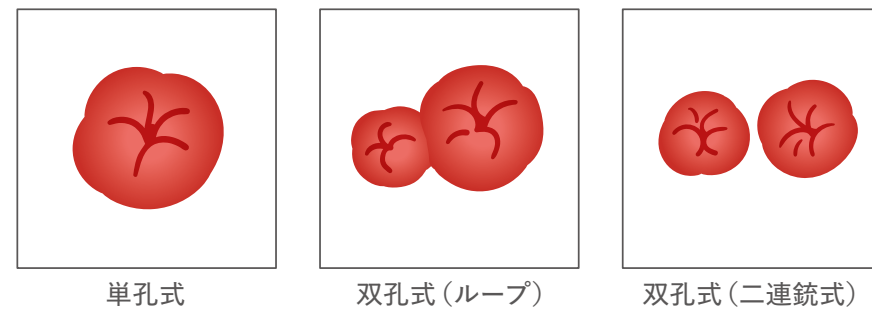
ストーマには、排泄口が1つの単孔式と2つの双孔式があります。

単孔式ストーマ

排泄口が1つのストーマのことです。ストーマからは便が排泄されます。

双孔式ストーマ

便が排泄される排泄口と、粘液が排泄される排泄口の2つの排泄口を持つストーマのことです。ループ、二連銃式の2種類があります。



永久的ストーマと一時的ストーマ

ストーマには永久的ストーマと一時的ストーマがあります。一時的ストーマは病気が治癒すると腸をつなぎ、肛門からの排泄方法に戻ります。



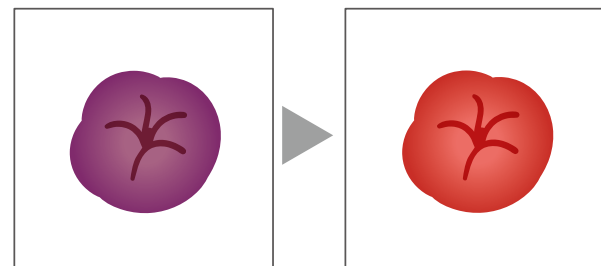
2-4] ストーマの形状や外観

■ 人によって異なるストーマ

ストーマの外観は、人によってさまざまです。平均的なサイズや形などはありませんが、すべての人がそれに当てはまるわけではありません。また、ストーマは体型の変化などによって大きさや形が変化することもあります。

色

手術のすぐあとのストーマは紫に近い赤色ですが、血液の循環がよくなると、ピンクがかった鮮やかな赤色になります。

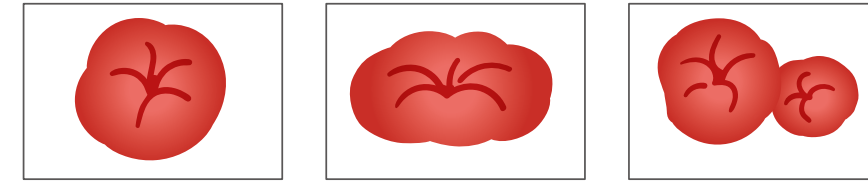


大きさ

手術のすぐあとのストーマはむくんでいます。徐々に小さくなり、数週間で安定します。大きさは人それぞれです。

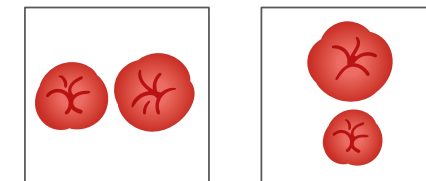
形

円形や楕円形など人それぞれさまざまな形をしています。



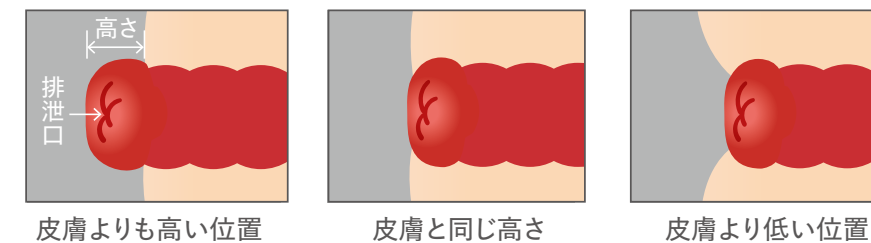
双孔式ストーマの並び方

つくられる場所によって横または縦に並んでいます。



高さ

便が出る排泄口から皮膚までの高さが1cmくらいのもの、皮膚と同じくらいのものや皮膚よりも低い位置にあるものなどがあります。



2-5] ストーマ装具とは

■ ストーマからの排泄された便をためるための装具

ストーマをつかったあとはストーマ装具をお腹に装着し、そこに排泄物を溜めることで、管理を行います。ストーマ装具は、排泄物を溜めるストーマ袋と、そのストーマ袋をストーマ周囲の皮膚に固定する面板（皮膚保護剤）からなります。また装具にはさまざまな種類がありますので、ご自分に合った装具を看護師と相談しながら選びましょう。

ストーマ装具選び、装具の種類について詳しくは [P13～14](#)

面板は皮膚保護剤ともいわれます。汗や便の水分を吸収し、皮膚をいたわります。



3] ストーマケアについて

3-1] ストーマの状態と排泄の開始時期

■ 手術のあとのストーマ

手術のすぐあとのストーマはむくんでいます。徐々に小さくなり、数週間後には安定した大きさとなります。なお、ストーマの大きさが安定したあとも定期的にストーマやストーマ周囲の皮膚の様子を観察し、変化がないか確認しましょう。

ストーマの形状や外観については **P6**

■ ストーマからの排泄の時期

コロストミー：下行・S状結腸ストーマは術後3～5日頃から機能を開始し排泄されるようになります。上行・横行結腸はこれより早いことがあります。

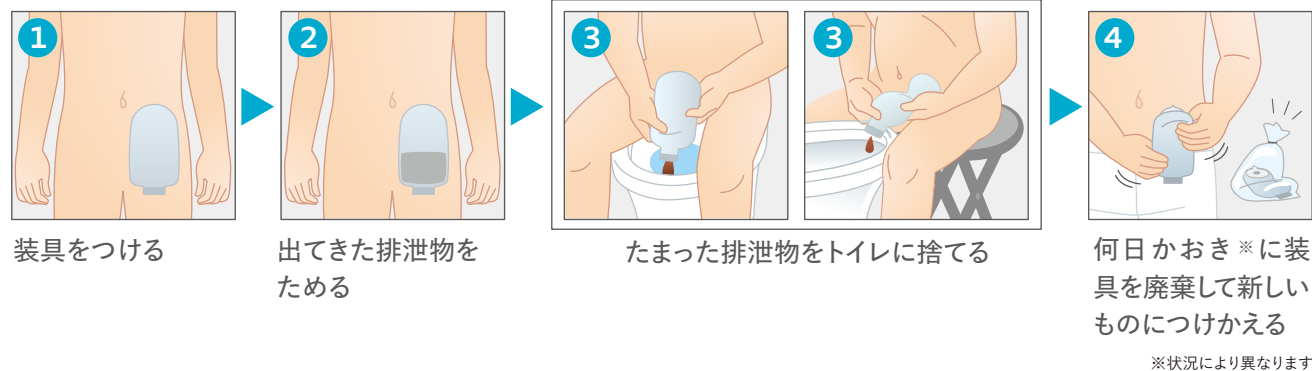
イレオストミー：術後1～2日より機能を開始し、排泄されるようになります。

ストーマや
ストーマ周囲の皮膚の
観察のポイント

- ストーマの色に変化はないか
- ストーマにむくみはないか
- ストーマや周囲の皮膚に出血、いぼ、傷、赤み、などの異常はないか、など

3-2] ストーマからの排泄

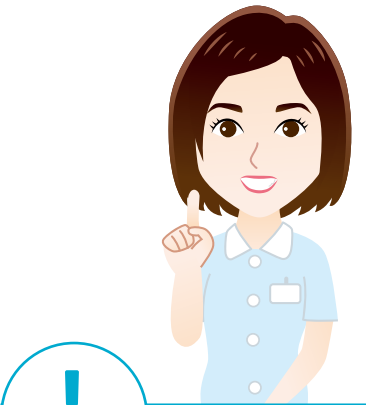
手術のあとは、肛門からの排泄に代わり、ストーマから排泄するようになります。ストーマには筋肉（括約筋）がないので、便意やガスを我慢するなどの調節ができません。そこで装具をつけ、便やガスが溜まってきたらトイレで排出処理を行います。



3-3] 排泄と装具交換の頻度

ストーマ袋に排泄物が3分の1程度溜まるのを目安に、トイレで排出します。装具交換の頻度は使用する装具によって異なりますし、個人差もあります。看護師がどのくらいの頻度で交換すればよいか、アドバイスしてくれるでしょう。

3-4] 排出方法（開放型・面ファスナー式閉鎖具の場合）



ストーマ袋を洗うのは避けましょう。洗ったときの水分が便とまじってストーマ袋の外側に付着し、臭いの原因になります。またストーマ袋の劣化が早まり、漏れの原因にもなります。

3-5] 使用済み装具の廃棄

使用済みの装具は、必ず袋の中身をトイレに排出してから廃棄します。またストーマ装具をトイレに流すと、トイレが詰まる原因となりますので注意しましょう。



公共のトイレを使用する場合、「オストメイト対応トイレ」には汚物入れがありますので使用しましょう。
詳しくは **P47**

3-6] ストーマ装具の交換方法

■ 装具の交換準備

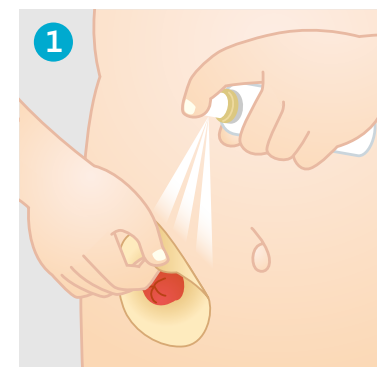
あわてずに落ち着いて交換できるよう、事前に必要なものをそろえておきましょう。



ストーマは粘膜できているため傷つきやすく、出血しやすいので、いたわるような気持ちで、やさしくケアしましょう。

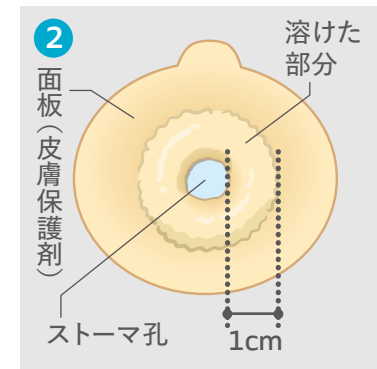


■ 装具の交換方法 (二品系の場合)



使用中の装具をはがす

- 片手で皮膚を押さえながら、最後までゆっくりと面板（皮膚保護剤）をはがす。
- はがしにくいときは、剥離剤を使用する。



はがした面板（皮膚保護剤）を観察する

- はがした面板（皮膚保護剤）の粘着面を観察する。
- 面板と皮膚の間に便がもぐり込んでいないかを確認する。



一気にをはがすと皮膚を傷つけます！

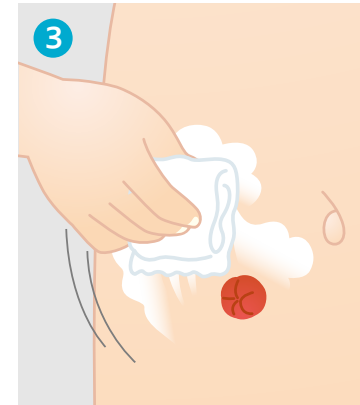
粘着剥離剤（リムーバー）



スプレー ワイプ

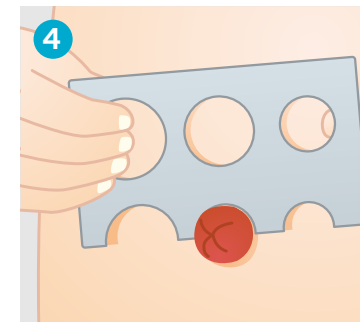


面板（皮膚保護剤）がストーマ孔から 1cm ほど外側まで溶けたときに交換時期です。何日ぐらいでどの程度溶けるのか、記録を取っておきましょう。



ストーマ周囲の皮膚を洗う

- やわらかい布やペーパータオルなどを使い、ストーマ周囲の皮膚をよく泡立てたせっけんとぬるま湯でやさしく洗う。
- 水分を十分に拭き取り、乾くのを待つ。
- 洗い流す必要のない清拭料もあります。



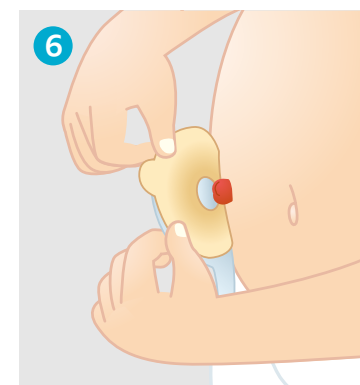
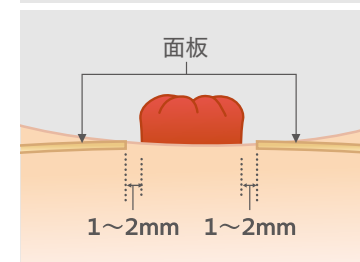
ストーマの大きさを測る

- ストーマゲージを使って大きさを測る。
（ストーマゲージは、ストーマ装具を購入したときについてきます）



新しい面板（皮膚保護剤）を準備する

- フリーカットの面板（皮膚保護剤）の場合はストーマの周囲から 1～2mm、大きめにあける。
（はじめから孔があいているプレカットタイプもあります）

面板（皮膚保護剤）を貼る
ストーマ袋を装着する

- 皮膚が乾いたら、ストーマ装具を装着します。
- ストーマ装具の装着方法は、装具の種類によってさまざまな方法があります。



皮膚を乾かすのにドライヤーを使わないようにしましょう。ストーマがやけどすることがあります。

水で洗い流す必要のない保湿洗浄剤

シルティ
水のいらない
もち泡洗浄



刃先がカーブして切りやすい
ストーマ用ハサミ
メジャー付ハサミ



左利き用もあります。

皮膚に膜をつくって守る
皮膚被膜材



スプレー ワイプ

ストーマと面板ストーマ孔の隙間の充填に

粉状皮膚保護剤
ブラバ パウダー



皮膚と面板の間に空気が入らないよう、ぴったりと面板を貼ってから、しばらくの間、皮膚になじませるよう上から押さえましょう。

装具の種類の違いによる装着方法の違いは P12

3-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり

ストーマの種類、排泄物やストーマ周囲の皮膚の状態、生活スタイルや好みなどに応じて、適したストーマ装具を選ぶことはとても大切です。サンプルを試したり、看護師と相談したりしながらご自分に合う装具を選びましょう。

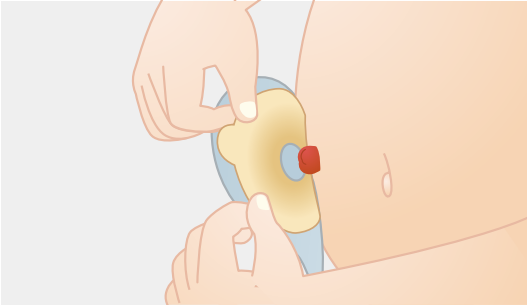
装具選びのポイント

- 皮膚への刺激が少ない
- 日常の行動が制限されない
- 取り扱いが簡単
- 音や臭いなどが気にならない など

3-8] ストーマ装具の種類

■ ストーマ装具の分類

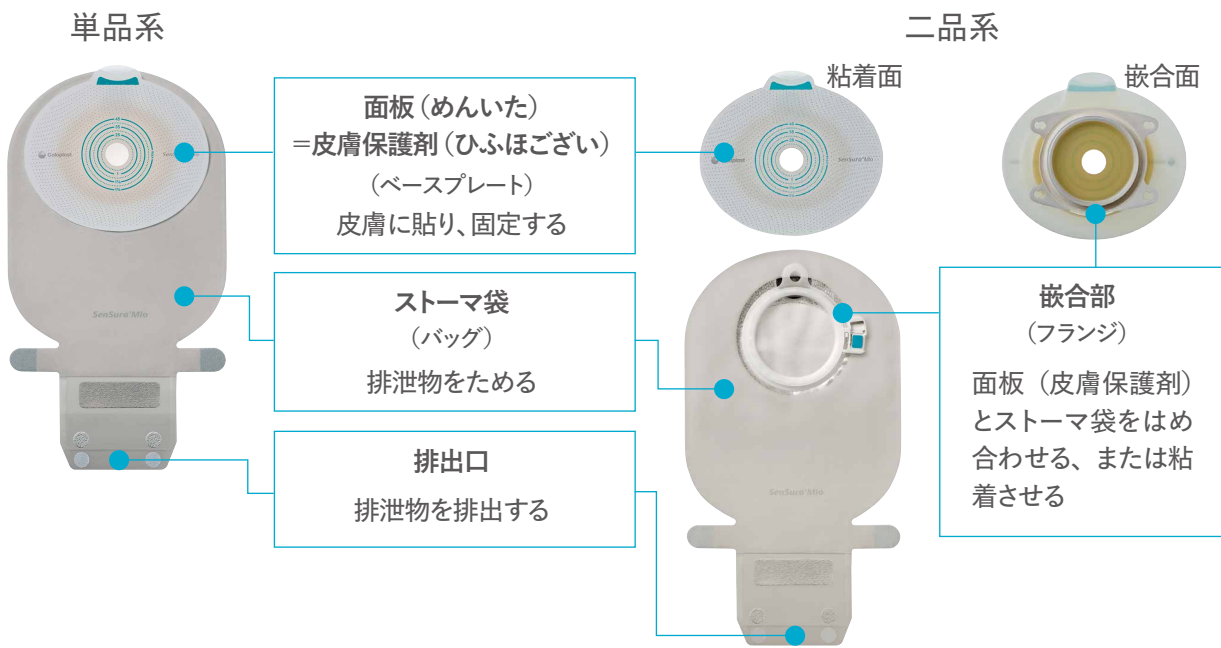
ストーマ装具は主に単品系と二品系に分類されます。どちらも軽い装着感で外見上は目立ちません。ストーマ装具は皮膚にやさしく、排泄物が漏れにくいいうえに、防臭加工も施してありますので、安心して使用できます。また、ストーマ袋の色や形はさまざまで、用途に応じて選ぶことができます。

	特 長	装 具	装着方法
単品系 (ワンピース)	● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋が一体化している ● ストーマ周囲の皮膚によくなじみ、身体の動きに沿いやすい		 剥離紙をはがして貼るだけ
二品系 (ツーピース)	● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋が分かれている ● ストーマ袋のみの交換が可能なので、状況に応じてストーマ袋の種類が変更できる ● 嵌合部はクリック・カップリング（ロック式）と粘着式カップリングの2種類	 クリック・カップリング（ロック式）  粘着式カップリング	クリック・カップリング（ロック式）  ● はめ込んでさらにロックするので、安心、確実 ● カチッという音で開閉を確認 粘着式カップリング  ● ストーマ袋を面板に貼るだけの簡単操作 ● やわらかいので違和感がなく、快適

■ ストーマ装具の説明

それぞれの部位の名前を覚えましょう。

● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋



● 面板

ストーマの高さが十分あるときに使用する平面装具のほかに、高さがないうちや周囲にしわがあるときに使用する凸面装具（コンベックス）や、膨らんだお腹に使用する凹面装具（コンケーブ）があります。



● 排出口

開放型閉鎖式（面ファスナー式）排出口のほかに、イレオストミー用の開放型キャップ式、さらに、排出口がなく、排泄物が溜まった袋ごと交換する使い捨てタイプの閉鎖型もあります。



● その他の装具

ストーマからぬるま湯を注入して便を強制的に排泄する洗腸用具もあります。これらは看護師や医師の判断と指導が必要です。



手術のまえに／手術のあとに

尿路ストーマ（ウロストミー）

手術の前に知っておきたい、消化管のしくみや、これからつくられるストーマおよびストーマ装具などの基本的な情報を紹介しています。

また手術後すぐに必要となる、装具の交換方法などのストーマケアについてもとりあげています。



4] 泌尿器のしくみ	15
1-1] 泌尿器のはたらき	15
5] ストーマについて	16
5-1] ストーマとは	16
5-2] ストーマの種類 ①	17
5-3] ストーマの形状や外観	18
5-4] ストーマ装具とは	19
6] ストーマケアについて	20
6-1] ストーマの状態と排泄の開始時間	20
6-2] ストーマからの排泄	20
6-3] 尿の排出と装具交換の頻度	20
6-4] 尿の排出方法	21
6-5] 使用済み装具の廃棄	21
6-6] ストーマ装具の交換方法	22
6-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり	24
6-8] ストーマ装具の種類	24

4] 泌尿器のしくみ

1-1] 泌尿器のはたらき

手術の前に、泌尿器のしくみについて理解しておきましょう。泌尿器は腎臓、尿管、膀胱、尿道からなります。体内を巡ってきた血液は下図のとおり過程を経て、尿として尿道より排出されます。

① 体内を巡ってきた血液に含まれる老廃物は腎臓でろ過され、原尿となる（1日に約160ℓがろ過される）。

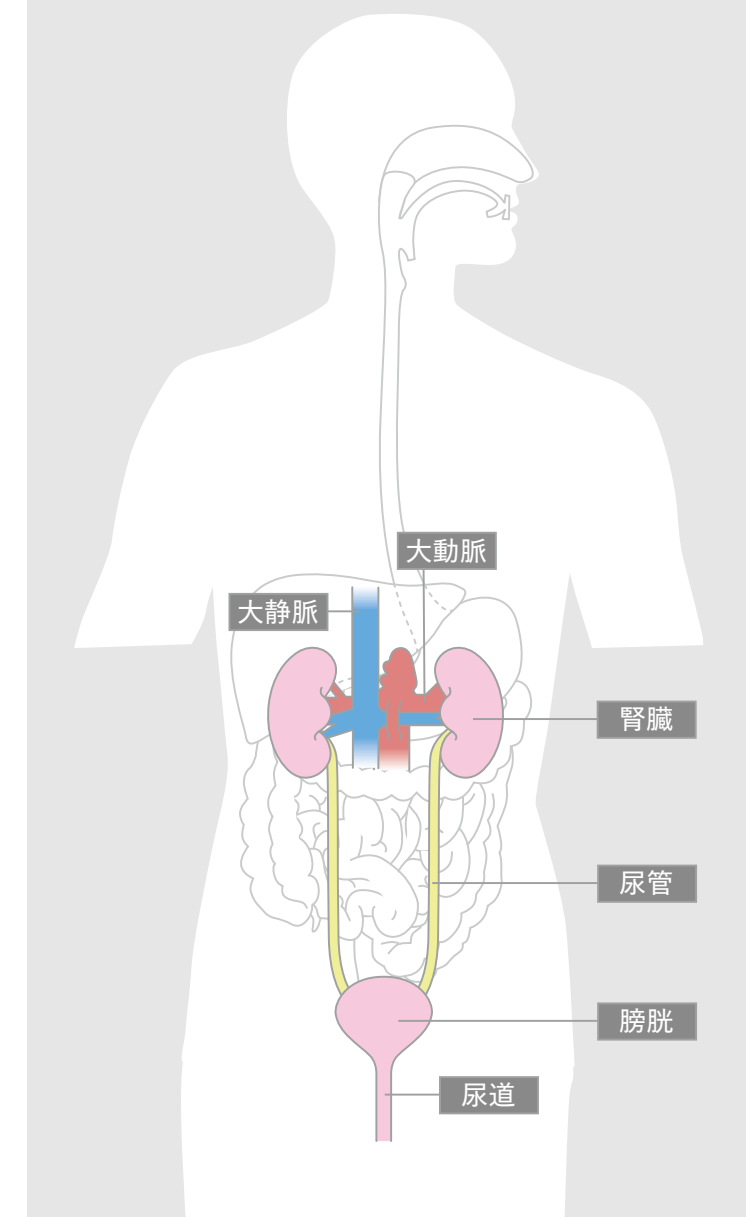
② 原尿中の電解質、ブドウ糖、アミノ酸など生体に有用な物質が再吸収され、またカリウム、尿酸、アンモニアなどが分泌される。

③ 吸収されずに残ったものは尿として尿管を通して膀胱へ送られる。

④ 尿が膀胱である程度蓄えられと尿意が起きる。

⑤ 尿道より尿が体外へ排出される。
（通常の尿量は1日約1～2ℓ）

泌尿器の全体図

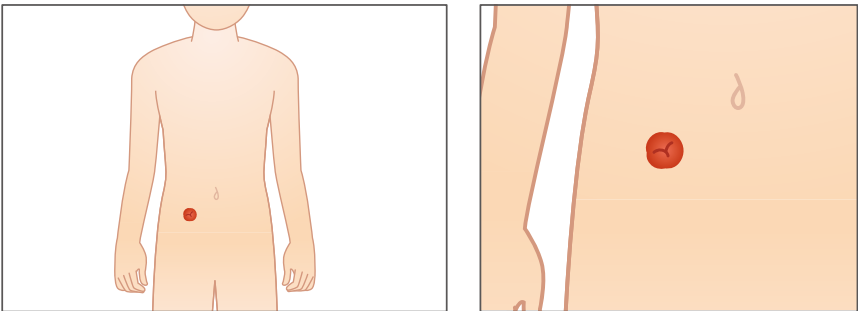


5] ストーマについて

5-1] ストーマとは

■ 尿路ストーマとは

ストーマとは、腸や尿管の一部を体外に出してつくった尿や排泄物の出口（排泄口）です。人工膀胱などの尿路ストーマがあり、尿が排泄されます。

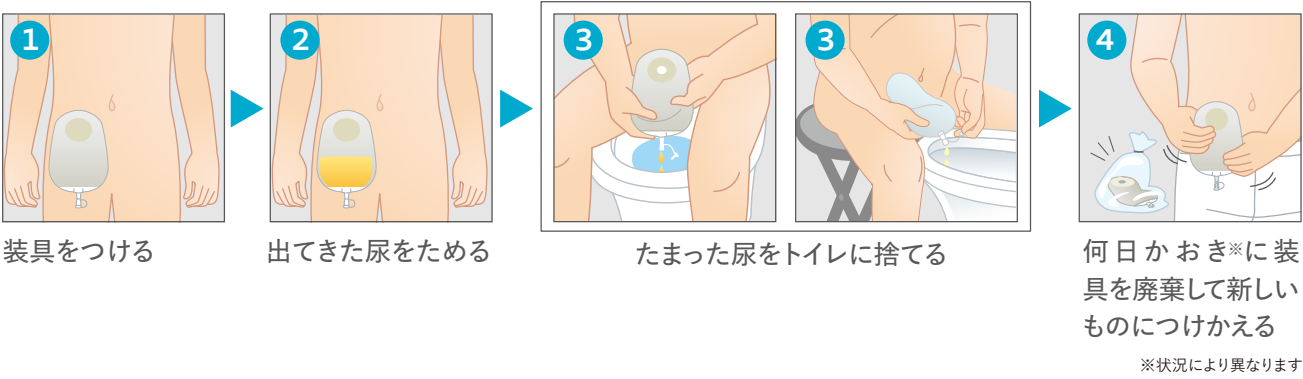


■ ストーマがつくられる理由

ストーマがつくられる理由には、膀胱の病気など、さまざまなものがあります。詳細は担当医や看護師に説明してもらいましょう。

■ ストーマからの排泄

手術のあとは、尿道からの排泄に代わり、ストーマから尿を排泄するようになります。ストーマには筋肉（括約筋）がないので、尿意を我慢するなどの調節ができません。そこで装具をつけ、尿が溜まってきたらトイレで排出処理を行います。

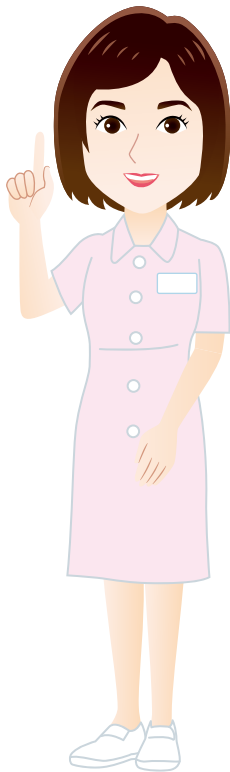


5-2] ストーマの種類

■ あなたのストーマは？

尿路ストーマには、回腸導管（かいちょうどうかん）と尿管皮膚瘻（にょうかんひふろう）の2種類があり、どちらもウロストミーとよびます。ご自分のストーマの種類を知っておくことは大切です。

	ストーマの種類	ストーマの位置	特 徴
ウロストミー		右	回腸の一部を切り離し、この切り離した部分（導管）に尿管をつなぐ。導管の一方は端を閉じ、もう一方は体外に出してつくったもの
		両側	左右の尿管を直接、体外に出してつくったもの
		左右どちらか	左右の尿管をひとつにまとめて、体外に出してつくったもの



5-3] ストーマの形状や外観

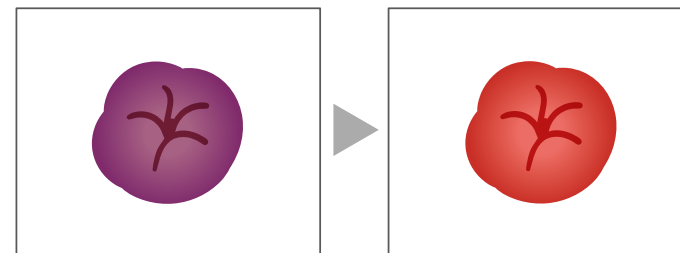
■ 人によって異なるストーマ

ストーマの外観は、人によってさまざまです。平均的なサイズや形などがありますが、すべての人がそれに当てはまるわけではありません。また、ストーマは体型の変化などによって大きさや形が変化することもあります。

色と大きさ

● 回腸導管のストーマ

手術のすぐあとのストーマは紫に近い赤色ですが、血液の循環がよくなると、ピンクがかかった鮮やかな赤色になります。



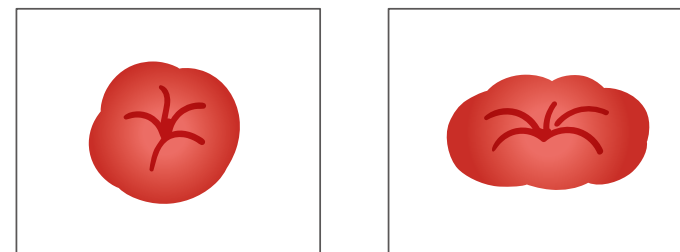
回腸導管の例

● 尿管皮膚瘻のストーマ

肌と同じような色をしており、大きさは回腸導管より小さく、皮膚に穴があいたように見えるものもあります。

形

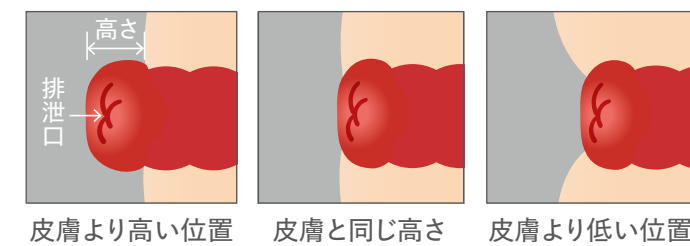
円形や楕円形など人それぞれさまざまな形をしています。



高さ

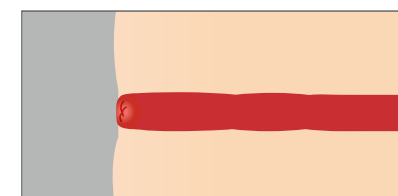
● 回腸導管のストーマ

尿が出る排泄口から皮膚までの高さが1cm くらいのも、皮膚と同じくらいのも、や皮膚よりも低い位置にあるものなどがあります。



● 尿管皮膚瘻のストーマ

ほとんど高さがなく、皮膚に穴があいたように見えるものもあります。



5-4] ストーマ装具とは

■ ストーマから排泄された尿をためるための装具

ストーマをつくったあとはストーマ装具をお腹に装着し、そこに尿を溜めることで、排泄管理を行います。ストーマ装具は、尿を溜めるストーマ袋と、そのストーマ袋をストーマ周囲の皮膚に固定する面板（皮膚保護剤）からなります。また装具にはさまざまな種類がありますので、ご自分に合った装具を看護師と相談しながら選びましょう。

ストーマ装具選び、装具の種類について詳しくは [P24～25](#)

面板は皮膚保護剤ともいわれます。汗や便の水分を吸収し、皮膚障害を防ぎます。



6] ストーマケアについて

6-1] ストーマの状態と排泄の開始時期

■ 手術のあとのストーマ

手術のすぐあとのストーマはむくんでいます。徐々に小さくなり、数週間後には安定した大きさとなります。なお、ストーマの大きさが安定したあとも定期的にストーマやストーマ周囲の皮膚の様子を観察し、変化がないか確認しましょう。

ストーマの形状や外観については **P18**

■ ストーマからの排泄の時期

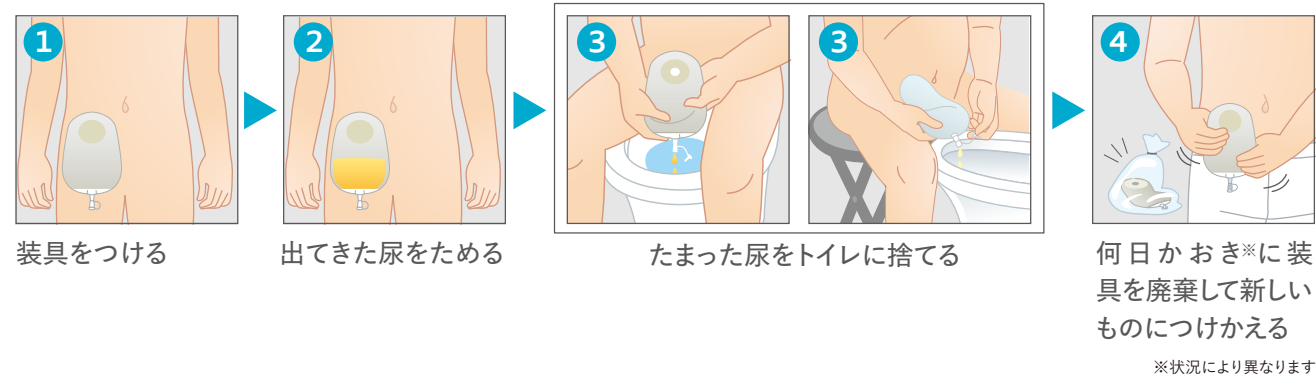
手術後、尿はストーマからすぐに出はじめます。はじめのころは尿の流れを確保するためにカテーテルが挿入される場合があります。

ストーマや
ストーマ周囲の皮膚の
観察のポイント

- ストーマの色に変化はないか
- ストーマにむくみはないか
- ストーマや周囲の皮膚に出血、いぼ、傷、赤み、などの異常はないか、など

6-2] ストーマからの排泄

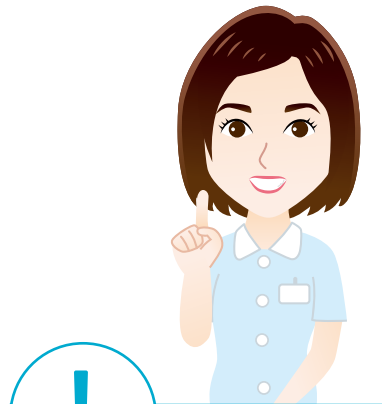
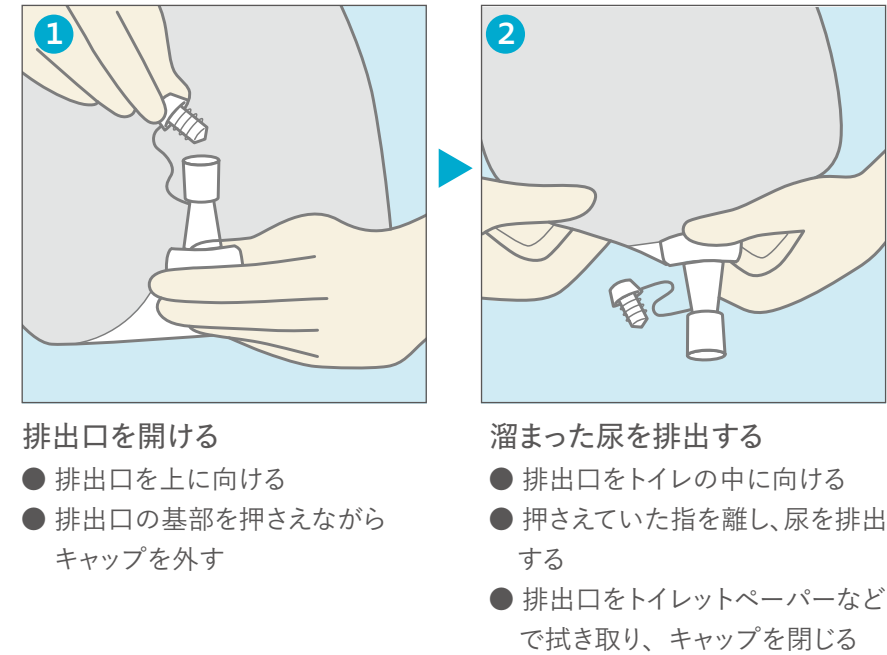
手術のあとは、尿道からの排泄に代わり、ストーマから尿を排泄するようになります。ストーマには筋肉（括約筋）がないので、尿意を我慢するなどの調節ができません。そこで装具をつけ、尿が溜まってきたらトイレで排出処理を行います。



6-3] 尿の排泄と装具交換の頻度

ストーマ袋に尿が3分の1程度溜まるのを目安に、トイレで排出します。装具交換の頻度は使用する装具によって異なりますし、個人差もあります。看護師がどのくらいの頻度で交換すればよいか、アドバイスしてくれるでしょう。

6-4] 尿の排出方法



！
ストーマ袋を洗うのは避けましょう。洗ったときの水分が尿とまじってストーマ袋の外側に付着し、臭いの原因になります。またストーマ袋の劣化が早まり、漏れの原因にもなります。

6-5] 使用済み装具の廃棄

使用済みの装具は、必ず尿をトイレに排出してから廃棄します。またストーマ装具をトイレに流すと、トイレが詰まる原因となりますので注意しましょう。



公共のトイレを使用する場合、「オストメイト対応トイレ」には汚物入れがありますので使用しましょう。

詳しくは **P47**

6-6] ストーマ装具の交換方法

■ 装具の交換準備

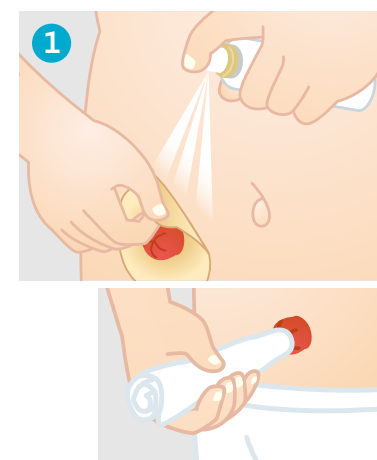
あわてずに落ち着いて交換できるよう、事前に必要なものをそろえておきましょう。



ストーマは粘膜できているため傷つきやすく、出血しやすいので、**いたわるような気持ちで、やさしくケアしましょう。**

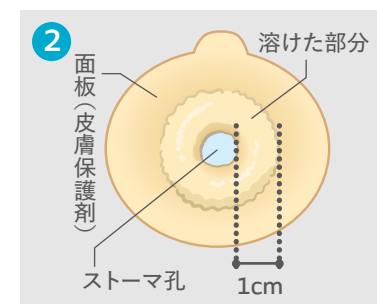


■ 装具の交換方法（二品系の場合）



使用中の装具をはがす

- 片手で皮膚を押さえながら、最後までゆっくりと面板（皮膚保護剤）をはがす。
- はがしにくいときは、剥離剤を使用する。
- ストーマからの尿はペーパータオルなどを円筒状にしたもので吸い取る。



はがした面板の粘着面

はがした面板（皮膚保護剤）を観察する

- はがした面板（皮膚保護剤）の粘着面を観察する。
- 面板と皮膚の間に便がもぐり込んでいないかを確認する。

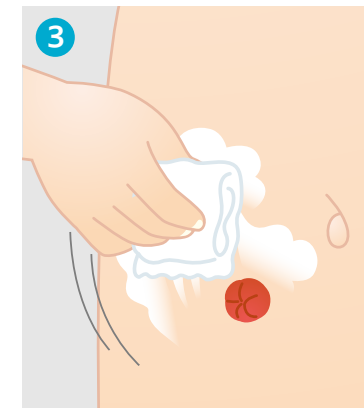


一気にをはがすと皮膚を傷つけます！

粘着剥離剤（リムーバー）

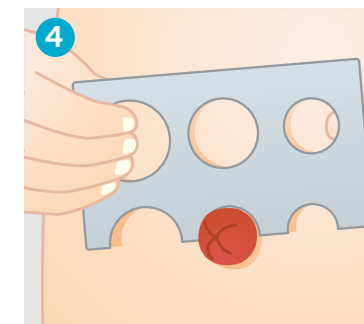


面板（皮膚保護剤）がストーマ孔から 1cm ほど外側まで溶けたときが交換時期です。何日ぐらいでどの程度溶けるのか、記録を取っておきましょう。



ストーマ周囲の皮膚を洗う

- やわらかい布やペーパータオルなどを使い、ストーマ周囲の皮膚をよく泡立てたせっけんとぬるま湯でやさしく洗う。
- 水分を十分に拭き取り、乾くのを待つ。
- 洗い流す必要のない清拭料もあります。



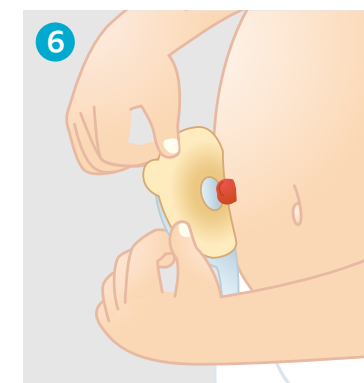
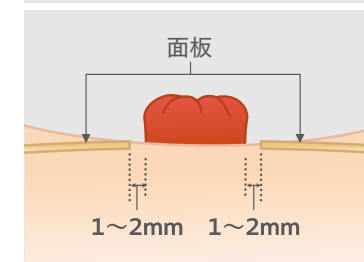
ストーマの大きさを測る

- ストーマゲージを使って大きさを測る。
（ストーマゲージは、ストーマ装具を購入したときについてきます）



新しい面板（皮膚保護剤）を準備する

- フリーカットの面板（皮膚保護剤）の場合はストーマの周囲から 1～2mm、大きめにあける。
（はじめから孔があいているプレカットタイプもあります）

面板（皮膚保護剤）を貼る
ストーマ袋を装着する

- 皮膚が乾いたら、ストーマ装具を装着します。
- ストーマ装具の装着方法は、装具の種類によってさまざまな方法があります。



皮膚を乾かすのにドライヤーを使わないようにしましょう。ストーマがやけどすることがあります。危険です。

水で洗い流す
必要のない
保湿洗浄剤

シルティ
水のいらない
もち泡洗浄



刃先がカーブして切りやすい
ストーマ用ハサミ
メジャー付ハサミ



左利き用もあります。

皮膚に膜をつくって守る
皮膚被膜材



ストーマと面板ストーマ孔の隙間の充填に

粉状皮膚保護剤
ブラバ パウダー



皮膚と面板の間に空気が入らないよう、ぴったりと面板を貼ってから、しばらくの間、皮膚になじませるよう上から押さえましょう。

装具の種類の違いによる装着方法の違いは P24

6-7] ご自分に合う装具を選ぶにあたり

ストーマの種類、ストーマ周囲の皮膚の状態、生活スタイルや好みなどに応じて、適したストーマ装具を選ぶことはとても大切です。サンプルを試したり、看護師と相談したりしながらご自分に合う装具を選びましょう。

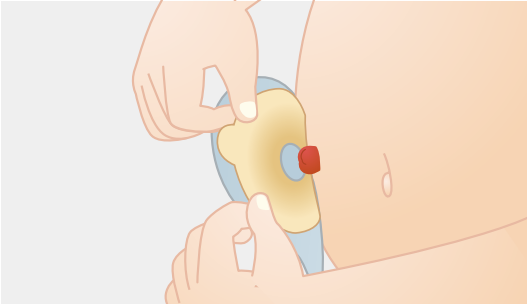
装具選びのポイント

- 皮膚への刺激が少ない
- 日常の行動が制限されない
- 取り扱いが簡単
- 音や臭いなどが気にならない など

6-8] ストーマ装具の種類

■ ストーマ装具の分類

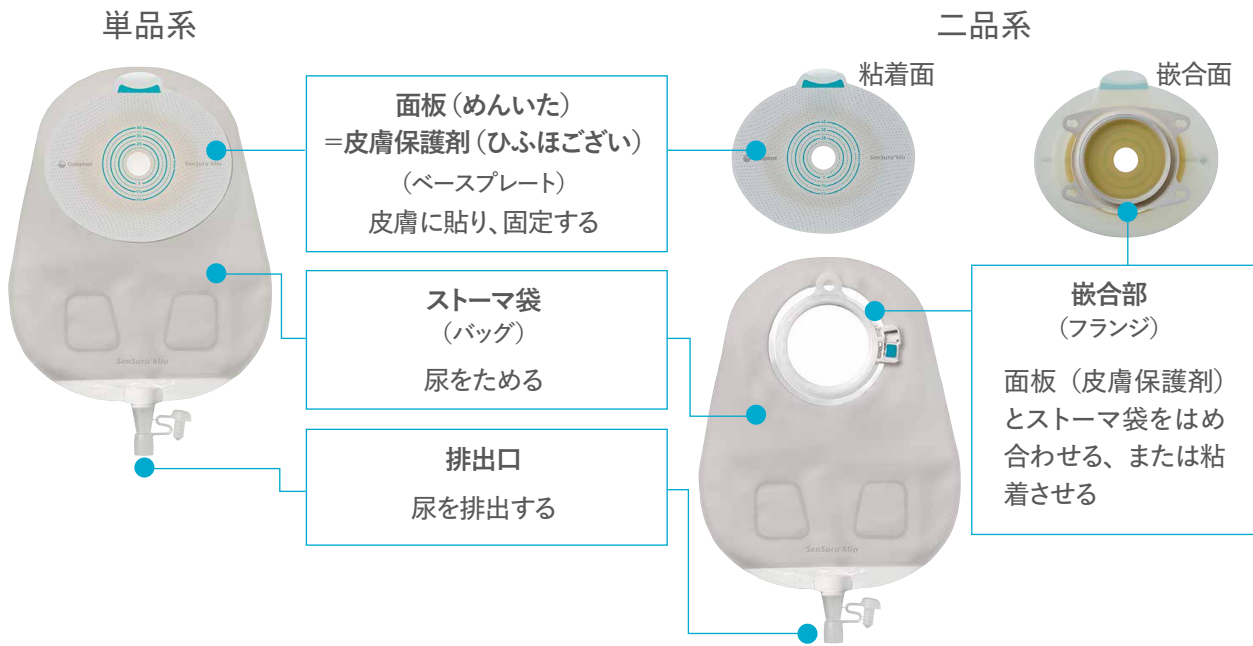
ストーマ装具は主に単品系と二品系に分類されます。どちらも軽い装着感で外見上は目立ちません。ストーマ装具は皮膚にやさしく、尿が漏れにくいうえに、防臭加工も施してありますので、安心して使用できます。また、ストーマ袋の色や形はさまざまで、用途に応じて選ぶことができます。

	特 長	装 具	装着方法
単品系 (ワンピース)	● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋が一体化している ● ストーマ周囲の皮膚によくなじみ、身体の動きに沿いやすい		 剥離紙をはがして貼るだけ
二品系 (ツーピース)	● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋が分かれている ● ストーマ袋のみの交換が可能なので、状況に応じてストーマ袋の種類が変更できる ● 嵌合部はクリック・カップリング（ロック式）と粘着式カップリングの2種類	 クリック・カップリング（ロック式）  粘着式カップリング	クリック・カップリング（ロック式）  ● はめ込んでさらにロックするので、安心、確実 ● カチッという音で開閉を確認 粘着式カップリング  ● ストーマ袋を面板に貼るだけの簡単操作 ● やわらかいので違和感がなく、快適

■ ストーマ装具の説明

それぞれの部位の名前を覚えましょう。

● 面板（皮膚保護剤）とストーマ袋



● 面板

ストーマの高さが十分あるときに使用する平面装具のほかに、高さがないうえに周囲にしわがあるときに使用する凸面装具（コンベックス）や、膨らんだお腹に使用する凹面装具（コンケーブ）があります。



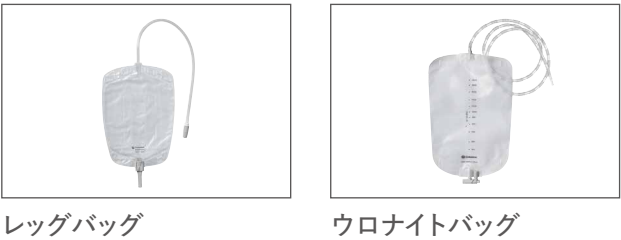
● ストーマ袋

上図の排出型ストーマ袋のほかに、排出口がなく、尿が溜まったから交換する使い捨てタイプの閉鎖型ストーマ袋や外部蓄尿袋に接続するための接続型ストーマ袋もあります。



● 外部蓄尿袋（レッグバッグ・ナイトバッグ）

ストーマ袋に接続して使用します。足に固定し尿を溜めるレッグバッグ、夜間などに使用できる大きな容量の外部蓄尿袋（ナイトバッグ）もあります。



消化管のしくみ
消化管ストーマ
泌尿器のしくみ
泌尿器ストーマ
泌尿器ストーマケア
退院・療養中の生活
退院後生活のQ&A
ストーマのある暮らし

退院後の暮らし

退院後すぐに必要なストーマ装具の購入方法、ストーマケア専門の看護師とストーマ外来について、またよくある不安や疑問をQ&A形式で紹介しています。さらに社会復帰に向けて、暮らしの場面で知っておきたい事柄、緊急時の備えなどの情報も紹介しています。これまでの趣味や楽しみを再開し、イキイキと生活していくヒントとしてお役立てください。

7] 退院～自宅療養中の生活	27
7-1] 少しずつ以前の生活を取り戻しましょう	27
7-2] 皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース・ETナース）について	27
7-3] ストーマ外来を定期的に受診しましょう	27
7-4] ストーマ装具の購入方法	27
7-5] 社会保障制度・身体障害者手帳の申請方法	28
7-6] 社会保障制度・日常生活用具（ストーマ装具）の給付の流れ	29
7-7] 社会保障制度・身体障害者手帳で受けられる福祉サービス	30
8] 退院後すぐの気になること Q&A	32
9] ストーマのある暮らし	35
9-1] 食事	35
9-2] 服装	39
9-3] 入浴	40
9-4] 睡眠	40
9-5] 運動	41
9-6] 外出・旅行	42
9-7] 旅行先での入浴	45
9-8] 外出先でのトイレ	46
9-9] 車の運転	48
9-10] 性生活	48
9-11] 医療機関への受診が必要なストーマに関連するトラブル	49
9-12] 薬	50
9-13] 肛門からの粘液	50
9-14] 仕事、学校への復帰	51
9-15] 災害・緊急時	52
コラム 被災から学んだこと	54
9-16] ご自分でストーマ装具交換ができなくなった場合	55
9-17] ストーマ外来	58
9-18] お役立ちリスト	59
ご案内 無料郵送情報誌「ゆうじん」と動画チャンネル	60
9-19] ストーマの記録	62
海外旅行時の携帯用オストメイトカード	64
お役立ちストーマ用品一覧表	65

7] 退院～自宅療養中の生活

7-1] 少しずつ以前の生活を取り戻しましょう

ストーマをつくってから、基本的には今までどおりの生活を送ることができます。少し時間はかかりますが、ストーマケアに慣れて体力や気力が戻れば、運動や旅行を楽しむことや、仕事や学校への復帰も可能です。

詳細は **P35 以降**

7-2] 皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース・ETナース）について

皮膚・排泄ケア認定看護師（または WOC ナース・ET ナース）とはストーマケアについて専門の知識をもつ看護師です。手術の前後にオストメイトやその家族をサポートする役割を担います。

皮膚・排泄ケア認定看護師（またはWOCナース・ETナース）の主な仕事※

- 手術前にストーマについて説明
- 手術前に医師とストーマをつくる位置を決定
- 手術後にストーマ保有者（オストメイト）の日常生活の方法について説明し、退院を支援
- ストーマ保有者（オストメイト）に適したストーマ装具やケア方法の選択
- ストーマ外来でストーマ周囲皮膚の定期的な観察やトラブル時のケア方法の指導
- ストーマ外来などで日常生活の相談への対応

※日本創傷・オストミー・失禁管理学会ホームページより

7-3] ストーマ外来を定期的に受診しましょう

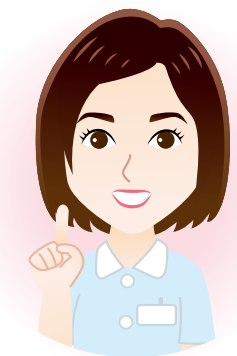
ストーマ外来はオストメイトを長期的にサポートするための専門外来です。ストーマケアや皮膚トラブル、合併症の予防、日常生活での困りごとなどを医師や看護師に相談することができます。

ストーマ外来について詳しくは **P58**

7-4] ストーマ装具の購入方法

ストーマ装具は装具を取り扱っている販売店から購入します。販売店や注文の仕方については看護師から紹介してもらいましょう。また、永久的ストーマの方は、身体障害者手帳の認定を受けることができます。認定を受けると、身体障害者の社会保障制度のひとつとして「日常生活用具（ストーマ装具）給付制度」が利用できます。

社会保障制度について詳しくは **P28～31**



7-5] 社会保障制度： 身体障害者手帳の申請方法

永久的ストーマをつくった場合は、身体障害者の認定を受けることができます。認定を受けて身体障害者手帳が交付されると、ストーマ装具の給付をはじめ、さまざまな福祉サービスが受けられます。

身体障害者手帳で受けられる福祉サービスについて詳しくは **P30～31**

■ 申請の手順 2014年1月現在

1 申請書類を受け取る

居住地の市区町村の福祉課に行き、「身体障害者手帳交付申請書」と「身体障害者診断書(ぼうこう・直腸用)」をもらいます。その際に、診断書を書くことのできる指定医がいる医療機関とその医師名を確認します。



2 指定医に診断書を作成してもらう

指定医がいる医療機関に行き、「身体障害者診断書」に記入してもらいます。



3 申請書類を提出する

もう一度市区町村の福祉課に行き、必要書類を提出します。

必要書類

- 身体障害者手帳交付申請書
- 身体障害者診断書（指定医が記入したもの）
- 印鑑
- 上半身撮影の写真（縦 4cm×横 3cm）
- マイナンバー



4 身体障害者手帳の交付

身体障害者手帳が交付されます。



■ 身体障害者認定の等級について

身体障害者とは、都道府県知事から身体障害者手帳の交付を受けた者を指し、永久的ストーマの保有者は「内部障害者」として認定されます。また、身体障害者認定の等級は、障害の程度により1級、3級、4級のいずれかに分けられます。

1 級 ぼうこう、または直腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの

3 級 ぼうこう、または直腸の機能の障害により家庭内での日常生活活動が著しく制限されるもの

4 級 ぼうこう、または直腸の機能の障害により社会での日常生活活動が著しく制限されるもの

7-5] 社会保障制度： 日常生活用具(ストーマ装具)の給付の流れ

身体障害者手帳が交付されると、日常生活用具（ストーマ装具）の給付を受けることができます。自己負担額は原則給付金額の1割ですが、地域や申請者の世帯所得額によって異なりますので、市区町村の窓口にお問い合わせください。申請の一般的な流れは次のようになります。

■ 申請から給付まで 2014年1月現在

1 給付の申請

身体障害者手帳の交付を受けた市区町村の窓口で「日常生活用具給付申請書」をもらい、必要事項を記入して提出します。その際、次の必要書類も提出します。

必要書類

- 身体障害者手帳交付申請書
- 所得証明（源泉徴収票、確定申告書、年金証明書等）
- ストーマ装具販売店の見積書※
- 印鑑

※見積書は市町村から直接販売店へ依頼する場合がありますので、事前に確認しましょう。



2 通知書と給付券の交付

「日常生活用具給付決定通知書」と「日常生活用具給付券」が送られてきます。地域によっては給付券が市区町村から直接、販売業者へ送られる場合があります。



3 ストーマ装具の受け取り

給付券を販売業者に送付または持参し、自己負担額を支払って、ストーマ装具を受け取ります。通知書のみが送られてきた場合は、通知書が届いたことを販売業者に連絡します。



7-7] 社会保障制度：
身体障害者手帳で受けられる福祉サービス

2022年3月現在

	種 類	1 級・3 級 (第 1 種身体障害者)	4 級 (第 2 種身体障害者)	備 考	問い合わせ先
公共交通機関の割引	JR 普通乗車券	本人単独又は介護者と共に利用する場合、5 割引 (本人単独利用では、片道の営業キロが 100 キロを超える場合のみ割引可能)	本人単独で利用する場合のみ 5 割引 (片道の営業キロが 100 キロを超える場合のみ割引可能)	駅の窓口にて購入時に手帳を提示 	JR 各社
	JR 普通急行券	介護者と共に利用する場合、本人および介護者共に 5 割引	割引適用外		
	JR 普通回数乗車券				
	JR 定期乗車券	介護者同伴の場合のみ距離に関係なく、5割引	介護者同伴の場合のみ距離に関係なく、5割引（オストメイトが 12 歳未満の場合のみ割引可能）		
	私鉄電車	割引あり（要問い合わせ）		要問い合わせ	各私鉄会社
	民営バス普通運賃	割引あり（要問い合わせ）		運賃を支払い時に手帳を提示	各バス会社
	民営バス定期券	割引あり（要問い合わせ）		乗務員に手帳を提示	
	タクシー	乗車した区間の運賃が 1 割引（高速道路料金・駐車料金等の運賃以外の料金は対象外）		手帳を提示	各タクシー会社
国内線航空運賃	本人単独での、介護者と共に利用の場合、割引あり		購入および搭乗手続き時に手帳を提示	各航空会社	
有料道路の割引	有料道路	オストメイト本人が運転する場合、5 割引		市区町村の福祉担当窓口にて行う事前申請が必要（お一人につき 1 台） ※重度の障がいの範囲は、手帳に記載されている「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額」の第 1 種と同じ範囲です。	市区町村役所
		介護者がオストメイトを乗せて運転する場合、5 割引（ただし、重度の障がい※をお持ちの方が対象になります。）			
駐車	駐車禁止除外	適用あり	適用なし	警察署に届出が必要	警察署
通信	携帯電話	各社割引およびサービスあり			各携帯電話会社
税金減免	自動車税減免	要問い合わせ			都道府県税事務所または市区町村役所
	軽自動車税減免	要問い合わせ			
	所得税／相続税	要問い合わせ			税務署
	住民税	要問い合わせ			市区町村役所

ご注意：詳細は必ず各問い合わせ先にご確認ください。



障害年金

障害者に対する年金には、障害基礎年金、障害厚生年金、障害共済年金があります。これらの年金には各等級があり（身体障害者手帳に記載されている等級とは認定基準が異なります）、オストメイトの場合は障害の程度にもよりますが、ほとんどの方が3級に該当します。

種 類	等 級	支給要件／支給金額	問い合わせ先
障害基礎年金	1 級、2 級	加入する年金、各等級によって異なる	市区町村役所
障害厚生年金	1 級、2 級、3 級		日本年金機構
障害共済年金	1 級、2 級、3 級		共済組合

介護保険制度

ストーマがあり、継続して常時介護が必要と見込まれる場合に申請が可能です。

- 第 1 号被保険者 65 歳以上の方
- 第 2 号被保険者 40 歳以上 65 歳未満で特定疾病（末期がん、脳血管疾患、パーキンソン病関連疾患、初老期における認知症などの 16 疾病）の条件に当てはまる方

問い合わせ先 市区町村役所

介護保険制度について詳しくは [P55](#)

医療費控除

自費で購入したストーマ装具の費用は、ほかの医療費との合計が年間 10 万円を超えた場合、医療費控除の対象となります。確定申告の際に、医師発行の「ストーマ装具使用証明書」とストーマ装具代の「医療費控除の明細書」を提出します。

問い合わせ先 税務署

医療費助成制度

医療費の自己負担を軽減する目的で下記の助成制度があります。

種 類	対 象		内 容	問い合わせ先
自立支援医療 （更生医療）	身体障害者手帳の交付を受けている 18 歳以上の方		障害を軽くしたり取り除いたりするための医療費の公的助成（原則として医療費の1 割が自己負担）	市区町村役所
特定疾患の 医療費助成	医療保険	国の認めた45 疾患（2006 年現在）で認定基準を満たしている方（クローン病、潰瘍性大腸炎、ベーチェット病などが対象となる）	医療保険の自己負担額についての助成 介護保険の訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、介護療養型医療施設サービスの利用負 担額の助成	保健所
	介護保険			
長寿医療制度 （後期高齢者医療制度）	75 歳以上の方と、65 歳以上で一定の障害のある方		医療給付が行われた場合、一部負担 金を差し引いた額の助成	市区町村役所

8] 退院後すぐの気になること Q&A

退院後は、ご自分で、あるいはご家族がストーマのケアをすることになります。慣れないうちは、とまどいや不安を感じることもあるでしょう。ここでは、そんな不安や疑問にお応えします。

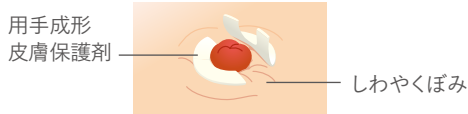
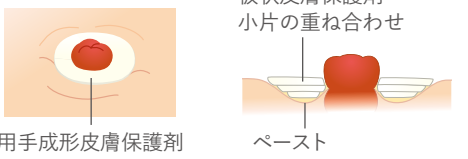
Q1 ストーマ周囲の皮膚がただれたり、カブレたりしたときのストーマケアは？

A ストーマ周囲の皮膚がタダれたり、カブレたりする原因はさまざまです。P10 ～ 11（消化管）、P22 ～ 23（尿路）のストーマ装具の交換方法を参考に、適切なケアを行うことが大切です。以下に主な原因とケアをするときの注意事項を挙げましたので、これらを参考にストーマケアの方法を見直してみましょう。また、症状が改善されない場合は医師や看護師に相談しましょう。

原因 -1 便や尿など排泄物の付着

ストーマケアをするときの注意事項

- 面板（めんいた＝皮膚保護剤）の交換時には、ストーマ周囲の皮膚をやさしく洗う。
- 面板にあけるストーマ孔は、ストーマより1 ～ 2mm 大きめにカットし、小さすぎたり大きすぎたりしないように気をつける。
- 皮膚と面板の間に空気が入らないよう、ぴったりと面板を貼ってから、しばらくの間、皮膚になじませるよう上から押さえる。
- ストーマ周囲の皮膚が平らでない場合、下記の各種用品などを使用し、平らにする。
※各種用品などの使用方法は医師や看護師の指導を受けてください。

どんなとき	方 法	製 品
ストーマ周囲に しわやくぼみがあるとき	用手成形、板状、練状皮膚保護剤を使用して、ストーマ周囲を平らにしてから装具を貼ります。 	用手成形皮膚保護剤 ブラバ プロテクティブ シール  練状皮膚保護剤 ブラバ スティックペースト  練状皮膚保護剤 ブラバ ペースト  板状皮膚保護剤 ブラバ ウエハー 
ストーマ周囲が 陥没しているとき	用手成形皮膚保護剤または、板状、練状皮膚保護剤を併用して皮膚のくぼみを補正してから装具を貼ります。  板状皮膚保護剤 小片の重ね合わせ ペースト	コンベックス内蔵の面板 
ストーマ周囲が 隆起しているとき	あらかじめコンベックス（凸型はめ込み具）が内蔵された面板を使います。	単品系装具 二品系装具（粘着式） 

原因 -2 装具交換で面板（皮膚保護剤）をはがすときの刺激

ストーマケアをするときの注意事項

- 面板をはがすときは皮膚を傷つけないよう、剥離剤を使って最後までやさしくはがす。



原因 -3 汗によるムレ

ストーマケアをするときの注意事項

- 面板（皮膚保護剤）の交換間隔を短くする。
（とくに夏場は汗をかくため、通常の交換間隔より頻回に交換しましょう）
- 面板の交換時にストーマ周囲の皮膚を洗ったあと、十分に皮膚を乾かす。
（ドライヤーは使わず乾くのを待ちましょう）

Q2 ストーマから出血したときは？

A ストーマは腸の粘膜ですから、少しの刺激でも出血することがあります。ガーゼや脱脂綿などで押さえて止血できるようであれば問題ありません。ただし、出血がなかなか止まらないときや、ストーマ内部からの出血と思われるときは、必ず医師の診断を受けてください。

ストーマケアをするときの注意事項

- ストーマやストーマ周囲の皮膚はやさしく洗う。
- ストーマを圧迫しないようにする。
- 面板（皮膚保護剤）にあけるストーマ孔は、ストーマより1 ～ 2mm 大きめにカットし、小さすぎないように気をつける。

Q3 便や尿の臭いが気になるときの対処法は？

A 「便や尿の臭いが気になる」というときには、以下のような 2 つのケースが考えられます。それぞれの原因と対処法を挙げましたので参考にしましょう。

1] 便臭・尿臭そのものが気になるとき

- 食べものは便臭・尿臭に影響を及ぼしますので、食事の工夫が大切です。
排泄物や尿の臭いが気になるときの食事について詳しくは **P37**

2] ストーマ袋をつけていても臭いが漏れて気になるとき

- ストーマ袋は防臭加工されているため、臭いが外に漏れることはありません。しかし面板（皮膚保護剤）の下から排泄物や尿が漏れていると、臭いが外に漏れる原因となりますので排泄物や尿が漏れないように適切に装具を貼りましょう。
また、排出口の周りに排泄物や尿が付着していることも臭いが外に漏れる原因になりますので、排泄物や尿を排出したあとは排出口をきちんと拭いてから閉じましょう。
- ストーマ袋は使い捨てです。洗って再利用すると、洗ったときの水分が排泄物や尿と混じってストーマ袋の外側に付着し、臭いの原因になります。またストーマ袋の劣化が早まり、漏れるの原因にもなりますので、避けましょう。

臭いが気になるときは下記のような消臭潤滑剤や消臭パウチカバー、消臭スプレーなどをためすのもよいでしょう。

消臭潤滑剤
デオール 消臭潤滑剤



消臭・除菌剤
デオール 消臭・除菌スプレー



セラミックスが臭いを素早く吸着し、金属イオンが強力に分解・消臭します。

デオエストメディカル瞬間消臭®
消臭パウチカバー／消臭はらまき
発売元・問い合わせ先：
セーレン株式会社
フリーダイヤル：0120-469-028



消臭パウチカバー

消臭はらまき
黒色もあります。

Q4 便秘や下痢になったときの対処法は？ 消 消化管

A 便秘や下痢になったときは、まず食事を工夫しましょう。腸の動きは人によって異なるため、ご自分の通常の状態を知っておくことが大切です。ストーマをつくるまえから便秘気味、下痢気味だった方や症状が長引くときは医師や看護師に相談しましょう。

便秘や下痢になったときの食事について詳しくは P35～36

Q5 ガスの音を止める方法は？ 消 消化管

A ガスが出そうになったときに、ストーマの上に軽く手をあててみましょう。また、ガスの量が少なくなると、音も軽減されますので、ガスの量を減らす食事の工夫が大切です。

ガスが気になるときの食事について詳しくは P37

Q6 ガスでストーマ袋が膨らんだときは？ 消 消化管

A 開放型のストーマ袋は排出口から、閉鎖型二品系装具のストーマ袋は、ストーマ袋と面板の嵌合部（カップリング）からガスを抜きましょう。

Q7 尿の状態がいつもと違うときは？ 尿 尿 路

A 尿の色が濃い、濁っているなど尿の状態に異常を感じるときは、医療機関を受診しましょう。

9] ストーマのある暮らし

9-1] 食事

ストーマをつくっても、とくに食事が制限されることはありません。体調に合わせて食品を選び、バランスのよい食事を心がけてください。食事にはゆっくり時間をかけ、よく噛んで食べるようにしましょう。

■ バランスのよい食事とは

エネルギーを確保するための炭水化物（米、パン、麺など）を主食とし、身体を構成するためのタンパク質（魚、肉、大豆類、卵）を主菜として1食につき1～2品を選びましょう。またビタミン類やミネラルの補給のために、副菜として汁物や野菜、いも類を組み入れましょう。



■ 食事の工夫〈1〉：便秘のとき 消 消化管

便秘はバランスのとれていない食事、過度の緊張やストレス、運動不足など、さまざまな原因で引き起こされます。しかし腸そのものに問題のない便秘の場合は、食事の工夫である程度症状を改善することができます。

● 十分な食物繊維を

食物繊維は野菜・豆類・きのこ類・海藻類・果物・こんにゃくなどにたくさん含まれています。食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がありますので、これら2つの食物繊維を上手に組み合わせて、毎食バランスよく食べるようにしましょう。

● 十分な水分を

1日に必要な水分量は飲水、食物などを合わせて1,500 ml以上です。

● 朝起きてすぐに水や牛乳を

腸の動きが活発になります。

● 適度な脂肪を

腸が刺激され、便の滑りがよくなります。

● ビフィズス菌、乳酸菌を含んだ乳製品を

腸内細菌のバランスを整えます。

● プルーン、プルーンジュース、グレープフルーツジュースを

便をやわらかくします。



主食を玄米や雑穀、シリアルなどにすると簡単に食物繊維の量を増やすことができます。

1日の野菜摂取量の目安：
300～400g
(生野菜なら両手1杯)
(加熱したものなら片手1杯)



食物繊維は、摂りすぎると腸管に溜まることがあります。繊維に逆らって切る、細かく切る、軟らかく煮る、ミキサーにかけるなどの調理法を工夫し、摂り過ぎにも注意しましょう。



グレープフルーツジュースは降圧剤や免疫調整剤の作用に影響を及ぼしますので、これらを服用している方は摂取を避けてください。

■ 食事の工夫〈2〉：下痢のとき 消化管

下痢になる原因には、便秘と同様、バランスのとれていない食事、緊張やストレスなどがあります。腸に問題がなく、食品によって下痢を起こした場合は、その食品を控えたり、調理を工夫したりすることで予防・改善することができます。

- 乳製品を控える
乳製品でお腹がゴロゴロする方は、乳製品を控えるか、牛乳などはあたためて調理に使うなど工夫しましょう。
- 人工甘味料に注意
ガムや飴の甘味料として使われるソルビトールやスクラロースなどは、体質によって下痢を起こしやすくなりますので、注意しましょう。
- 控えたい食品
アルコール、カフェイン、炭酸飲料、脂肪、豆類やきのこ類などの不溶性食物繊維、香辛料などは腸の動きや胃酸の分泌を活発にしますので、摂取を控えましょう。
- 消化のよい食事を
高齢の方は、噛む力が弱くなる、腸の粘膜が萎縮する、胃酸分泌が低下するなどが原因で下痢を起こすことがあります。やわらかくて消化のよい食事を摂りましょう。
- 水溶性食物繊維を
じゃがいもやりんご、バナナ、ももなどの水溶性食物繊維を摂ってみましょう。ごはん、もち、うどん、パンなども便のやわらかさを調節する効果が期待できます。



便秘のときは不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく、
下痢のときは水溶性食物繊維を摂りましょう。

不溶性食物繊維を多く含む食品 水に溶けにくく、 排泄物の量を増やして腸の動きを活発にする			水溶性食物繊維を多く含む食品 水に溶けやすく、 排泄物のやわらかさを調節する		
干し柿	ひじき	玄米	もも	マカロニ	スイカ
花豆	干しいたけ	きのこ類	フランスパン	スパゲッティ	など
グリーンピース	ライ麦パン	小松菜	ロールパン	トマトジュース	
ささげ	切干大根	セロリ	洋ナシ	じゃがいも	
小豆	たけのこ	とうもろこし	さといも	山芋	
いんげん豆	納豆	など	そうめん	りんご	
大豆	ごぼう		冷麦（乾麺）	バナナ	



■ 食事の工夫〈3〉：ガスが気になるとき 消化管

ガスが気になるときは、以下のような原因が考えられます。

- 食事のときに空気を飲みこむ
- 豆類、ごぼう、こんにゃく、きのこなど繊維が多い食品が発酵する
- メロン、ぶどうなど食品そのものに含まれるイースト菌が腸内で発酵する
- 炭酸飲料やビールのガス
- 脂肪の多い食事
- 腸内細菌（悪玉菌と善玉菌）のバランスがくずれている

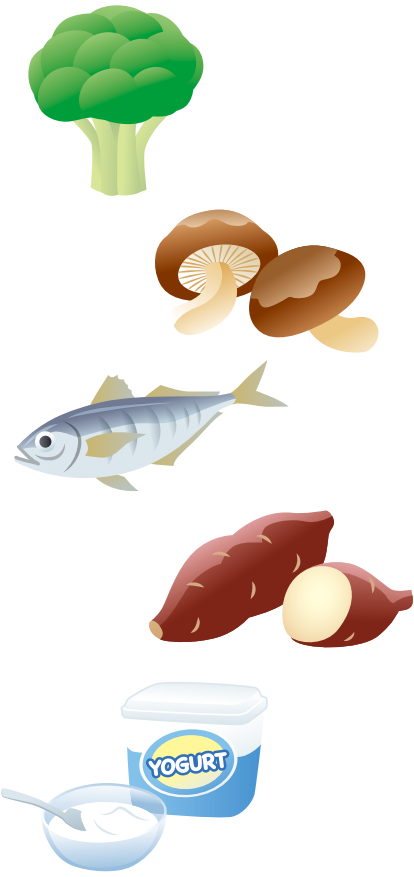
ガスを少なくするには、空気を飲みこまないよう口を閉じて食べるなどの工夫や、原因となる食品を控え、乳酸菌飲料や納豆・みそ・しょうゆなどを摂ることが大切です。またストレスがあると、飲みこむ空気が多くなるともいわれています。

■ 食事の工夫〈4〉：便や尿の臭いが気になるとき

便や尿の臭いが気になるときは、臭いの強いねぎ類の野菜、肉や魚、乳製品などの高タンパク質・高脂肪の食品を控えてみましょう。また、消化管ストーマの方の場合、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です。

主な食品表

便をやわらかくする食品 消化管	生野菜 生の果物 冷たい飲み物 ブロッコリー ごぼう 豆類 揚げ物 ビールなどのアルコール類など
便を固くする食品 消化管	ごはん 白いパン 麺類 もち くず湯 マシュマロ など
消化の悪い食品 消化管	きのこ類 わかめ・こんぶ・ひじきなどの海藻類 クルミ・ピーナッツなどのナッツ類 こんにゃく しらたき いか・たこ・あわび・つぶ貝・さざえ・ はまぐりなどの魚介類 佃煮 燻製ロース肉 ばら肉・鶏肉の皮・ベーコンなど脂の多い肉類 塊の肉 など
ガスをつくりやすい食品 消化管	山芋類 ごぼう さつまいも 炭酸入り飲料 ビール 大根 貝類 豆類 カリフラワー ブロッコリー など
便やガス、尿の臭いを強くする食品 尿管 消化管	にんにく ねぎ にら たまねぎ 玉子 豆腐 カニ・エビ類 ビール 魚 肉 チーズなどの乳製品 など
便や尿の臭いを抑える食品 尿管 消化管	ヨーグルト パセリ 市販のシャンピニオンエキス など



■ 脱水症状にならないために

尿の量が少ないと腎臓に負担がかかります。のどが渴いたら水分補給を心がけ、脱水症状にならないように注意しましょう。

- 十分な水分を
尿量を 1 日最低 700 ～ 800 ml 確保できるよう、1,500 ml 以上を目標に摂取しましょう。水、お茶だけでなく、電解質を含んだスポーツドリンク、みそ汁、野菜スープ、果汁などを摂るのもよいでしょう。
- 少しずつこまめに補給を
食事の量が少なくなるときや汗をかいたときは、いつもより多めに水分を補給します。一度にたくさん飲むよりも、少しずつこまめに摂りましょう。
- 冷たすぎず、熱すぎないものを 消化管
冷たすぎるもの、熱すぎるものは腸の動きを活発にしますのでなるべく控えましょう。
- ナトリウム・カリウムの多い食事を 消化管
ストーマからの排泄量が多い方は、普段からナトリウム（塩分）とカリウムの多い食事を心がけるとよいでしょう。ただし、腎臓病や心臓病などの疾患のある方は医師や栄養士に相談してください。
- 尿路感染症予防にも水分は大切 尿路
尿路感染予防には、尿が十分に排泄されていることが大切です。十分な水分を摂るほか、カリウムの多い食品は利尿作用がありますので、意識して多く摂るようにしましょう。

！
イレオストミーの方の中には、排泄量を減らすために飲食を控える方がいるようですが、出してしまうから食べないというのではなく、排泄されたから補うという気持ちが健康管理や体調維持に大切です。



電解質	不足すると起こる症状	各ミネラルを多く含む食品
ナトリウム(塩分) 消化管	倦怠、食欲不振、のどが渇く、筋力低下 など	塩鮭 たらこ 梅干 みそ汁 昆布茶 スープ類 など
カリウム 尿路 消化管	脱力、筋力低下、筋肉痛、しびれ、けいれん、不整脈、頻脈、消化管運動の低下、イレウス など	いも類 バナナ きなこ 野菜ジュース 果汁 紅茶 コーヒー など
マグネシウム 消化管	疲労感、食欲不振、吐き気・嘔吐、動悸、不整脈、手足のふるえ など	きなこ 豆腐 納豆 バナナ ナッツ類 玄米 など

■ 外食で気をつけたいこと

外で食事をするときも、基本的にはあれこれ気にせず、好きなものを注文してかまいません。ただし、脂っこく濃厚な料理やソース類は下痢を起こす場合がありますので、気をつけましょう。まずは自宅で試してから、外食時に摂るようにしましょう。



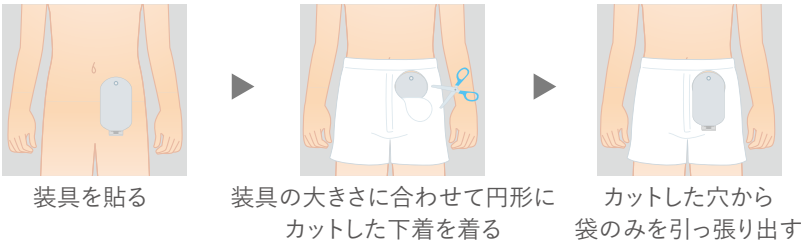
9-2] 服装

ベルトやウエストゴムなどがストーマにかからないように工夫すれば、手術前の服装を変える必要はありません。男性でストーマの位置にベルトがくる方は、サスペンダーを利用してよいでしょう。

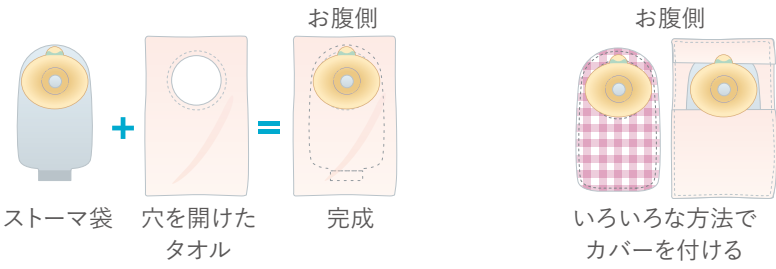
■ 夏場の工夫

- 汗が多いときは
皮膚にストーマ袋が直接触れていると、その部分に汗が溜まって皮膚障害を起こしたり、装具がはがれやすくなることがあります。そんなときは下着やカバー等で工夫しましょう。

- ◎ 下着の工夫
皮膚にストーマ袋が直接触れていると、その部分に汗が溜まって皮膚障害を起こしたり、装具がはがれやすくなるがあります。そんなときは下着やカバー等で工夫しましょう。



- ◎ カバーやタオルを使う
汗が多いときは吸水性のよい布でカバーをつけましょう。タオルなどをストーマ袋と皮膚の間にはさみ、こまめに取り替えるのもひとつの方法です。



- ◎ 目立つのが気になるときは
薄着になる夏は、ストーマ装具が服の上から目立たないように透けにくい色や素材を選ぶなどの工夫をしましょう。下記のように工夫されているオストメイトの方がいらっしゃいますので、参考にしましょう。

- 柄物の服
 - チュニックなどのゆったりとした服
 - マタニティー用のジーンズ（普通のジーンズではストーマやストーマ袋が圧迫される場合）
- ※P60 の無料郵送情報誌「ゆうじん|結人」もご参照ください！



9-3] 入浴

ストーマやストーマ周囲の皮膚を清潔にすることは大切です。ストレスをやわらげ、心身の疲れを取るためにも、1日1回は入浴しましょう。お湯は40度前後のぬるめにします。

消化管

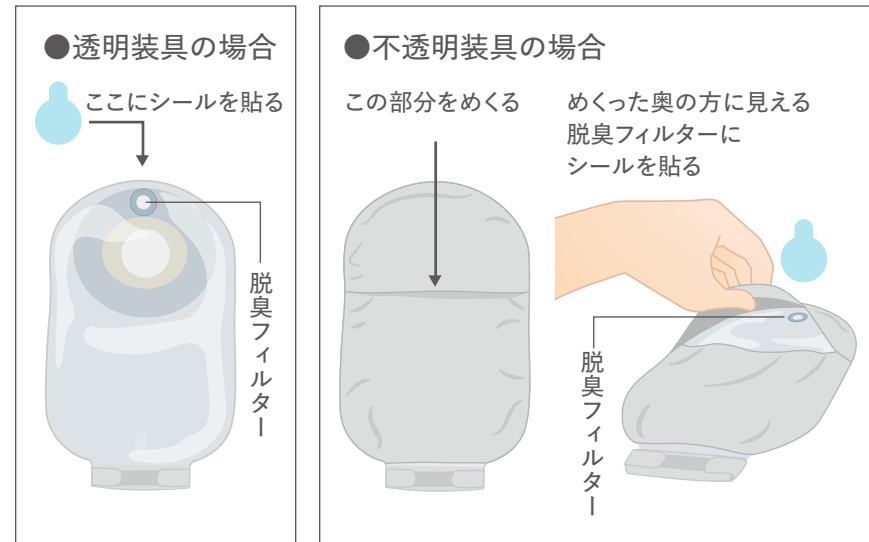
■ 入浴方法

食後すぐに入浴すると排泄することがありますので、食後しばらく経った、排泄の少ないタイミングが最適です。

ストーマ装具をつけたままでも装具をはずしても入浴することが可能です。装具をつけたまま入浴する場合は事前に必ず便を捨てておき、折り畳んでテープなどで留めるとよいでしょう。ストーマ袋は撥水加工されていますが、脱臭フィルターに水が入らないよう、装具の箱に入っているフィルターシールを貼りましょう。



ストーマ装具をはずして入浴しても体内の圧はお風呂の水圧より高いため、ストーマからお湯は身体に入りません。



尿管 路

■ 入浴方法

尿は常に出ています。装具をはずしても入浴はできますが、気になるときは装具をつけて入浴しましょう。ただし、ストーマにカテーテルが入っている方は装具をつけて入浴します。入浴前に必ずストーマ袋に溜まった尿を捨てておきましょう。

9-4] 睡眠

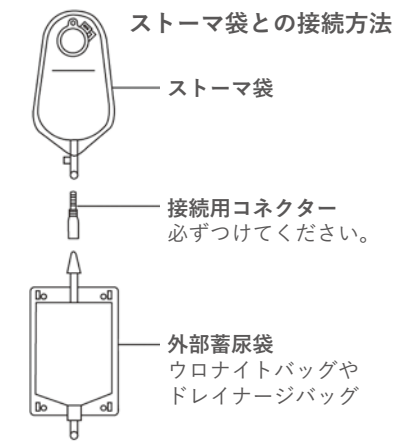
消化管

睡眠中も排泄されますので、就寝前に袋の中身を排出し、ガス抜きをしておきます。よい眠りのために、規則正しい生活を心がけましょう。

尿管 路

就寝前に尿を排出して、採尿袋に大容量の外部蓄尿袋を接続しておきましょう。外部蓄尿袋はベッドの下に置か、ベッドの脇につるします。

接続チューブを両足の間にはさんでくと、寝返りをうっても抜ける心配がありません。



9-5] 運動

適度な運動は、体調管理や気分転換に役立ちます。ぜひ積極的に運動を楽しみましょう。ただし、相手とぶつかり合うような運動は避けましょう。まずはウォーキングのような簡単な運動からはじめて、徐々に運動量や種類の幅を広げていきましょう。

■ 運動の効用

- 血流や血色の改善
- 循環器系を鍛える
- 姿勢や体型の改善
- 病気への抵抗力や回復力の向上
- 身体のバランス力や柔軟性の向上
- 集中力の向上
- 減量
- 自信がつく
- 体力がつく

■ 運動をするときの装具

運動の前にストーマ袋の中身を排出しておきます。また、水泳や短時間の運動には、小さくて目立ちにくい装具がおすすめです。

■ 水泳についての注意点

オストメイトの中には水泳やスキューバダイビングなどを楽しんでいの方もいます。ただし身体を冷やしすぎないように注意しましょう。

● 水着の選び方

特別な水着は必要ありませんが、必ず試着しましょう。

◎ 女性

ワンピースタイプで、濃い色の柄物など、腹部が目立たないものがよいでしょう。そのほか、腰に巻く布（パレオ）などでカバーすると、おしゃれも楽しめます。

◎ 男性

伸縮性のあるトランクス型水着の中に水泳用下着をつけてストーマ装具を入れ込むと安定します。

睡眠中の装具 尿管 路



ぜんそくや心臓病などの疾患をお持ちの方、以前から運動をする習慣のない方は、医師に相談してください。

装具を安定させるムレないベルト。日常生活や運動時でも安心です。

ストーマ
アクティブ
ベルト



運動用の 小さくて目立ちにくい 装具

消化管



尿管 路



9-6] 外出・旅行

体力が回復してきたら、外出や旅行もできます。最初は近所の散歩程度からはじめてみるとよいでしょう。あらかじめ外出先のトイレの場所を確認しておくとう安心です。

■ 旅行の計画や準備をするときのポイント

● 十分な数の装具を準備する

旅先での急な環境・食事・体調の変化などで、使用枚数が増える可能性がありますので十分な数の装具を準備しましょう。

● 装具の入手先を確認する

万が一、装具が足りなくなった場合に備えて、現地での入手方法を確認しておきましょう。

● トイレに近い席をとる

飛行機や電車の座席指定ができる場合は、トイレ近くの通路側の席にすると便利です。また、旅行ガイドやホームページなどで観光地のトイレの場所や設置状況を把握しておきましょう。

外出先でのトイレ、「オストメイト対応トイレ」について詳しくは **P46～47**

● 布団よりベッドの部屋を選ぶ **尿 尿 路**

夜間に外部蓄尿袋（ナイトバッグ）を使用する方は、布団よりも床と高低差のあるベッドの方が、バッグをつるしたりするのに便利な場合があります。宿泊先や部屋選びの際に考慮するとよいでしょう。

● 通常の外出時に必要なもの

- ご使用のストーマ用品
（フリーカットタイプの面板〈皮膚保護剤〉はあらかじめ孔をあけておく）
- ティッシュ
（トイレに流せるポケットティッシュ／ウェットティッシュ）
- 洗剤
- ビニール袋（装具廃棄時に使用）
- 洗濯バサミやクリップ（装具交換時に衣類を留めておく）
- 緊急時の装具の入手連絡先

● 旅行に持って行くと便利なもの

- 宿泊日数分に加えて、予備のストーマ用品
- ストーマ用ハサミ
（フリーカットタイプの面板〈皮膚保護剤〉をご使用の場合）
- 防水シート（宿泊先で漏れが心配な場合に）
- 入浴用の小さくて目立ちにくい装具
- 下痢止めや便秘薬 **消 消化管**



公共機関の割引

身体障害者手帳の提示で電車、飛行機、バスなどの運賃割引を受けることができます。

詳しくは **P30**



■ 乗りものでの移動時に気をつけること

● 車での移動

温度が高くなるトランクや日光が当たる場所に装具を置かないようにしましょう。夏場などで車内が高温になると、装具が溶けて使用できなくなる場合があります。

● 移動中の服装

ゆったりした、身体を締めつけないものを着ましょう。長時間の移動でもストーマを圧迫しないですみます。

● 飛行機に乗るとき

■ 脱臭フィルター付きの装具を

機内では、気圧の変化で装具が膨らむことがあります。

消 消化管 ガス抜きのできる脱臭フィルター付き装具をおすすめします。

尿 尿 路 トイレで排出口を開けるなどして対応しましょう。

■ 搭乗前の処理

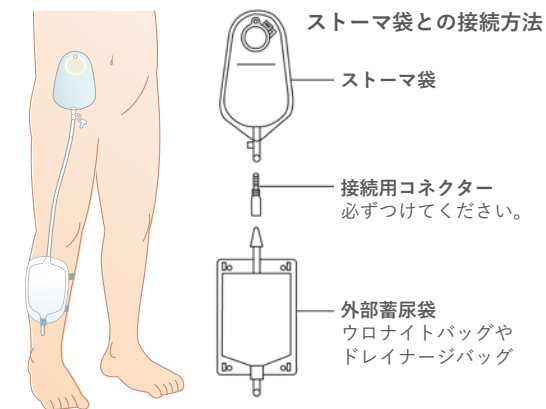
飛行機に乗るときは、搭乗前に排泄物を捨てておきましょう。飛行機の離着陸時や状況によってはトイレに立つことができない場合もあります。



■ 移動などでトイレに行けないとき **尿 尿 路**

旅行先での移動や車の運転中などで、長時間尿を処理できないときは、ストーマ袋に外部蓄尿袋を接続しておきます。

足に固定できるレッグバッグが便利です。



レッグバッグ **尿 尿 路**



ストーマをつくってから、はじめて旅行する方へ

先輩オストメイトからのアドバイス

- 持ちもののチェックリストを作成しておくことで忘れものがなくなります。
（左頁の旅行に持って行くと便利なもの をご参照ください）
- 出発前は体調を整えておきましょう。

消 消化管

- 日頃から下痢や便秘になりやすい食べものを把握しておき、現地での食事には十分気をつけましょう。



■ 海外旅行の計画・準備をするときのポイント

国内旅行でのポイントに加えて、海外旅行では次のことに注意して準備を進めましょう。

● 機内持ちこみ荷物の注意

■ 液体の持ちこみ制限

機内へ持ちこむケア用品の中に、洗浄剤など液体物がある場合は、100 ml以下の小さな容器に移し替えて、縦 20cm 以下 × 横 20cm 以下の透明なジッパー付きビニール袋に入れます。

■ ハサミは持ちこみ禁止

国際線では、刃体の長さにかかわらず、ハサミを機内に持ちこむことはできません。預ける荷物の中に入れておきましょう。ハサミで孔をあけて使用するフリーカットの装具をお使いの方は、あらかじめ孔をあけておいたものを機内持ちこみ荷物の中に入れておきましょう。

● 渡航先のトイレ事情を調べておく

公共のトイレが少ない、公共のトイレが有料など、国によってトイレ事情はさまざまです。紙が設置されていない場合や、紙を流してはいけない場合、荷物を置く台やつり下げのフックがない、などの状況に備えてトイレトーパー、携帯できるつり下げフックなどを準備しておきましょう。

● 診断書やオストメイトカードを持参する

渡航先の言語で書かれた診断書や診察に関係する会話文を用意しておくとう安心です。渡航先で病院にかかったときや空港の保安検査でストーマについて聞かれたときのために備えておきましょう。なお、診断書はかかりつけ医にご相談ください。

海外旅行時の携帯用オストメイトカードについて詳しくは **P64**

■ 海外旅行保険

海外旅行では、環境が変わることで体調をくずしたり、ケガや事故に遭って治療が必要になる場合もあります。こうしたトラブルに備え、渡航前に必ず海外旅行保険に加入しましょう。



！
引火性の物品は機内持ちこみも、預けることもできませんのでご注意ください。



💡
保険会社によっては、以下の費用が補償される特約もあります

- 既往症や持病が原因の治療費用
- 入院した場合の救援費用

※詳細は各保険会社にお問い合わせください。

9-7] 旅行先での入浴

ストーマをつくってから、温泉や銭湯などを楽しんでいる方はたくさんいます。ここでは、外出先での入浴方法について、オストメイトの方が実際に行っている工夫を交えてご紹介します。P40 の「入浴」も合わせてお読みください。

■ 入浴前の準備

旅行先では必ず装具をつけて入浴します。ストーマ袋の中身を捨て、コンパクトに折りたたんでテープなどで留めましょう。または、小さくて目立ちにくい装具に替えてもよいでしょう。

消 消化管

ストーマ袋は撥水加工されていますが、脱臭フィルターに水が入らないよう、装具の箱に入っているフィルターシールを貼ります。

フィルターシールについて詳しくは **P40**

■ 入浴後の処置

装具についた水を拭き取り、服が濡れないよう、必要な場合は下着との間に小さなタオルをはさんで乾かします。入浴用の装具を使用したときはそれを廃棄し、通常使用している装具を装着します。

消 消化管

入浴前に貼ったフィルターシールははがします。

■ 入浴時間帯の調整・脱衣所や浴室などでの工夫

人目が気になる場合、下記のように調整や工夫をしているオストメイトの方がいらっしゃいますので参考にしましょう。

- 夜間や早朝など、入浴者の少ない時間帯に入浴する
- 歩くときや身体を洗うときはお腹にタオルをあてておく
- 浴槽に入るときは後ろ向きで入り、しゃがみながらタオルをはずす
- 脱衣所・浴室内では、ストーマが左の方は左端を、右の方は右端を選ぶ
- 浴室内では鏡に映らない位置に座る



入浴用の小さくて目立ちにくい装具

消 消化管

センシュラ ミオ1 不透明
2段階に折りたたんでコンパクトにすることができます。

センシュラ ミオ2 バッグ 不透明

センシュラ ミオ1 クローズ 不透明 ミニ

尿 尿 路

コロプラスト ロックパウチ UM (ユリナ、ミニキャップ)

装具の上から貼る保護カバーも市販されています。

保護カバー：
マイケア湯ったりカバー



発売元・問い合わせ先：
株式会社マイ・ケア
TEL: 011-818-8651

9-8] 外出先でのトイレ

外出するとき気がかりなのは、やはりトイレです。緊急時に備えて外出先のトイレの場所を確認しておくことや、予備の装具を持って行くことが大切です。ここでは、外出先でのトイレを利用する際の注意点とストーマ保有者用のトイレについてご紹介します。

■ トイレの場所の確認

目的地までの距離や時間を考え、迷わずに見つけられるよう、よく訪れる場所などはトイレ内の設備を確認しておく、また使いやすいトイレがどこにあるかを調べておくといでしょう。

トイレ探しの方法は **P59** お役立ちリストで

■ 装具を持参する

交換用の装具のほか、交換に必要な物品も持参するとよいでしょう。

詳細は **P42** 通常の外出時に必要なもの

■ 利用するときのマナー

● トイレでの排出方法 **消化管** **尿路**



洋式トイレ

洋式トイレ

和式トイレ

● 装具の廃棄

装具を廃棄する場合は、廃棄する場所がない場合に備えて、密封できるビニール袋などを持参し、いつでも持ち帰れるようにしておきましょう。



■ オストメイト対応トイレについて

設置が進んでいる「だれでもトイレ」や「多機能トイレ」などの中には、「オストメイト対応トイレ」もあります。オストメイトの利便性を考えた設備になっていますので、外出先にあればぜひ利用しましょう。

● 設置場所

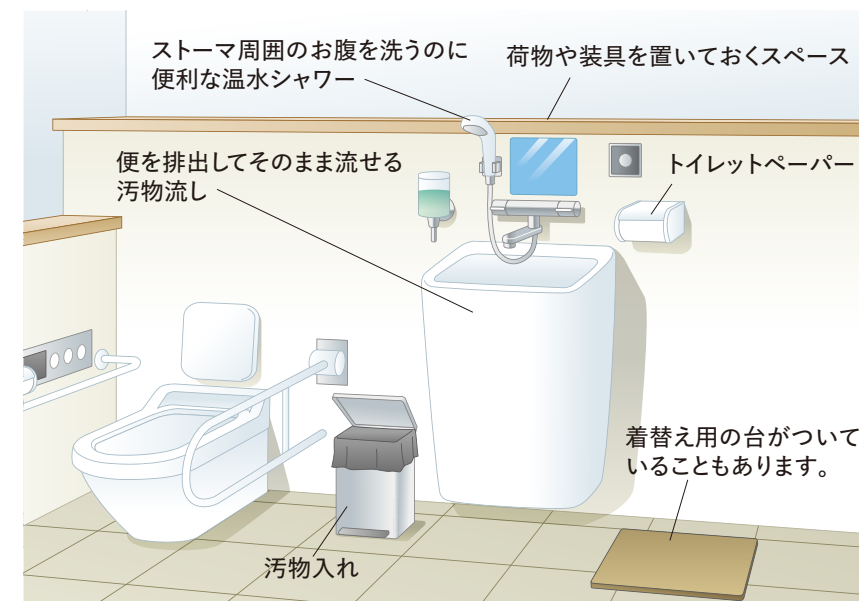
主に公共交通機関（JR・私鉄・地下鉄）の施設構内、社会福祉施設、官公庁施設、デパート、ショッピングセンター、美術館・図書館、また空港や高速道路パーキングエリア、病院などにも設置されています。

入口には右のマークが表示されています。

● 主な設備

「オストメイト対応トイレ」は、ストーマ袋の中身を排出して流すだけでなく、お腹を洗ったりするのに必要なシャワー、使用済み装具を廃棄する汚物入れなどを備えています。また、衣服を汚してしまった場合の着替え台などが設置されていることもあります。

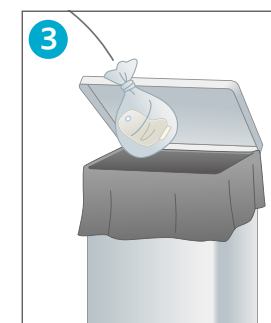
「オストメイト対応トイレ」の一例



ストーマ袋の中身を汚物流しに捨てる



必要であれば、お腹を洗い、温水シャワーで流す



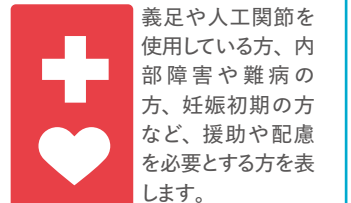
使用済みのストーマ袋を廃棄する

オストメイト対応トイレなどの表示



いろいろな障がい者マーク

ヘルプマーク



お住まいの地域の行政の福祉課でストラップを無料配布しています。

ハート・プラスマーク



NPO 法人ハート・プラスの会にメールしていただくと、ラミネートされたカードを送ってもらえます。
info@heartplus.org



オストメイト対応トイレの設置場所などの情報については、下記にアクセスしてください。

オストメイトJP
<http://www.ostomate.jp>

携帯からオストメイトJP
<http://m.ostomate.jp>

オストメイトナビ
iPhone の方
App Store からアプリを入手
Androido の方
Google Play からアプリを入手

詳細は **P59**

9-9] 車の運転

体力がある程度回復したら、車の運転も再開できます。身体障害者手帳をお持ちの方は自動車保険の保険料が割引かれる場合がありますので保険会社に確認してみましょう。

■ 運転するときの注意点

● シートベルト対策

シートベルトでストーマを圧迫しないように気をつけましょう。シートベルトにストーマが当たる場合は、間に厚めのタオルなどを入れるなどの方法もあります。なお、カー用品店では、シートベルトを好きな位置で留めることができる製品が購入できます。

● 長時間の運転は避ける

体調に合わせて無理をせずにゆっくり運転し、ときどき休憩を取るようにしましょう。



折りたたんだタオルや小さなクッションをはさんでおくのもよいでしょう。



！ 装具の保管場所に注意

暑い季節には、車内など高温になる場所に装具を置かないように気をつけましょう。面板（皮膚保護剤）の粘着力の低下や変形する可能性があります。



最近は女性向きの可愛いストーマ袋用カバーもインターネットで販売されています。「ストーマ」「カバー」などで検索してみましょう。

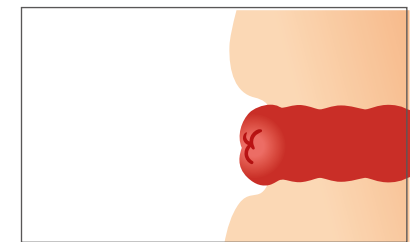


9-11] 医療機関への受診が必要なストーマに関連するトラブル

ストーマをつくってしばらくすると、ストーマやストーマ周囲の皮膚の状態が今までと異なり、日常のケアが困難になることがあります。下記のようなトラブルが見られたら医師や看護師に相談しましょう。

■ 陥没ストーマ

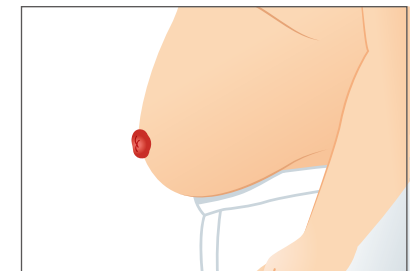
ストーマが皮膚よりも低い位置にあるストーマのことをいいます。ストーマの高さがないため、排泄物が面板（皮膚保護剤）の下に潜り込みやすく、それによってストーマ周囲の皮膚障害を起こしやすくなります。ストーマの高さが変化して陥没ストーマになった場合は、ストーマ用品の変更が必要になるケースもあります。



陥没ストーマ

■ 傍ストーマヘルニア

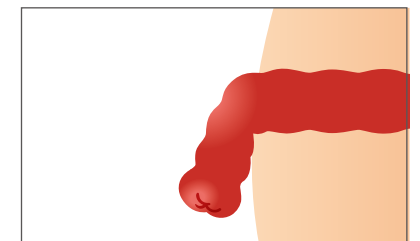
ストーマ周囲にヘルニアが起こっている状態のことをいいます。お腹が膨らむことでストーマ装具を安定して貼ることが難しくなり、排泄物の漏れやそれによってストーマ周囲の皮膚障害を起こしやすくなります。また、ヘルニアが進むと腹痛などの症状を起こすこともあります。



ストーマ旁(ぼう)ヘルニア

■ ストーマ脱出 消化管

ストーマが、つくったときよりも異常に飛び出すことをいいます。ストーマの脱出時に、面板（皮膚保護剤）でストーマを傷つけることがあります。



ストーマ脱出

■ ストーマ狭窄 尿路

なんらかの理由によりストーマが狭窄するもので、尿管皮膚瘻の方はとくに気をつけたいトラブルです。症状としては尿が排出されなくなり、放っておくと腎機能に影響を及ぼします。

■ 尿路感染症 尿路

尿路が細菌に感染し炎症を起こしている状態のことをいいます。症状としては尿が濁っている、異臭がする、血尿が出る、などが挙げられます。

■ 尿路結石 尿路

尿路に形成される硬い固形物のことで、症状としては、痛み、出血、尿流障害、感染などを引き起こします。

■ PEH（偽上皮腫性肥厚） 尿路

尿などの漏れにより、尿が長期にわたって皮膚に接触し、皮膚がふやけて肥厚（角質層が増殖）する状態のことをいいます。



ほかにも何か違和感がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

9-12] 薬

薬には、種類によって腸で溶けるものや胃で溶けるものがあります。イレオストミーの方は腸の切除によって、薬の効果に影響を及ぼすことがありますので、薬を服用する際は医師または薬剤師に相談しましょう。



9-13] 肛門からの粘液

肛門が残っている方は、肛門から粘りのある液が排出されることがあります。透明で無臭であれば、腸粘液であると考えられます。腸粘液とは、便の通過の際に腸の壁を傷つけないために、腸と直腸から出されるものです。手術後、便が通過することがなくなっても、腸が粘液をつくり続けるため、それが排出されるのです。気になるときはパットを当てたり、トイレットペーパーなどで拭きとりましょう。

■ 医師の診断が必要な粘液の状態

肛門からの粘液が以下の状態のときは、医師に診てもらいましょう。

- 血がまじっている
- 強い臭いがする



9-14] 仕事、学校への復帰

多くの方が退院後に仕事や学校に復帰しています。体力が回復しストーマケアや日常生活に慣れてきたら、復帰に向けて準備しましょう。必要に応じて会社や学校とよく話し合うとよいでしょう。

■ オストメイトであることを伝えるかどうか

復帰時に、ストーマ保有者であることを上司や同僚、また学校や友人に話しておくかどうかは、それぞれの判断によりますが、少なくとも誰か1人には話しておく、何かあったときにも心強いでしょう。

■ 復帰するまえに考えておきたいこと

実際に復帰するまえの練習として、電車に乗ってみたり、外で昼食をとったりなどしたことが役立った、というご意見があります。また、ガスが出ることが気になる場合は、食事の内容を工夫したり、どのタイミングで便や尿の排出やストーマ袋の交換を行うかなど、事前に考えておくことが安心につながります。



会社に勤めている方で、病気をしてその療養のために会社を休み、給料などが支払われないときには、健康保険組合から給料に代わるものとして手当金が支給されることがあります。なお、受給条件など詳細については会社の健康保険組合にお問い合わせください。



9-15] 災害・緊急時

近年、各地で震災や風水害などの被害が続発しています。こうした災害が発生した際、オストメイトにとって何よりも大切なのはストーマ用品の確保です。万一来て、ご自分で準備すべきことや、居住地の自治体の災害対策などを確認しておきましょう。

■ 災害対策のアドバイス

- 常時、必要な装具（10日～1ヵ月分）と交換に必要な物品を非常用持ち出し品として用意しておきましょう。
- 洗腸をしている方は、自然排便法にも対応できるようにしておきましょう。
- 可能であれば、近くの親戚や知人宅にも予備のストーマ用品を置かせてもらおうとよいでしょう。
- 非常用用品は、家の中でも保管場所を分散させておくとういでしょう（1階、2階、玄関など）。
- 日頃から、近隣に親しいストーマ保有者仲間をつくり、情報交換ができるようにしておきましょう。

オストメイト団体情報は P59

■ 「いざ」という時に頼りになるストーマ手帳

「皮膚・排泄ケア認定看護師」の有志で結成された研究グループによって、「いざという時に頼りになるストーマ手帳」が作成されました。災害時や不慮の事故に備える注意などがまとめられているほか、緊急連絡先やストーマ装具の必要情報などを記入できる非常用携帯カードもついており、非常時に役立つ心強いツールになっています。



ストーマ手帳

- 災害
- 不慮の事故など
- 入院、旅行、転居など
- 日本オストミー協会連絡先

についてまとめられています。



居住地の自治体の災害対策体制の確認

● 確認方法

- 各自治体のホームページ
- 防災担当窓口からの配布資料
- 自治体の問い合わせ窓口 など

● 確認ポイント

- 災害避難所（福祉避難所）の場所や連絡先
- 地域の防災計画 など

■ 緊急時のストーマ用品供給

ストーマ用品セーフティーネット連絡会（OAS）は、災害発生時等の緊急時にストーマ用品を入手できずに困っているオストメイトのために、ストーマ用品を確保、無料提供の対応を行います。

被災された方に対し、緊急時（災害発生から約1ヵ月間）にストーマ用品を無料提供

対象：災害救助法適用市区町村内の被災ストーマ保有者（オストメイト）で、家屋の倒壊等によりストーマ用品の持ち出しや入手が困難なストーマ保有者（オストメイト）、並びに入手が困難な避難所・病院等の施設

受取方法：各自治体またはストーマ用品取扱店



ストーマ用品セーフティーネット連絡会とは

ストーマ用品セーフティーネット連絡会（OAS）は、日本ストーマ用品協会（平成27年3月31日付解散）を前身とし、日本国内のストーマ用品メーカーによって結成された団体です。ストーマケアの健全な発展およびストーマ保有者（オストメイト）のQOL向上に寄与するための活動を行っており、コロプラストも会員として多くの活動に参加しています。

オストメイトの災害対策：心がけていただきたいこと

- ① 1ヵ月分の装具を常時在庫し、持ち出せるようにしておいてください。
- ② 1、2枚は常に携帯する習慣を持ちましょう。
- ③ ストーマ装具の保管は、緊急持ち出し物品の中、トイレ、洗面所等、持ち出しやすい所に分散し、管理してください。
- ④ ご使用中の装具の名前をメモ等にも書き留め、常に携帯しましょう。（メーカー名、品名とサイズ）
- ⑤ 緊急時に使用中の装具がすぐに入手できるとは限りませんので、違うタイプ（単品系、二品系）の装具も使えるようにしておきましょう。
- ⑥ 洗腸している方は、自然排便法もできるようにしておきましょう。（災害時には、上下水道の破損など、洗腸に適さない状況になるといわれています）
- ⑦ 付属小物は、最小限にしましょう。
- ⑧ 避難場所、オストメイト（ストーマ保有者）用トイレの場所を確認しておきましょう。
- ⑨ 防水用の袋を準備しましょう。（雨の中を移動することも想定されます）
- ⑩ 夜中でも目立つような物品（反射板等）を身に着けましょう。
- ⑪ 可能であれば、水1リットル程度を持ち出せるようにしておきましょう。

（公益社団法人 日本オストミー協会 オストメイトの災害対策より抜粋）



ストーマ手帳は、下記のURL、または右のQRコードから郵送のご請求も承っています。

http://coloplast.to/stoma_note



コラム 被災から学んだこと

被災時に向けて、 備えることの大切さを知りました。

大勢の避難者がいる中で 装具の交換ができない不便

宮城県多賀城市 S 様

私は平成22年6月に健康診断を受け、S状結腸癌と診断され、同年7月に人工肛門及び回腸導管の手術を受け障害者となりました。避難所では、長イスで寝起きしました。

あの頃は、環境も衛生面も悪く、ストーマの交換は、車の中で行いました。大勢の避難者がいる中で装具の交換などができなかったことが不便でした。

ストレスが重なり、避難所では回腸導管の周りが感染症になり、熱が出て脱水症状になり、緊急に病院で点滴の処置をしました。また、避難所では自衛隊の訪問医療チームの皆さんに装具などで大変お世話になりました。私がストーマ保持者として、被災から学んだことは、最低限の非常用備品は常に備えることが必要ということです。

避難所では、多くの方がトイレに並ぶと言われています。
医療スタッフの方に、装具交換のためのプライベートな空間が必要であることを伝えましょう。



9-16] ご自分でストーマ装具交換ができなくなった場合

高齢になったり、病気などによって、ご自分でストーマ装具の交換ができなくなった場合には、介護保険制度を利用して訪問看護師によるストーマ装具交換サービスを受けることができます。

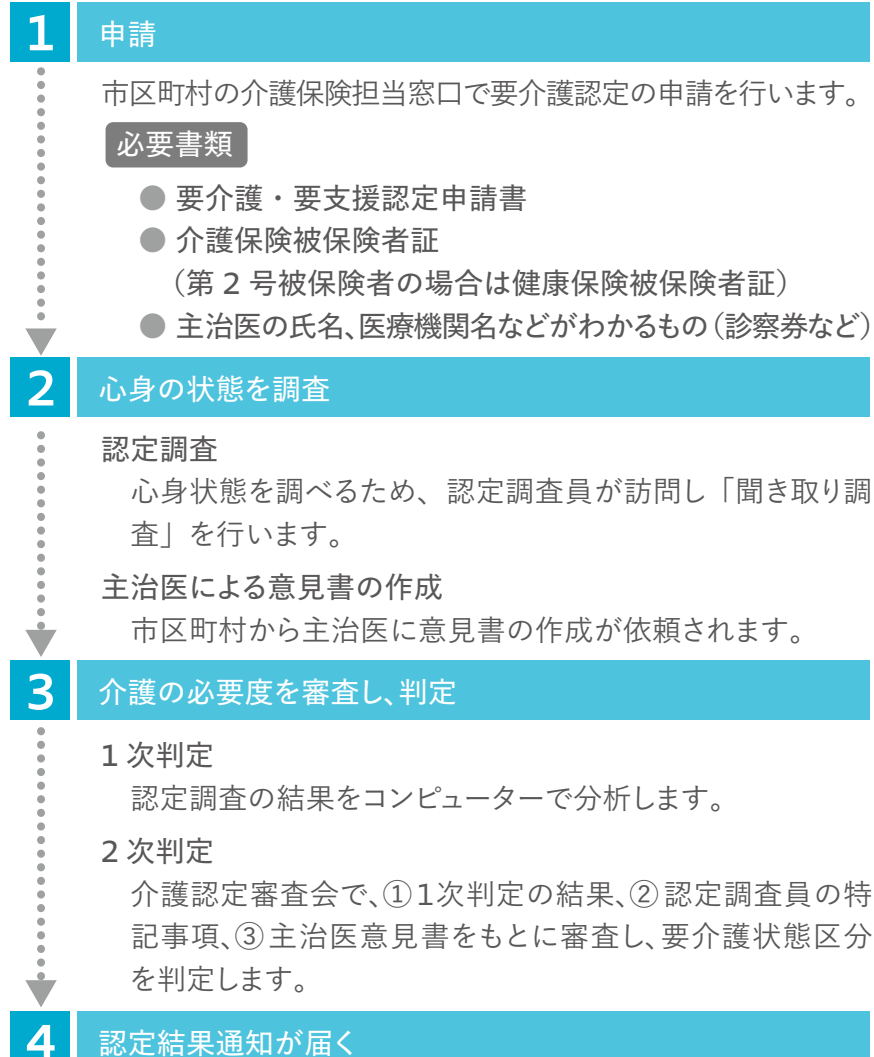
■ 介護保険制度

● 介護保険の被保険者とは

第1号被保険者： 65歳以上の方。原因を問わず日常生活に介護や支援が必要となった場合に、認定を受ければサービスを利用することができます。

第2号被保険者： 40歳以上65歳未満で医療保険に加入している方。加齢を起因とする疾病（特定疾病；末期がん、脳血管疾患、パーキンソン病関連疾患、初老期における認知症などの16疾病）が原因で介護や支援が必要となった場合に、認定を受ければサービスを利用することができます。

● 要介護認定までの手順 2014年2月現在



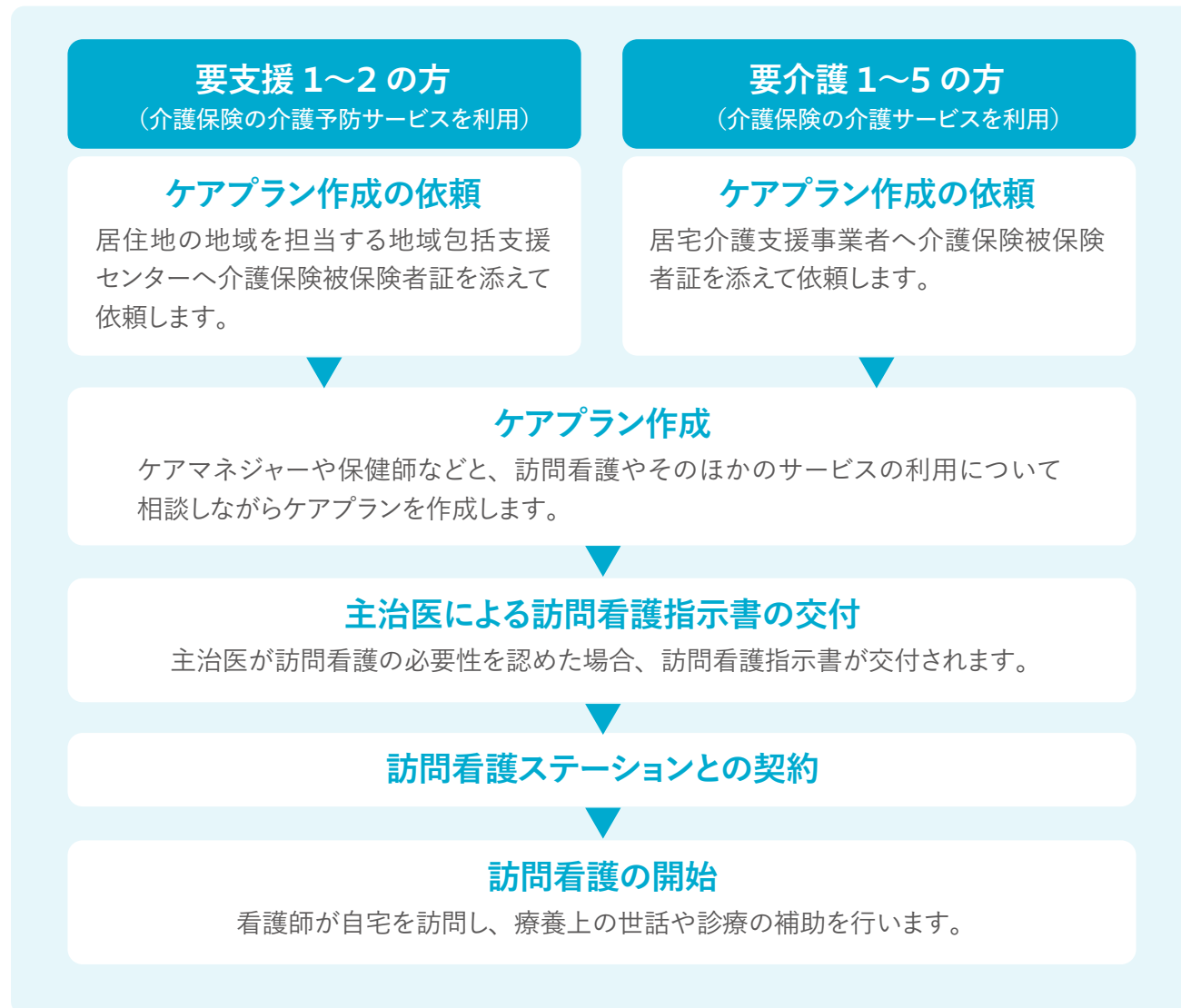
認定結果に不服がある場合は、都道府県の「介護保険審査会」に審査請求することが可能です。

要介護・要支援認定には有効期間があり、**継続して介護保険のサービスを利用するには更新申請が必要です。**
有効期間は、初回認定時は原則6ヵ月、その後は原則12ヵ月で、状態に応じて3～24ヵ月と、異なることもあります。
なお、有効期間中に**心身の状態が変わったときには、再申請(区分変更申請)をすることができます。**

「非該当」、「要支援 1～2」、「要介護 1～5」のいずれかに認定され、市区町村から通知が届きます（申請の日から原則30日以内）。

● 訪問看護を利用するには

ここでは、介護保険で訪問看護を利用する際の手順をご紹介します。



入浴や食事の介助、日常生活の支援などの訪問介護（ヘルパー）を利用することで、空いた時間をご自身で装具を交換する時間に充てるという方法もあります。サービスをどのように組み合わせたらよいかをケアプラン作成時によく相談しましょう。



● 訪問看護サービスの自己負担額

介護保険を利用した場合、訪問看護サービスの自己負担額は原則、費用の1割となります（※2割負担、3割負担の場合もあります）。要介護度（要介護状態区分）によってサービス利用限度額が異なり、利用限度額を超えてサービスを利用した場合、超えた分は全額利用者負担となります。
費用は地域によって多少異なりますので、市区町村の介護保険担当窓口にお問い合わせください。

■ かかりつけ医に相談を

認定結果で「非該当」となった方でも、主治医が必要性を認めた場合は医療保険を使って訪問看護を受けることができます。その場合も主治医による訪問看護指示書が必要になりますので、かかりつけの医師に相談しましょう。

■ 訪問看護を行っている事業所を調べておく

厚生労働省のホームページ「介護事業所検索」では、訪問看護を行っている事業所を探したり、サービスの内容を調べたりすることができます。

介護事業所検索

介護サービス情報公表システム kaigokensaku.mhlw.go.jp/

上記ホームページには訪問看護、介護予防訪問看護を行っている事業所のページの「介護サービスの内容に関する事項」の欄に「人工肛門（ストーマ）」、「人工膀胱」のケアサービスの有無が記載されています。

訪問看護サービスのすすめ

訪問看護師
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 眞由美さん



オストメイトの方がもつ不安のひとつに「いつまで自分で（ストーマのことが）できるだろう」、「できなくなったときにどうすればいいのだろう」ということがあります。排泄のことなので、できるだけ自分でやりたいという思いも理解できます。しかし齢を重ねるとできないことも増えていくものです。

看護師やヘルパーが自宅に来てくれる訪問看護・介護サービスやデイサービスなどの介護福祉サービスをご存じですか。遠慮しないで頼んでみてください。ストーマケアの全部を頼んでも頼まなくても大丈夫。貼り付けるところだけ手伝ってもらってもいいのです。できるところはできるだけ自分で。できないところはお願いしましょう。うまくできたら共に喜んでくれます。

誰かと接点をもつということは、病気と付き合っていくうえで重要なことだと思います。誰かと喋る、誰かと笑う、誰かに褒めてもらう…からだの健康とココロの健康のためにも遠慮しないで誰かに頼りましょう。訪問看護・介護を利用してみてはいかがでしょうか。

9-17] ストーマ外来

■ 定期的に受診しましょう

ストーマ外来は、オストメイトを長期的にサポートするための専門外来です。医師や看護師にストーマの状態を診てもらったり、正しいケア方法を確認したり、また生活に関する情報収集などにも役立ちますので、とくに問題がない場合でも、定期的なストーマ外来の受診をおすすめします。



● ストーマ外来のサポート

- 術前ケア（ストーマの説明）
- 退院後の定期検診
- 正しい装具の交換方法
- 体型の変化、生活の変化に応じたケア
- ストーマのトラブルやストーマ周囲のスキントラブルの解決
- 新しい装具の情報提供
- 排尿障害や性機能障害の対処法
- 生活指導
- 社会保障の手続き
- 患者会の紹介

● ストーマ外来を探す

まず、手術を受けた病院にストーマ外来やストーマケアに関して相談できるところがないかを確認しましょう。ない場合は、ストーマ外来のある医療機関を紹介してもらいましょう。

● インターネットで探す

以下のホームページで全国のストーマ外来が検索できます。受診には予約や紹介状が必要な場合がありますので、受診前にそれぞれの病院に問い合わせてください。

ストーマ外来検索

一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会
「ストーマ外来検索」

jwocm.org/public/stomas/



9-18] お役立ちリスト

コミュニティサイトおよび
ストーマ保有者のコミュニティサイト

公益社団法人 日本オストミー協会（JOA）
joa-net.org

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）が安心して暮らせる社会を目指しているオストメイトによるオストメイトのための障害者団体です。

NPO法人 IBD ネットワーク
ibdnetwork.org

IBD（潰瘍性大腸炎とクローン病）の患者・家族が安心して暮らせる社会を目指している IBD 患者団体です。

ブーケ（若い女性オストメイトの会）
<http://www.bouquet-v.com/>

20～40代を中心にした女性のストーマ保有者のためのサイト。女性ならではの「恋愛・結婚・妊娠・出産・日常生活」といった悩みについての相談や情報を共有することができます。

たんぽぽの会
<http://tanpopo1993.blog.fc2.com>

小児オストメイトの患者と保護者の会です。ストーマをもつ子供と保護者の親睦を図るとともにお互いの体験談・トラブル時の対処法・ストーマケア装具や福祉などの情報交換を行っています。

20/40 Focus Group
（にいまるよんまるフォーカスグループ）
<http://2040focus.blog10.fc2.com/>

20～40代の若いオストメイトのための情報発信ブログサイトです。

IOA（International Ostomy Association）
<http://www.ostomyinternational.org/>

ストーマ外来の検索

日本創傷・オストミー・失禁管理学会
<https://jwocm.org/public/stomas/>

災害対策

日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会
<http://www.jsscr.jp/saigai/index.html>

オストメイト対応トイレ検索

オストメイトJP
<http://www.ostomate.jp/>

携帯電話から
<http://m.ostomate.jp/>

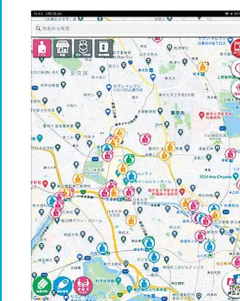
看護師によるストーマに関する情報サイト

ストーマ・イメージアップ・プロジェクト（SIUP）
<http://www.siup.jp/about/index.html>

「一般社会・家族・医療従事者においてストーマが正しく認知される」ことを活動目的として、日々ストーマ保有者（オストメイト）にかかわる ET/WOC ナース 6名で結成した団体です。

オストメイトの QOL 向上スマホアプリ
「オストメイトなび」

NPO 法人 エムアクト



オストメイトに特化したスマートフォンアプリ「オストメイトなび」は、地図機能も搭載した世界初のアプリ。オストメイト対応トイレの検索のほか、各地区のストーマ外来や各地区の給付情報、各地区のストーマ装具の販売店まで検索できます。

Phone の方 → [App Store](#) からアプリを入手
Androido の方 → [Google Play](#) からアプリを入手

コロプラストが発行する「ゆうじん|結人」は、
オストメイトの方を対象とした無料郵送情報誌です。

(年3回発行)



“大きな文字で、
紙で読めるのが良い”

“自分と似た状況の人
の話を読むと、
勇気をもらえる”

と大好評をいただいています。

オストメイトのインタビュー以外にも 豊富なメニュー !!

たくさんのご要望をいただいて新設した
「皮膚・排泄ケア認定看護師の
お悩み相談コーナー」



筑波大学 田中教授の
「健幸華齢」プログラム (脳トレ・運動・レシピ)



「結人オンライン」で、運動の動画や、過去の結人もご覧いただけます！

coloplast.co.jp/stoma-care/service/

各種ストーマ用品の

「どんな時に使うの?」、「どんなふうにするの?」を
コロプラストの動画チャンネルでご紹介しています！

正しい装具交換方法で【お悩みを解決！】

<http://coloplast.to/pouch-change-together>



カメラを起動して
読み取ってください



医師でオストメイトモデルの
エマ・大辻・ピクルスさんに
ご登場いただいています！

アクセサリーで【お悩みを解決！】～エマさんと学ぼうシリーズ～

テープ編



面板の端からの
めくれ上がりが不安な方

<http://coloplast.to/emta>

消臭編



パウチからの排出に時間が
かかる方、ニオイが気になる方

<http://coloplast.to/emde>

QRコードから
4本まとめて
一挙に視聴！

カメラを起動して
読み取ってください

リング編



面板がすぐに
溶けてしまうのが不安な方

<http://coloplast.to/emri>

スキンケア編



面板を剥がしにくい方、
刺激を感じる方

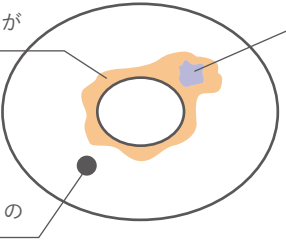
<http://coloplast.to/emsk>



9-19] ストーマの記録

ストーマの記録をとっておくと、ストーマの状態が把握でき、装具交換間隔の目安にしたり、異常の早期発見ができるほか、訪問看護を利用するときにケアの要望を伝えるのにも役立ちます。

ストーマの記録例

装具交換日	2022 年 5 月 1 日			● ストーマ装具を交換した日を記入します。
交換者氏名	ストーマ太郎			
今日の状態				
ストーマの変化	なし	あり (出血 色が悪い 腫れている)		● ストーマとストーマ周囲の皮膚に異常がないか、装具を交換するときによく観察しましょう。
皮膚の変化	なし	あり (赤み 皮膚の荒れ かゆみ)		
便／尿の変化	なし	あり (		● 体調や食べものの影響で下痢を起こしているときは、皮膚保護剤の溶けが早くなることがあります。便の状態も記録しましょう。
便のかたさ	かたい	普通	やわらかい	
尿の色	薄い	普通	濃い	
便や尿の量	多い	普通	少ない	
その他の変化	なし	あり 少し太ったためか、ストーマ側のお腹が出っ張ってきた		
装具の状態				
使用した装具	いつもと同じ 変えた 製品名など () ()			● ストーマ装具の種類を変更したときは、新しい装具の製品名やサイズなどを必ずひかえておきましょう。
交換間隔	前回から 3 日目で交換			
面板 (皮膚保護剤) の状態	もれ なし あり			● 皮膚保護剤のふやけ具合と、便や尿が付着していたときには、その状態を記録しておくといでしょう。
	■ 便や尿が付着していたところ ■ ふやけたところ はがした 面板 (皮膚保護剤) の 粘着面 			

次回のストーマ外来診察時に、医師や WOC 看護師に提示すると、ストーマケア上で大きな役割を果たしてくれます。

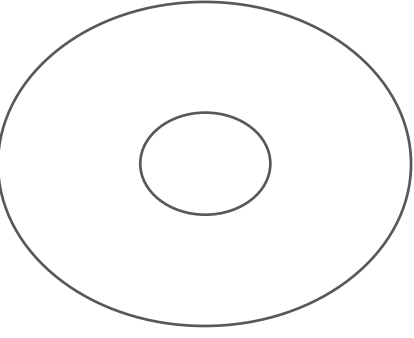
右のページを切り取り、コピーの原本として使用しましょう。
また、下記の URL より、「ストーマの記録」の原本をダウンロードできます。是非ご利用ください。

<http://coloplast.to/kiroku>

左の切り取り線からこのページを切り取り、コピーして「ストーマの記録」としてお使いください。

ストーマの記録

消化管・尿路 共用

装具交換日	年 月 日		
交換者氏名			
今日の状態			
ストーマの変化	なし	あり (出血 色が悪い 腫れている)	
皮膚の変化	なし	あり (赤み 皮膚の荒れ かゆみ)	
便／尿の変化	なし	あり (	
便のかたさ	かたい	普通	やわらかい
尿の色	薄い	普通	濃い
便や尿の量	多い	普通	少ない
その他の変化	なし	あり	
装具の状態			
使用した装具	いつもと同じ 変えた 製品名など () ()		
交換間隔	前回から 日目で交換		
面板 (皮膚保護剤) の状態	もれ なし あり		
	☐ 便や尿が付着していたところ ☐ ふやけたところ 		

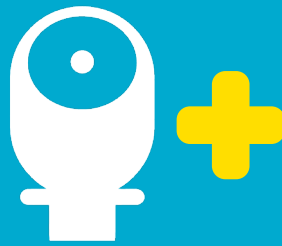
切り取り線

海外旅行時の携帯用オストメイトカード

「ストーマ保有者（オストメイト）とは」を簡単に日本語と英語で片面ずつまとめています。

日本語	English
私は疾患により、 ストーマ（人工肛門・膀胱）を つくりました	I have a stoma, surgically created opening from the bowel to the skin, due to my disease.
腹部にある袋は、 排泄物を受け止めており、 取り外すことはできません。	The bag placed on my abdomen is to receive excretions from my stoma, and I cannot take it off.
私のストーマタイプは ☐ コロストミーです ☐ イレオストミーです ☐ ウロストミーです	My stoma type is ☐ colostomy ☐ ileostomy ☐ urostomy

海外旅行の際にコピーをして、その後、切り取り線に沿って切り取り、半分に折ってお役立てください。



装具だけでは解決できないお悩み、
アクセサリで解決できるかもしれません！
製品の詳細・サンプルのお申し込みは
coloplast.to/acc まで。

漏れを
回避する
ために

お腹のしわやくぼみで、
漏れや皮膚トラブルに
お悩みの方に

ブラバ モルダブルリング
厚み 2.0mm 10 枚 / 箱 2,420 円 (税込)
厚み 4.2mm 10 枚 / 箱 4,950 円 (税込)

お腹のしわやくぼみで、
漏れや水様便による
皮膚トラブルに
お悩みの方に

ブラバ プロテクティブシール
厚み 2.5mm 10 枚 / 箱 3,300 円 (税込)
厚み 4.2mm 10 枚 / 箱 5,280 円 (税込)
ラージ 10 枚 / 箱 5,500 円 (税込)

皮膚を
守るために

薄い皮膜をつくり、
皮膚を保護！

ブラバ 皮膚被膜剤
スプレー 50ml 2,178 円 (税込)
ワイプ 30袋 / 箱 4,125 円 (税込)

剥がす時の
ぴりとした痛みを
回避！

ブラバ 粘着剥離剤
スプレー 50ml 2,750 円 (税込)
ワイプ 30袋 / 箱 4,125 円 (税込)

泡立て不要、
洗い流し不要の
簡単保湿洗浄剤

**シルティ
水のいらないもち泡洗浄**
180ml 2,178 円 (税込)

ピュアセリシンと
セラミド NP の
ダブル
保湿成分！

**シルティ
保湿ローション**
180ml 1,078 円 (税込)
医薬部外品 販売名：薬用保湿 LC1

安心の着け
心地のために

面板周囲の
めくれ上がりを回避！

**ブラバ 伸縮性皮膚
保護テープ** (20 枚 / 箱)
ストレート型 2,816 円 (税込)
ベルト型 1,980 円 (税込)
XL 2,970 円 (税込)
XL 2,970 円 (税込)

ニオイが
気になる方に

1分で80%の
便臭やガス臭を抑え、
2時間後も効果が持続！

デオール 消臭・除菌スプレー
300ml 2,178 円 (税込)

抜群の消臭力！
ストーマ袋から
スルッと排出
できる潤滑剤

**デオール
消臭潤滑剤**
ボトル 250ml 3,190 円 (税込)
ミニパック 10 袋 / 箱 1,397 円 (税込)
つめかえ用 200ml 2,178 円 (税込)

コロプラストは、個人的でデリケートな医療
状態にある方々の生活をより快適にするた
めの 製品やサービスを開発しています。

製品を使ってくださっている方々の声を聞
き、ともに開発を行い、個々のニーズに即し
た解決方法を見つけ出しています。

私たちはこれをインティメイト・ヘルスケアと
呼んでいます。

コロプラストは、オストミーケア ウロロジー&
コンチネンスケア ウンド&スキンケアの分野
で 世界的にビジネスを展開し139カ国に拠
点を設けています。