

A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man, on the left, is wearing a blue and white checkered shirt and has his arm around the woman's shoulder. The woman, on the right, is wearing a light blue top and is looking towards the camera with a slight smile. The background shows a blurred landscape with greenery and buildings under a bright sky.

ストーマを理解する:

コロストミー、イレオストミー、ウロストミー



ストーマ造設手術後の生活

“ 私は、ストーマを持つ者として、ストーマ手術後の数日間、数週間、さらには数か月間にわたるサポートと励ましがどれだけ重要であるかを理解しています。また、人生の豊かさや、幸せで実り多い人間として人生を生き続けることの意味も知っています。シャワーを浴びてもいいだろうか？ 泳げるだろうか？ 運動してもかまわないだろうか？ 健康的な性生活を送れるだろうか？

ストーマ手術から回復中、ベッドに横たわる私の頭をよぎったのは、このような疑問でした。その後の数週間で、これらの疑問に対する答えがすべて「はい」であることがすぐにわかりました。私は、必要な努力をし、ストーマ造設を乗り越えて前進していこうとする人間でした。私のことを大切に思い、愛してくれる人たちが、私の前進と回復の過程で私を支えてくれるでしょう。

人にはそれぞれ異なる人生があります。良いときがあれば、悪いときもあります。経験は人によって異なりますが、私は新しい始まりの機会を恐れずに受け入れることをお勧めします。リソースとサポートを利用できることを忘れないでください – あなたは独りではありません。経験は、私たちの人格を形成し、人として成長させてくれます。この経験をもとに成長し、周りの世界を受け入れましょう。

このガイドは、ご本人、配偶者、親、祖父母、介護者、ストーマを持つ人など、皆さんのために慎重に作成されました。このガイドが、ストーマ造設を乗り越え、元の生活に戻るために必要な知識とスキルを得るのに役立つことを願っています。

– 2,000年からストーマとともに暮らす BROCK M.氏



このガイドに掲載している情報は、医学的助言ではなく、かかりつけの医師またはその他の医療専門家の助言に代わるものではありません。このガイドは、医療上の緊急事態の対応には使用しないでください。緊急事態が発生した場合は、直ちに本人が医療機関を受診してください。



このガイドは、これからストーマ造設手術を受ける方、または最近手術を受けた方に、ストーマとは何か、どのように管理すればよいかを理解していただくための手助けとしてお役立てください。理解を深めることで、ストーマを持つ生活についての不安を和らげることができます。大切なのは、「あなたが独りではない」ということを忘れないことです。毎年、何千人もの人々がストーマ造設手術を受けています。一部の人にとっては、命にかかわる一大事です。この手術は損傷した部分を修復したり、腫瘍を切除したりした場合に行われます。理由が何であっても、疑問や不安を持つことは自然なことです。

このガイドは、ストーマケアを専門とする看護師などの医療専門家から提供された情報を補完するものです。

このガイドの巻末にある用語集では、なじみの薄いと思われる用語について説明しています。

目次

4 自分の体を理解する

- 消化器と排使用ストーマ(5): コロストミー (6) とイレオストミー (7)
- 泌尿器と排尿用ストーマ(8): ウロストミー (9)
- ストーマ (10)
- ストーマ周囲の皮膚 (13)

14 ストーマ製品の説明

- ストーマ装具 (15)
- 面板の役割 (16)
- 消化管用ストーマ袋のオプションと機能 (19)
- 尿路用ストーマ袋のオプションと機能 (20)

23 一般的なストーマケア アクセサリー

26 セルフ ケアを行う

- 皮膚の健康を維持する (26)
- 入浴やシャワー (27)
- 食事と水分の管理 (28)
- においとガスの管理 (30)
- 薬の服用 (31)
- 洗腸 (32)
- 尿路感染症の見極め (32)
- 感情のコントロール (33)
- 一般的ケアのガイドライン (34)

35 日常生活を送る

- 服装 (35)
- 活動、運動、スポーツ (36)
- 仕事復帰と旅行 (36)
- 性生活と愛情行為 (38)
- 家族計画 (38)

39 人との関わりとサポートを受けること

- 相手に伝える (40)
- ストーマケア看護師への連絡が必要な場合 (42)

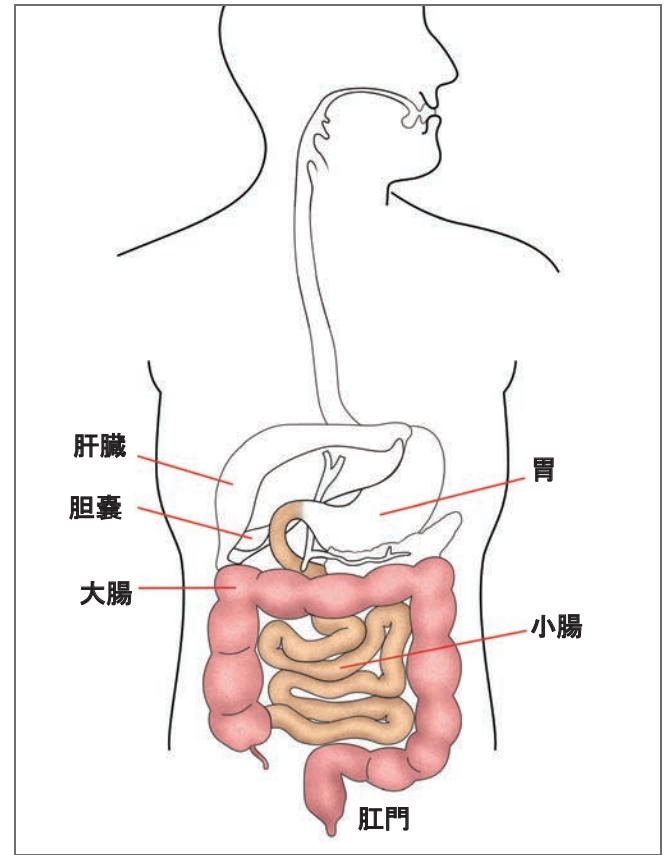
44 用語集



自分の体を
理解する

「オストミー」とは、ストーマ (またはオストミー) と呼ばれる排泄口をつくって、排泄物 (便または尿) を体外に排出できるようにする外科的処置を表す一般的な用語です。このガイドでは、3 種類の主なストーマ、コロストミー (排便用)、イレオストミー (排便用)、およびウロストミー (排尿用) について説明します。

消化器と排便用ストーマ: コロストミーとイレオストミー



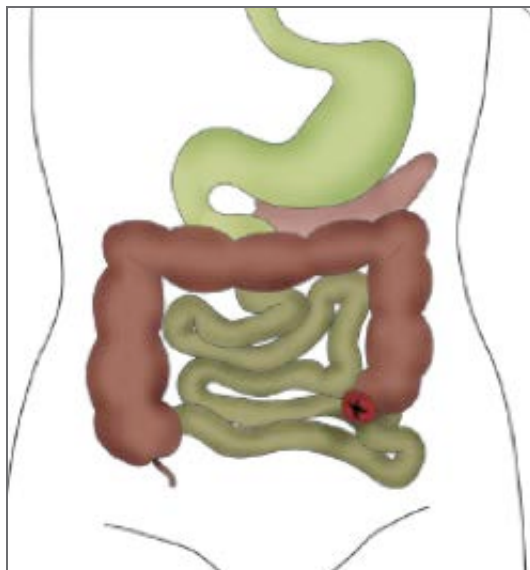
コロストミーまたはイレオストミーをもっとよく理解するには、まず人間の消化器について理解を深めることが役立ちます。

食物を噛んで飲み込むと、食物は食道から胃に流れ込みます。胃酸と、酵素と呼ばれる化学物質で食物が分解され液状になります。

液状になった食物は、胃から小腸に入り、ほとんどが消化されます。ビタミン、ミネラル、タンパク質、脂肪、炭水化物はすべて、小腸から体内に吸収されます。小腸で吸収されなかった食物は、液状の不要物 (便) として大腸 (結腸) へと送られます。大腸では便の水分が吸収されるため、便は進むにしたがって固形になっていきます。そして、排便するまで直腸にとどまります。便意が生じると、便とガスが結腸から直腸に入り、肛門から体外に排出されます。肛門括約筋と呼ばれる肛門の筋肉で、排便のタイミングをコントロールしています。

コロストミーとは

コロストミーとは、大腸 (結腸) の一部を切除またはバイパスした後、排泄物を体外に排出するために外科的につくられた排泄口 (ストーマ) です。



コロストミーでは、排泄物は肛門ではなくストーマから排泄されます。排泄物を排泄するタイミングを自発的にコントロールする括約筋がないため、排泄物はストーマ装具 (ドレン可能) に溜められます。

排使用のストーマ装具の詳細については、19 ページをご覧ください。

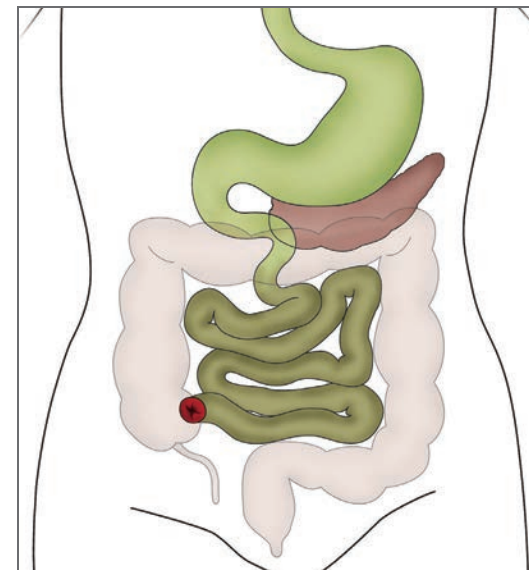
コロストミーをつくるために、外科医は腹壁に穴をあけ、大腸 (結腸) の一部を引き出します。腹部につくられたこの新しい排泄口をストーマ (またはオストミー) といいます。コロストミーは多くの場合、左腹部に造設されます。

コロストミーは、手術の医学的根拠に応じて、一時的にも永久的にもなります。肛門括約筋が正常でも、腸の一部を休ませて治療する必要がある場合は、一時的なストーマがつくられます。

コロストミーからの排泄物は、半固形または固形の便になります。ガスは腸内で生成され続け、ストーマからストーマ袋に排出されます。ストーマ袋は通常、1 日に 1~2 回空にするか交換する必要があります。

イレオストミーとは

イレオストミーとは、小腸の一部、または大腸 (結腸) 全体を切除またはバイパスした後、排泄物を体外に排出するために外科的につくられた排泄口 (ストーマ) です。



イレオストミーでは、排泄物は肛門ではなくストーマから排泄されます。排泄物を排泄するタイミングを自発的にコントロールする括約筋がないため、排泄物はストーマ装具 (ドレン可能) に溜められます。

排使用のストーマ装具の詳細については、19 ページをご覧ください。

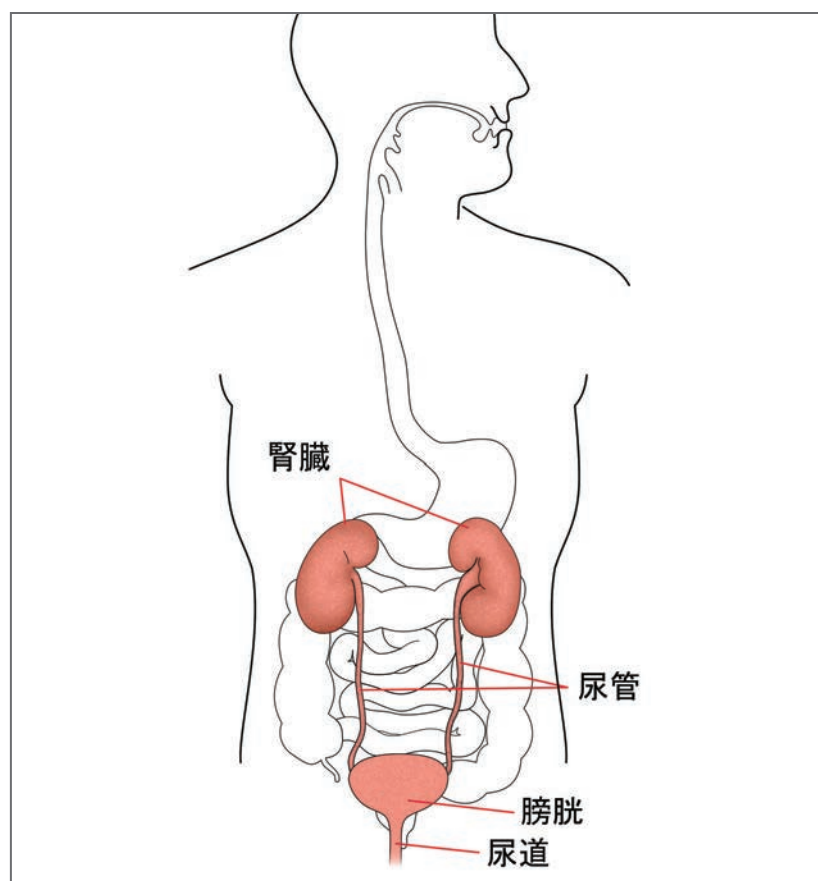
イレオストミーをつくるために、外科医は腹壁に穴をあけ、小腸 (回腸) の一部を引き出します。腹部につくられたこの新しい排泄口をストーマ (またはオストミー) といいます。イレオストミーは多くの場合、右腹部に造設されます。

イレオストミーは、手術の医学的根拠に応じて、一時的にも永久的にもなります。肛門括約筋が正常でも、腸の一部を休ませて治療する必要がある場合は、一時的なストーマがつくられます。

イレオストミーからの排泄物は、濃い緑色の液体からガスを含んだ泥状便になります。ストーマ袋は通常、1 日に数回空にする必要があります。

泌尿器と排尿用ストーマ: ウロストミー

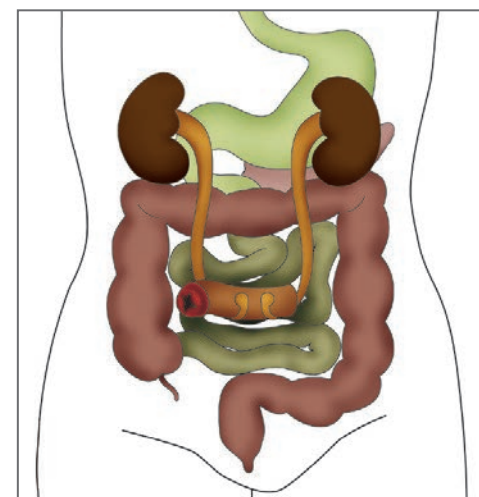
コロストミーまたはイレオストミーをもっとよく理解するには、まず人間の消化器について理解を深めることが役立ちます。



それは腎臓から始まります。尿または液状排泄物は、腎臓から尿管と呼ばれる2本の細い管を通して流れ、膀胱に溜まります。尿の流れはほぼ一定です。括約筋により、膀胱では膀胱を空にするか排尿する準備が整うまで尿を蓄えることができます。排尿するとき、括約筋が緩み、尿道と呼ばれる細い管を通して尿が体外に排出されます。

ウロストミーとは

ウロストミー (尿路変向術ともいう) とは、膀胱を切除またはバイパスした後、尿を体外に排出するために外科的につくられた排泄口 (ストーマ) です。



コロストミーでは、尿は尿道ではなくストーマから排泄されます。排尿するタイミングを自発的にコントロールする括約筋がないため、尿はストーマ装具 (下部に排水タップ) に溜められます。**排尿用のストーマ装具の詳細については、20 ページをご覧ください。**

外科医は、いくつかの方法でウロストミーを造設します。外科医は、腸の一部を切除し、それを尿を体外に排出するためのパイプライン (導管) として使用します。導管用に数インチ切除しても、腸の働きに影響はありません。腸をつなぎ直すと、腸は以前と同じように機能し続けます。次に、導管の片方の端を閉じ、尿管を導管に挿入して、導管のもう一方の端を腹壁の穴から引き出します。腹部につくられたこの新しい排泄口をストーマ (またはオストミー) といいます。ウロストミーは多くの場合、右腹部に造設され、尿と粘液を排出します。

注記

ウロストミーの臨床名は、排泄路の造設に腸のどの部分を使用されるかに基づいています。最も一般的な回腸導管の場合は、小腸 (回腸) のごく一部が使用されます。

ストーマ

ストーマにはさまざまなサイズと形状がありますが、健康なストーマは次のとおりです。



単孔式ストーマ

- 色はピンクまたは赤で、少し湿っている
- 痛みがない
- こすれたりぶついたりしたとき (たとえば、洗ったときなど) に出血しやすいがすぐに止まる

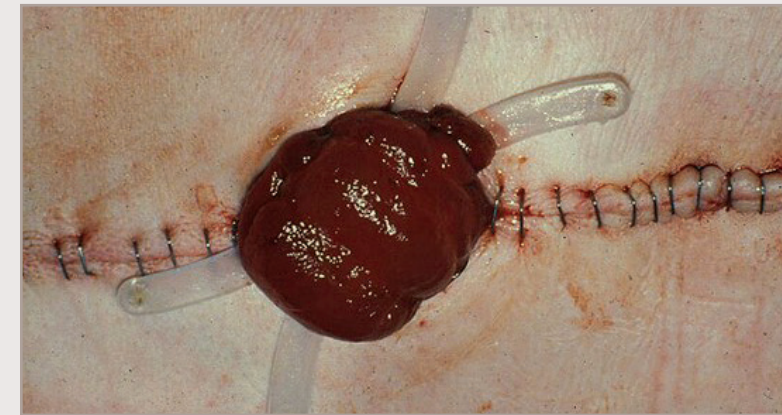
ストーマが大きいか小さいか、皮膚から突出しているかどうか、皮膚と同一平面上にあるかどうかにかかわらず、ストーマからの排液 (便または尿) は、面板の下に漏れることなくストーマ袋に排出されなければなりません。ストーマ装具の詳細については、15～18 ページをご覧ください。

ストーマを腹部のどの位置に造設するかを決めることは、手術を準備する上で重要な要素になります。一般的に、ストーマはおへそと臀部の間、腰のすぐ下に造設されます。

手術の前に、ストーマケア看護師と外科医がストーマの造設位置を評価します。そのために、ストーマケア看護師は、臥位、座位、前屈位、立位など、複数の姿勢で腹部を見ることがあります。また、ストーマのタイプ、皮膚の表面、自分で患部を見ることができるかどうか、ライフスタイルなどの要素も考慮されます。この造設位置は推奨であり、最終的な位置は、手術中に外科医が決定します。

手術直後のコロストミーまたはイレオストミー

- ストーマに腫れがみられる場合があります。ストーマの腫れが治まるまで数週間～数か月かかることがあります。
- ストーマからの便はさまざまです。通常、最初はほぼ液状ですが、通常の食事を再開すると固形化してきます。
- 消化酵素によりストーマからの排出物の腐食性が非常に高くなるため、ストーマ周囲の皮膚を保護することが極めて重要です。最初から健康な皮膚を維持することが大切です。
- ストーマ造設が一時的な場合は、ループ式ストーマになる可能性があります。ループ式イレオストミーでは補助具 (ロッドまたはブリッジ) が使用され、通常は、手術から約 2 週間後、一ときにはもっと早い時期に取り除かれます。この期間を過ぎても取り除かれない場合は、必ず医療専門家に伝えてください。



ブリッジを使用したループ式ストーマ

手術直後のウロストミー

- ストーマに腫れがみられる場合があります。ストーマが一定のサイズに縮小するまでに、数週間～数か月かかる場合があります。
- 手術中に挿入された、ストーマから伸びるステントと呼ばれる小さなチューブからストーマ袋に尿を排出します。ステントは通常、外科医の判断によって5日間～2週間留置されます。これらのステントを自分で切断したり取り外したりしないでください。
- 手術後すぐにストーマから尿が流れ始めます。最初は、尿がわずかに赤みを帯びていることがあります。数日後には、通常の色に戻るはずですが。
- 尿がストーマ袋に溜まると、尿に粘液が混じっているのが見ることがあります。この粘液は、導管を形成するために使用された腸の切除部分が原因です。



ステントを使用した単孔式ストーマ

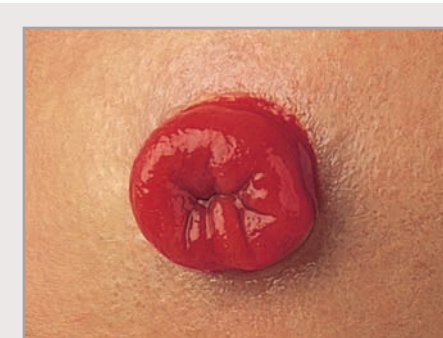
ストーマ周囲の皮膚

ストーマの周りの皮膚 (ストーマ周囲の皮膚ともいう) は、炎症、発疹、発赤がなく、無傷でなければなりません。体の他の部位の健康な皮膚と同様でなければなりません。しかし、健康そうに見える皮膚でもかゆみがある場合は問題があることを示しています。

ストーマ周囲の皮膚に問題があると、ストーマ装具を所定の位置に維持することが困難になり、ストーマ製品の使用量とコストの増加につながります。また、自分にとって大切な人々と過ごす楽しい時間が減ってしまうことを意味することにもなります。

ストーマ周囲の皮膚が赤くなったり、切れたり、じっとりしていることに気づいた場合は、医療専門家にご相談ください。ストーマ周囲の皮膚を定期的にチェックし、皮膚が健康な状態であるかどうか確認し、問題があればすぐに対処できるようにしてください。漏れや皮膚が不健康な状態になることを、ストーマでの生活では当たり前のことだと受け入れてはなりません。

ストーマ周囲の皮膚を健康に保つ方法については、23 ページをご覧ください。



健康なストーマ周囲の皮膚はこのように見えるはずですが。



こうではありません。



ストーマ製品の 説明

ストーマ装具にはさまざまな種類があります。病院の医療チームが使用するストーマ装具は、ストーマ手術からの回復を促す上で最適なものです。

手術を終えて帰宅した後は、ストーマの変化やさまざまな活動の開始に合わせて、自分に合ったストーマ装具をいくつか試してみるのもよいでしょう。また、装着時間を延ばしたり、ストーマ周囲の皮膚の健康を維持したり、ストーマをケアしやすくしたりするために、ストーマ装具と併用できるさまざまなストーマ製品があります。

ストーマ装具

ストーマ装具は、主に2つのパーツで構成されています。

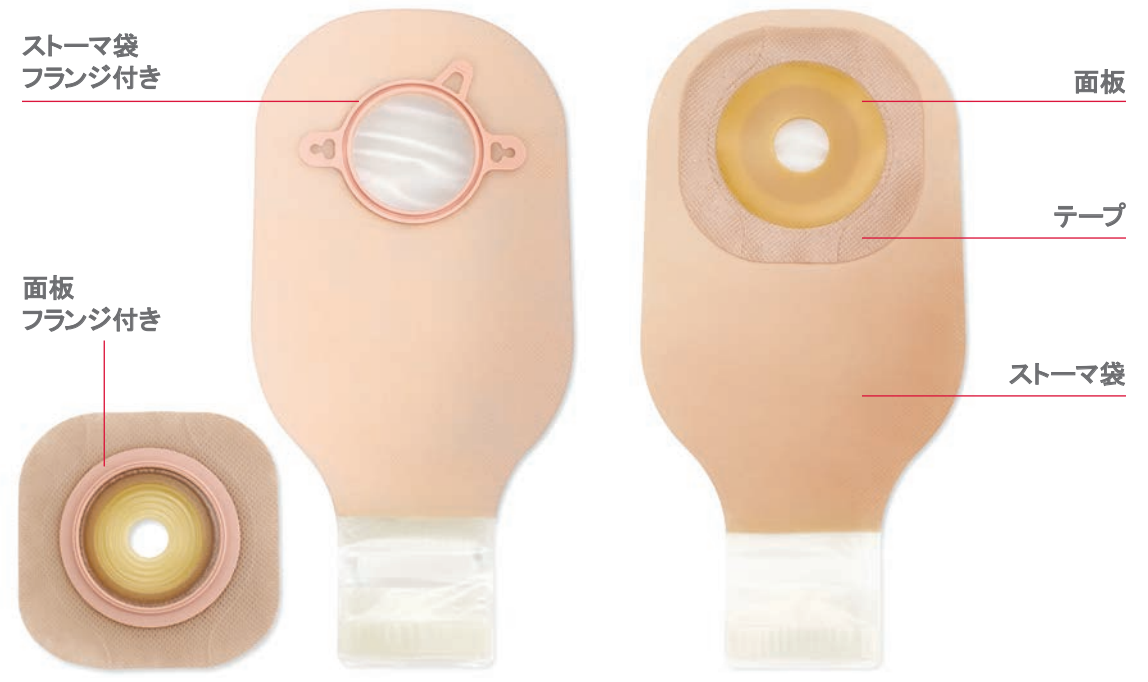
- 面板 (またはウェハ) は、ストーマ周囲の皮膚にフィットする必要があります。それによって、皮膚を保護し、ストーマ装具を所定の位置に保持します。
- ストーマ袋は、ストーマからの排泄物を収集します。ストーマ袋にはさまざまなオプションがあり、多様なニーズとストーマのタイプに対応しています。

二品系装具

面板とストーマ袋は2つの独立した部品で、フランジと呼ばれるプラスチック製のリングでつながっています。ストーマ袋の取り外しや交換は、面板を体から取り外さなくても行うことができます。

単品系装具

面板とストーマ袋は一体型なので、交換する場合は一緒に取り外す必要があります。



面板の役割

面板は、ストーマ周辺の皮膚を健康に保つための役割を果たすことから、ストーマ装具の中で最も重要な要素です。密着性が高く、最初から皮膚の健康を維持する面板を用意することが重要です。そうでないと、ストーマ周辺の皮膚が合併症のリスクにさらされることになるのです。

面板による安心感

安全なストーマ装具は、面板をストーマ周囲の皮膚にしっかり密着させて、皮膚の健康に影響を与える面板下の漏れを防ぎます。



平面型面板

皮膚に接触する面が平らな面板。このタイプのパネルは、ストーマが皮膚よりも高く、ストーマ周囲の皮膚がすべての位置で平らな場合に使用できます。



凸面型面板

ストーマ周囲の皮膚に向かって外側にカーブする面板。この外向きのカーブは、ストーマ周囲の皮膚に直接接触するように作られており、ストーマ装具と皮膚の密着性を高める効果が期待できます。この種類の面板は、ストーマが皮膚と同じ高さにある場合や皮膚から陥没している場合、またはストーマの周囲の皮膚を平らにするために使用されます。凸面型には、硬いタイプとやわらかいタイプがあります。ストーマの周囲が硬い場合は、硬い凸面よりもやわらかい凸面の方が快適なオプションとなる可能性があります。周囲がやわらかい場合は、やわらかい凸面よりも硬い凸面の方が快適なオプションとなる可能性があります。

ストーマ用面板には、テープ付きとテープなしのオプションがあります。周囲にテープが付いたストーマ装具を選ぶと安心感が高まりますが、敏感肌や接着剤製品にアレルギーがある場合は、テープのない製品を選ぶこともできます。面板は、プレカット、お好みカット、シェイプフィットの3つのタイプのストーマ孔から選べます。どの面板を選ぶ場合でも、皮膚とストーマの境界部分に面板のストーマ孔がフィットすることが重要です。

ヒント

十分な密着とは、皮膚とストーマが接するストーマ周囲の皮膚に面板のストーマ孔がぴったりフィットし、すき間、しわ、またはひだがない状態をいいます。手術から6~8週間は、腫れが治まるにつれてストーマの大きさが変化するため、面板を交換するたびにストーマのサイズを測定してください。その後は、定期的に測定して、体重の増減などの他の要因によってストーマのサイズが変化していないかどうかを確認します。

面板による皮膚の健康

ストーマ用面板は、面板に期待される性能を実現するために、粘着性と液体処理特性が異なる成分を配合して作られています。面板内の成分が同時に作用することで、以下のような効果を発揮します。

1. 粘着力 — 面板を皮膚に粘着 (または固着) させます。
2. 吸収 — ストーマからの水分や皮膚の汗を吸収します。
3. 腐食耐性 — 液体が存在しても面板を保持し、適切な装着時間を確保します。
4. 皮膚の健康 — ストーマ周囲の皮膚の健康を維持し、それが最も重要な部分を保護します。

標準装着

皮膚に優しく密着するが、長期装着用の面板よりも耐久性が低い可能性がある面板。

長期装着

皮膚への密着力が強く、耐久性に優れた特殊な添加剤を含む面板。

成分配合面板

皮膚に有用な追加成分を配合した面板のオプション。リモイス技術*を採用したセラプラス™ 面板は、セラミドを配合したストーマケア用面板です。セラミドは皮膚の成分で、過度の水分蒸散を防ぎ、微生物の侵入を防ぐバリアとしての役割を果たします。

ヒント

セラミドは、化粧品、ローション、クリームに含まれています。ご存知かもしれませんが、ストーマ周囲の皮膚にローションやクリームを使用することはお勧めしません。これは、面板の密着性を妨げる可能性があるためです。セラミド配合面板の場合は異なります。セラミドは面板に配合されているため、面板の密着性を妨げることはありません。

消化管用ストーマ袋のオプションと機能

コロストミーで最も一般的に使用されるストーマ袋の種類は、開放型ストーマ袋または閉鎖型ストーマ袋であるのに対し、イレオストミーで最も一般的に使用されるのは開放型ストーマ袋です。1日2回以上ストーマ袋を空にする必要がある場合には、開放型ストーマ袋の使用を検討します。ストーマ袋の1/3～1/2がいっぱいになったら空にします。ストーマ袋は、下部にあるクロージャーで閉じた状態を維持します。クロージャーには、クランプクロージャーと一体型クロージャー(図を参照)があります。閉鎖型ストーマ袋では、排泄物を排出できません。排泄物がストーマ袋の1/3～1/2がいっぱいになったら取り外して廃棄します。

ストーマケア用ストーマ袋にはさまざまなサイズがあり、ニーズに合わせてさまざまな機能を備えています。消化管用ストーマ袋の最も一般的な機能の一部をご紹介します。



フィルター

一部のストーマ袋には、ガスの蓄積を最小限に抑えるフィルターが含まれているため、ストーマ袋が風船のように膨らむことはありません。ガスはフィルターを通してゆっくりと放出されますが、においは生じません。



フィルターと透明な前面パネルを備えた閉鎖型ストーマ袋



確認窓と一体型クローザーを備えた開放型ストーマ袋

見やすさに関するオプション

- ストーマ袋パネル (またはフィルム) には、超クリアと不透明があります。また、より快適に使用でき、より目立ちにくい、やわらかいカバーのストーマ袋を選ぶこともできます。
- 確認窓付き (単品系装具のみ) は、不透明パネルの目立ちにくさと、透明パネルの信頼性を一体化したものです。不透明なフラップを持ち上げると、ストーマと中身をひそかに、しっかり観察できます。

尿路用ストーマ袋のオプションと機能

ウロストミーで使用されるストーマ袋は、排尿用または尿路用ストーマ袋と呼ばれます。尿路用ストーマ袋には排水タップが付いており、ひねって開閉し、ストーマ袋を空にすることができます。尿路用ストーマ袋の下部にある排水タップには、キャップを外してストーマ袋を空にし、キャップを交換できるものもあります。



見やすさに関するオプション

- ストーマ袋パネル (またはフィルム) には、超クリアと不透明があります。また、より快適に使用でき、より目立ちにくい、やわらかいカバーのストーマ袋を選ぶこともできます。
- 確認窓付き (単品系装具のみ) は、不透明パネルの目立ちにくさと、透明パネルの信頼性を一体化したものです。不透明なフラップを持ち上げると、ストーマと中身をひそかに、しっかり観察できます。



マルチチャンバー構造

複数のチャンバーは、ストーマ袋内で尿を均一に分散するように設計されており、排出までの間にストーマ袋が膨らむのを防ぎます。



透明な前面パネル、マルチチャンパー構造、および逆流防止機構を備えた尿路用ストーマ袋

逆流防止機構

これは、ストーマ袋の真ん中を横切る曲線として表れます。ストーマ袋の逆流防止機構は、尿の逆流を最小限に抑えるのに役立ちます。また、尿がストーマ袋の上部に逆流して、ストーマ袋とストーマ周囲の皮膚をつなぐ重要な要素である面板が溶けるのを防ぐことができます。

夜間尿路用ストーマ袋

尿の流れはかなり一定であるため、尿路用ストーマ袋が夜間にいっぱいになることは驚くべきことです(時には何度も)。多くの方はベッドサイドドレンバッグを使用することを選びます。尿は睡眠中にベッドサイドドレンバッグに流れ込むので、トイレに行ってストーマ袋を空にする必要はありません。尿路ストーマ装具用接続管を使用して、尿路用ストーマ袋をベッドサイドドレンバッグに接続できます。

尿路ストーマ装具用接続管を使用する際のヒント:



ベッドサイドドレンバッグと尿路ストーマ装具用接続管

- ベッドサイドドレンバッグまたはレッグバッグに接続する前に、尿路用ストーマ袋に少量の尿を残しておく、吸引効果が最小限に抑えられ、尿がドレンバッグに排出されやすくなります。
- ストーマ袋の下部がねじれ始めたら、ストーマ袋が平らになるまで、接続管を時計回りまたは反時計回りに回します。
- 他のストーマ装具メーカーの接続管を使用することはできません。



一般的なストーマ装具








アクセサリ

ストーマケア アクセサリは、ストーマ装具と一緒に使用することがあります。それぞれが特定の機能を果たすものであるため、指示された場合にのみ使用します。これらの製品の1つまたは複数を使用することができます。

ストーマケア アクセサリを使用する理由は次のとおりです。

- ストーマ装具の性能が向上する可能性があります。たとえば、アクセサリは装着期間を長くしたり、皮膚を保護したりするのに役立ちます。
- 漏れや皮膚の炎症などの問題を解決するのに役立つ場合があります。
- においを取り除いたり、夜間にトイレに行かなくて済むなど、生活の質の向上に役立ちます。

この表では、いくつかの一般的なストーマケア アクセサリーについて説明しています。

| ケース | 推奨されるアクセサリー | 例 | 使用に関するコメント** |
|--|---|---|---|
| ストーマ周囲の皮膚と面板のストーマ孔をしっかり密着させたい | 皮膚保護ペースト |  | このアクセサリーは粘着剤や接着剤ではありません。ペーストを塗布しすぎると、面板の良好な密着性が妨げられる可能性があります。ストーマの開口部の横、面板の内側の縁にペーストを塗布します。 |
| 皮膚のしわやくぼみを埋めたい、またはストーマと面板のストーマ孔との間に隙間がある | 皮膚を保護したり、皮膚のしわやくぼみを埋めたり、粘着剤の代わりとして使用したりする皮膚保護剤。 |  | 平型リングは、伸ばして成形したり、隙間、しわ、ひだを埋めるために小さく切って使用したりできます。円形または楕円形の凸面リングは、ストーマ周囲に均一な圧力を加えるため、形状に合ったフィット感が得られます。乾燥している皮膚やストーマ装具の面板の接着面に貼ります。 |
| 皮膚が少し炎症を起こし、じっとりしている | 皮膚の水分吸収を助けるストーマパウダー。 |  | パウダーを付けます。余分なパウダーは払い落とします。皮膚からの滲出が治ったら使用を中止してください。肌荒れの防止や、赤みがあっても湿っていない皮膚にはストーマパウダーを使用しないでください。 |
| 排使用のストーマ装具を使用しており、ストーマ袋を空にしたり交換したりするときのにおいを減らしたい、またはストーマ袋の中身をもっと簡単に空にしたい | においを軽減し、中身を排出しやすくするための消臭潤滑剤。 |  | 新しいストーマ袋に小さじ約1杯または1パケットを入れ、なじませるようにして内側をコーティングします。フィルターは避けてください。ストーマ袋を空にするたびに追加します。尿路用ストーマ袋には使用しないでください。 |
| 安心感を高めたい | ストーマ袋を固定するのに役立つオストミーベルト。しわやくぼみを補正するために、医療専門家からベルトが推奨される場合があります。 |  | ストーマに合わせて、体に回して装着します。ベルトタブ付きのストーマ装具でのみ使用できます。 |
| 体の動きに合わせて動く面板をもっとしっかり密着させるためにもう一層重ねたい | 面板の周りに自分に合ったフレームをつくるアダプト外周シール。 |  | 薄くてやわらかいアダプト外周シールは、不均一な体の輪郭に合わせるのに役立ちます。面板の辺縁部の浮き上がりが減るので、装着期間を延ばすことができます。 |
| 排尿用のストーマ装具を使用しており、ベッドサイドドレンバッグまたはレッグバッグに接続したい | ストーマ装具用接続管。 |  | ベッドサイドドレンバッグまたはレッグバッグに接続する前に、尿路用ストーマ袋に少量の尿を残しておく、吸引効果が最小限に抑えられ、尿がドレンバッグに排出されやすくなります。 |

ストーマケア アクセサリーの詳細については、ストーマケア製品のメーカー (サプライヤー) のウェブ サイトやカタログをご覧ください。

*ストーマ周囲の皮膚に問題が発生した場合は、医療専門家にご相談ください

**使用方法については製品の使用説明書をご覧ください



セルフケアを 行う

ストーマ造設手術後のあなたの心と体のケアが重要です。

皮膚の健康を維持する

ストーマ周囲の皮膚の健康を維持するには、健康的な皮膚の洗浄習慣を身に付けることが重要です。面板は、乾いた清潔な皮膚に最もよく接着します。面板を交換するたびに、ストーマ周囲の皮膚を洗浄して状態を確認する習慣を身に付けてください。ストーマ装具周辺をケアする際に使用する製品の数は少ない方が良いでしょう。ほとんどの人にとって、皮膚の洗浄は水で十分です。石鹼や洗浄剤は、皮膚に残留物が残り、面板の密着を妨げる可能性があるため、一般的にはお勧めしません。

また、皮膚の状態に気を配ることも重要です。ストーマ袋の交換時に定期的に状態を見て、発疹、発赤、または皮膚炎の兆候がないかどうかを確認します。皮膚の炎症が正常ではないことを忘れないでください。ストーマ周囲の皮膚が赤い、傷ついている、またはじっとりしていることに気づいた場合は、ストーマケアを専門とする看護師にご相談ください。

漏れは皮膚炎の主な原因の1つです。これを防ぐための1つの方法は、ストーマ装具の面板をストーマ周囲にしっかりとフィットさせることです。ストーマゲージを使用してストーマのサイズを測定し、面板のストーマ孔がストーマのサイズおよび形状と一致することを確認します。必要に応じて、ストーマケアアクセサリーを使って隙間、しわ、ひだを埋めてください。

入浴やシャワー

ストーマ装具を使用している場合、以前と同じようにシャワーを浴びたり、入浴したりすることができます。石鹼や水がストーマに流れ込んだり、ストーマを傷つけたりすることはありません。ストーマ装具を着けたままでも、外してもシャワーを浴びたり、入浴したりできます。—選択はあなた次第です。石鹼の流し残しは、面板や接着剤の密着性を低下させる可能性があります。したがって、あらゆる保湿剤、オイル、残留物を含まない石鹼または洗浄剤を選んでください。

二品系ストーマ装具を使用している場合は、シャワー時に別のストーマ袋に取り替えると、着用しているストーマ袋が濡れないので便利です。シャワーや入浴中にストーマ袋を取り外す場合は、湿気にさらされないように面板も取り外すことをお勧めします。

食事と水分の管理

ウロストミー造設を行った場合、ほとんどの方で、食事への影響はほぼみられません。腎臓の機能を正常に保ち、尿路感染症を予防するためには、毎日たくさんの水を飲む必要があります。ビーツを食べると尿の色が赤みを帯びることがありますが、これは一時的なものであり、心配はいりません。また、アスパラガス、魚介類、栄養補助食品、一部の薬剤は、尿のにおいに影響を与える可能性があることを覚えておいてください。食事や水分について不明な点がある場合は、医療専門家、ストーマケア看護師、または栄養士にお問い合わせください。

コロストミーまたはイレオストミーの手術直後は食事制限があるかもしれません。最適な治癒を促し、手術前または手術後に減った体重を回復させるには、健康的な食習慣をつくるのが極めて重要です。手術から回復したら、特に指示がない限り、通常の食事に戻すことができます。ただし、特定の食品が排泄物のにおいや硬さに影響を与える可能性があることを知っておくことが重要です。**詳細については、30 ページをご覧ください。**

一般的な食事のガイドライン

- バランスの取れた食事をとる
- ゆっくり、よく噛んで食べる
- 毎日たくさんの水を飲む
- さまざまな食品を少しずつ食事に加えて、それらの食品がストーマ装具とどのように合うかを 確認する

ストーマ タイプ別の特別な考慮事項

! **コロストミー造設を行った場合は、便秘に注意する**
コロストミー造設を行った場合は、便秘になることがあります。便秘になる理由として、食事中的食物繊維が不足していること、水分摂取が不十分であることなどが挙げられます。水分摂取量を増やすか、食物繊維の摂取量を増やすだけで問題が解決する場合があります。便秘が続く場合は、医療専門家にご相談ください。

! **コロストミー造設またはイレオストミー造設を行った場合は、下痢に注意する**
下痢にはさまざまな原因があります。排泄物がほとんど液状になり、量が著しく増えた場合は、下痢を起こしている可能性があります。このようなときは、下痢の原因となる食べ物や飲み物を避けてください。下痢がある場合は、脱水症状を防ぐためにさらに十分な水分をとってください。脱水症状の兆候には、口内乾燥、尿の色が濃い、尿量の減少、脱力感、筋肉のけいれん、気が遠くなる、などがあります。下痢が続く場合は、医療専門家に連絡してください。

! **イレオストミー造設を行った場合は、食物の詰まりに注意する**
イレオストミー造設を行った場合、腸に腫れが生じ、腸が狭くなる場合があります。これは通常、手術後 4 ~ 6 週間に発生し、一部の食品を消化しにくくする可能性があります。水っぽい下痢が出たり、便が出ないなどの症状に加え、けいれんや腹痛がある場合は、食物が詰まっていたり、腸閉塞を起こしたりしている可能性があります。腸閉塞や詰まりの疑いがある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

便を硬くする可能性のある食品は次のとおりです。

- | | | | |
|-------------|-----------------------|----------|---------|
| • リンゴのすりおろし | • クリーミーピーナッツバター (粒なし) | • ゆで麺類 | • 食パン |
| • バナナ | • キノコ類 | • プレッツェル | • ヨーグルト |
| • チーズ | | • 白米 | |

においとガスの管理

今日のストーマ袋は、排泄物のにおいを封じ込めるため、防臭フィルムで作られています。においに気づくのは、ストーマ袋を空にしたり交換したりしているときのみです。食品以外の理由によるにおいに気付いた場合は、装具に漏れがないか確認してください。

ストーマ袋を定期的に空にすることで、漏れのリスクを減らし、においを減らすことができます。ストーマ袋の 1/3 ~ 1/2 がいっぱいになったら、ストーマ袋を空にしてください (通常、1 日に 4 ~ 6 回)。ストーマ装具交換の最適なタイミングは、朝起きて何かを飲んだり食べたりする前です。

コロストミー造設またはイレオストミー造設を行った場合は、手術後に腸が機能し始めると、ストーマ袋の中のガスに気づく場合があります。ガスの量はさまざまです。手術前もガスが出やすかった方は、手術後も同様の症状が現れるかもしれません。ガスが出るのは普通のことですが、一部の食品を飲んだり食べたりすると、確かにガスが多く出ることがあります。空気を飲み込んだ結果であることもあります。炭酸飲料を飲んだり、喫煙したり、ガムを噛んだり、口を開けて咀嚼したりすることはすべて、飲み込む空気の量を増やすこととなります。アスパラガスや魚介類などの食品、栄養補助食品、薬剤の中には、尿のにおいを強くするものがあります。

においを強くしたり、ガスを増やす可能性のある食品や飲料

- アスパラガス
- 炭酸飲料
- 乳製品
- 豆類
- 卵 (固ゆで)
- 玉ねぎ
- ビール
- 魚
- 香辛料の効いた食品
- キャベツ科の食品
- メロン

ヒント

コロストミー造設またはイレオストミー造設を行い、ガスが心配な場合は、フィルター付きのストーマ袋を使用できます。ガスはフィルターを通してストーマ袋からゆっくりと放出されますが、においは生じません。また、ガスの蓄積を防ぐため、風船のように膨らむことはありません。フィルターは、排泄物が比較的有形である場合に最適に機能しますが、その他の形状の排泄物の場合でも使用できます。

薬の服用

薬剤や栄養補助食品の中には、便の色やにおい、硬さを変化させるものがあります。制酸薬のような市販薬でさえ、便秘や下痢などの変化を引き起こす可能性があります。

薬剤を服用する前に、医療専門家または薬剤師に相談することをお勧めします。

イレオストミー造設で結腸を切除した場合、一部の薬は完全に吸収されないことがあります。そのような薬には、次のような種類のものがあります。

- 腸溶コーティング
- 持続放出性
- 徐放性

洗腸

洗腸は、下行結腸または S 状結腸にコロストミーを造設した場合に必要となることがあります。コロストミーの洗浄の目的は、排便のタイミングをコントロールできるようにすることです。洗腸では、毎日決まった時間に結腸を空にするように訓練します。

洗腸は、浣腸と同じようにストーマに水を入れる方法です。定期的な洗腸は医師の指示に従って行います。ウロストミー造設またはイレオストミー造設を受けた方には適していません。洗腸の方法を学ぶことに関心がある場合は、担当の医療専門家に相談することが非常に重要です。

尿路感染症の見極め

尿路変更術を受けた場合は、尿路感染症を発症する可能性があります。これは腎臓の問題につながる可能性があります。このような症状に気づいたら、医療専門家またはストーマケア看護師に連絡してください。

尿路感染症の兆候には次のようなものがあります。

- 色が濃く、濁った尿
- 悪臭がする尿
- 背中での痛み (腎臓がある場所)
- 発熱
- 食欲不振
- 吐き気
- 嘔吐

尿路感染症の可能性を特定するために、医療専門家が尿検体を採取する場合があります。臨床検査用の尿検体は、新しいストーマ袋またはカテーテルから採取する必要があります。既存のストーマ袋やベッドサイド バッグからは採取しないでください。

感情のコントロール

ストーマ造設手術を受けた人は、さまざまな感情や態度で反応を示します。友達や家族など、同じような経験をした人と話をして気持ちを表現する人もいます。自分の状況について読んだり学んだりすることが自分にとって最も効果的であると感じる人もいます。

強く激しい感情を自分の中に閉じ込めてはいけません。そのような感情をさらけ出し、それらについて話し、そして大切な人とよく話し合うことは、自身がその気持ちを乗り越えるのに役立つかもしれません。感情が生活の質に影響を与えていると感じた場合は、医療専門家またはサポート グループに相談することを検討してください。ストーマケアのサポート グループには、対面またはオンラインで相談することができます。ストーマケア看護師が、サポートを受ける方法についての情報を提供できる場合があります。



一般的なケアのガイドライン

- ストーマ袋の 1/3 ~ 1/2 が便、ガス、または尿でいっぱいになったら、ストーマ袋を空にします。
- ウロストミー造設を行った場合は、夜間にベッドサイドドレンバッグをご使用ください (または、夜間に定期的に起きてストーマ袋を空にします)。
- 面板を定期的に交換してください。自分にとって何が最適かがわかると、それに慣れてくるものです。
- 装着時間は、自分の好み、ストーマの特性、および面板のタイプによって異なります。
- 石鹸を使用する場合は、流し残しとなる可能性のあるクリーム、ローション、またはオイルが含まれていないことを確認してください。これは、面板の密着を妨げる原因となります。
- 面板を貼る前に、ストーマ周囲の皮膚が清潔で乾燥していることを確認してください。
- 漏れや皮膚の炎症を防ぐために、面板のストーマ孔とストーマの間に皮膚が見えないことを確認します。
- 二品系ストーマ装具を装着する場合は、よりスムーズにフィットするように、ダイヤモンドの形で体に面板を配置してみてください。
- 面板を貼ったら、約 1 分間そっと肌に押し付けて密着させます。
- 面板とストーマ袋は着けたままシャワーを浴びたり、入浴したりできますが、入浴前にそれらを取り外すこともできます。水でストーマが傷ついたり、水がストーマに流れ込んだりすることはありません。
- シャワーを浴びる前に、二品系ストーマ装具からストーマ袋を取り外すと、面板の密着に影響を与える場合があります。ストーマ袋を付けたままにするか、ストーマ袋と面板の両方を取り外すことをお勧めします。
- ストーマ周囲の皮膚を健康な状態に維持し、問題があればすぐに対処できるように、必ず定期的に皮膚の状態をチェックしてください。
- ストーマ周囲の皮膚が赤い、傷ついている、またはじっとりしていることに気づいた場合やストーマ装具が所定の位置から外れている場合は、必ず医療専門家またはストーマケア看護師に相談してください。



日常生活を

送る

医療専門家が適切と判断した場合は、通常の活動を再開することができます。ストーマ装具に慣れ、ライフスタイルに合ったスケジュールを作成しましょう。

服装

ストーマ造設手術後、多くの人は服の下にストーマ袋を着けているのを知られることを心配します。「普通の」服を着ることができない、またはサイズの大きい服を着なければならないと考える人もいます。手術前に着ていたのと同じような服を着ることができるはずです。

実際に、今日のストーマ袋は目立たず、体にぴったり密着するので、ストーマ袋を装着していることを自分から言わない限り、誰も気づかないでしょう。ストーマ袋を定期的に空にすれば、ストーマ袋がいっぱいになって膨らむこともありません。

ストーマ袋は下着の内側または外側に装着できます。最も快適な方を選んでください。

活動、運動、スポーツ

医療専門家が適切であると判断した場合は、通常の活動を再開することができます。ストーマケアが運動や身体活動を妨げるものであってはなりません。きわめて荒っぽいコンタクトスポーツや非常に重い物を持ち上げる以外は、手術前と同じ種類の身体活動を楽しむことができます。

ストーマを造設した人でも、手術前と同じように、水泳、水上スキーやスノースキー、ゴルフ、テニス、バレーボール、ソフトボール、ハイキング、セーリング、ジョギングをすることができます。ただし、熱や湿気によって、ストーマ装具の装着時間が短くなる可能性があることに注意してください。暖かい時期や活動した後は、面板の状態を確認する必要があります。安心感を高めるため、泳ぐ前に面板の端にアダプト外周シールを追加することを検討してください。

- 泳ぐ前にストーマ袋を空にします。
- 必要に応じて、泳ぐ前に面板の端にアダプト外周シールを追加します。
- ストーマ袋を装着して浴槽に浸かったり、サウナを利用する場合は、ストーマ袋を頻繁に交換することが必要な場合があります。

仕事復帰と旅行

他の手術の場合と同様に、回復するまでに少し時間がかかります。仕事に復帰する時期や激しい活動を開始する時期については、必ず医療専門家に確認してください。手術から回復したら、ストーマによって制限されることはありません。仕事に復帰したり、どこにでも旅行したりできるはずです。医療専門家がそれに応じて指導し、指示してくれます。

旅行するときは、ストーマ用品を持参しましょう。必要と思われる以上に持参することをお勧めします。旅行中にストーマ用品を購入する必要がある場合は、ストーマ製品が世界中の選ばれた医療または外科の小売業者から入手できることがわかるでしょう。

- 飛行機に乗る際は、ストーマ用品を機内持ち込み手荷物に入れてください。
- 液体、ジェル、はさみ、エアロゾルの機内への持ち込み制限については、航空会社に確認してください。
- ストーマケアに関する情報が記載されたトラベルカードを携帯することを検討してください。これは空港のセキュリティ担当者に伝えるときに役立つ可能性があります。
- シートベルトはストーマの上または下で締めます。
- ストーマ製品は涼しく乾燥した場所に保管してください。
- 旅行中の現地のストーマケア看護師の連絡先を確認しておいてください。
- 尿路用ストーマ袋を使用している場合は、ストーマ袋の 1/3 ~ 1/2 がいっぱいになったときに空にできない場合に備えて、レッグバッグの使用を検討してください。



性生活と愛情行為

ストーマ手術は体を変える手術であるため、多くの方が、パートナーや配偶者との肉体的および感情的な関係にこの手術がどのように影響を与えるかを心配しています。交際中の人にとっての大きな懸念は、いつ、どのように自分のストーマケアについて話すかということです。支えとなる個人的な関係は、あらゆる種類の手術の後で大きな癒しの源となります。

ストーマ手術は、人間関係において両方のパートナーに影響を及ぼし、それは両方のパートナーがそれぞれの方法で適応しなければならないものです。セックスの際にストーマを使用したくない場合でも、セックスによって自分やストーマが傷つくことがないことをパートナーに知らせてください。手術後の情動適応について不安がある場合は、必ず医療専門家またはストーマケア看護師に相談してください。

- セックスの前にストーマ袋を空にしてください。
- セックスによって、自分やストーマが傷つくことはありません。
- 不透明なストーマ袋やカバーを使えば、ストーマ袋の中身を隠すことができます。
- 肌に直接触れる衣服でストーマ袋を隠し、体に密着させることができます。

家族計画

子供を持つことを考えている場合は、十分な回復の後で、ストーマを造設した人が子供を産むことが可能であることを知って嬉しく思うことでしょう。ストーマ手術を受けた後に親になった人はたくさんいます。ストーマを持ちながら妊娠することについて質問がある場合は、必ず医療専門家またはストーマケア看護師に尋ねてください。



人との関わりと

サポートを受けること

今日のストーマ装具は、目立たないように作られています。装着していることを誰にも知られることはありません。

そのことを誰にどのように話すかを決めるのは、あなた次第です。あなたが伝える必要があると思う人には隠し立てせず正直に話し、伝える必要がないと思う他の人には何も言わないようにしましょう。周りの人々は、あなた自身から手がかりを得るのだということを忘れないでください。自分の健康について心配がなく、自信があり、率直であれば、一般に周りの人々はそれを受け入れ、影響を受けません。

相手に伝える

ストーマは生活の一部です。それは家族やパートナーの生活の一部でもあります。緊急時にパートナーや家族がストーマ袋を交換して空にする方法を知っていると、便利な場合もあります。自分の身近にいる人がストーマケアに関わってくれることは、彼らとの関係と自身の心の安らぎにとって素晴らしいことです。

友人、親戚、同僚もまた、特に病気を患っていた間は心配してくれていたかもしれませんが。彼らは元気になったあなたを見て、喜ぶだけでなく、どのような治療を受けたかを知りたがるでしょう。他人にどこまで詳しく明らかにするかを決めるのは、あなた自身です。

ストーマケアについて他の人に伝えようと考えている場合に役立つヒントをご紹介します。

- ストーマケアやストーマ造設手術について子供や孫に伝えようと考えている場合は、それらの質問に役立つ、年齢に適した本と人形をストーマ装具メーカーから入手することができます。率直かつ簡単に説明することは重要であり、若い家族との良好な関係の基礎を形成するのに役立ちます。彼らにどこまで話すか、そして彼らにストーマを見せるかどうかは、家族の性格や年齢によって判断します。
- 身近ではない人に伝える場合は、「命にかかわる深刻な病気をした」と説明をするのも、彼らの好奇心を満たす方法の一つです。そのために大手術を受け、今はストーマ袋を装着しているのだと。それ以上話したくない場合は、そのように説明すれば、それ以上質問されることはほとんどありません。

- 新しい恋愛関係にある場合は、肉体的な関係を持つ前に自分の状況について話し合う価値があります。自分自身で簡単な説明のリハーサルを行い、事前に計画を立ててください。自分に深刻な疾患があり、外科的な治療を受けなければならなかったという事実から始めてください。その結果、ストーマ袋を装着しているということを伝えてください。自分の状況について話す練習をすると、新しいパートナーになるかもしれない人に説明するタイミングを見つけやすくなります。



用語集

閉鎖型ストーマ袋

排出口やクランプのないストーマ袋。空にするには、取り外す必要があります。

コロストミー

大腸 (結腸) に外科的に造設された開口部。

凸面型面板

平らでなく、ストーマ周囲の皮膚に向かって外側にカーブする面板。凸面型には、やわらかいタイプと硬いタイプがあります。

お好みカットの面板

ストーマに適したサイズと形状にカットできる面板。

開放型ストーマ袋

下部に開口部があるコロストミーまたはイレオストミー用ストーマ袋。一体型クロージャーやクランプを使用して、ストーマ袋を空にするまで閉じておきます。

長期装着面板

皮膚への密着力が強く、皮膚の異常に対する耐久性に優れた特殊な添加剤を含む面板。

フィルター

コロストミーまたはイレオストミー用ストーマ袋からガスを放出しますが、においは放出しません。

フランジ

二品系ストーマ装具の 2 つのパーツを接続するプラスチック製リング。

平面型面板

皮膚に密着する面が平らな面板。

イレオストミー

小腸 (結腸) に外科的に造設された開口部。

成分配合面板

最初から健康なストーマ周囲の皮膚を維持するために、セラミドなどの追加成分を配合した面板のオプション。

単品系ストーマ装具

一体型の面板とストーマ袋。

オストミー

消化管または尿路に外科的に造設された開口部。ストーマとも呼ばれます。

ストーマ周囲の皮膚

皮膚とストーマが接するところから始まり、面板で覆われた領域まで外側に伸びるストーマ周囲の領域。

ストーマ袋

ストーマからの排出物を収集する袋。

ストーマ装具

面板とストーマ袋。ストーマ装具には、単品系と二品系のオプションがあります。

プレカット タイプの面板

面板のストーマ孔がストーマの適切なサイズに合わせてすでにカットされています。

面板

ストーマ周囲の皮膚にフィットするストーマ装具の一部。ストーマ周囲の皮膚を保護し、ストーマ装具を所定の位置に固定します。ウェハと呼ばれることもあります。

標準装着面板

皮膚に優しく密着するが、長期装着用の面板よりも耐久性が低い可能性がある面板。

ストーマ

消化管または尿路に外科的に造設された開口部。オストミーとも呼ばれます。

二品系ストーマ装具

面板とストーマ袋が 2 つのパーツに分かれています。

ウロストミー

尿を排出するために造設されたストーマ。

尿路用ストーマ袋

尿を空にできるように、下部に排水タップが付いたストーマ袋。

装着時間

ストーマ装具を適切に装着できる時間。装着時間は人によって異なりますが、各自ではほぼ一定である必要があります。


WOC (創傷、オストミー、失禁) 認定看護師

ストーマケアの専門教育を受けた認定看護師。

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com



*リモイスはアルケア株式会社が
所有する技術です。  Remois

CE 使用する前に、使用目的、禁忌、警告、注意事項、および使用方法について
使用説明書を必ずお読みください。

すべての製品にCEマークが付いているわけではありません。

Hollister, Hollister ロゴ、Adapt, Conform 2 (EU), Moderma (EU), New Image (US),
Premier (US), Secure Start, および「健康な肌から、より良い毎日を支える。」は Hollister
Incorporated の商標です。その他すべての商標は、それぞれの所有者に帰属します。
© 2022 Hollister Incorporated.