



ストーマのある暮らし 退院後の生活

武蔵野赤十字病院 ストーマ外来

目次

・ ストーマ外来について 1P

・ 食事（基本） 2P
・ 食事（留意点） 3・4P

・ 排泄（人工肛門） 5P
・ 排泄（人工膀胱） 6P

・ 入浴（自宅） 7P
・ 入浴（公共浴場） 8P

・ 外出について 9P
・ 災害時について 10P

・ 移動（車） 11P
・ 移動（飛行機）・旅行 12P

・ 通学や就労について 13P

・ 趣味や服装について 14P

・ 運動 15P

・ 性生活 16P

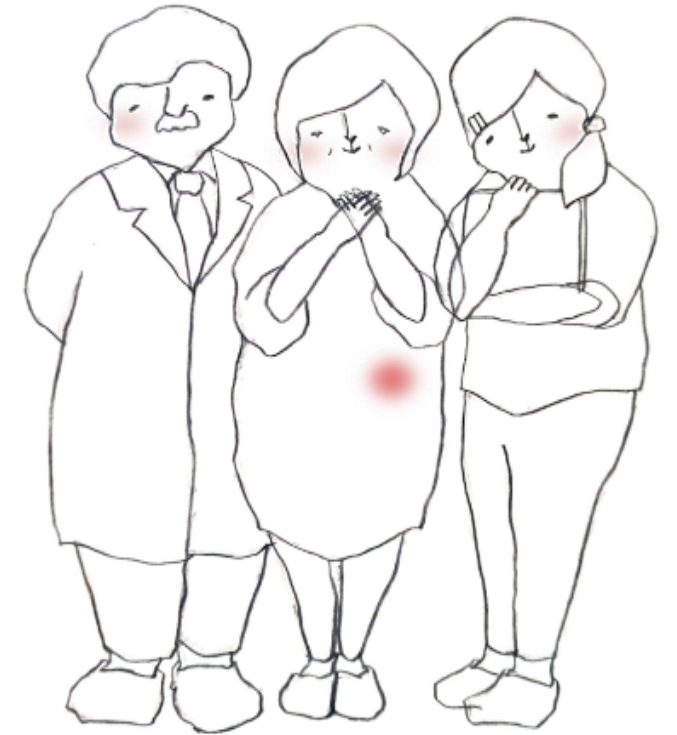
・ 社会保障、制度 17P

・ 付録 18P

ストーマ外来について

- ストーマ保有者が普段通りの生活を送るために、個別性に合わせた専門的なケアを提案する外来です。
- 外来日：毎週火曜日と金曜日の午後（1 枠30分）
- ストーマ外来では実際に装具の交換を行うため、やむを得ない場合を除き、前日の交換は避けてお越しく下さい。
- ご使用中の装具を一式ご持参ください。

[目次へ戻る](#)



食事（基本）

- ・ 食事制限はありませんが、人工膀胱の方も人工肛門の方も腸管の手術後のため、術後1か月は消化のよいものを意識し、暴飲暴食は避けましょう。
- ・ バランスのよい食事を心がけ、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。
- ・ 入院中に栄養士から食事指導を行います。お渡しするパンフレットを参考にしてください。

※食事（留意点）では、便秘の時、下痢の時、ガスが気になる時、便や尿の臭いが気になる時、小腸や回腸で人工肛門・膀胱を造設した方について記載しています。参考にしてみてください。

[目次へ戻る](#)



食事(留意点)

- ・便秘の時

- ①十分な食物繊維をとみましょう。

- 野菜や豆類、きのこ類、海藻類、果物、こんにゃくなどに含まれています。

- ただし食物繊維を摂りすぎると腸管につまる事があります。細かく切ったり、柔らかく煮るなど調理方法を工夫しましょう。

- ②十分な水分を取りましょう。

- ・下痢の時

- ①控えたほうがよいとされる食品

- 乳製品、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、香辛料などは腸管の動きや胃酸の分泌を活発にってしまうため避けましょう。

- ②じゃがいもやりんご、バナナなどの水溶性食物繊維を摂りましょう。

- ごはん、うどん、パンなどは便の軟らかさを調整する効果があります。

- ・小腸や回腸で人工肛門や人工膀胱を造設した方

- 脱水や尿路感染予防のために1日あたり1000～1500ml程度は水分を取るように意識しましょう。

[目次へ戻る](#)

食事(留意点)

- ・ガスが気になる時

- ①食事の時に空気を飲みこまないように意識する。
 - ②豆類、ごぼう、こんにゃく、きのこなどの繊維が多い食品が発酵を促してしまうため控える。
 - ③炭酸飲料、ビールなどは控える。
 - ④脂肪が多い食事を控える。
 - ⑤腸内細菌のバランスを整える食事を心掛ける。
- 原因となる食品を控え、乳酸菌飲料や納豆、みそ、しょうゆ等を摂ることが大切です。

- ・便や尿の臭いが気になる時

- ①臭いの強い食品を控える。
例) ネギやニラ、たまねぎ、玉子、豆腐、カニ・エビ類など
 - ②魚や肉、乳製品などの高タンパク・高脂質の食品を控える。
- ※便や尿の臭いを抑えると言われている食品
例) ヨーグルト、乳酸菌飲料、パセリ、レモン、グレープフルーツ

[目次へ戻る](#)

ストーマからの排泄（人工肛門）

- 排泄物が袋に1/3 貯まっていたら捨てるようにしましょう。
起床時、毎食後、入浴前、就寝前など生活リズムに合わせて時間を決めておくとよいでしょう。
- 下痢や便秘になった時はまず食事を工夫しましょう。
普段の排便の回数や便の性状を確認しておきましょう。
- ストーマの袋から便が出しづらい時や臭いが気になる時は消臭潤滑剤や消臭スプレー、消臭パウチカバーがあるので試してみるのもいいでしょう。
- 使い終わったストーマ装具はビニール袋に入れて捨てましょう。
ごみの捨て方は各自治体に確認しましょう。

[目次へ戻る](#)



ストーマからの排泄（人工膀胱）

- 排泄物が袋に1/3 貯まっていたら捨てるようにしましょう。
起床時、毎食後、入浴前、就寝前など生活リズムに合わせて時間を決めておくとよいでしょう。
- 人工膀胱の方は尿路感染症予防と尿路結石予防のために1日の尿量が1500～2000mlに保てるよう意識的に水分を取りましょう。
- 夜間は快適な睡眠を確保するために、夜用のバック（蓄尿袋）もあります。
ご希望の方は看護師までご相談ください。
- 使い終わったストーマ装具はビニール袋に入れて捨てましょう。
ごみの捨て方は自治体で確認しましょう

[目次へ戻る](#)

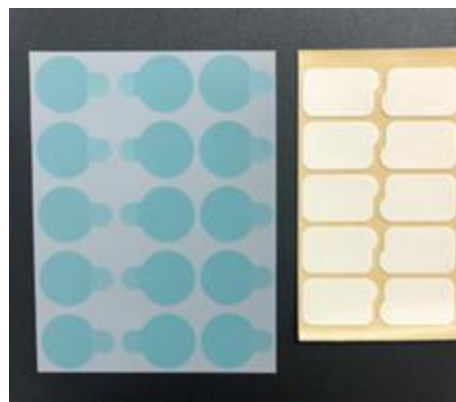


入浴（自宅）

- ・入浴は可能です。湯舟にもつかることができます。排泄物が気になる方は、食後しばらく経って、排泄が少ないタイミング（2～3時間後が目安）で入るとよいでしょう。入浴前に排泄物は捨てておきましょう。
- ・ストーマ装具の中に水分が入ると剥がれや漏れの原因となる事があります。フィルター部分に専用のシール（届いた商品の箱の中に入っています）をつけましょう。（下記写真参照）
- ・入浴後はストーマ装具についた水分をふき取り、服がぬれないようにしましょう。
- ・ストーマ装具を外して入る場合は、家族の中で一番最後に入るなど順番を工夫しましょう。

[目次へ戻る](#)

フィルター用
シール



入浴（公共浴場）

- 利用する公共浴場では、ストーマ保有者が入浴してもよいかあらかじめ確認しましょう。
- 入浴前に、トイレで排泄物を捨ててから入りましょう。
- 公共浴場の場合はストーマ装具は外さず、交換は自宅で行いましょう。
- 入浴時に気になる方は、ストーマ装具専用の入浴用シート（カバー）の利用や、ストーマ袋を折りたたみクリップで止めるなどの工夫ができます。
- 周囲の目が気になる方は、脱衣所や体を洗う時に、ストーマがある方を壁側にするなど、他人から見えないよう工夫をしてみましょう。

[目次へ戻る](#)



外出時について

- お出かけの時はオストメイト用のトイレや多目的トイレがどこにあるのか確認しましょう。
普段の自分の生活範囲でいざというときにどこに行けばトイレがあるか確認しておくのもよいでしょう。
- 万が一、排泄物が漏れてしまった時のために
 - ①ご使用のストーマ装具（※面板はあらかじめカットしておく）
 - ②アルコールの入っていないウェットティッシュ
 - ③個包装の剥離剤（リムーバー）や洗浄剤
 - ④小さいゴミ袋上記4点をポーチや袋に入れて交換できるようにしておきましょう。

[目次へ戻る](#)



災害時について

- ・ 万が一に備えて普段から少し多めにストーマ装具を備蓄しておきましょう。
(ローリングストックを活用し、最低2週間分は備蓄しておきましょう。)
- ・ ご使用中の装具に加えて、交換に必要な物品を非常用持ち出し袋にあらかじめ用意しておきましょう。
 - ① ご使用のストーマ装具 (※面板はカットしておく)
 - ② アルコールの入っていないウェットティッシュ
 - ③ 個包装の剥離剤 (リムーバー) や洗浄剤
(※水が使えない可能性があります。)
 - ④ 小さいゴミ袋
- ・ ご使用中のストーマ装具メーカーと品番をメモしておきましょう。
(※災害時は普段使っているご自身の装具が手に入らない場合があります。)
- ・ ストーマ手帳や非常用携帯カードがあるので装具を購入する代理店に確認しましょう。



[目次へ戻る](#)

移動（車）

- 車の運転

運転は可能です。必ずシートベルトをしましょう。

シートベルトがストーマにあたる位置の場合、タオルや薄いクッションなどを挟んでから装着しましょう。

- 車での移動

車の中は高温多湿となるので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。

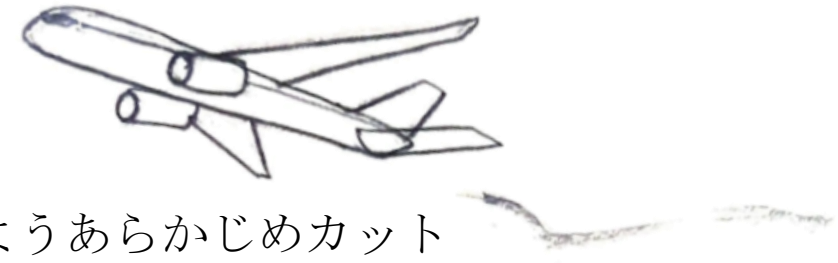
※夏場などは車内が高温になると装具が溶けてしまい使用できなくなる場合があります。

[目次へ戻る](#)



移動（飛行機）、旅行

- 飛行機に乗る時は、トイレに行きやすいように通路側の座席を選択するとよいでしょう。
- 旅行や出張期間などご自身の装具交換の間隔や頻度から必要な使用枚数を計算し、2～3枚多めに持参しましょう。
海外旅行の場合は国内旅行の最低2倍は用意しておきましょう。
- 飛行機に搭乗する前に排泄物を捨てておきましょう。
万が一漏れてしまった時のために機内持ち込み用に以下を用意しておきましょう。
 - ①アルコールの入っていないウェットティッシュ
 - ②ビニール袋・紙袋
 - ③防水シート
 - ④個包装の剥離剤（リムーバー）
 - ⑤ご使用している装具※ハサミが持ち込めないのですぐに貼付できるようあらかじめカットしておくと便利です。剥離剤（リムーバー）もボトルタイプの機内持ち込みはできません。
- スーツケースに装具をいれる場合は、破損しないようにパッキングしましょう。



[目次へ戻る](#)

通学や就労について

- ・通学やお仕事の復帰時期については医師と相談しましょう。
- ・学校や職場での装具交換が必要となる事を想定し、交換場所の確認、確保をしておきましょう。
- ・電車通学、通勤の場合はストーマを保護する為に鞆で腹部を保護するなどの工夫もいいでしょう。
- ・当院では両立支援コーディネーターや社会保険労務士による仕事の相談を行っています。
- ・がん相談支援センターでは若い世代（15歳～39歳のAYA世代）を対象としたサポートチームもあります。お問合せ、または予約をご希望の場合、当院ホームページまたは看護師にご相談ください。



[目次へ戻る](#)

趣味や服装について

- 座ってできる作業などは退院直後から再開してもいいでしょう。
重いものを持ったり激しい運動などは体調を見ながら再開しましょう。
- 服装は少しゆったりとした衣類にするとストーマが目立ちにくくなります。
またストーマを圧迫しないようベルトやウエスト位置を工夫するとよいでしょう。
男性の場合はストーマの位置がベルトにくる場合はサスペンダーを利用するとよいでしょう。
女性の場合はチュニックなどゆったりした衣類を着用するとよいでしょう。
- 汗をたくさんかいたあと、ストーマ袋が直接触れている皮膚は
かぶれたり、装具がはがれやすくなる事があります。
早めに装具を交換する、下着やカバーで保護するなどの工夫をしましょう。

[目次へ戻る](#)



運動

- 運動の制限はありませんが以下3点は注意が必要です。
 - ① ストーマや装具に直接あたるような激しい運動やスポーツ
例) 格闘技、ラグビーなどの球技
 - ② 腹圧がかかるような姿勢や運動
例) 重量上げ、腹筋
 - ③ お腹を圧迫するような姿勢や運動
例) スクワット、ヨガのポーズ
- 水泳についての注意点
ストーマがあっても水泳やスキューバーダイビングが楽しめますが体を冷やしすぎないように注意しましょう。水中で装具がはがれる事がないよう装具交換の日を調整しましょう。



[目次へ戻る](#)

性生活について

- ・ ストーマがあっても性生活・妊娠・出産が可能です。
- ・ 手術の方法によっては性機能障害（勃起障害や性交痛など）がみられる場合もあります。
- ・ 性生活はストーマに慣れてきてからパートナーとよく相談しましょう。
また、ストーマ袋の排泄物を事前に捨てておきましょう。
- ・ 症状のある方は医師への相談もできます。ストーマ外来でご相談ください。

[目次へ戻る](#)



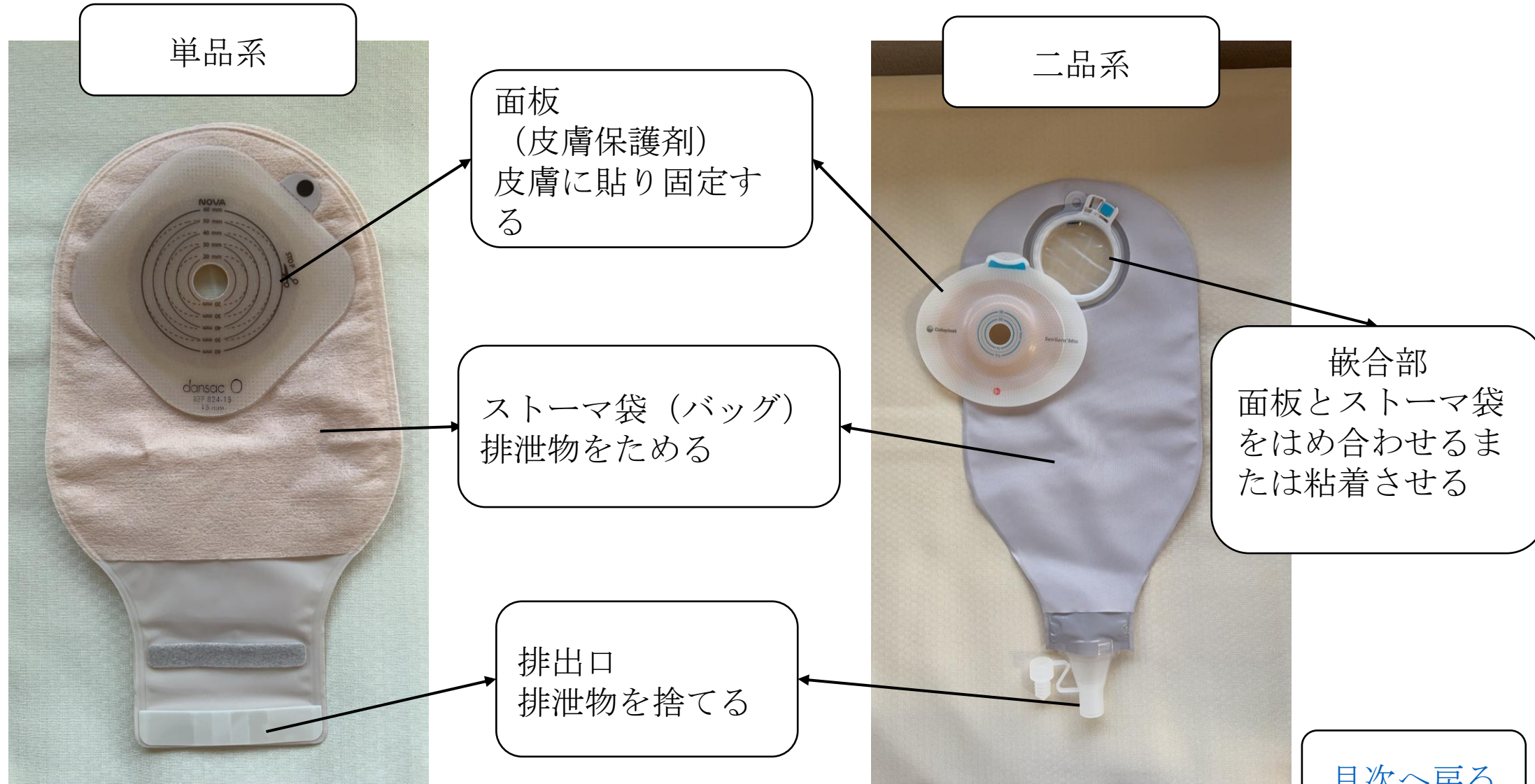
社会保障・利用できる制度

- ・身体障害者手帳の申請
医師から永久ストーマであると診断された方は、自治体に申請できます。
- ・下記の制度は適応になるかは個人によって異なります。
医療費控除（ストーマ装具代）
高額療養費
障害年金
ご希望の方は病院にいる医療ソーシャルワーカーと話をする機会を調整できます。
- ・訪問看護の利用
退院後のストーマ管理にご心配がある方は訪問看護を利用できます。
看護師へご相談ください。
- ・オストメイトの方はヘルプマークの対象となります。



[目次へ戻る](#)

付録：ストーマ装具の名称



ストーマ装具の種類



人工膀胱用の
装具の例



人工肛門用の
装具の例

[目次へ戻る](#)