

ストーリーオリエンテーション



順天堂大学医学部附属
順天堂医院

はじめに

このパンフレットは、人工肛門（ストーマといいます）とはどのような役割をはたしているのか？そして、どのように付き合っていけばよいのか、そのほか日常生活での配慮などを、患者様になるべくわかりやすくまとめたものです。

このパンフレットにより、患者様がストーマと付き合っていく際に、お役に立てればとても嬉しく思います。

ストーマは病気ではなく、新しい排泄口です。ストーマのケアがきちんとできるようになれば、社会復帰も可能です。

私たちと一緒に、ストーマケアを確立できるようにがんばっていきましょう。

目次

<input checked="" type="checkbox"/>	自分のストーマを知りましょう。……………	1
	・ストーマとは……………	1
	・ストーマの種類……………	1
	・ストーマを造る位置について……………	1
	・オストメイトマークとは……………	2
<input checked="" type="checkbox"/>	ストーマケア方法を知りましょう。……………	3
	・ストーマ装具とは……………	3
	・ストーマの状態と排泄……………	3
	・便の処理方法……………	4
	・装具の交換方法……………	8
	・装具の処理方法……………	10
<input checked="" type="checkbox"/>	日常生活の留意点を知りましょう。……………	11
	・食事……………	11
	・入浴……………	12
	・外出・旅行……………	12
	・運動……………	13
	・衣類……………	14
	・災害への備え……………	14
	・性生活……………	14
	・社会保障制度について……………	15
	・身体障害者手帳の手続き……………	15
	・患者会……………	16
	・ストーマ外来……………	16
	・緊急時連絡先……………	16

自分のストーマを知りましょう。

ストーマとは？

ストーマはどんなもの？

今までとストーマでは何か変わるの？

ストーマの種類は？

ストーマとは？

ストーマとは手術によってお腹に新しく造られた排泄の口です。

ストーマはどんなもの？

- ストーマは粘膜ですので赤色をしています。
- ストーマは神経が通っていないので痛みを感じません。
- 粘膜は常に粘液や腸液が分泌されているため、乾くことはありません。
- お風呂に入る際にストーマからお湯が入らないか心配ですが、ストーマは常に内側から外に向かって圧がかかっているので入りません。

今までとストーマでは何か変わるの？

直腸の働きには、便を貯める働きや便をしたいという感覚（便意）と我慢する働き、そして便を出す働きがあります。

しかし、ストーマは便を出す働きのみとなります。そのため、自分の意思とは無関係に便が排泄されます。

ストーマの種類は？

ストーマがつくられる位置によって呼び方が異なります。消化管ストーマは、ずっと造られたままの永久的ストーマと、後になって閉鎖される一時的ストーマに分けられます。手術の方法や病気によって異なりますので、医師からの手術の説明の際に確認しておきましょう。

ストーマを造る位置について

ストーマを造る位置は、お仕事や趣味、衣類、趣味など退院後の生活に合わせて位置を決めていきます。手術の前に皮膚排泄ケア認定看護師やマーキングの資格をもった看護師がマーキングを行います。手術まで消えないようにしてください。

オストメイトマークとは・・・

オストメイトとは、癌や事故などにより消化管や尿管が損なわれたため、腹部などに排泄のための開口部（ストーマ）を造設した人のことを言います。オストメイトマークとは、オストメイトのための設備があることを表しています。

<オストメイト対応トイレ>

このマークが
目印です。



オストメイト対応トイレ

オストメイト対応トイレでは、立ったままで人工肛門の装具に
たまった排泄物を処理できる流しが設置してあります。

設置場所：B・C・D棟

※詳しくは、案内板をご覧ください。





ストーマケア方法を知りましょう。

ストーマの装具とは？

ストーマの状態と排泄は？

ストーマ装具の交換頻度は？

便・装具の処理方法は？

ストーマの装具とは？

① 装具の種類

ストーマの装具は様々な種類があります。生活スタイルやストーマの種類にあわせたストーマ装具を選択していきます。



SIUP®.siup.jp

ストーマの状態と排泄は？

手術のあとのストーマの色と大きさ

手術の直後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後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。

ポイント

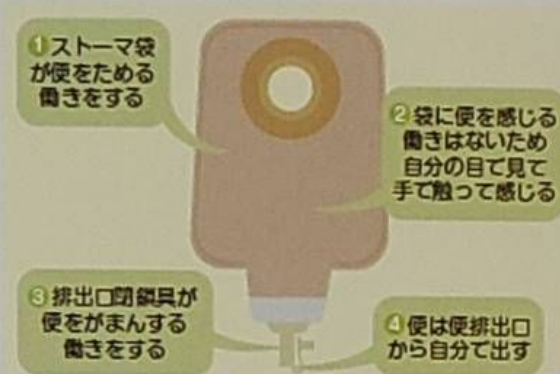
ストーマやストーマ周囲の皮膚の観察ポイント

- 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、傷、赤みなどの異常はないか

など

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します。ストーマには筋肉がないので、便意やガスを我慢するなどの調節ができません。そのため、ストーマ用の装具（パウチ：袋）をお腹に貼って便を受け止めます。便やガスが貯まったら、その都度トイレで破棄します。装具は防臭効果や防水効果があり、装具が適切に貼布されている場合は臭いの発生や排泄物が濡れて衣類を汚すことはありません。



WOC Nursing, 花田正子, 医学出版, 2017, 2:29

ストーマ装具の交換頻度は？

装具を交換する時期は、週に2~3回です。装具の交換日まで同じ袋を使用します。ストーマ装具には色々な種類がありますので、自分のストーマやお腹にあったものと一緒に選びましょう。排泄物の漏れや皮膚のかぶれが目立つ場合は、ストーマ専門の看護師に相談しましょう。

また、退院後は必ずストーマ外来を受診してストーマの状態や装具の管理がしっかりできているか診てもらいましょう。

便の処理方法は？

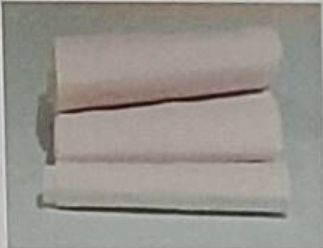


トイレで破棄する際は、使用する便器の種類、便座の高さ、トイレの広さなどにより排泄しやすい方法を看護師と一緒に考えましょう（図2）。また、オストメイト対応トイレのご利用をお勧めします。

図2 排泄物を破棄する姿勢



SIUP®. siup.jp

【オストメイト対応トイレでの便破棄方法】

手順	注意事項
<p>① 擦式アルコール手指消毒薬、または、流水と石けんで手指衛生を行う。</p>	
<p>② 必要な物品を使いやすい場所に準備する。</p> 	
<p>③ 排泄物の処理中に衣類が汚れないように準備する。</p>	<p>洗濯バサミでとめると簡便である。</p>
<p>④ オストメイト対応便器でストーマ装具内の排泄物を破棄する。</p> 	<p>排泄物が飛び散らないよう、便器内の水面にトイレットペーパーを置く。</p>
<p>⑤ 便器内は吐水口を使って排泄物を流したあとに、便器洗浄する。</p> 	
<p>⑥ トイレを出る前に手洗い場で石けんと流水で手を洗う。</p>	<p>オストメイト対応便器の吐水口で手を洗わないよう注意する。</p>

【ストーマ装具内の便破棄】巻き上げ式を使用の場合

①トイレットペーパーを準備する

排便前にトイレットペーパーを細かく丸めたものを三本程度準備します。



②排泄口を開ける

排泄口のマジックテープを外し、ストーマ袋の中の排泄物を排泄口に向かって絞り出します。



③排泄口の便をふき取る

①で準備したトイレットペーパーで、排泄口の中の便を拭きとります。排泄口の便を取らないと、排泄口が閉まりづらくなります。



④排泄口を閉じる

排泄口を巻き上げ、マジックテープで止める。
その後、不織布をひっくり返す。

⑤流水と石鹸で手を洗います。

【ストーマ装具内の便破棄】 キャップ式を使用の場合

① トイレットペーパーを準備する

排便前にトイレットペーパーを細かく丸めたものを三本程度準備します。



② 排泄口を開け、便を破棄します。

小腸ストーマは、水様の便が出ます。

キャップを開ける時には、キャップ部分を少し上に向けて開けます。

下に向けて出すと便が勢いよく飛び出で、衣類が汚れてしまう可能性があります。

また、便器にトイレットペーパーを敷いた後で排便を行うと、跳ね返りもおさえることができ、便器に汚れが付きにくくなります。



③ 排泄口のキャップの便をふき取ります。



①で準備したトイレットペーパーで、排泄口のキャップの便を拭きとります。






④ 排泄口のキャップを閉めます。

⑤ 流水と石鹼で手を洗います。

装具の交換方法は？

手順	注意事項
<p>① 必要物品を準備します。 ストーマ袋（パウチ）、不織布、石けん、ビニール袋、使用中の装具の裏紙、油性ペン、はさみ、洗濯ばさみ、ティッシュペーパー、ストーマパウダー（その他、剥離剤など）</p>	
<p>② 擦式アルコール手指消毒薬、または、流水と石けんで手指衛生を行います。</p>	
<p>③ 排泄物の処理中に衣類が汚れないように準備します。</p>	洗濯ばさみでとめると簡便です。
<p>④ 装具交換前にパウチ内の排泄物を処理します。</p>	
<p>⑤ ストーマ装具を剥がす 擦式アルコール手指消毒薬、または、流水と石けんで手指衛生を行います。片手で皮膚をおさえながら、お湯で濡らしたガーゼで装具をゆっくり丁寧に皮膚から剥がします。剥がしにくい場合や皮膚が脆弱な方は剥離剤（リムーバー）を使用します。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・無理に剥がすと皮膚トラブルを起こすため注意が必要です。 ・剥がす時は、皮膚と平行にゆっくりと引き伸ばしながら剥がすと皮膚障害が少ないです。
<p>⑥ ストーマ周囲の皮膚を洗う ストーマの周囲に付着している便や粘液をティッシュペーパー等でふき取ります。泡立てた石鹸でストーマ周囲の皮膚を優しく円を描くように洗います。皮膚に残った石鹸を微温湯で濡らしたガーゼまたは、微温湯（シャワーボトルに準備したお湯）で洗い流し、十分に乾燥させます。</p> 	<p>柔らかいガーゼや水を含む不織布を使用する場合があります。</p>
<p>⑦ 発赤、発疹、掻痒感など皮膚症状の観察を行います。</p>	

<p>⑧ ストーマサイズの確認をする 手指衛生を行い、手袋装着後にゲージや使用中の装具の裏紙をストーマにあてます。ストーマ径より全周が5ミリ程度大きいサイズを型紙として使用します。余裕がない場合は、ストーマのサイズ（縦と横）を計測し、計測値+5mmに油性ペンでマーキングします。</p> 	<p>手術後3か月程度でストーマ径は一定となるため、⑧⑨の手順は不要となります。</p>
<p>⑨ 面板をカットする ストーマのサイズに合わせて面板をはさみで装具を切ります。計測したストーマより5mm大きく切ります。面板をカットした後は、裏紙をはがす前にストーマに当てて大きさを確認します。</p> 	
<p>⑩ 粉状皮膚保護剤（パウダー）を散布する ストーマ皮膚粘膜接合部やびらん部分にパウダーを散布します。</p>	<p>使用の目安は初回外来受診（約2週間～1か月程度）まで実施します。</p>
<p>⑪ ストーマ装具を装着する 剥離紙を剥がし、皮膚が濡れていないのを確認した後、皮膚のシワを伸ばしながら装着します。ストーマの周囲を押さえた後、装具の周囲をしっかり密着させます。その後15分は手で装具を温めます。（体温程度に温めると装具がなじみ密着します）</p> 	
<p>⑫ 手袋、エプロンを脱ぎ、擦式手指消毒剤、または、流水と石けんで手指衛生を行う。</p>	

装具の処理方法は？

自宅に帰ったらストーマ装具は、一般ごみとして破棄します。
そのため排泄物は必ずトイレで処理し、袋内になるべく便が残っていない状況にして破棄しましょう。ごみに関しては、お住いの地方自治体で異なるので、燃えるゴミか、燃えないゴミになるのか確認しましょう。



排泄物を破棄します。



面板を半分に貼り合わせ、
ストーマ装具内の残った排泄物のニオイの拡散を防止
します。



新聞などで包み、外側から
ストーマ袋であることを分
かりにくくし、ビニール袋
に入れて捨てます。



日常生活の留意点を知りましょう。

食事

手術後には医師の指示に従った食事をとりますが、回復とともに普通の食事に戻すことができます。食事の制限はありません。

暴飲暴食を避け、バランスの良い食生活を心がけましょう。食事はゆっくりと時間をかけて、よく噛んで食べるようにしましょう。

排泄物に影響しやすい食品

便がやわらかくなりやすい食品	炭酸飲料、ビール、お酒、アイスクリーム、ぶどう、もも、みかん、生卵
便がかたくなりやすい食品	米飯、もち、うどん、パン、白身魚
消化の悪い食品	こんぶ、わかめ、きのこ類、れんこん、ごぼう、たけのこなど
臭いが強くなる食品	にら、アスパラガス、ねぎ、にんにく、たまねぎ、チーズ、貝、かに、えび、卵など
臭いを抑える食品	パセリ、オレンジジュース、クランベリージュース、ヨーグルト

ガスを発生しやすい食品

ガスを発生しやすい食品	くり、さつまいも、やまいも、ごぼう、大根、きゃべつ、カリフラワー、ねぎ、豆類、えび、かに、貝、ラーメン、炭酸飲料、ビールなど
ガスの発生を抑制する食品	乳酸飲料水、ヨーグルト、パセリ、レモンなど

ポイント

小腸ストーマの場合・・・

- 食品によって、腸の狭い部分に消化されない食物繊維が溜まり、消化液や便の流れを阻害することがあります。よく噛んで食べる、消化しにくい食品はあらかじめ細かく刻んだり、裏ごしするなどの工夫が必要です。
- 水様性で酵素を含んだ便が多量に排泄されるため、脱水や低ナトリウム血症などの電解質異常を起こす場合があります。こまめに水分を摂取しましょう（ご病気に制限がなければ塩分や糖質を含む水分を摂取すると良いです）。

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。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での入浴が最適です。

ストーマ装具を付けたまま入浴する場合

- ①入浴前に排泄物を処理し袋の中を空にします。
- ②ストーマ装具を三つ折りにし、テープで固定します。
(湯船に浸かった際ストーマ袋が浮いてしまうことを避けるため)
- ③脱臭フィルター付きのストーマ袋を装着している場合は、お湯が入らないように専用シールを貼ります。
- ④入浴後、入浴前に貼ったテープを剥がし、装具についている水分をふき取ります。(装具の不織布はふき取るだけでは十分に乾燥しません。濡れた状態で肌に密着させると皮膚障害を起こすことがあるため、不織布が乾燥するまで肌と採便袋の間にタオルなどをあてておくといいです)

ストーマ装具を外して入浴する場合

入浴後、発汗が著明なときに装具をつけても剥がれてしまうので、ストーマにタオルなどをあて、発汗が落ち着くのを待ってから装具を装着しましょう。

【公衆浴場で入浴する場合】

- ・使用する施設にストーマ保有者が入浴してよいか事前に確認しておきましょう。
- ・排泄物がでる可能性があるため、装具を装着して入浴しましょう。
- ・浴場では装具を外さず、自宅で装具交換を行いましょう。
- ・装具を折りたたんで片手で隠せる大きさにすると目立ちません。
- ・脱衣所で体を洗う場合は、左腹部にストーマがある場合は一番左側、右側にストーマがある場合は一番右側を使用すると他人から見えにくくなります。

外出・旅行

外出や旅行には大きな制限はありません。外出先や旅先で装具の交換が必要となった場合に備えて、装具一式を携帯する習慣をつけましょう。

ポイント

- 旅先での食事、環境の変化により使用枚数が増える可能性がありますので旅行日数より2~3枚多めに準備しましょう。
- 緊急時に備えて、装具一式(あらかじめ面板をカットした装具1枚、ビニール袋、アルコールの入っていない濡れティッシュ、乾いたティッシュ、下着1枚、服を押さえる洗濯ばさみなど)を携帯する。

【飛行機で移動の場合】

- ・機内にはさみを持ち込むことができないため、旅行前に面板カットを済ませておくか、既成孔のものを準備しましょう。
- ・スーツケースと機内持ち込み荷物に分けて装具を準備しましょう。
- ・はさみはスーツケースに入れましょう。
- ・緊急時トイレの中で交換できるよう機内持ち込み荷物には、濡れティッシュやビニール袋も忘れずに準備しましょう。
- ・着陸・離陸前には、必ずトイレに行き便を捨てておきましょう。
(気圧の変化によって、ストーマ袋の中が膨らむ可能性があります)
- ・外出先では公衆トイレ、多機能トイレ、オストメイト対応トイレの場所を確認しておきましょう。
- ・海外旅行では万が一の場合に備え、術式や、装具の名称が(英語)記載されたオストメイトカードを携帯しましょう。

【車で移動の場合】

- ・車の場合、夏場やトランクなど車内が高温になると、装具の皮膚保護材の材質が溶けて使用できなくなる場合があります。直射日光が当たらないところで保管しましょう。
- ・シートベルト着用時ストーマを圧迫しないように注意しましょう。
(タオルを畳んでシートベルトと身体の間に挟み、ストーマが直接圧迫されないよう予防しましょう)

運動

適度な運動は、体調管理や気分転換になります。ぜひ積極的に運動を楽しみましょう。

基本的に柔道、レスリングなど激しく体をぶつけるスポーツはストーマ粘膜を損傷する可能性があるためなるべく避けるようにしましょう。腰をひねる運動(テニス、ゴルフなど)の場合には、固定を補う専用のベルトもあります。

手術後の体力の回復をみて主治医と相談しながら運動量や内容を考えていくとよいです。運動前には排泄物を処理し、ストーマ袋は空にしましょう。



衣類

ストーマを圧迫したり擦ったりしなければ特に制限はありません。
男性でベルトがストーマにあたる場合はサスペンダーを使用するとよいでしょう。
女性は、お腹周りに手が入るゆとりがあれば問題ありません。

災害への備え

いつ発生するか予測できない災害に備えて、日頃から準備をしておきましょう。
災害時に支援物資が届くようになって、ストーマ装具を入手するには時間がかかります。また、ご自分が使用しているストーマ装具が支給されるとは限りません。災害時に備えて、以下の準備をしておきましょう。

【準備しておくこと】

- 非常用持ち出し袋に準備しておく。
 - ・ 2週間分の装具
 - ・ トイレットペーパー
 - ・ ウエットティッシュ
 - ・ ビニール袋
 - ・ 洗い流し不要の洗浄剤
 - ・ はさみ など
- ご自分が使用している装具の製品名、メーカー名、ストーマサイズを手帳に記載して常時携帯しましょう。
- 自宅や勤務先の近くにある、装具を置いている販売店や病院を調べておきましょう。または、友人や親戚宅などに分散させておくとう安心です。

性生活

手術の方法によって、男性では勃起障害、女性では分泌物減少により性交痛、開脚障害など性機能障害がみられる場合もあります。
機能障害の程度によっては、薬や手術でよくなることもあるので、主治医やストーマ専門の看護師に相談してみましょう。

【性交時の工夫】

- ・ ストーマがあることでの妊娠・出産は可能ですが、時期を検討する必要もあるので医師に確認しましょう。
- ・ 性交前に事前に排泄物を処理しておきましょう。
- ・ ストーマが目立ちにくい装具カバーや、小さめのストーマ袋があるため、パートナーと話し合い検討するとよいでしょう。

社会保障制度について

永久的な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、さまざまな福祉サービスが受けられます。

サービスの種類	サービスの内容	受付窓口
身体障害者手帳の交付	・身体障害者福祉法に基づくサービス ・交通運賃や有料道路通行料の割引 ・税金の免除や減額 ・医療費の助成など	居住地の市区町村の担当窓口
障害年金の支給	加入する年金、各等級によって異なる	福祉担当窓口または、年金担当窓口
医療費の控除	ストーマ装具の医療費控除	税務署

身体障害者手帳の手続き

- ① お住まいの地域の社会福祉事務所、もしくは区市町村役場、障害福祉課のいずれかに「身体障害者診断書・意見書」（ぼうこう・直腸機能障害用）を取りに行く。（取りに行く人は、家族でも可能。）
- ② 医師に相談の上、ストーマの指定医（担当医ではない場合があります）に診断書を作成してもらう。
診断書は、各施設の診断書受付に提出してください。
- ③ お住まいの地域の社会福祉事務所、区市町村役場、障害福祉課のいずれかでもらった身体障害者手帳の申請書に記入します。
- ④ 書類がそろいましたら、お住まいの地域の社会福祉事務所、区市町村役場、障害福祉課のいずれかに印鑑を持参し、「身体障害者診断書・意見書」「申請書」「顔写真（縦4cm×横3cm）」を提出する。身体障害者手帳が交付されるまでに約1～2ヶ月の期間を要します。（それまでは自費でストーマ装具を購入します）
- ⑤ 認定され、身体障害者手帳が届いたら、お住まいの地域の社会福祉事務所、もしくは区市町村役場、障害福祉課のいずれかにストーマ装具交付券申請書を記入の上、提出します。
また、ストーマ装具を購入している販売店に確認し、装具代の見積書を提出していただきます。
- ⑥ お住まいの地域の社会福祉事務所、区市町村役場、障害福祉課のいずれかの窓口で、装具交付券を発行してもらいます。

患者会

ストーマ保有者向けの患者会は、オストメイトの方が主体となって体験を共有し分かち合い、自分の抱える問題や悩みについて考え、情報を交換するためにできた団体です。

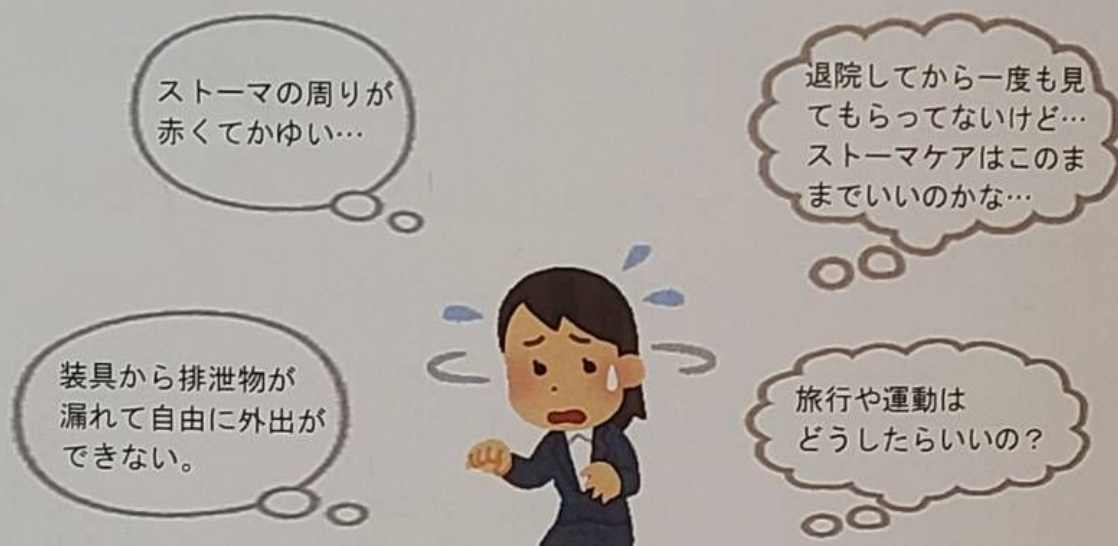
ストーマ外来

ストーマ保有者やその家族を長期的にサポートするための専門外来です。ストーマの状態を診てもらったり、ストーマのケア方法を確認ができます。受診には予約が必要になります。外来の担当医と相談しましょう。

担当：皮膚・排泄ケア認定看護師

実施日：平日

※退院時に次回外来と合わせてストーマ外来の日程を調整する予定です。



緊急時連絡先

退院後に、入院中には体験しなかったストーマ周囲の皮膚の荒れや、ストーマ装具がうまく張り付かないなどの問題が起こる場合があります。

そのような緊急時は、順天堂医院に連絡し大腸肛門外科に相談するとよいでしょう。

順天堂大学
医学部附属

順天堂医院

03-3813-3111