

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（コロストミー／イレオストミー）用



ストーマ保有者（オストメイト）の皆さんへ —————

安心して快適な暮らし、 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、皆さん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」「手術のあと」「日常生活」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、この冊子はストーマ保有者ご自身だけでなく、ご家族の方や
介助される方もご一緒にお読みいただくことをおすすめします。

皆さんが1日も早く安心して快適に生活できるようになり、
これからの人生を前向きに歩んでいく助けとなれば幸いです。

目次



手術のまえに.....3

- 1 消化のしくみ.....4
 - 1-1 消化管の働き.....4
- 2 ストーマについて.....5
 - 2-1 ストーマとは.....5
 - 2-2 ストーマの種類①.....6
 - 2-3 ストーマの種類②.....7
 - 2-4 ストーマの形状や外観.....7
 - 2-5 ストーマ装具とは.....8
- 3 ストーマ保有者をサポートする看護師と
ストーマ外来.....9
 - 3-1 皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース・ETナース）..9
 - 3-2 ストーマ外来を定期的に受診しましょう.....9

手術のあとに.....10

- 4 ストーマケアについて.....11
 - 4-1 ストーマの状態と排泄の開始時期.....11
 - 4-2 ストーマからの排泄.....11
 - 4-3 便の排出と装具交換の頻度.....11
 - 4-4 便の排出方法.....12
 - 4-5 使用済み装具の廃棄.....12
 - 4-6 ストーマ装具の交換方法.....13
 - 4-7 ご自分に合う装具を選ぶにあたり.....15
 - 4-8 ストーマ装具の種類.....15
- 5 退院～自宅療養中の生活.....17
 - 5-1 ストーマ装具の購入方法.....17
 - 5-2 退院後の生活について.....17
 - 5-3 社会保障制度：
身体障害者手帳の申請方法.....20
 - 5-4 社会保障制度：
日常生活用具（ストーマ装具）の給付の流れ..21
 - 5-5 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..22
- 6 退院後すぐの気になること Q&A.....24

日常生活.....27

- 7 ストーマのある暮らし.....28
 - 7-1 食事.....28
 - 7-2 服装.....32
 - 7-3 入浴.....33
 - 7-4 睡眠.....33
 - 7-5 運動.....34
 - 7-6 外出・旅行.....35
 - 7-7 旅行先での入浴.....38
 - 7-8 外出先でのトイレ.....39
 - 7-9 車の運転.....41
 - 7-10 性生活.....41
 - 7-11 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.....42
 - 7-12 薬.....43
 - 7-13 肛門からの粘液.....43
- コラム ストーマ保有者に聞く.....44
 - 7-14 仕事、学校への復帰.....45
 - 7-15 災害・緊急時.....46
 - 7-16 ご自分でストーマケアができなくなった場合..48
 - 7-17 ストーマ外来.....51
 - 7-18 ストーマの記録.....52
 - 7-19 お役立ちリスト.....53

海外旅行時の携帯用オストメイトカード／

コロプラストからのお知らせ.....54



手術のまえに

手術のまえに知っておきたい消化のしくみや
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、ストーマケア専門の看護師と
ストーマ外来について紹介しています。

1	消化のしくみ.....	4
1-1	消化管の働き.....	4
2	ストーマについて.....	5
2-1	ストーマとは.....	5
2-2	ストーマの種類①.....	6
2-3	ストーマの種類②.....	7
2-4	ストーマの形状や外観.....	7
2-5	ストーマ装具とは.....	8
3	ストーマ保有者をサポートする看護師と ストーマ外来.....	9
3-1	皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース・ETナース）.....	9
3-2	ストーマ外来を定期的に受診しましょう.....	9



1-1 消化管の働き

手術のまえに、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



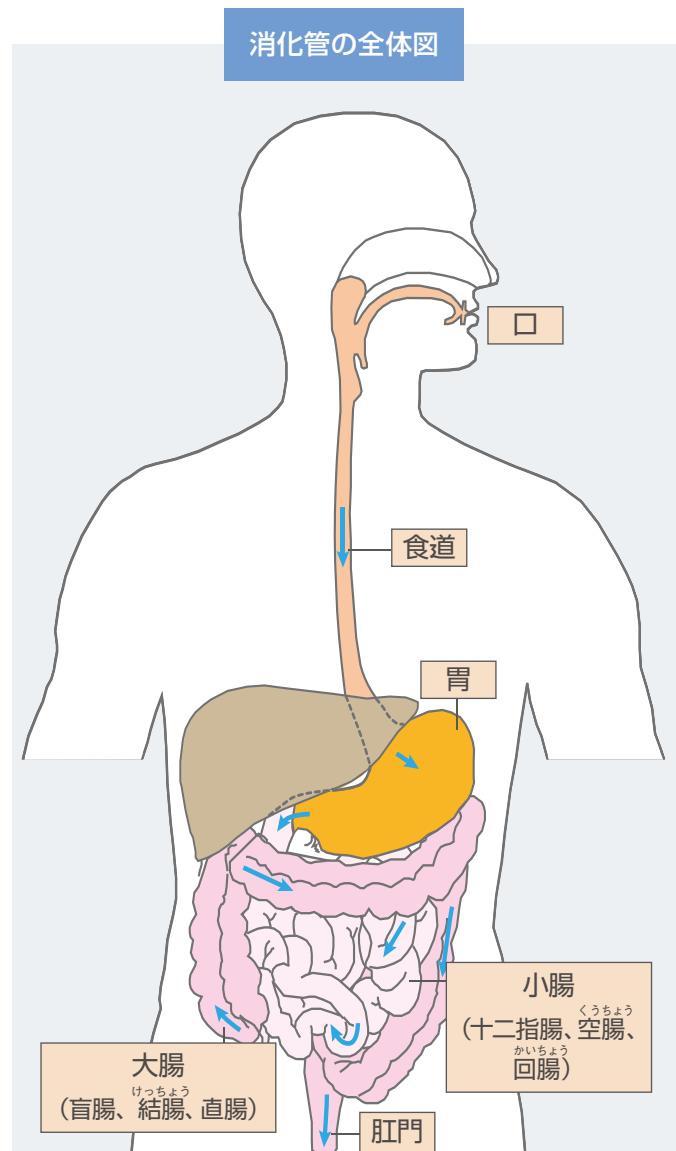
- (5) 吸収されずに残ったものは大腸に移動する



- (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

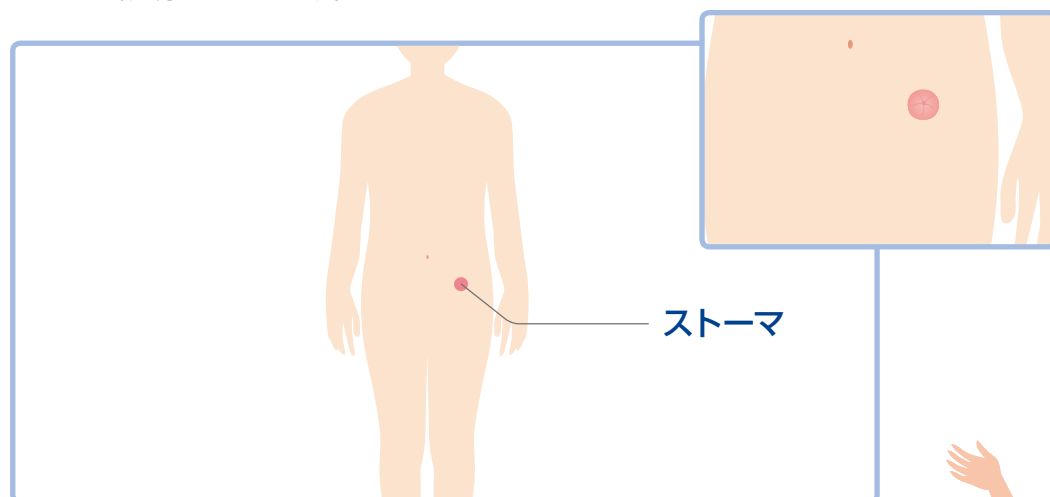


2 ストーマについて

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、尿路ストーマからは尿が排泄されます。本ガイドブックでは消化管ストーマについて説明していきます。

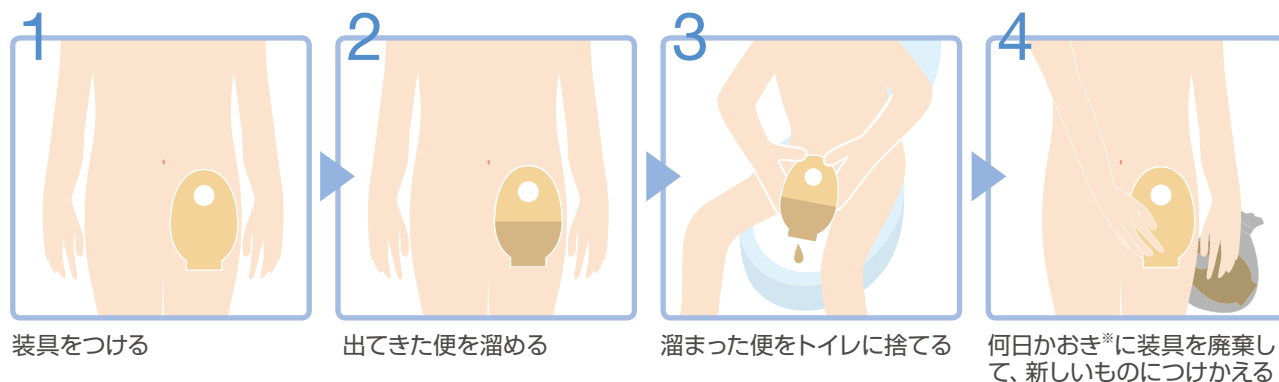


■ ストーマがつくられる理由

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。



※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、便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	便の性状※
じょうこうけつちょう 上行結腸ストーマ 	右	水様～おかゆ状便
おうこうけつちょう 横行結腸ストーマ 	中央	おかゆ状便～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
かいちょう 回腸ストーマ 	右	水様～下痢状便

コロストミー
(結腸につくられる場合)

イレオストミー
(回腸につくられる場合)

※便の性状は体調等により変化します



2-3 ストーマの種類 ②

■ 単孔式ストーマと双孔式ストーマ

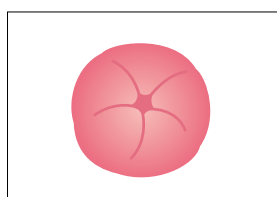
ストーマには、排泄口が1つの単孔式と2つの双孔式があります。

単孔式ストーマ

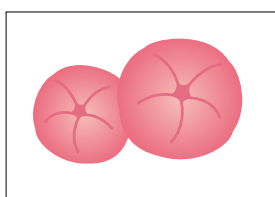
排泄口が1つのストーマのことです。ストーマからは便が排泄されます。

双孔式ストーマ

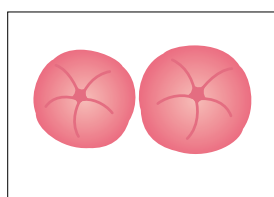
便が排泄される排泄口と、粘液が排泄される排泄口の2つの排泄口を持つストーマのことです。ループ、二連銃式の2種類があります。



単孔式



双孔式 (ループ)



双孔式 (二連銃式)

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。一時的ストーマは腸にストーマが一時的につくられることで、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。

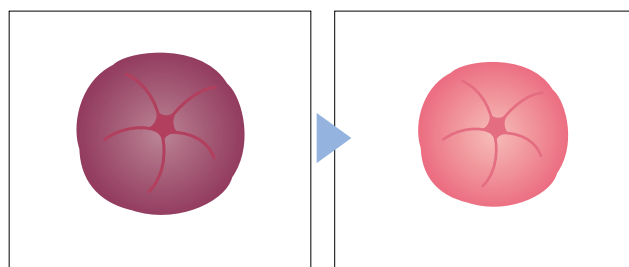
また、ストーマは体型の変化などによって大きさや形が変化することもあります。

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。

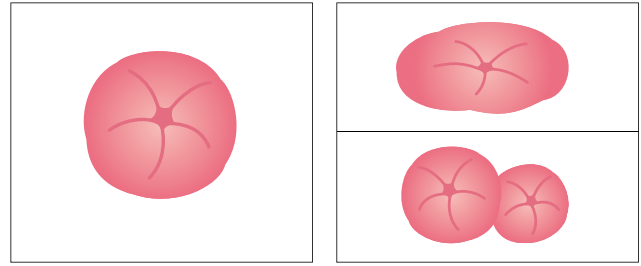
大きさ

手術のすぐあとのストーマはむくんでいますが、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。

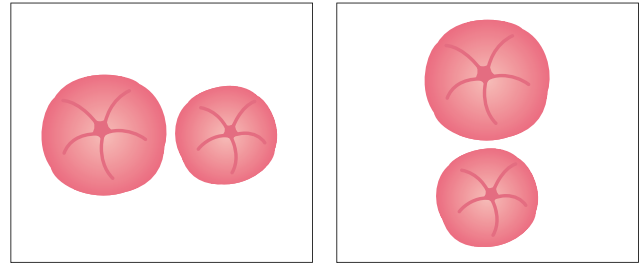


形

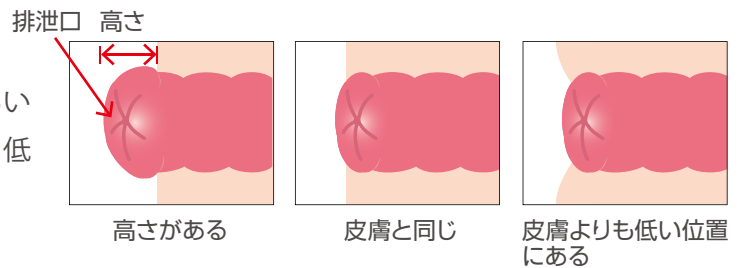
円形や楕円形など人それぞれさまざまな形をしています。

**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****■ ストーマから排泄された便を溜めるための装具**

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、そこに便を溜めることで、排泄管理を行います。ストーマ装具は、便を溜める採便袋と、その採便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→P15～16

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。



3 ストーマ保有者をサポートする看護師とストーマ外来

3-1 皮膚・排泄ケア認定看護師 (WOC ナース・ET ナース)

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。手術の前後にストーマ保有者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

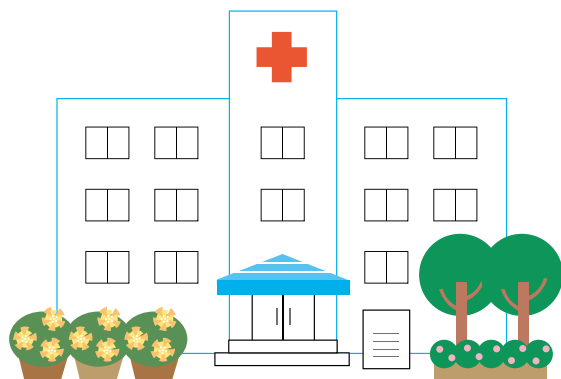
※日本創傷・オストミー・失禁管理学会ホームページより



3-2 ストーマ外来を定期的に受診しましょう

退院後もストーマ保有者はいろいろな場面でとまどったり、悩んだりすることがあります。そんなときのために、ストーマ外来を定期的に受診しましょう。ストーマ外来はストーマ保有者を長期的にサポートするための専門外来です。また病院によってスキンケア外来など、さまざまな呼び名があります。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→P51](#)



手術のあとに

手術のあと間もないうちから理解しておきたいこととして、
ストーマケアや生活上の注意事項についてとりあげています。
またこの時期によくある不安や疑問を Q&A 形式で紹介しています。



4	ストーマケアについて	11
4-1	ストーマの状態と排泄の開始時期	11
4-2	ストーマからの排泄	11
4-3	便の排出と装具交換の頻度	11
4-4	便の排出方法	12
4-5	使用済み装具の廃棄	12
4-6	ストーマ装具の交換方法	13
4-7	ご自分に合う装具を選ぶにあたり	15
4-8	ストーマ装具の種類	15
5	退院～自宅療養中の生活	17
5-1	ストーマ装具の購入方法	17
5-2	退院後の生活について	17
5-3	社会保障制度： 身体障害者手帳の申請方法	20
5-4	社会保障制度： 日常生活用具（ストーマ装具）の給付の流れ	21
5-5	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	22
6	退院後すぐの気になること Q&A	24

4 ストーマケアについて

4-1 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→P7

■ ストーマからの排泄の開始時期

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便が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、便が排泄されるようになります。

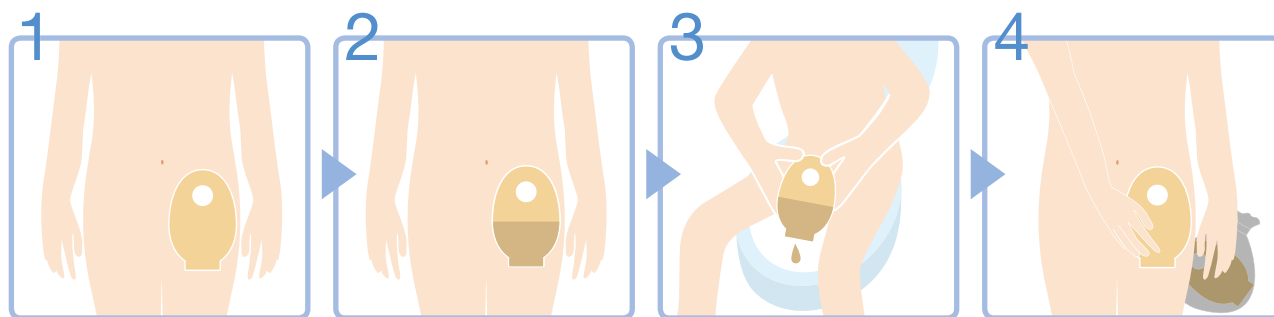
ストーマやストーマ周囲の皮膚の観察のポイント

- 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



4-2 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 出てきた便を溜める

3 溜まった便をトイレに捨てる

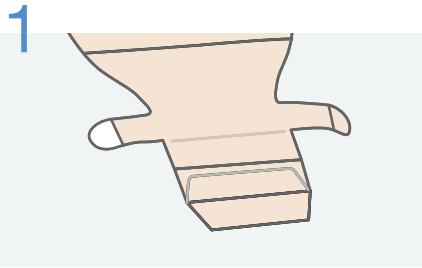
4 何日かおき*に装具を廃棄して、新しいものにつけかえる

※状況により異なります

4-3 便の排出と装具交換の頻度

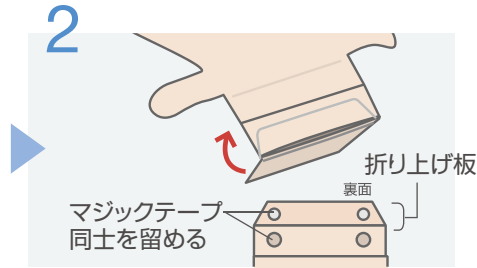
採便袋に便が3分の1程度溜まるのを目安に、トイレで排出します。装具交換の頻度は使用する装具によって異なりますし、個人差もあります。看護師がどのくらいの頻度で交換すればよいか、アドバイスしてくれるでしょう。

4-4 便の排出方法（開放型、マジックテープ式閉鎖具付の場合）



排出口を開ける

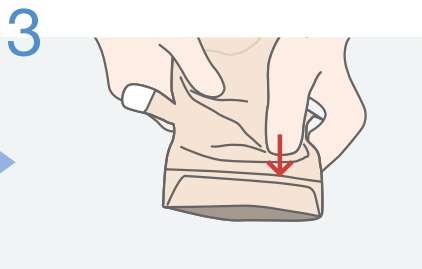
- 左右のマジックテープを静かにはずす
- 排出口をトイレの中に向ける
- 折った部分を順に開く



マジックテープを留める

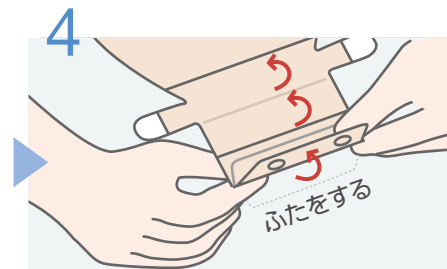
- 排出口の折り上げ板の裏面にあるマジックテープ同士を図のように留める

！ 採便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採便袋の外側に付着し、臭いの原因になります。また採便袋の劣化が早まり、漏れの原因にもなります。



便を押し出す

- 指で軽く押さえ、速さを調節しながら排出する
- 排出口をトイレットペーパーなどで横方向に拭き取る



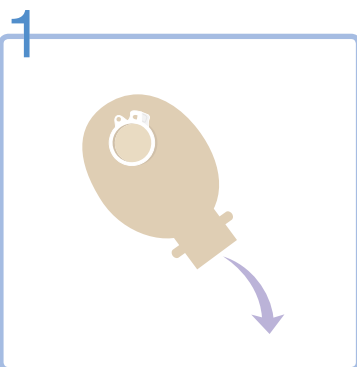
排出口を閉じる

- 2で留めた排出口の折り上げ板のマジックテープをはずし、元に戻してから封筒のフタを閉じるように閉じてから巻き上げる

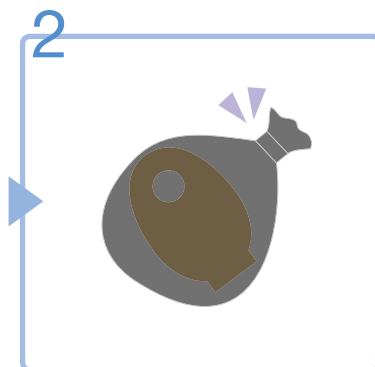
4-5 使用済み装具の廃棄

使用済みの装具は、必ず便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。

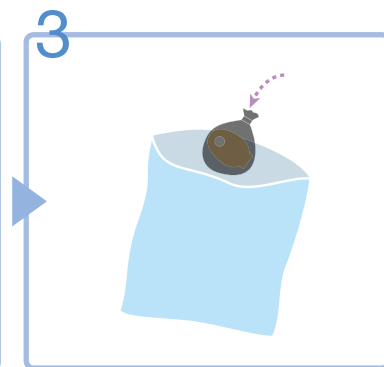
💡 公共のトイレを使用する場合、「オストメイト対応トイレ」には汚物入れがありますので使用しましょう。
詳しくは→P40



採便袋内の便をトイレに排出する



排出してからポリ袋などに入れて口をしぼる



ビニールゴミとして自治体のルールに従い、廃棄する

4-6 ストーマ装具の交換方法

■ 装具の交換準備

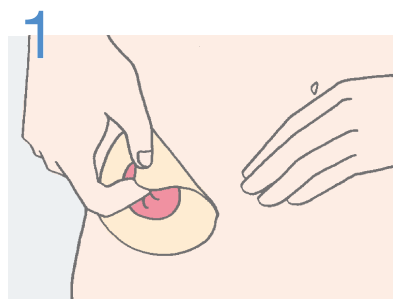
あわてずに落ち着いて交換できるよう、事前に必要なものをそろえておきましょう。



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（二品系ダブルロック方式カップリングの場合）



使用中の装具をはがす

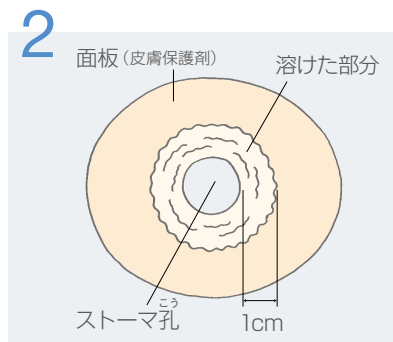
- 片手で皮膚を押さえながら、最後までゆっくりと面板（皮膚保護剤）をはがす
- はがしにくいときは、ぬるま湯やせっけん水でぬらしながらはがす

注意

一気にはがすと皮膚を傷つけます！



別売の粘着剥離剤（リムーバー）を使うと、はがしやすくなります。



はがした面板（皮膚保護剤）を観察する

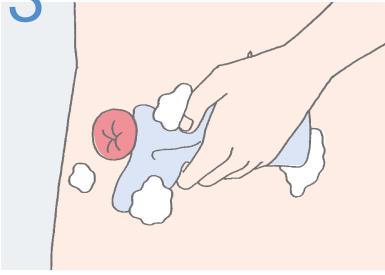
- はがした面板（皮膚保護剤）の粘着面を観察する
- 面板と皮膚の間に便がもぐり込んでいないかを確認する

はがした面板の粘着面



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。

3



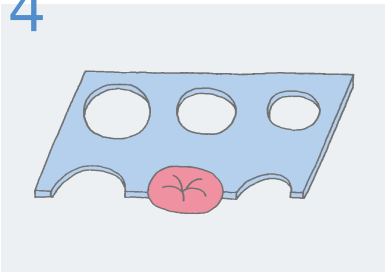
ストーマ周囲の皮膚を洗う

- 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



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。

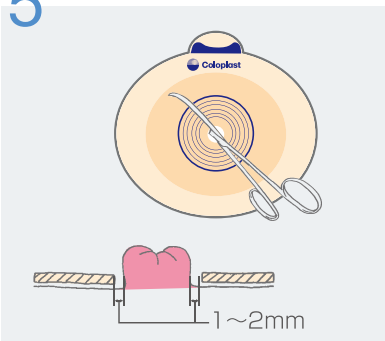
4



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）

5



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）

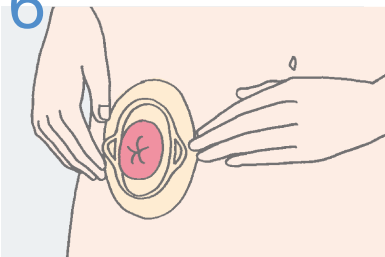


刃先がカーブして切りやすいストーマ用ハサミ
ハサミS



面板を貼るまえに使用し、皮膚の保護や装具の密着性を向上
皮膚被膜剤
コロプラスト
プレップ

6



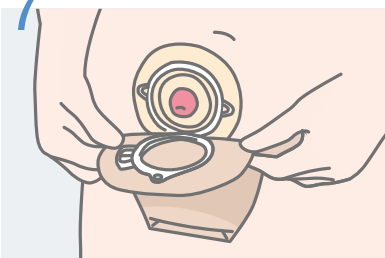
面板（皮膚保護剤）を貼る

- 皮膚が乾いたら、新しい面板（皮膚保護剤）の剥離紙をはがして、皮膚に貼る



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
コロプラスト
パウダー

7



採便袋を装着する

- あらかじめ採便袋の排出口を閉じてから、面板（皮膚保護剤）の嵌合部に採便袋を装着する



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ます。

4-7 ご自分に合う装具を選ぶにあたり

ストーマの種類、便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。

4-8 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、便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、採便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。

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

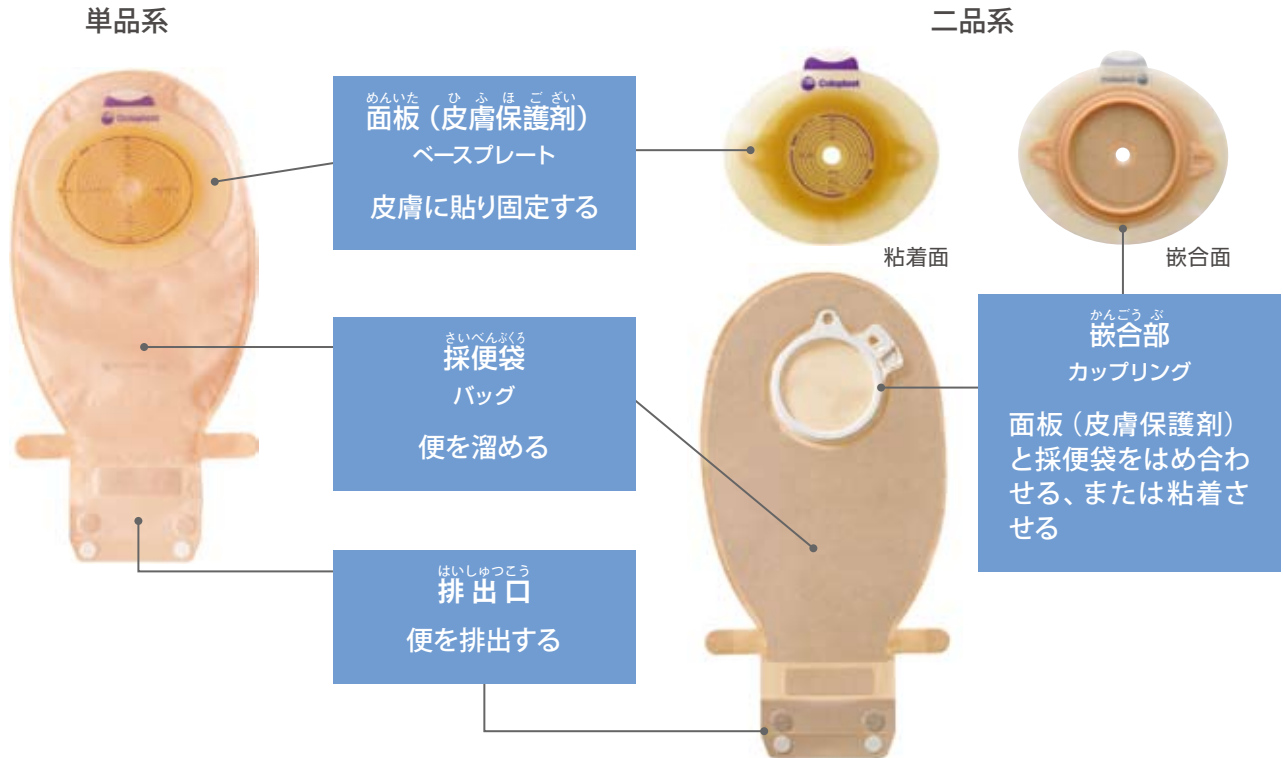


	特 長	装 具	装着する方法
単品系 (ワンピース)	<ul style="list-style-type: none"> ● 面板（皮膚保護剤）と採便袋が一体化している ● ストーマ周囲の皮膚によくなじみ、身体の動きに沿いやすい 		<p>剥離紙をはがして貼るだけ</p>
二品系 (ツーピース)	<ul style="list-style-type: none"> ● 面板（皮膚保護剤）と採便袋が分かれている ● 採便袋のみの交換が可能なので、状況に応じて採便袋の種類が変更できる ● 嵌合部はダブルロック方式と粘着式の2種類 	<p>ダブルロック方式カップリング 粘着式カップリング</p>	<p>ダブルロック方式カップリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>粘着式カップリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・採便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）と採便袋



● 面板（皮膚保護剤）

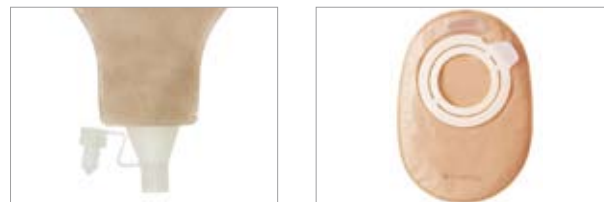
ストーマの高さが十分あるときに使用する平面タイプのほかに、高さがないときや周囲にしわがあるときに使用する凸型はめ込み具（コンベックス）が内蔵されたタイプもあります。

平面タイプ 凸型はめ込み具内蔵（コンベックスタイプ）



● 排出口

上図の開放型閉鎖具付（マジックテープ式）排出口のほかに、イレオストミー用のキャップ式や排出口がなく、便が溜まったら交換する使い捨てタイプの閉鎖型もあります。



開放型（キャップ式）

閉鎖型

● その他の装具

ストーマに栓をして便の排泄をコントロールするプラグ型装具や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。**



プラグ型装具
（アシュラ コンシールプラグ）



洗腸用具

5 退院～自宅療養中の生活

5-1 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業者から購入します。販売業者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→P20～23

5-2 退院後の生活について

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。

食事

■ 最初は少しずつ、そのあとは規則正しく

バランスのよい食事が第一ですが、今までどおり何でも好きなものを食べることができます。最初は少量ずつ、回数を増やして摂取し、徐々に1日3食にしていきましょう。

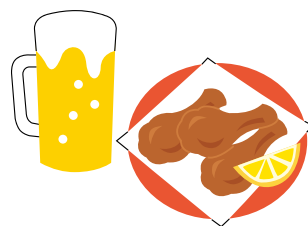
■ いろいろな食品を試してみる

食べものの中には、ガスが出やすくなったり、便秘や下痢になったりするものがありますので、気になるときはその食べものを摂取しないようにしてみましょう。アルコールも適量なら問題ありませんが、ビールはガスの量が増えたり、便がやわらかくなったりしますので、注意が必要です。いろいろと試すうちに、ご自分に合ったバランスのよい食事がわかってくるでしょう。

■ よく噛んで食べる

消化をスムーズにするために、よく噛んで食べましょう。ふだんはできるだけ消化のよいものを食べるようにし、ピーナッツなどのナッツ類や消化しにくい食べものは少量に抑えるか、いつも以上によく噛みましょう。

食事について詳しくは→P28～31



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、とくに服装を変える必要はありません。体型が大きく変化した場合は、今までとは違うタイプの服装を検討した方がよいときもあります。

服装について詳しくは→P32



入浴

ストーマをつくってからでも、今までと同様に入浴できます。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、心身の疲れを取り除く意味でも、できるだけ1日1回は入浴しましょう。

入浴について詳しくは→P33、38



運動

適度な運動は、肥満や便秘の予防、体調管理にも役立ちます。医師や看護師と相談しながら、積極的に運動を楽しみましょう。水泳や運動時用の小さくて目立ちにくい装具もありますので、使用すると便利です。まずは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。

運動について詳しくは→P34



外出・旅行

体調が落ち着いてきたら、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。なお外出時は、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。また旅行に出かけるときは現地の気候、食事、トイレ事情などを調べておく、装具を多めに持っていくなど、事前の準備と計画をきちんと立てましょう。

外出・旅行について詳しくは→P35～37

外出先でのトイレについて詳しくは→P39～40



性生活

ストーマがあっても性行為は可能です。事前に採便袋を交換しておく、小さくて目立ちにくい装具を使用する、採便袋にカバーをつけるなど、工夫しましょう。大切なのはパートナーといたわり合うこと。ふたりでストーマに負担のない体位などを話し合ってみましょう。また、妊娠・出産されるストーマ保有者もいらっしゃいますので、望まれる方は医師に相談してみましょう。

性生活について詳しくは→P41

性生活中で痛みを感じるようなときや、男性の性機能不全などは、恥ずかしがらずに医師や看護師に相談してください。



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。

仕事、学校への復帰について詳しくは→P45

困ったときは

悩みごとや不安なことがあれば、ストーマ外来を受診し、医師や看護師に相談しましょう。また、ストーマ保有者をサポートする団体やストーマ保有者が運営しているインターネットのホームページなどもあります。よい相談相手や情報を共有できるストーマ保有者間のネットワークをもつことは、安心につながります。

ストーマ外来について詳しくは→P51

インターネットによる情報発信について詳しくは→P53



「退院後すぐの気になること Q&A」も合わせてお読みください。→P24～26



5-3 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→P22～23

■ 申請の手順

2011年5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。

（約1～2カ月）
障害認定審査

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）

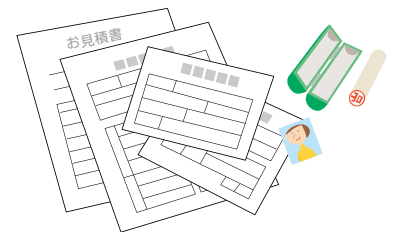
4. 身体障害者手帳の交付

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



5-4 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

2011年5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。

（約2～3週間）
申請中

必要書類

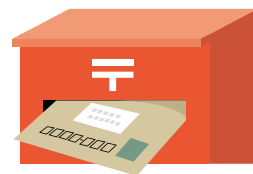
- 身体障害者手帳
- 所得証明（源泉徴収票、確定申告書、年金証明書等）
- ストーマ装具販売業者の見積書※
- 印鑑



※見積書は市町村から直接販売業者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。



5-5 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

2011年5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	本人単独での乗車の場合、片道100kmを超える利用で5割引		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	普通急行券、回数乗車券、定期券については割引なし		
	JR回数乗車券				
	JR定期券				
	私鉄電車	割引あり（要問い合わせ）			各私鉄会社
	民営バス	本人および介護者共に割引あり	本人のみ割引あり	運賃を支払い時に手帳を提示	各バス会社
	タクシー	ほとんどの会社で1割引		手帳の提示	各タクシー会社
	国内線航空運賃	本人単独で利用の場合、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
		介護者と共に利用する場合、本人および介護者共に割引あり	介護者と共に利用する場合、介護者には割引なし		
有料道路の割引	有料道路	本人が運転する場合、5割引		事前に市区町村役所で該当自動車の登録が必要。料金支払い時に手帳を提示。 ETCを使用する場合も登録および利用対象者証明書の発行と有料道路事業者への事前登録が必要	市区町村役所
		介護者が本人を乗せて運転する場合、5割引	介護者が本人を乗せて運転する場合は割引なし		
駐車	駐車禁止除外	あり	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	あり（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	ただし4級の場合は一部の都道府県・市区町村に限定			
	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）、ストーマ保有者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→P48

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「領収書」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

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タダれたり、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。P13～14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】便の付着

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に上から押さえる
- ストーマ周囲の皮膚が平らでない場合、下記のアクセサリーなどを使用し、平らにする
(アクセサリーなどの使用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凹部があるとき	練状皮膚保護剤を塗るか、板状皮膚保護剤の小片を貼ってストーマ周囲を平らにしてから装具を貼ります。 	練状皮膚保護剤 コロブラスト スティックペースト  練状皮膚保護剤 コロブラスト ペースト 
ストーマ周囲が陥没しているとき	板状皮膚保護剤の小片を重ね合わせて貼るか、練状皮膚保護剤と併用して皮膚の凹部を補正してから装具を貼ります。 	板状皮膚保護剤 コロブラスト リング  板状皮膚保護剤 コロブラスト ウエハー 
	あらかじめ凸型はめ込み具（コンベックス）が内蔵された面板を使います。	コンベックス製品  面板（コンベックス内蔵）
ストーマ周囲が隆起しているとき	柔軟性の高い単品系装具や粘着式カップリングの二品系装具を使います。	 単品系装具  粘着式二品系装具

【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、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

便の臭いが気になるときの対処法は？

A……「便の臭いが気になる」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) 便臭そのものが気になるとき

食べものは便臭に影響を及ぼしますので、食事の工夫が大切です。

便の臭いが気になるときの食事について詳しくは→P29

(2) 採便袋をつけていても臭いが漏れて気になるとき

- 採便袋は防臭加工されているため、便の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）の下から便が漏れていると、臭いが外に漏れる原因となりますので便が漏れないように適切に装具を貼りましょう。

また、排出口の周りに便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、便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。

- 採便袋は使い捨てです。洗って再利用すると、洗ったときの水分が便と混じって採便袋の外側に付着し、臭いの原因になります。また採便袋の劣化が早まり、漏れの原因にもなりますので、避けましょう。

そのほか、下記のような消臭潤滑剤や消臭パウチカバー等を試すのもよいでしょう。

植物成分が高い消臭効果を発揮し、潤滑成分が排出をスムーズにすることで快適な毎日をサポートします。採便袋内に約8ml（小さじ2杯）程度注入し、軽くもんで全体になじませます。

デオール®消臭潤滑剤

※発売元・問い合わせ先：
コロプラス株式会社 TEL: 0120-66-4469



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。



消臭
パウチカバー



消臭はらまき

イノドールクイック瞬感消臭® 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 TEL: 0120-469-028

Q4 便秘や下痢になったときの対処法は？

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→P28～29

Q5 ガスの音を止める方法は？

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→P30

Q6 ガスで採便袋が膨らんだときは？

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

日常生活

社会復帰に向けて、暮らしの場面で知っておきたい事柄、
また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	ストーマのある暮らし	28
7-1	食事	28
7-2	服装	32
7-3	入浴	33
7-4	睡眠	33
7-5	運動	34
7-6	外出・旅行	35
7-7	旅行先での入浴	38
7-8	外出先でのトイレ	39
7-9	車の運転	41
7-10	性生活	41
7-11	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	42
7-12	薬	43
7-13	肛門からの粘液	43
コラム	ストーマ保有者に聞く	44
7-14	仕事、学校への復帰	45
7-15	災害・緊急時	46
7-16	ご自分でストーマケアができなくなった場合	48
7-17	ストーマ外来	51
7-18	ストーマの記録	52
7-19	お役立ちリスト	53
海外旅行時の携帯用オストメイトカード／ コロナからのお知らせ		54

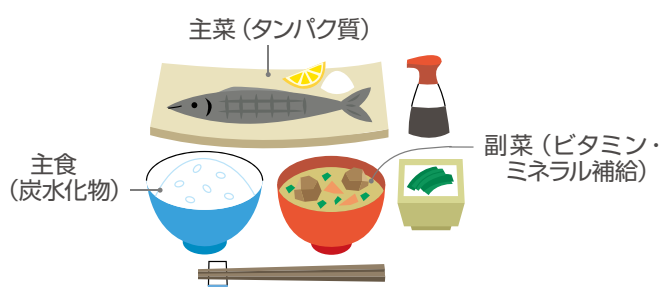


7-1 食事

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

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。

[食品について詳しくは→P29](#)

● 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1,500ml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場合があります。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

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ラクツロースなどは、体質によって下痢を起こしやすくしますので、注意しましょう。

● 控えたい食品

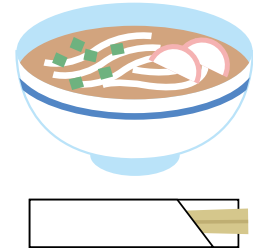
アルコール、カフェイン、炭酸飲料、脂肪、豆類やきのこ類などの不溶性食物繊維、香辛料などは腸の動きや胃酸の分泌を活発にしますので、摂取を控えましょう。

● 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、便の量を増やして腸の動きを活発にする

干し柿 花豆 グリンピース ささげ 小豆 いんげん豆 大豆 ひじき 干しいたけ ライ麦パン 切干大根 たけのこ 納豆 ごぼう 玄米 きのこと類 小松菜 セロリ とうもろこし など

水溶性食物繊維を多く含む食品
水に溶けやすく、便のやわらかさを調節する

もも フランスパン ロールパン 洋ナシ さといも そうめん・冷麦（乾麺） マカロニ・スパゲッティ トマトジュース じゃがいも 山芋 りんご バナナ スイカ など

■ 食事の工夫3:便の臭いが気になるとき

便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、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。



■ 食事の工夫4：ガスが気になるとき

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。

主な食品表

便をやわらかくする食品	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	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	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
便やガスの臭いを強くする食品	にんにく ねぎ にら たまねぎ 玉子 豆類 カニ・ エビ類 ビール 魚 肉 チーズなどの乳製品 など
ガスをつくりやすい食品	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
便の臭いを抑える食品	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

ストーマからの排泄が多いときは、尿も観察する習慣をつけましょう。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700～800ml確保できるよう、1,500ml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。

● 冷たすぎず、熱すぎないものを

食事の量が少ない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す。

● ナトリウム・カリウムの多い食事を

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。

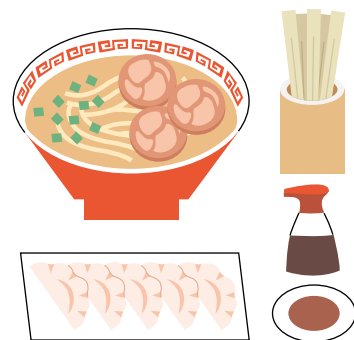
！
イレオストミーの方の中には、排泄量を減らすために飲食を控える方がいるようですが、出してしまうから食べないというのではなく、排泄されたから補うという気持ちが健康管理や体調維持に大切です。



電解質	不足すると起こる症状	多く含む食品
ナトリウム（塩分）	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	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	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。



7-2 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もよいでしょう。



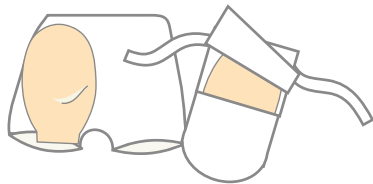
■ 夏場の工夫

● 汗が多いときは

皮膚に採便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

下着からストーマ袋が出せるように穴をあける。



ボケ・レディ
女性一分丈下着



ボケ・パンニット
男性下着



カンガルー
ポケットP型
腰ベルト付き
全面開口タイプ

※発売元・問い合わせ先：
株式会社村山 TEL: 03-3662-2210

◎ 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。タオルなどを採便袋と皮膚の間にはさみ、こまめに取り替えるのも1つの方法です。



採便袋にカバーをかける 採便袋と皮膚の間に布をはさむ

● 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ストーマ保有者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

女性は

- ・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）



7-3 入浴

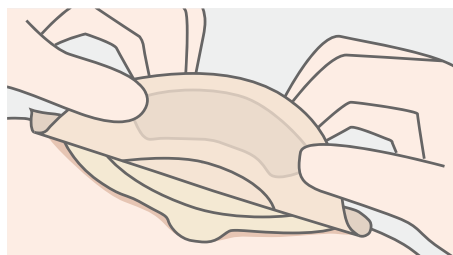
ストーマやストーマ周囲の皮膚を清潔にすることは大切です。ストレスをやわらげ、心身の疲れを取り除く意味でも、できるだけ1日1回は入浴しましょう。

■ 入浴のタイミングと湯温

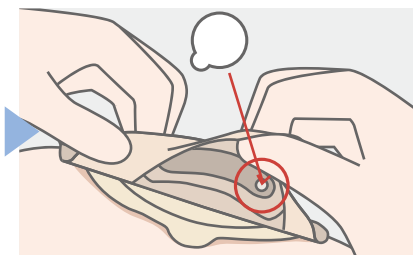
食後すぐに入浴すると排便することがありますので、食後しばらく経った、排便の少ないタイミングが最適です。お湯は40度前後のぬるめにします。

■ 入浴方法

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。採便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。



袋の裏のカバーをめくる



製品箱に入っているおたまじゃくし形の白いシールをフィルターの穴に貼る（入浴後はシールをはがす）

7-4 睡眠

睡眠中も便は排出されますので、就寝前に便を排出し、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。



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。

入浴用の小さくて目立ちにくい装具



センシュラ1 ミニ



センシュラフレックス ミニ



センシュラ2 クローズバッグ

7-5 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

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



！
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、はじめるまえに医師に相談してください。

■ 運動をするときの装具

運動のまえに採便袋の便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

ストーマ保有者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る方もいます。ただし長時間水に入り、身体を冷やしすぎないように注意しましょう。

● 水着の選びかた

特別な水着を買う必要はありませんが、購入の際は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。

運動用の小さくて目立ちにくい装具



センシュラ1 ミニ



センシュラフレックス ミニ



センシュラ2
クローズバッグ



7-6 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→P39～40

● 通常の外出時に必要なもの

- ☐ ストーマ装具、アクセサリ類
(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

- ☐ 宿泊日数分のほか、予備の装具やアクセサリ
- ☐ 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)
- ☐ 下痢止めや便秘薬
- ☐ 入浴用の小さくて目立ちにくい装具



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。

詳細は→P22

原則として飛行機内にハサミの持ちこみは禁止されていますが、コロプラストのストーマ用ハサミ「ハサミSS」は国内線のみ持ちこみが可能です(2011年5月現在)。



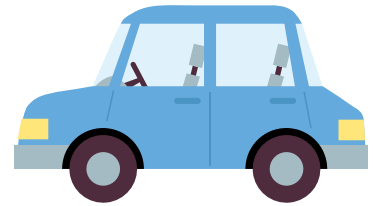
ハサミSS



■ 乗りものの移動時に気をつけること

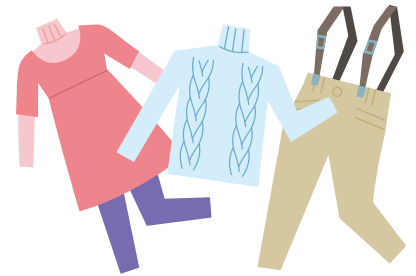
● 車での移動

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ので、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。

◎ 搭乗前の処理

飛行機に乗るときは、搭乗前に便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。



ストーマをつくってから始めて旅行する方へ



ストーマ保有者からのアドバイス

- 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)
- 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。
- 出発前は体調を整えておきましょう。

■ 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、100ml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るフックがない、などの状況に備えてトイレットペーパー、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。

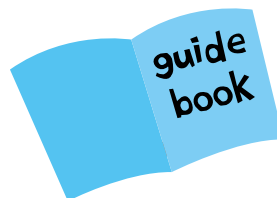
海外旅行時の携帯用オストメイトカードについて詳しくは→P54

■ 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。

7-7 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、ストーマ保有者の方が実際に行っている工夫を交えてご紹介します。P33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。採便袋の中の便を捨て、コンパクトに折りたたんでテープなどで留めましょう。採便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るか、小さくて目立ちにくい装具に替えてもよいでしょう。

フィルターシールについて詳しくは→P33

■ 入浴後の処置

装具についた水を拭き取り、服が濡れないよう下着との間に小さなタオルをはさんで乾かします。入浴前に貼ったフィルターシールははがします。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。

■ 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ストーマ保有者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



センシュラ1 ミニ



センシュラフレックス ミニ



センシュラ2
クローズバッグ

装具の上から貼る保護シートも市販されています。

保護シート：
マイケア湯ったりシート



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

7-8 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。

■ 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→P35 外出時に必要なもの

■ 利用するときのマナー

● 便の排出

便を排出するとき、あらかじめ便器内にトイレットペーパーを敷いておくと、排出した便がこびりつかずにサッと流せます。ご自宅でも同様ですが、他の利用者のためにエチケットとして習慣づけておきたいものです。

● トイレでの排出方法



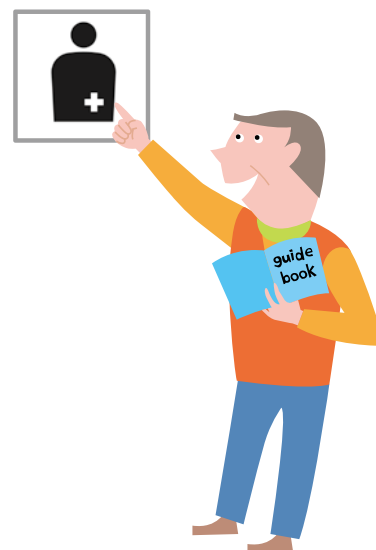
洋式トイレ



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。ストーマ保有者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。

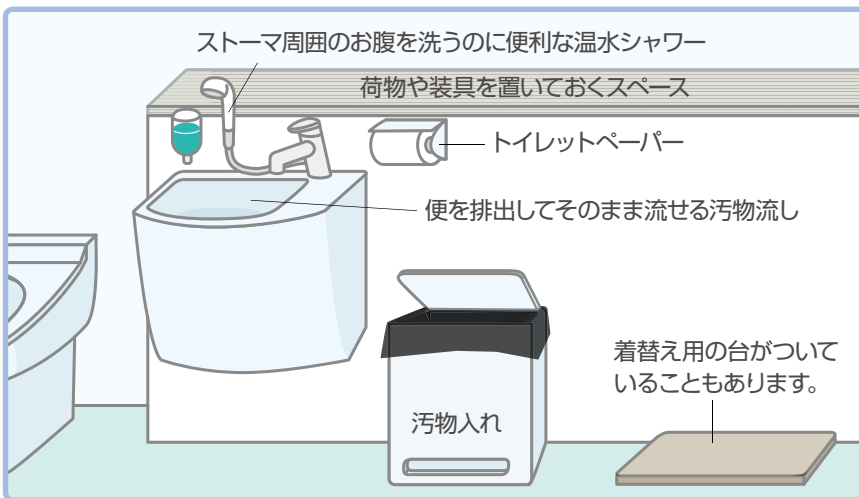
● 設置場所

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、便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。

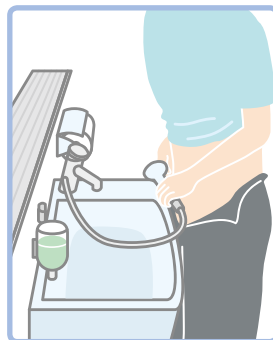
「オストメイト対応トイレ」の一例



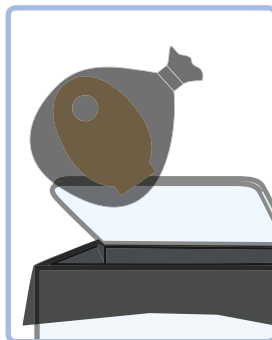
使用方法



採便袋内の便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



使用済みの採便袋を廃棄する

オストメイト対応トイレの表示



身体障害者・オストメイト・乳幼児用の設備を備えています



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



東海道・山陽新幹線N700系にはオストメイト対応トイレが設置されています。



「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、オストメイトJPのホームページでご確認ください。
 オストメイトJP

<http://www.ostmate.jp>

(携帯電話から
<http://m.ostmate.jp>)



7-9 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。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。

7-10 性生活

■ 女性の場合

ストーマをつくることで、性機能が損なわれることはありません。しかし、手術によって、性交痛を感じる場合があります。お互いの気持ちに配慮しながら、負担のない体位をパートナーと一緒に見つけていきましょう。また、妊娠・出産されるストーマ保有者もいらっしゃいますので、望まれる方は医師に相談してみましょう。

■ 男性の場合

勃起不全などの性機能障害が起きている場合は、専門の医師に相談しましょう。男性のストーマケア専門の看護師がいるストーマ外来もありますので、問い合わせてみましょう。

■ 雰囲気づくり

事前に便を処理しておくか、新しい装具に取り替えておきましょう。小さくて目立ちにくい装具につけかえたり、採便袋にカバーをかけるなど、気にならないような工夫も可能です。

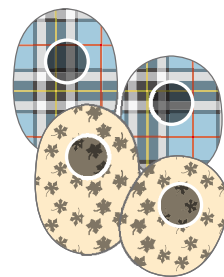


折りたたんだタオルや小さなクッションをはさんでおくのもよいでしょう。



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。



最近は女性向けの可愛い採便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。

7-11 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。

■ ストーマ脱出

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。

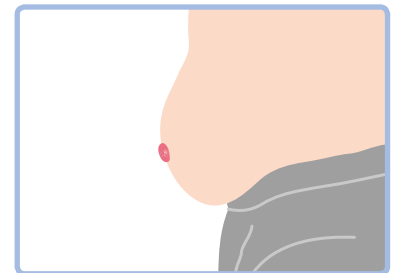
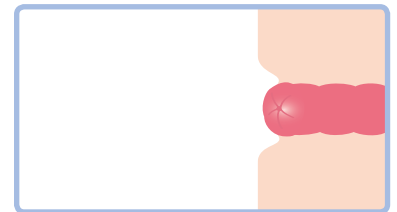
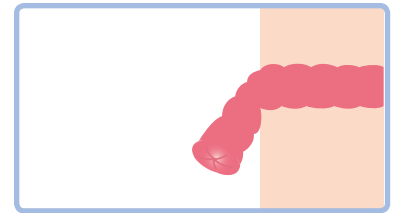
■ 陥没ストーマ

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、便が面板（皮膚保護剤）の下に潜り込みやすく、便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。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、ストーマ装具やアクセサリの使用に変更が必要な場合があります。

■ ストーマ^{ぼう}旁ヘルニア

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、便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。

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。



ヘルニアの対策

ヘルニア補整下着やヘルニア用のベルトなどで腹部の膨らみを抑えることができます。詳細は看護師に相談しましょう。

ヘルニア用補整下着 コーシネル

男性／女性用、低／高ウエスト、女性用マジックテープ付きなど



7-12 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。



7-13 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





コラム ストーマ保有者に聞く

神奈川県横須賀市にお住まいの元証券マン、T.N.さん（77歳）。
日々、趣味のパソコンや社交ダンスを存分に楽しんでいるT.N.さんに、
手術を受けた当時のお気持ちや現在の心境などをうかがいました。

たくさんの人に支えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。
.....

ストーマをつくられたのは、いつですか。

7年前に胃の摘出手術を受けたのですが、昨年、急な痛みが襲ってきてストーマをつくることになりました。

ストーマをつくる、と告げられたときはいかがでしたか。

そのときは、早く痛みから解放されたい一心で、ストーマをつくることに悲観的になるというよりは、むしろほっとしたのを覚えています。

手術のあと、お気持ちに変化はありましたか。

手術から退院を経て、執刀していただいた先生をはじめとして、看護師さん、家族や友人と、自分を取り巻くさまざまな方々に支えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。

「支えられている」ことを実感されたエピソードがあれば、教えてください。

以前、通っていた病院で事務をなさっていた方が、お見舞いに来てくださったことがありました。その後、薬剤師になられたとのことで、私の入院を聞いて駆けつけてくれたのです。先生や看護師さんばかりでなく、とても広いところで支えられているのだと実感しました。本当は、皆さん一人ひとりにお会いして「こんなに元気になったよ」と報告できればいいのですが、なかなか機会をもてないのが残念です。

ストーマ外来は受診されていますか。

定期的に検診に行っています。看護師さんに「とてもよくケアできている」とほめられています。ストーマケアをきちんと行っていれば、今までとそれほど変わらない生活を送ることができるのだと教えていただきました。

ストーマ装具の購入について、問題はありますか。

ストーマ装具の販売店さんには、とても丁寧に親身な対応をいただいています。先日も「コタツで囲ってると、少し臭いが漏れる気がする」と話すと、すぐに新しい商品のサンプルを送ってくださいました。アイルランドの火山爆発で飛行機が止まり、装具供給が不安定だったときも、きちんと対応してくれたので不安はありませんでした。これから長いおつきあいになりますが、何でも相談できるパートナーを得たようで、心強いですね。今後も安心して、よりよい生活が送れると思っています。

7-14 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。

■ ストーマ保有者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、という意見があります。たとえば、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の排出や採便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。



7-15 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、ストーマ保有者にとって何よりも大切なのはストーマ装具の確保です。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装具を置かせてもらうとよいでしょう。
- ☐ 非常用装具は、家の中でも保管場所を分散させておくといでしょう（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。

■ 「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。

ストーマ手帳の入手方法→P54下段「コロプラストからのお知らせ」

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



- ・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。

■ 日本ストーマ用品協会の災害時対策

日本ストーマ用品協会は、過去の震災発生時に日本オストミー協会やストーマ装具販売業者などと連絡を密に取り合い、被災されたストーマ保有者にストーマ装具の無料提供などの活動を行ってきました。こうした支援経験を活かし、以下のようなストーマ装具提供などの災害時対策を取り決めました。

被災された方に対し、緊急時（災害発生から約1ヵ月間）に
ストーマ装具を無料提供



対 象：災害救助法適用市区町村内の被災ストーマ保有者で、ストーマ装具の持ち出しや入手が困難な方、ストーマ装具の入手が困難な病院等の施設

受取方法：各自治体またはストーマ装具販売業者

オストメイト（ストーマ保有者）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残し、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) 洗腸しておられる方は、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、水が使えないケースが多いものです）
- (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1L程度も持ち出せるようにしておきましょう。

（日本ストーマ用品協会）

◎ 日本ストーマ用品協会とは

ストーマ装具の製造業または輸入販売業を行う法人・販売組織を会員とし、ストーマケア用品等の開発・普及の促進を図るとともに、ストーマケアの健全な発展およびストーマ保有者の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。

7-16 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

2011年5月現在

1. 申請

- 市区町村の介護保険担当窓口で要介護認定の申請を行います。

必要書類

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険被保険者証
(第2号被保険者の場合は健康保険被保険者証)
- 主治医の氏名、医療機関名などがわかるもの(診察券など)

2. 心身の状態を調査

- 認定調査
心身状態を調べるため、認定調査員が訪問し「聞き取り調査」を行います。
- 主治医による意見書の作成
市区町村から主治医に意見書の作成が依頼されます。

3. 介護の必要度を審査し、判定

- 1次判定
認定調査の結果をコンピューターで分析します。
- 2次判定
介護認定審査会で、①1次判定の結果、②認定調査員の特記事項、③主治医意見書をもとに審査し、要介護状態区分を判定します。

4. 認定結果通知が届く

「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)。



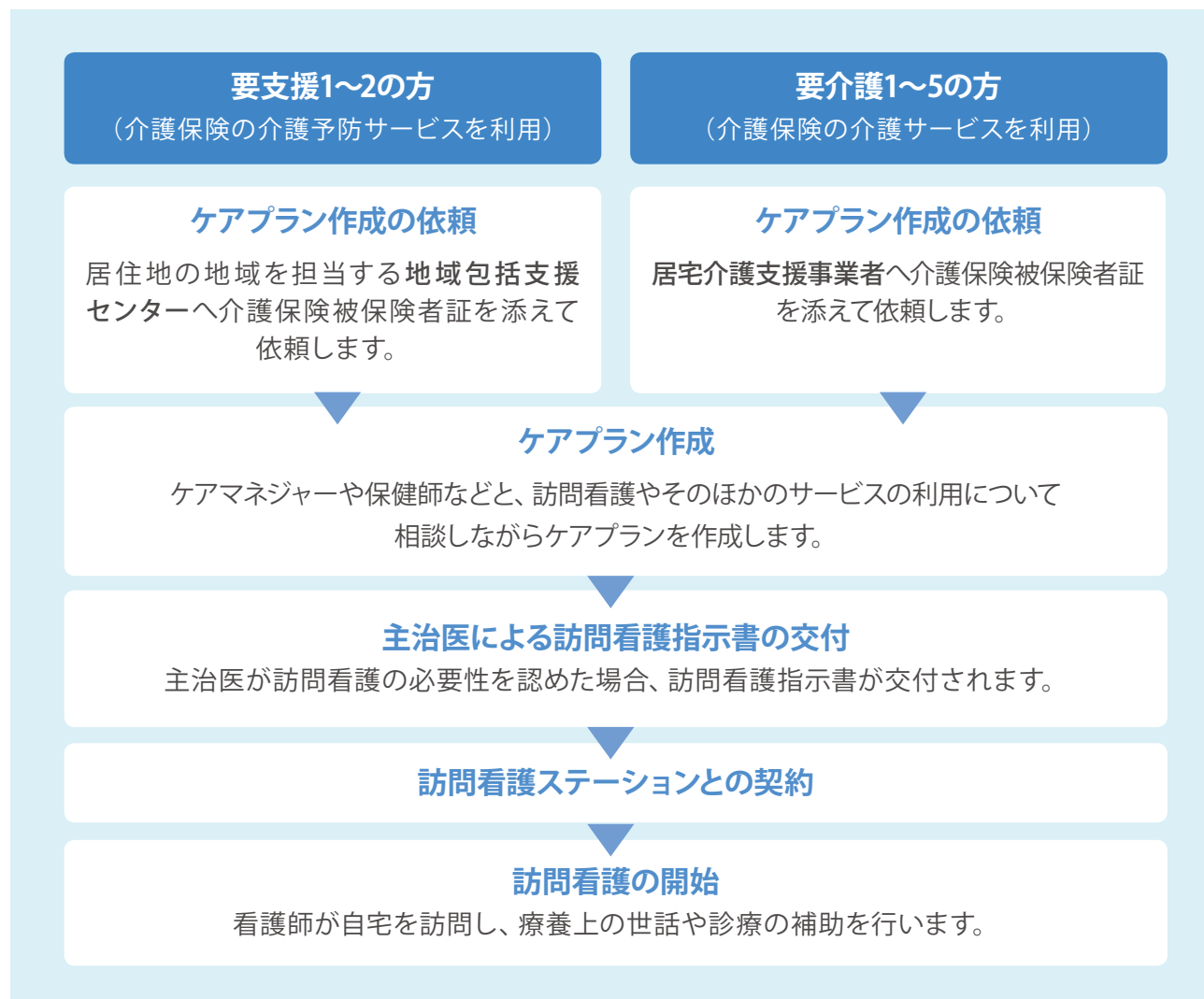
認定結果に不服がある場合は、都道府県の「介護保険審査会」に審査請求することが可能です。

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。

● 訪問看護を利用するには

ストーマ装具の交換は医療行為に該当し、介護士やヘルパーは行えないため、看護師による訪問看護※を利用することになります。

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。



※ストーマ装具の交換は医療行為に該当し、ストーマ保有者本人や家族以外で行うことができるのは医師や看護師に限られますが、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費用の1割となります。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

社団法人シルバーサービス振興会の「介護サービス情報公表支援センター」のホームページでは、「全国の介護サービス情報公表サイト一覧」の中で都道府県ごとに介護サービス事業所のサービス内容が公表されています。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。

◎ 介護サービス情報公表支援センター

<http://www.espa-shientcenter.org/>



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（ストマ）」「人工膀胱」のケアサービスの有無が記載されています。



7-17 ストーマ外来

■ 定期的に受診しましょう

ストーマ外来は、ストーマ保有者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

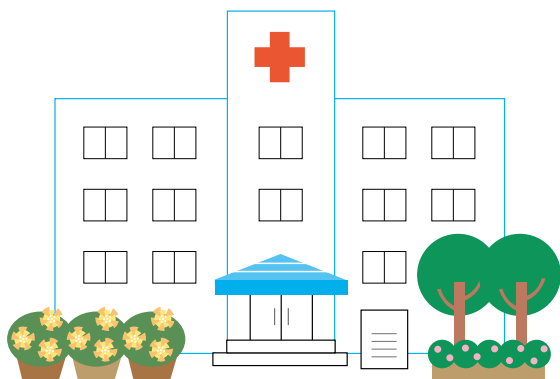
まず、手術を受けた病院にストーマ外来やストーマケアに関して相談できるところがないかを確認しましょう。ない場合は、ストーマ外来のある医療機関を紹介してもらいましょう。

● 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、受診まえにそれぞれの病院に問い合わせてください。

◎ 日本創傷・オストミー・失禁管理学会「ストーマ外来リスト」

<http://www.etwoc.org/stoma.html>



7-18 ストーマの記録

ストーマケアの方法や使用装具、ストーマやストーマ周囲の皮膚の変化などは、記録しておくようにしましょう。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は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	平成23年4月1日	
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）
皮膚の変化	なし	あり 赤み 皮膚の荒れ・かゆみ
便の変化	なし	あり
便のかたさ	かたい・普通・やわらかい	
便の量	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 製品名等（ ） （ ）	
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
	<p> 便が付着していたところ ■ ふやけたところ ■ </p> <p> 皮膚保護剤が ふやけたところ </p> <p> はがした皮膚保護剤 の粘着面 </p> <p> 便が付着して いたところ </p>	

ストーマ装具を交換した日を記入
します。

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。

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。

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を必ず控えておきましょう。

皮膚保護剤のふやけ具合と、便が
付着していたときには、その状態
を記録しておくとういでしょう。

コロプラストのホームページから上記の『ストーマの記録』をダウンロードしてお使いいただけます。 <http://www.coloplast.co.jp>



7-19 お役立ちリスト

インターネットを通じて、ストーマ保有者向けのさまざまな情報が発信されています。接続環境のある方は、ぜひ情報収集や仲間づくりにお役立てください。



● 患者会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)

<http://www.joa-net.org/index.htm>

ストーマ保有者のための公益法人格の障害者団体です。

IBDネットワーク

<http://www.ibdnetwork.org/>

全国のIBD（炎症性腸疾患）患者会の集まりです。患者会の相互支援を基盤に、病気や療養生活に関する情報交換、患者のQOL（クオリティ オブ ライフ＝生活の質）の向上、共通の利益の増進に寄与することを目的としています。なお、全国のIBD患者会一覧はホームページの「お誘い患者会」欄から見ることができます。

ブーケ 若い女性オストメイトの会

<http://www.bouquet-v.com/index.html>

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。また、小児ストーマ保有者の会「たんぽぽの会」の情報も掲載しています。<http://www.bouquet-v.com/ibd04.html#04>

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代の若年層ストーマ保有者を対象にした情報発信ブログサイトです。

IOA (International Ostomy Association)

国際オストミー協会

<http://www.ostomyinternational.org/>

世界74カ国のオストミー団体が加盟している協会です。

● ストーマ外来の検索

日本創傷・オストミー・失禁管理学会

<http://www.etwoc.org/stoma.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。



海外旅行時の携帯用オストメイトカード

海外旅行の際、パスポートといっしょに携帯すると便利な「オストメイトカード」です。「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。

OSTOMATE CARD

**わたしは「ストーマ保有者」
（オストメイト）です。**

わたしはストーマ装具を身につけていますが、これはストーマからの排泄物を受けるために使用するものです。

「ストーマ保有者」とは：

人工肛門、人工膀胱（これらをストーマと呼ぶ）を保有する人のことです。

「ストーマ」とは：

人工肛門、人工膀胱の手術でお腹などの体外に腸や尿管を誘導して造られた開放孔です。

わたしのストーマの種類は：

- ☐ 大腸ストーマ（コロストミー）
- ☐ 小腸ストーマ（イレオストミー）
- ☐ 尿路ストーマ（ウロストミー）

Japanese (日本語)

OSTOMATE CARD

**I have a stoma.
(I am an Ostomate.)**

I am putting a stoma bag (on my abdomen) to receive excretions from my stoma.

What is an Ostomate?

A person who has a stoma created by a colostomy, ileostomy or urostomy surgery.

What is a Stoma?

A stoma is a surgically created opening from the bowel to the skin as the result of an ostomy, ileostomy or urostomy.

Type of my stoma:

- ☐ Colostomy
- ☐ Ileostomy
- ☐ Urostomy

English (英語)



コロプラストからのお知らせ

コロプラストでは、ストーマ保有者向け情報パンフレット「結人^{ゆうじん}」を年2回発行しています。ストーマ保有者のインタビューをはじめ、ストーマ保有者ならではの生活関連情報、ストーマ外来紹介、ストーマケアに関する情報などをご紹介します。

「いざという時に頼りになるストーマ手帳」(P46)、「結人^{ゆうじん}」をご希望の方は、下記の事項をご記入のうえ、右記の宛先までFAXまたは郵送にてお申し込みください。

- 「ストーマ手帳」または「結人^{ゆうじん}」
どちらをご希望か明記
- お届け先のご住所・電話番号・お名前・必要部数



【宛先】コロプラスト株式会社

〒102-0074

東京都千代田区九段南2-1-30

FAX: 03-3514-4187

コロプラストは、個人的でデリケートな
健康状態にある人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。
製品を使用している人々の声を聞き、ともに開発を行い
個々のニーズに即したソリューションを創り出しています。
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ound&スキンケアの分野で
世界的にビジネスを展開し
7,400名以上の社員を擁しています。

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



製造販売元

コロプラスト株式会社

お客様センター ☎ 0120-66-4469 <http://www.coloplast.co.jp>

〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 TEL.03-3514-4141(代表) FAX.03-3514-4188

札幌 TEL.011-738-6660 仙台営業所 TEL.022-292-6411 東京営業所 TEL.03-5297-2633 名古屋営業所 TEL.052-331-6930
大阪営業所 TEL.06-6377-0172 広島営業所 TEL.082-506-3888 福岡営業所 TEL.092-524-5830

Coloplast, SenSura, Assura, Deol, Corsinel, SpeediCath, Conveen, Peristeen and Comfeel are registered trademarks of Coloplast A/S.

制作年月.2011年5月/A15000-1

