



コロストミーの方へ

・・・ ストーマケアについて ・・・

はじめに

この本は、ストーマをこれから造られる方や
ストーマと共に生活を送る方へ、
少しでも手助けになればと思い作成いたしました。

ストーマと共に生活が始まると、最初は様々な不安や
戸惑いがあると思います。
慣れないことも多いと思いますが、
共に生活をし、交換の手順に慣れ、
皆様の体や生活にあう装具と出会うことで、
少しずつ以前の生活を取り戻すことができると思います。

この本が皆様の生活の質を向上させる手助けになることを
心から願っております。



目 次

快適なストーマライフのために	2
はじめに	2
目 次	3
ストーマのケア	4
ストーマとは	4
ストーマ装具とは	4
装具の交換	6
お通じの処理方法	8
食 事	10
衣 類	12
入浴／災害	13
入浴について	13
災害について	13
運 動	14
仕事への復帰	15
ストーマ袋の廃棄方法	15
旅 行	16
性生活とパートナーシップ	18
社会福祉制度について	20
サポート	22
オストメイトの会	22
ストーマ外来	23

ヒント

疑問に感じたことは、ノートや日誌に書いておき、
病院を受診したときに、質問をしてください。

ストーマとは

■ ストーマとは

ストーマとは手術によって、おなかに造られた排泄の口です。ストーマは赤い色で、湿潤しており、さわっても痛みを感じません。

ストーマにはコロストミー（結腸人工肛門）、イレオストミー（回腸人工肛門）、ウロストミー（人工膀胱）があります。この本ではコロストミーについて説明いたします。



■ ストーマの種類

ストーマは手術で造られ、部位によって排泄物の性状は違います。

またストーマの形や大きさは人によって異なります。ご自身のストーマが、どの種類か知ることは大切なので、わからない場合は医師やストーマケア担当の看護師に確認してください。以下の図はコロストミーの一例です。



ストーマケアを専門にされている看護師を、皮膚・排泄ケア認定看護師、ET/WOC ナースといいます。詳しくは P.23 をご参照ください。



横行結腸ストーマ



S状／下行結腸ストーマ

ストーマ装具とは

■ ストーマ装具の種類

ストーマ装具には様々な種類があります。排泄物の性状や、生活スタイルによって選択することができます。製品のカタログを見たり、ストーマケア担当の看護師の方に聞いて、ぜひ、御自身にあう装具を見つけてください。今回はストーマ装具の特徴から一部を説明いたします。

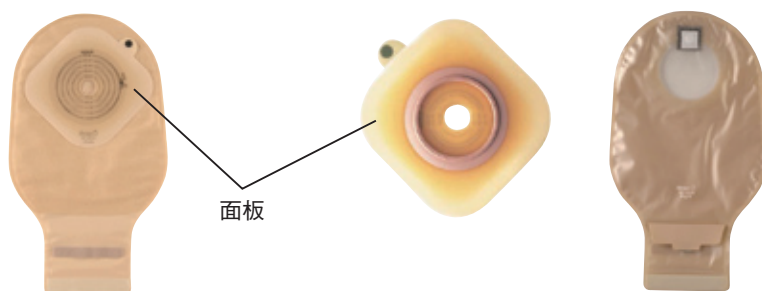
■ ストーマ装具の分類

● ワンピース装具

ストーマ袋と体につける面板が
一体になっています。

● ツーピース装具

ストーマ袋と体につける面板が
別々になっています。

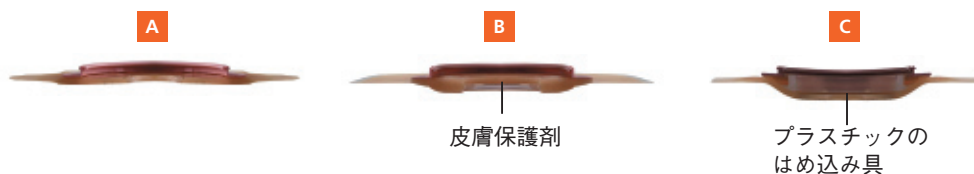


■ ストーマ装具について：面板

面板とは、体に装着する板の部分をいいます。中心部分の形が違います。

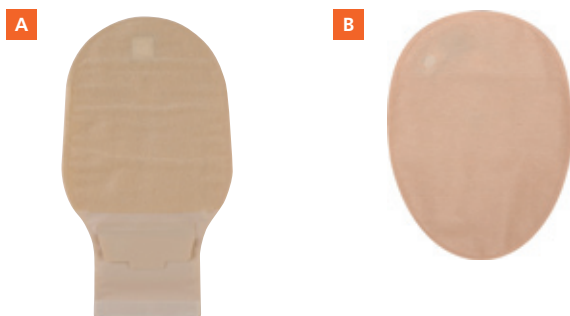
例えば、Aは全く平ですが、Bは中心部分が皮膚保護剤だけで厚くなっています。

Cには、プラスチックのはめ込み具が内蔵されています。



■ ストーマ装具について：ストーマ袋

ストーマ袋はお通じを受け止める袋です。形の違いは、大きさやお通じを出すところ
です。Aは下部開放型で、排出口はマジックテープ式になっています。Bは閉鎖型です。
お通じの処理方法はP.8～9をご参照ください。



装具の交換

■必要なもの



交換を始める前に、必要なものを手元に準備しておくことが大事です。

お湯

石鹸または弱酸性洗剤

ガーゼ（またはやわらかい布や
ペーパータオルなど）

ごみ袋

新しい装具

はさみ

ティッシュペーパー

その他



はがした装具の裏をみて、皮膚保護剤のとけ具合を確認します。また皮膚に異常がないか観察してください。



装具の辺縁を少しはがした後、皮膚を押さえながら装具をゆっくり丁寧にはがします。



石鹸をガーゼにつけ、あわ立て皮膚をやさしく洗います。皮膚に残った石鹸分をお湯で落とし、乾燥させます。



手術後はストーマのサイズが変わります。定期的にサイズを測定してください。



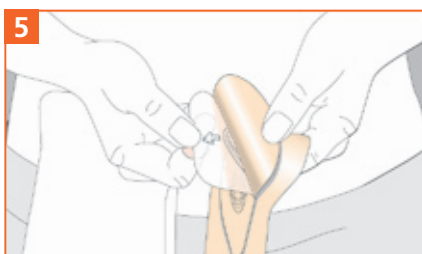
ストーマのサイズを測ります。



ストーマより3～5mm（直径で）大きめに切ってください。



フリーカットの装具は、ストーマの形に合わせてはさみで装具を切ります。



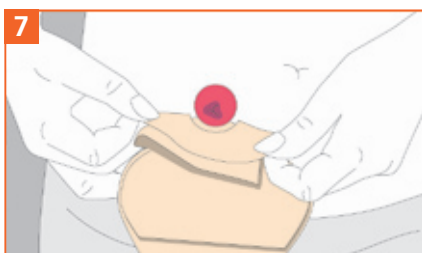
装具を装着する前に、透明なリリースフィルム（裏紙）をはがします。



ダンサックノバシリーズのX3とX5の場合は、透明なリリースフィルムをはがした後、ストーマサイズに合わせて指で伸ばしてサイズを調整してください。



ノバシリーズのX3とX5は指で伸ばせてとても便利です。



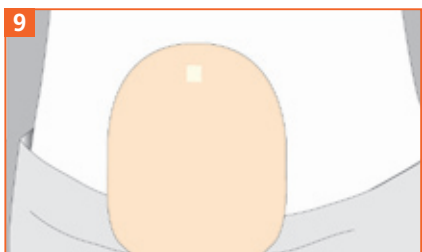
装具を皮膚に装着します。装着時のコツは、まずストーマ周囲を密着させることです。



ストーマ周囲を押さえた後、装具の周囲も皮膚にしっかりと密着させます。

※ツーピースの方はP.8の

10へ



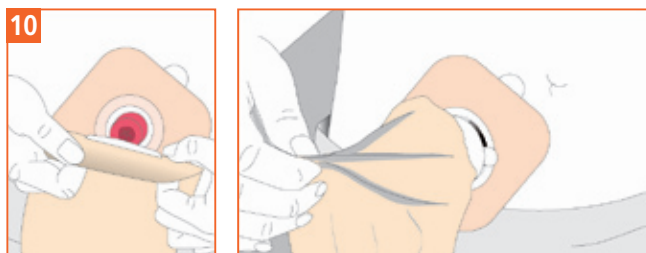
ワンピースの方はこれで終了です。



装着した後、軽く押さえてください。装具が体温となじむと、密着がよくなります。

■ ツーピースの場合（前ページ 8 の後です）

装置とストーマ袋を確実にかみ合わせてください。ストーマ袋をひっぱっても外れないか確認してください。



お通じの処理方法

■ ダンサック ノバライフシリーズの場合（閉鎖具内蔵のストーマ袋）

① お通じの出し方



- マジックテープを外し、ストーマ袋の中の排泄物を排出口に向かってしぼり出します。



- 排出口を無理に開けずに、排泄物を押し出すようにしぼり出してください（排出口は自然に開きます）。



- この部分の排泄物をできるだけしぼり出すと、より閉鎖しやすくなります。



- 排出が終わったら、排出口の板を押さえながらトイレットペーパー等できれいに拭き取ります。

② 閉鎖方法



- 拭き取りが終わったら、しっかりと手前に4回巻上げます。



- 巻上げ1回目



- 巻上げ2回目



- 巻上げ3回目



- 巻上げ4回目



- マジックテープで留めます。

お通じの処理方法

■ ダンサック ノバシリーズ フォールドアップの場合（閉鎖具内蔵のストーマ袋）

① お通じの出し方



- マジックテープを外し、ストーマ袋の中の排泄物を排出口に向かってしぼり出します。



- 排出口は自然に開きます。



- 排出口を無理に開けずに、排泄物を押し出すようにしぼり出してください。○の巻上げ部にお通じが残らないように排出してください。



- 排出が終わったら、排出口の板を押さえながら、トイレトペーパー等できれいに拭き取ります。

② 閉鎖方法



- 拭き取りが終わったら、しっかりと3回手前に巻上げます。
巻上げ1回目



- 巻上げ2回目



- 巻上げ3回目



- マジックテープで留めます。

■ ダンサック ノバライフシリーズの場合（閉鎖型（クローズ）のストーマ袋）



- 使用済みのストーマ袋を廃棄する際には、まずストーマ袋内を空にしてください。



- 空のストーマ袋は各地区のゴミ処理方法に合わせて廃棄してください。



糖尿病や腎臓病、心疾患など食事療法が必要な方は医師の指示に従ってください。



食 事

食事を楽しむことはとても大切なことです。体を回復させ健康を維持するためには、適正なバランスを考えて様々な種類を食べましょう。

■ 食事について大切なこと

- 食事の時間は規則正しく食べてください。
- リラックスして食事をしてください。
- 入れ歯の方は、しっかりと固定しましょう。

■ 退院後の食事について

- タンパク質（肉、魚、乳製品）は、体の大切な栄養です。
- 消化を助けるために、よく噛みゆっくり食べてください。
- 食欲がないときには無理をせず、体調に合わせて食べましょう。
- 術後はじめて食べる繊維の多い食物は、少しずつ摂り、様子をみて量を増やしてください。



初めて薬が処方されるときや薬局で薬を購入する際には、医師や薬剤師にストーマであることを伝えましょう。

■ 薬

薬の種類や量により、吸収に影響を与えたり、排泄物の色が変わることがあります。医師や薬剤師に確認してください。

■ ガス／におい

炭酸飲料、しゃべりながら食べる、喫煙、ガムを噛むなどで、空気を飲みこむとガスが貯まりやすくなります。ガスやにおいを発生する食べ物は、個人差がありますので、自分に合った食品を見つけてください。



消臭ガスぬきフィルターが内蔵されたストーマ袋を使用してください。

■ ガスを発生しやすい食品

- 豆類、キノコ類、卵
- 玉ねぎ、にんにく
- キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー
- ビール、炭酸飲料

■ においに影響する食品

- 玉ねぎ、にんにく、アスパラガス
- エビ、カニ、魚
- カリフラワー、キャベツ、ニラ、ブロッコリー



ガスやにおいを減らすためのアドバイス

- ヨーグルトなどの乳製品を食べる。
- ストーマ用の消臭潤滑剤を使用する。

■ 下痢

体調やストレス、環境の変化で下痢になることがあります。下痢が長引くと、脱水症状を起こすことがありますので、十分に水分やスポーツドリンクを摂取してください。



便秘や下痢をおこしやすい食物は人によって違います。自分に合う食物を探してみてください。

■ 便秘

体調によっては便秘になることもあります。規則正しい生活を心がけてください。便秘の場合、水分を十分に摂ってください。乳製品、繊維の多い野菜やきのこ類も効果的です。



自己判断による服薬は行わず、必ず症状を医師に相談してください。

衣 類



手術後、特別な衣服にする必要はありません。手術前まで着ていた服と同じものが着られるようになります。



男性への アドバイス

- 手術前に着ていた服が着られるようになります。
- 体にフィットする服を着ることも可能です。厚みが気になる場合は、ワンピースなどの薄い装具を使用してください。
- ベルトがストーマにあたる時は、サスペンダーを使うとよいでしょう。



女性への アドバイス

- 手術前に着ていた服が着られるようになります。
- ストーマ手術後にストッキングやガードルを着けてもかまいません。ガードルのしめつけが強い場合、ストーマの位置に穴を開けて使用しましょう。着物は、手が入る程度のゆとりがあれば着ることができます。
- 体にフィットする服も着られます。厚みが気になる場合は、ワンピースなどの薄い装具を使用してください。

入浴について

ストーマを持って、今までと同じように入浴することができます。

入浴は心身の疲れを取り除き、皮膚を清潔にすることに非常に効果があります。ゆっくりリラックスして入浴しましょう。



アドバイス

- ストーマにお湯は入りませんので、装具を外しても入浴できます。ただし、お通じが出そうな場合はストーマ袋を装着するほうが安心です。
- 銭湯や温泉など公共の場所では、マナーとして、装具を装着して入浴してください。
- フィルターに白いテフロン膜がついているダンサック製品はそのまま（シールを貼らずに）入浴できます。
- その他の製品はガス抜き穴から水分が入る可能性があるため、シールを貼って水の浸入を防いでください。



災害について

災害はいつやってくるかわかりません。

日頃から備えて準備しておく必要があります。



アドバイス

- 非常用の持ち出し袋の中に、ストーマ袋と面板を最低でも2週間分程度準備してください。また、水に流せるティッシュ、ゴミ袋も一緒に準備しましょう。
- 製品は1年に1回は新しいものと交換しましょう。防災週間をめやすにするとよいでしょう。
- 装具は自宅だけでなく、友人宅や親せき宅に分散して置かせてもらいましょう。
- 現在使用している製品の、会社名、装具名、製品番号をひかえておきましょう。

運 動

手術前にしていた運動を同じように行うことができます。人と激しく接触するスポーツ（アメフトやボクシングなど）や、重いものを持ち上げる運動に関しては、医師やストーマケア担当の看護師へ相談が必要です。

運動を始めるなら、ウォーキングが最適です。家の周りを歩いたりするだけでも十分です。体調に合わせて無理をせず行ってください。

定期的な運動は、よい睡眠や食欲に効果的ですが、これまで運動していなかった人や、別の病気を抱えている人が運動を始める場合は、あらかじめ医師やストーマケア担当の看護師に相談しましょう。



アドバイス

- 運動のし過ぎは禁物。体調に合わせて、無理をせず行ってください。
- どんなに小さなことでも、自分を励ましながらか、ゆっくり時間をかけて行うことが大切です。
- 汗をかいた場合は、早めに装具を交換してください。



■水泳

プールや海で泳ぐこともできます。

女性向けの水着は、形やデザイン、色が豊富に揃っています。自分に合ったものを選びましょう。男性の場合、股上の深いタイプの水着がよいでしょう。ウエスト部分が高めでゴムになっていて、形やデザイン、色も豊富に揃っています。

仕事への復帰

体力が回復すれば仕事に戻ることができます。体力には個人差がありますので、医師に相談しながら復帰時期を決めてください。

仕事に復帰する前に、無理をせず少しずつ仕事に慣れるため、短時間勤務が可能かどうか、職場に相談するとよいでしょう。



交換用装具一式をコンパクトにして必ず携帯してください。



アドバイス

- 出勤日も規則正しく食事を摂ってください。
- 重い物を持ち上げる仕事なら、医師に相談しましょう。
- 電車通勤の場合は、なるべくラッシュを避け、通勤ルートのトイレの位置を確認してください。



ストーマ袋の廃棄方法

- ストーマ袋の中の排泄物は、必ずトイレに捨ててください。
- 廃棄方法は地域ごとに違いますので、市区町村役場にて分別の方法を確認してから捨ててください。



旅 行



入念な計画で楽しい旅行を！

体調に合わせて、短い旅行や出張、国内旅行、海外旅行も可能です。

■旅行に際して

いつも使っている装具のメーカー名、名前、品番を控えておきましょう。荷物に詰めやすいように、ストーマ袋は箱から出して、旅行中は、快適で脱ぎ着しやすい衣類を身につけましょう。

旅行が長期にわたる場合は、現地のストーマケア担当の看護師や医療機関に連絡をとる方法について、ストーマケア担当の看護師に相談しましょう。

■旅行中の飲食

海外に限らず国内であっても、水が変わると排便の習慣が乱れることがあります。海外では、ボトル入りの飲料水以外は飲まないでください。旅行中の下痢を防ぐため、飲食物には注意してください。

■以下のものが下痢の原因になることがあります。

- サラダ
- エビやカニ
- クリーム、アイスクリーム、マヨネーズ
- 時間が経ったビュッフェの食べ物
- 肉や魚。調理したてのものは可
- バーベキューで、十分に火が通っていない食材に注意。

下痢が続いているときは、辛い食べ物や乳製品は避け、十分な水分やスポーツドリンクを摂りましょう。



旅行に関する アドバイス

【飛行機】

- ストーマ装具は、機内での交換や、スーツケース紛失にそなえて機内に持ち込みましょう。
- ハサミは機内に持ち込めないので、あらかじめ必要な大きさにカットし、すぐに使えるように携帯しておきましょう。
- 水分をしっかり摂るように心がけ、アルコールの飲み過ぎに注意し、炭酸飲料は避けるようにしましょう。
- 通路側の座席を確保しておくとう便利です。
- 食事や飲み物を運ぶカートが通路にあるとトイレに立ちにくいので、あらかじめ頭に入れておいてください。
- シートベルト着用のサインが点いているときは、必ずシートベルトを着用してください。シートベルトは、なるべくストーマをさけてかけるようにしましょう。
- 気圧の変化でストーマ袋がふくれる可能性があるので、フィルター付きの装具を使用してください。
- 普段はクローズ（閉鎖型）ストーマ袋しか使わない人でも、万一（下痢など）に備えてフォールドアップのように排出口のあるストーマ袋を2～3個バッグに入れておきましょう。

【車】

- サービスエリアやガソリンスタンドには、たいていトイレがあり、長距離バスにもトイレがあります。
- 気温が高い場合、車内にストーマ装具を置いたままにしないでください。面板が溶け始めることがあります。
- 個人旅行の場合、こまめに休憩をとりましょう。
- 団体旅行では、休憩時必ずトイレに行きましょう。

【船】

- 通常、フェリーにはトイレ設備がありますが、海が荒れているとトイレが混み合うことがあります。



■ 洗腸（灌注排便法）をされている方

- 宿泊先に、容器をひっかけるS状のフックを持参すると便利です。
- 訪れる都市によっては、水道水が飲めないことがあります。その場合は飲用水を使用してください。

性生活とパートナーシップ



こんな質問をするのは恥ずかしいと思わないでください。どんな質問も大切です。



性生活は人間の正常な営みのひとつですが、ストーマの存在がその営みを妨げることはありません。

何よりも大切なことは、あなたとパートナーが理解し合い、コミュニケーションをとり、互いに思いやりを持つことです。相手の気持ちを読み取ることはむずかしいですが、あなたが望ましいと思う時期が来たら、パートナーと話し合ってください。

■ パートナーシップ

今はパートナーがいなくても、新たにパートナーに巡り会ったときにストーマを持っていることをどう伝えるかは、自分で判断する必要があります。ストーマを持ちながら、結婚し、出産を経ている人は大勢います。ストーマを持つ人とのパートナーシップは、健常人と全く変わりません。

■ 妊娠・出産

妊娠や出産は可能です。しかし病気との関係もありますので、担当医や産婦人科医、ストーマケア担当の看護師などに相談し、アドバイスをもらいましょう。

正常な妊娠を妨げることはありません。ただし妊娠中期になると、ストーマが腫れたり、脱出したりする可能性があるため、ストーマケア担当の看護師に相談してください。



アドバイス

- あなたの気持ちや要望をパートナーに打ち明けましょう。
- 心のこもった温かい関係に感謝していることを伝えましょう。
- スキンシップをかかさず、問題が生じたらオープンに話し合いましょう。
- 触れ合うこと、抱擁、思いやり、愛情はどれも大切です。

■ 性生活のマナーについて

- 事前にストーマ袋を交換しておくこと。
- カバーを作るなら、デザインを工夫したり、コットンや肌触りのよいサテンを使ったりするとよいでしょう。
- 性生活がストーマに支障を及ぼすことはありません。
- ストーマ袋を小さく折りたたんでテープで留めてもよいです。
- パートナーに無理強いをしてはいけません。
- 互いに心地よいと思える体位が最適です。



男性への アドバイス

- 手術によって性機能障害を起こす場合があります。不安なことは主治医と相談してください。



主治医やストーマケア担当の看護師に相談してください。



女性への アドバイス

- 手術後には、痛みを感じたり、乾きやすかったりします。悩みすぎず、主治医に相談してください。



社会福祉制度について



福祉制度は地方自治体により異なりますので、必ず役所に確認してください。

永久的ストーマを造設された場合は、身体障害者福祉法により、身体障害者手帳が交付されます。交付されるまでに時間がかかりますので早めの申請をお勧めします。

■ 身体障害者手帳申請の手続き

1. お住まいの市区町村役所に行き、身体障害者手帳申請用紙と、診断書用紙をもらいます。
2. 病院にて、診断書を作成してもらいます。
診断書は指定医によって記載されます。
3. 写真（3×4cm）、印鑑、記入済みの身体障害者手帳申請用紙と、診断書をお住まいの市区町村役所に提出します。
4. 審査期間がありますので、交付は提出後、1～2か月後になります。

手帳の交付によって、ストーマ装具の給付を受けることができます。
給付申請手順は以下のとおりです。

■ ストーマ装具給付申請の手順

1. お住まいになられている福祉担当窓口に行き、下記の書類と申請書を提出してください。
準備するもの 身体障害者手帳、源泉徴収票か確定申告の写し、印鑑、指定業者名（装具を購入されている会社）
2. 指定業者に見積もりを依頼し、作成された見積書を福祉担当窓口に提出します。
3. 福祉担当窓口より給付の決定通知が届きます（通知はご自宅か、指定業者かはお住まいの地域によって異なります）。
4. 給付券を指定業者に送るか持参して、ストーマ装具を受け取ります。



指定医とは身体障害者手帳申請にかかる診断書を書くことができる医師です。病院の指定医師をご確認ください。

- ※ 給付額は住まいの地区や、所得によって異なる場合がありますので、市町村役所や、装具を購入する指定業者でご確認ください。
- ※ 一時的ストーマは身体障害者手帳の交付はできません。しかしストーマ用装具の医療費控除や、地方自治体独自の助成制度がある場合がありますので、住まいになられている役所の福祉課にてその有無をお尋ねください。

■手帳にて受けられる福祉制度

- 税金の控除や免除
- 交通機関の割引（JR、私鉄、国内航空便、バス料金など）
- 携帯電話の基本料金割引
- 有料道路通行料の割引
- 公共の駐車場や、施設の入場料の割引など



福祉制度は住まいの地域によって受けられる内容が異なる場合がありますので、詳細に関しては役所の福祉課にてお尋ねください。

■ストーマ用装具の医療費控除

自己負担されたストーマ装具の購入費用は医療費控除の対象となります。購入時の領収書と「ストーマ装具使用証明書」（医師により記載）を確定申告時に提出してください。

詳しい事は税務署でご確認ください。

■障害年金

永久的ストーマを造設された場合、障害基礎年金・障害厚生年金を受給できる場合がありますので、社会保険事務所か、年金窓口にてご確認ください。

■医療相談室

病院によっては医療相談室や、福祉相談室が設置されているところもあります。福祉についてなどソーシャルワーカーによる専門的なアドバイスを受けられる場合もありますので、病院にて詳細をご確認ください。

オストメイトの会

■日本オストミー協会

オストメイトの方々が講演会や、情報交換、会報の配布などを行っている、全国的なオストメイトの会です。

〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩1-1-1
トラスト新小岩901号
TEL 03-5670-7681 FAX 03-5670-7682
ホームページ <http://www.joa-net.org/>

■国際オストミー協会

(International Ostomy Association)

国際的にオストメイトの方が活動されています。

海外旅行時にご確認されると便利でしょう。

ホームページ <http://www.ostomyinternational.org/>

■若い女性オストメイトの会「ブーケ」

女性オストメイトの方の会です。是非ホームページに訪れてみてください。

ホームページ <http://www.bouquet-v.com/>

ストーマ外来

近年はストーマ外来を開設している病院もありますので、日常生活における不安なこと、装具の疑問などありましたら、相談しましょう。

ストーマ外来については、以下のHPにて確認してください。

全国のストーマ外来のホームページ

<http://jwocm.org/public/stoma/>

日本創傷・オストミー・失禁管理学会ホームページ「ストーマ外来リスト」より

■皮膚・排泄ケア認定看護師、ET / WOC ナース

ストーマケア・創傷ケア・失禁ケアを専門にしている看護師です。皆様が1日でも早く社会復帰されるためにサポートしてさせていただきます。



キ リ ト リ 線

ストーマの記録

手術日 年 月 日

ストーマの種類 コロストミー

ストーマサイズ たて cm よこ cm たかさ cm

購入先

会社名 電話番号

ご使用中の製品について

メーカー名 製品名 製品番号

.....

.....

.....

コロストミー

www.dansac.jp

ダンサックのホームページです。是非ご覧ください。

お問い合わせ先
ダンサック



0120-977138

販売元 株式会社ホリスター
ダンサック事業部

製造元 Dansac A/S
Lille Kongevej
DK-3480 Fredensborg Denmark
tel: +45 4846 5000
fax: +45 4846 5010
e-mail: dansac@dansac.com
URL: www.dansac.com

dansac 
Dedicated to Stoma Care