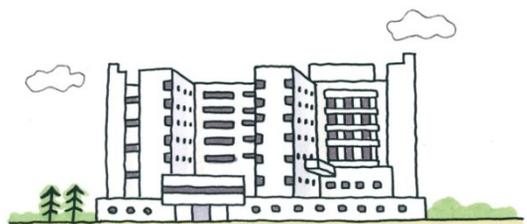
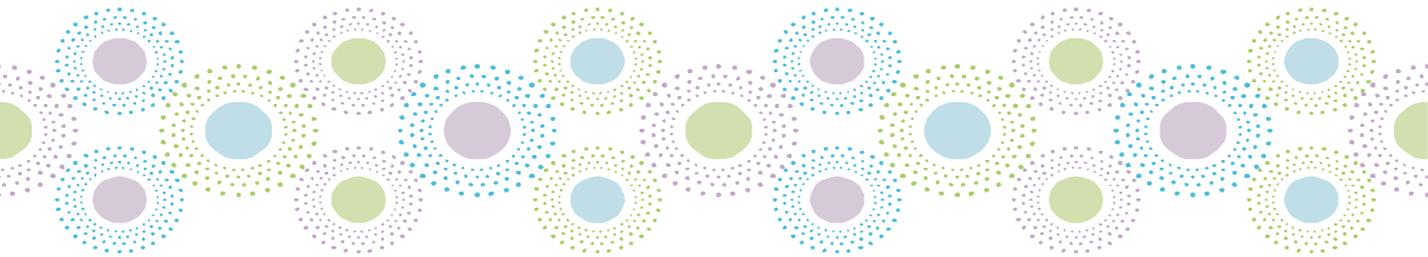


# 患者さんパンフレット

四国がんセンター  
消化器外科







# 消化管ストーマを つくられる方へ

さま

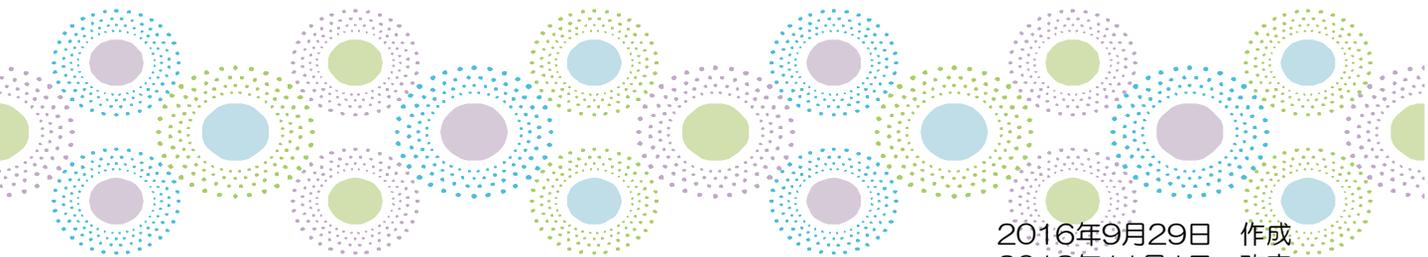
---

主治医

---

受け持ち看護師

---



2016年9月29日 作成  
2018年11月1日 改定

私たち医療スタッフは

- I 入院や手術に対する不安を軽減し、最良の状態で治療が受けられるようにお手伝いいたします
  
- II 手術後の苦痛を軽減し、合併症を起こさず順調に回復され安心して退院を迎えられるようお手伝いいたします



# ダイアリー

このパンフレットには、ストーマケアの方法・注意していただきたいポイントなどを記載しています

入院中のページは、退院後も安心してストーマケアが行えるよう

【ストーマを知る時期】

【ストーマケアを理解する時期】

【ストーマケアを確立する時期】

【ストーマケアを自立して行う時期】の4つの時期に分けています

また、日々の目標として**患者さんご自身の目標**をかせ、さらによりよい状態で、退院を迎えられるよう**医療スタッフの目標**もあげています

各時期ごとにチェックリストがありますので、チェックしながら進んでいきましょう

私たち医療スタッフは、手術前から退院まで、そして退院後もあなたが不安なく過ごせるよう、サポートさせていただきます



# ストーマを知る時期：手術前

月 日 ~ 月 日



## 目標

- ・オリエンテーションを受けることができる
- ・ストーマサイトマーキングを受けることができる
- ・手術に関する不安、疑問があればスタッフに伝えることができる

医師からの手術の説明が終わりましたら、  
予定に沿って進めていきます



<予定日>

説明した看護師が記載します

【説明日	/	】	—	ストーマ（人工肛門）について説明します
			—	今までの排泄との違いについて説明します
			—	消化器ストーマの種類を説明します
【説明日	/	】	—	身体障害者手帳について説明します
【説明日	/	】	—	今までの排泄との違いについて説明します

ストーマを作る予定のところに  
位置決め（ストーマサイトマーキング）をします

【医療スタッフの目標】  
ストーマについて説明をします  
不安や心配ごとがないよう支援します  
手術に向けての準備を行います



以下は「ストーマを知る時期：手術前」に  
達成すべき目標をあげています  
できた所に○を付けましょう  
全て○になれば次の段階に進みましょう！



目 標	患者さん記載		看護師確認日 サイン
	/	/	
ストーマが何か知ることができる			/ ( )
つくられるストーマの種類が分かる			/ ( )
身体障害者手帳の手続きについて分かる			/ ( )
ストーマサイトマーキングを受けることができる			/ ( )

## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

## ストーマ（人工肛門）とは？

- ギリシャ語で口のことを意味し、自分の体に備わっている腸を使ってお腹の表面につくる便の新しい出口のことです
- ストーマは神経細胞がないので痛みを感じません
- 表面は粘膜でできていて赤く、やわらかく、粘液で常に湿っています（口の中とよく似た状態です）
- 大きさや形は人によって違いがあります



これはモデルであり、  
実物の腸ではありません。

## 今までの排泄との違いは？

- 直腸、肛門には  
①便をためる ②便をしたいと感じる（便意）③便を我慢する ④便を出す  
という4つの働きがあります
- ストーマでは『便を出す』働きのみになります
- ストーマには肛門のような筋肉がないため、自分の意思で排便をコントロールすることができません（腸内で消化吸収されるたびに、勝手に便が排泄されます）

ストーマをつくった後は便を受ける  
ためにストーマ専用の袋  
（ストーマ装具）を  
お腹に貼る必要があります



## 消化管ストーマの種類

- 大腸にストーマをつくる場合をコロストミー、小腸にストーマをつくる場合をイレオストミーといいます
- 治療方法によって、永久的ストーマと一時的ストーマがあります  
（身体障害者手帳は、基本永久的ストーマの場合のみ交付が受けられます）
- 出口の数によって単孔式ストーマ（1つ）と、双孔式ストーマ（2つ）があります

## ストーマの種類による便の性状の変化

小腸ストーマ  
(イレオストミー)

大腸ストーマ  
(コロストミー)

■ 回腸ストーマ



食物を消化するための消化酵素を含んだ水様便が出ます

■ S状結腸ストーマ



ほぼ固形便が出ます

■ 横行結腸ストーマ



粥状から軟便が出ます

■ 下行結腸ストーマ



軟便から固形便が出ます

■ 上行結腸ストーマ



液状から粥状の便が出ます

出典 オストメイトの快適生活応援サイト



<https://happystoma.com/whatstoma2.html>

## ストーマサイトマーキング（位置決め）

ストーマ装具から便が「漏れない」「におわない」「かぶれない」ようにするために自分でケアしやすいよう、手術前にストーマをつくる位置を決めておくことが大切です

- ・ストーマがよく見える位置（自分でケアしやすい位置）
- ・装具を安定して貼ることのできる位置（しわや皮膚の凹凸、骨やおへその近くを避けた位置）
- ・合併症を起こしにくい位置
- ・日常生活における「寝る」「座る」「立つ」「かがむ」などの体の動きに支障をきたさない位置

## 身体障害者手帳について

- 永久的ストーマをつくられた方は、身体障害者手帳の交付を受けることができます  
さまざまな障害福祉サービスを受けることができたり、税の減免などの制度適用を受けることが可能になります

お住まいの市町村窓口で身体障害者手帳の申請をしてください

## 身体障害者手帳の交付手続きについて

- ①居住地の申請窓口（愛媛県の場合は市福祉事務所または町役場福祉担当課）から  
身体障害者手帳申請書と診断書・意見書を受け取ります

（県庁ホームページからも印刷できます）

- \* 診断書・意見書は手術後に医師が記載するため、手術前に用紙を準備し、  
当院2階 総合受付へ提出してください

- ②手術後、以下の物を準備して居住地の申請窓口へ提出してください

家族の方が提出しても手続きできます

（必要書類は各市町によっても異なります）

### 【必要な書類】

- 身体障害者手帳申請書
- 診断書・意見書
- 印鑑
- 健康保険証
- 写真（横3×縦4cm、申請日前6ヶ月以内に撮影したもの）
- 個人番号（マイナンバー）が確認できるもの（個人番号カードか、通知カード）

※申請から交付まで約1ヶ月かかります（書類の不備等が無い場合）

- ③申請に基づき障害が認定されると、身体障害者手帳が交付されます

身体障害者手帳交付までは、  
福祉サービスを受けることが  
できません  
ストーマ装具などの購入費用も  
免除にならないため、  
早めに申請をしましょう！





# MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in blue, intended for writing a memo.



疑問に思ったこと、質問したいことなど・・・  
メモ用紙としてご利用ください

## ストーマを知る時期：手術後 月 日 ～ 月 日



### 目標

- ストーマを見ることができる
- ストーマを触ることができる
- ストーマ袋内の便の観察ができる
- 看護師が実施するストーマ袋内のガス抜き、便の処理を説明を受けながら見ることができる
- 不安があればスタッフに伝えることができる

ベッドを起こして座り、ストーマを見て、触ってみましょう  
ストーマの色・大きさ・高さ・位置を確認してみましょう  
指の腹でゆっくり触ってみてください  
協力者の方も一緒に参加してみてください



### <予定日>

【説明日	/	】	手術後1日目にストーマ装具をはがし、看護師が交換します
			* 1日目以降は、コロストミーが2日毎、 イレオストミーが3日毎を目安に交換していきます
【説明日	/	】	ストーマ袋からのガス抜き・便の処理方法について 説明します

### 【医療スタッフの目標】

ストーマの装具交換を行います  
ストーマや周囲の皮膚に異常がないか観察します  
不安や心配ごとがないよう支援します



以下は「ストーマを知る時期：手術後」に  
達成すべき目標をあげています  
できた所に○を付けましょう  
全て○になれば次の段階に進みましょう！



目 標	患者さん記載		看護師確認日 サイン
	/	/	
ストーマを見ることができる			/ ( )
ストーマを触ることができる			/ ( )
ストーマ袋内の便の観察ができる			/ ( )
看護師が実施するストーマ袋内のガス抜きを見ることができる			/ ( )
看護師が実施するストーマ袋内の便の処理を見ることができる			/ ( )
ストーマ袋からのガス抜き方法が分かる			/ ( )
ストーマ袋からの便の処理方法が分かる			/ ( )

## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

## スチーム装具の説明

スチーム装具は**面板（皮膚保護材）**と**スチーム袋**でできています



### 面板（皮膚保護材）

- 身体に直接貼り付ける部分です
- 皮膚を保護する成分（皮膚保護材）でできていて、以下の役割があります

- 皮膚に密着し、便がつかないようにする
- 汗や便の水分を吸収する
- 便の刺激をやわらげる
- 皮膚についている細菌をふやさない

### スチーム袋

- 便を収集する袋です
- 袋に便がたまると、その膨らみや重さで便を処理するタイミングが分かります
- 防臭・防水効果があり、便がたまってもおいがもれにくくなっています

### (便) 排出口

- ここから収集した便を出します

## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

## ストーマ袋からの便の処理方法について

- ・ストーマ袋にたまった便は定期的にトイレで捨てます

袋の中に便が3分の1～2分の1  
たまったら捨てましょう



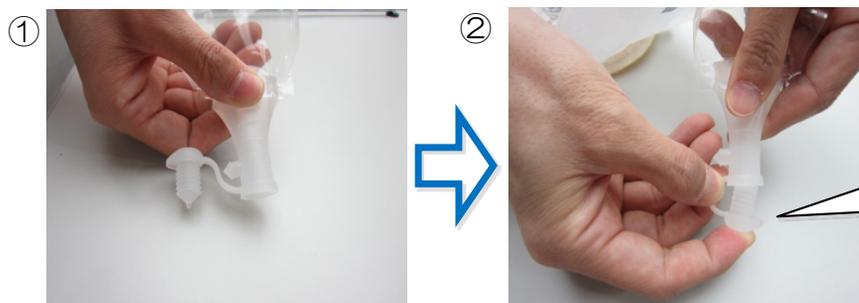
### 大腸ストーマ（コロストミー）の場合



- ①排泄物があふれ出ないように、排出口を少し持ち上げて開きます  
\*ストーマ袋の出口を片方の手で持ち、もう片方の手でゆっくり袋全体を押さえて便を出口に誘導します
- ②出口についた便をトイレットペーパーで拭きます  
\*袋の中まできれいにふき取る必要はありません
- ③ストーマ袋の排出口を閉めます  
\*閉め方はメーカーによって異なります

かたい便でも  
出しやすいように  
排出口が大きくな  
っています

### 小腸ストーマ（イレオストミー）の場合



水様便でも出しやすいように  
キャップ式になっています

- ①排泄物があふれ出ないように、排出口を少し持ち上げて開きます
- ②ストーマ袋の排出口を閉めます  
\*閉め方はメーカーによって異なります

## ストーマ袋からのガス抜きについて

### 脱臭フィルター



- 消化管用のストーマ袋の上部には脱臭フィルターが付いており、袋内のガスが自然に脱臭されながら抜けるようになっています
- ガスが大量に排泄された場合や、ストーマ装具交換後数日してから便の水分で脱臭フィルターが目づまりした場合には、袋内にガスが充満することがあります
- 袋内にガスが充満した場合は、便の排出口からガスを抜きます

## 購入が必要なストーマケア用品について

(退院までに準備をしてください)



- はくり剤：ストーマ装具をはがす時に使用します
  - \* 面板は接着剤で皮膚に密着しており、無理にはがすと皮膚を傷つける恐れがあるので、面板をはがしやすくするためにはくり剤を使用します
- ガーゼ：洗浄後のふき取りに使用します
  - \* 当院ではRDガーゼを使用しています
  - \* ティッシュは水に濡らすと硬くなるので不向きです
  - \* キッチンペーパーでも代用できます
- 洗浄剤（石鹸）：洗浄に使用します
  - \* 特に指定はありませんが、当院では泡タイプのものを使用しています
  - \* 弱酸性のものが皮膚への刺激・負担が少ないためおすすめしています



# MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in blue, intended for writing a memo.



疑問に思ったこと、質問したいことなど…  
メモ用紙としてご利用ください

# ストーマケアを理解する時期

月 日 ~ 月 日



## 目標

- ストーマ袋のガス抜き、便の処理ができる
- 装具交換の準備と後始末方法が分かる
- 看護師が実施するストーマ装具交換を見ることができる
- 疑問があればスタッフに伝えることができる

## <予定日>

	—	トイレでガス抜き、便の処理を行いましょう
【説明日 / 】	—	購入が必要なストーマケア用品について説明します
【説明日 / 】	—	パンフレットに沿って、 ストーマ装具交換の準備から後始末までの手順を説明します
	—	ストーマ装具の交換を行います (コロストミー2日毎、イレオストミー3日毎を目安)

看護師の説明を聞きながら装具交換を見学しましょう  
分からないことがあればご質問ください



【医療スタッフの目標】  
ストーマケアを理解して頂けるよう支援します  
ストーマや周囲の皮膚に異常がないか観察します



以下は「ストーマケアを理解する時期」に  
達成すべき目標をあげています  
できた所に○を付けましょう  
全て○になれば次の段階に進みましょう！



目 標	患者さん記載		看護師確認日 サイン
	/	/	
トイレでストーマ袋からのガス抜きができる			/ ( )
トイレでストーマ袋からの便の処理ができる			/ ( )
ストーマケア用品が分かる			/ ( )
装具交換に必要な物品が分かる			/ ( )
ストーマ装具のはがし方が分かる			/ ( )
ストーマ周囲の洗浄方法が分かる			/ ( )
ストーマ装具の貼り方が分かる			/ ( )
使用済みストーマ装具の後始末方法が分かる			/ ( )

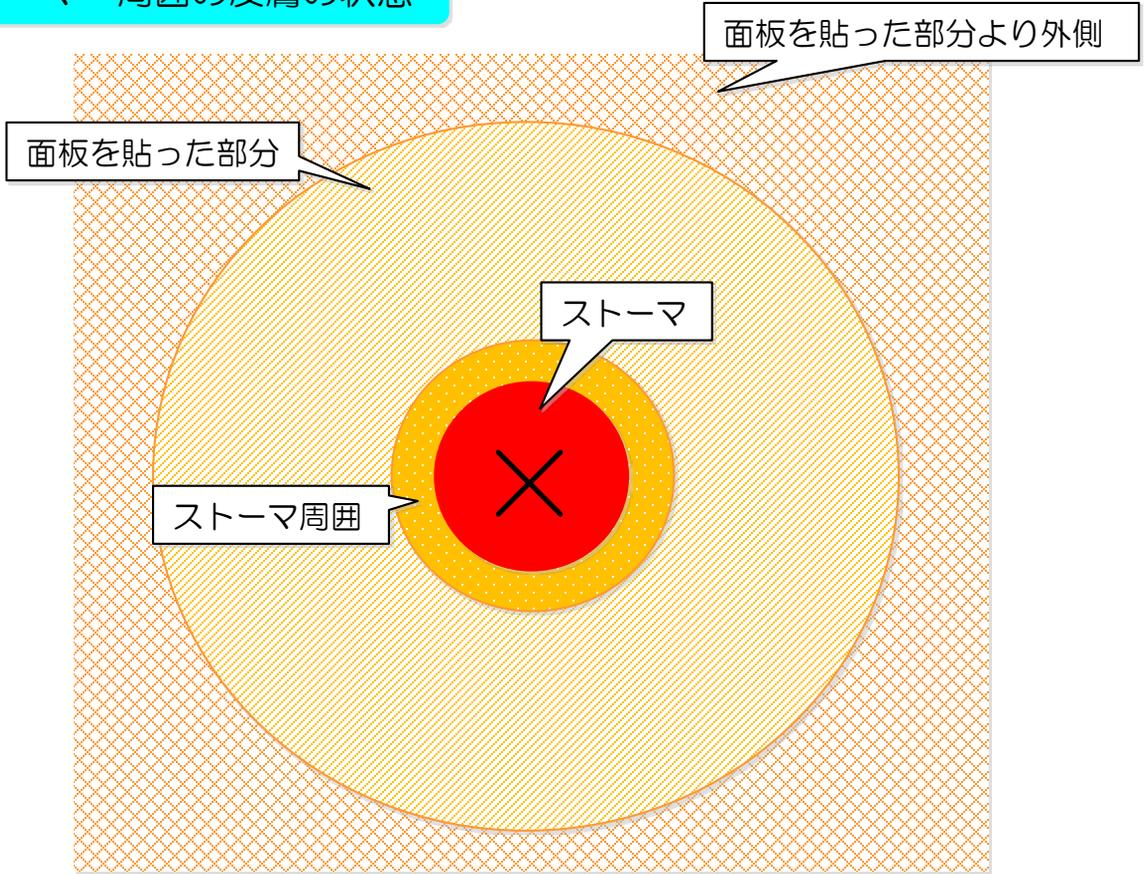
## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

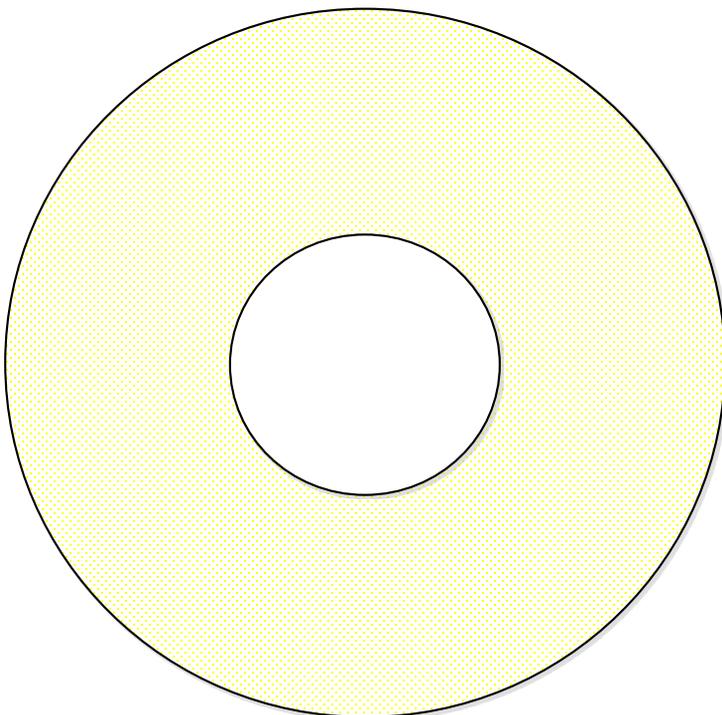
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

交換間隔

(       ) 日目で交換

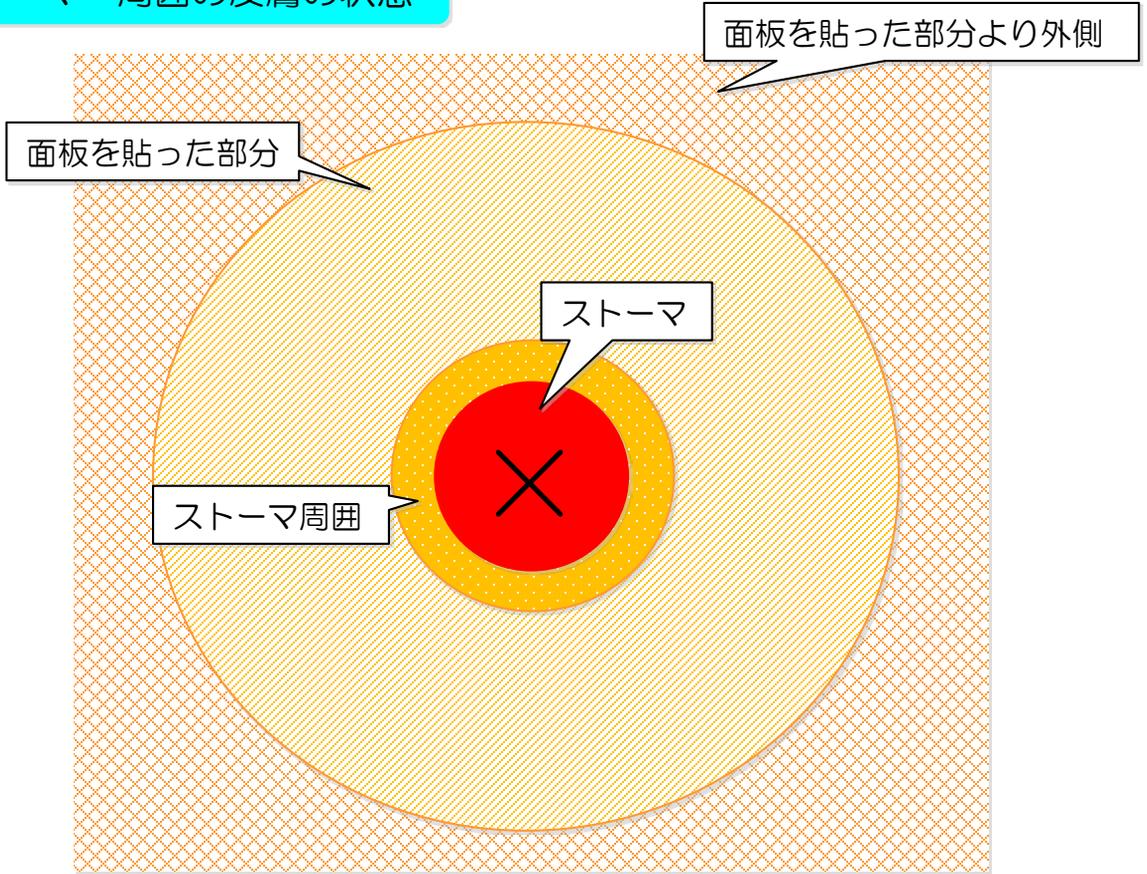
MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

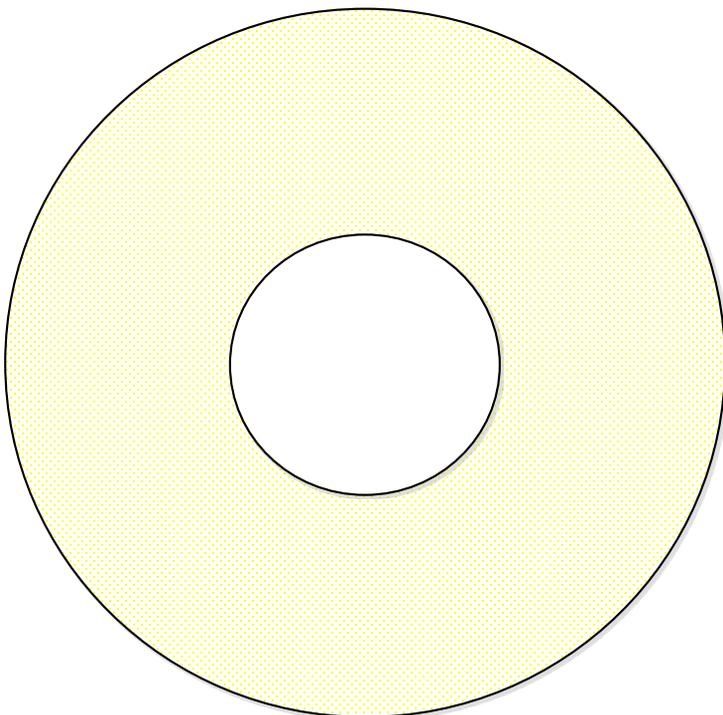
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

交換間隔

(       ) 日目で交換

MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

## ストーマケア用品について



用意しているストーマケア用品

- ストーマ装具
- 粉状皮膚保護材（パウダー）
- はくり剤
- 消臭潤滑剤 \*大腸ストーマのみ

### 大腸ストーマ用



### 小腸ストーマ用



装具決定するまでの手術直後に使用するストーマ装具類は、あらかじめ病院が用意します

購入が必要なケア用品は、手術後に順次説明します



### \*準備物品について

- ビニール袋：ごみ捨てに使用します
- ストーマケア用品を入れる容器
- ひもで繫いだ洗濯ばさみ  
（装具交換時に衣類を止めます）
- 洗面器  
（ストーマ周囲を洗浄するときに使います）



## ストーマ装具交換の手順

### 1. 装具交換に必要なものを準備しましょう

#### 準備するもの

- お湯 ・ 洗浄剤（石鹸） ・ はくり剤 ・ ガーゼ ・ ビニール袋 ・ ストーマ装具
- マジック ・ はさみ ・ 洗濯バサミ ・ 前回交換したストーマ装具の面板の裏紙

#### 使用する装具について

- 手術後のストーマはむくんでおり、時間が経つにつれ小さくなる傾向があり、ストーマのむくみがしっかり取れるまで数ヶ月かかります
- \* むくみがとれるまでは、自分のストーマサイズに合わせて孔をカットするフリーカット（自由開孔）をおすすめしています
- \* むくみがとれてきたら、自分のストーマに近いサイズの孔（穴）があらかじめ開いている、プレカット（既成孔）を使用することもできます

### 2. 楽な姿勢になりましょう。

- ストーマ袋内にたまっている便を捨てておいてください。
- 自身のストーマが良く見える（観察できる）姿勢を取り、洗濯ばさみで衣服を止めます

### 3. 貼っている装具をはがしましょう



- はがす時ははくり剤を使用し、皮膚を押さえながら、ゆっくり優しく面板をはがします
- \* 図で使用しているコットンタイプのはくり剤は、皮膚と面板の間にに入れて使います

はじめは看護師の説明を聞きながら  
装具交換を見学しましょう  
分からないことがあればご質問ください



#### 4. ストーマ周囲の皮膚を洗いましょう

- ①十分に泡立てた洗浄剤で、ストーマ周囲の皮膚の汚れを浮き上がらせるようにやさしく洗います



- \* ストーマは粘膜のため、直接洗う必要はありません
- \* ストーマに付いた便を広げないように、ストーマ周囲の皮膚からストーマに向かって洗いましょう

- ②洗浄剤で洗った後、お湯にひたしたガーゼで石鹸や汚れをしっかりとふき取ります（この時もストーマ周囲からストーマに向かってふき取ります）



- \* 浴室で装具交換を行う際は直接シャワー浴で洗い流します

- ③ふき取った（洗い流した）後は、乾いた手で皮膚を触り、洗浄剤や接着剤の残りがいないか確認します

\* 洗浄後に接着剤が残っている場合は、無理に爪を立てず、乾いたガーゼでつまみ取ったり、はくり剤を使いましょう

- ④ガーゼでストーマを優しく包むように水分をふき取ります

## 5. 新しいストーマ装具の準備をしましょう

- ①ストーマの大きさを測り、ご自身のストーマの大きさに合わせて、マジックで新しいストーマ装具の型取りをします



- ②型取りに合わせて専用のはさみで面板をカットします  
\*実際のストーマの大きさより2~3mm大きくカットします  
\*ストーマ袋と一緒にカットしないよう注意しましょう

- ③カット面が滑らかになるように指でしごきます

## 6. ストーマ装具を貼りましょう

- ①粘着面を触らないように裏紙をはがします
- ストーマ周囲のしわを伸ばすことが大切です  
\*しわの上から装具を貼ると、しわに沿って便が漏れることがあります
  - 立ち上がるか、背もたれのある椅子に座り、腹部のしわをのばしながら、面板を貼ります
  - 裏紙は残しておく、次回交換時に孔のサイズを決める際参考になります
  - 面板を肌に密着させるため、手のひらでしばらく押さえます

ストーマ周囲の面板を特に  
しっかり押さえましょう！！



## 7. 後始末をしましょう

- ストーマ装具を廃棄する時は、袋の中の便を捨て、装具のみをゴミとして出しましょう  
\*ゴミの分別は各自治体のゴミの分別に従ってください
- 装具をトイレに流さないでください（トイレが詰まる原因になります）

# ストーマケアを確立する時期

月 日 ~ 月 日



- 目標
- ・ストーマ装具交換の準備、後始末ができる
  - ・看護師の介助で装具交換ができる
  - ・ストーマ装具の交換時期が分かる
  - ・看護師の介助でシャワー浴、入浴ができる
  - ・ストーマケア用品の購入方法が分かる
  - ・疑問があればスタッフに伝えることができる

<予定日>

		—	ストーマ装具交換時、準備・後始末を行いましょう	
		—	装具交換を行いましょう (不安なところは看護師がお手伝いします)	
【説明日	/	】	—	ストーマ装具の交換間隔について説明します
【説明日	/	】	—	シャワー浴・入浴について説明します
【説明日	/	】	—	身体障害者手帳で受けられる福祉サービスについて説明します

装具交換を主体的に行ってみましょう  
分からないことがあればご質問ください



## 【医療スタッフの目標】

シャワー浴・入浴方法について説明します  
ストーマ装具の交換間隔やストーマケア用品の  
購入方法について説明します  
ストーマや周囲の皮膚に異常がないか観察します



以下は「ストーマケアを確立する時期」に  
達成すべき目標をあげています  
できた所に○を付けましょう  
全て○になれば次の段階に進みましょう！



目 標	患者さん記載		看護師確認日 サイン
	/	/	
ストーマ装具交換の準備ができる			/ ( )
看護師が手伝いながら装具交換ができる			/ ( )
装具交換の後始末ができる			/ ( )
ストーマ装具の交換間隔がわかる			/ ( )
シャワー浴・入浴ができる			/ ( )
ストーマケア用品の購入方法がわかる			/ ( )

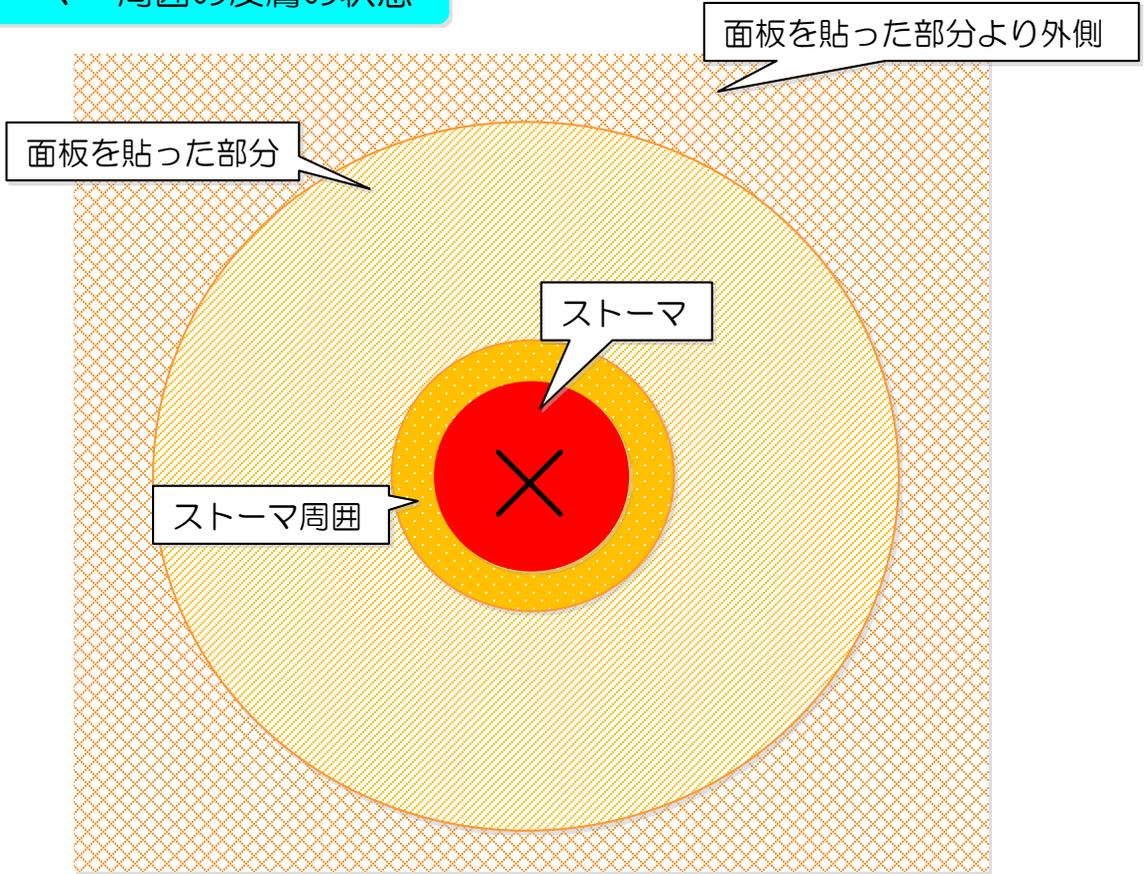
## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

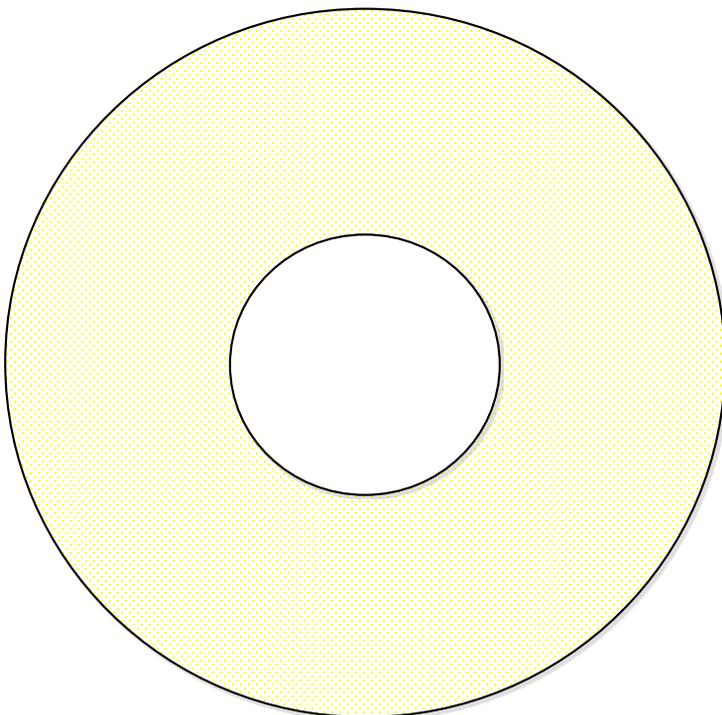
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

交換間隔

(       ) 日目で交換

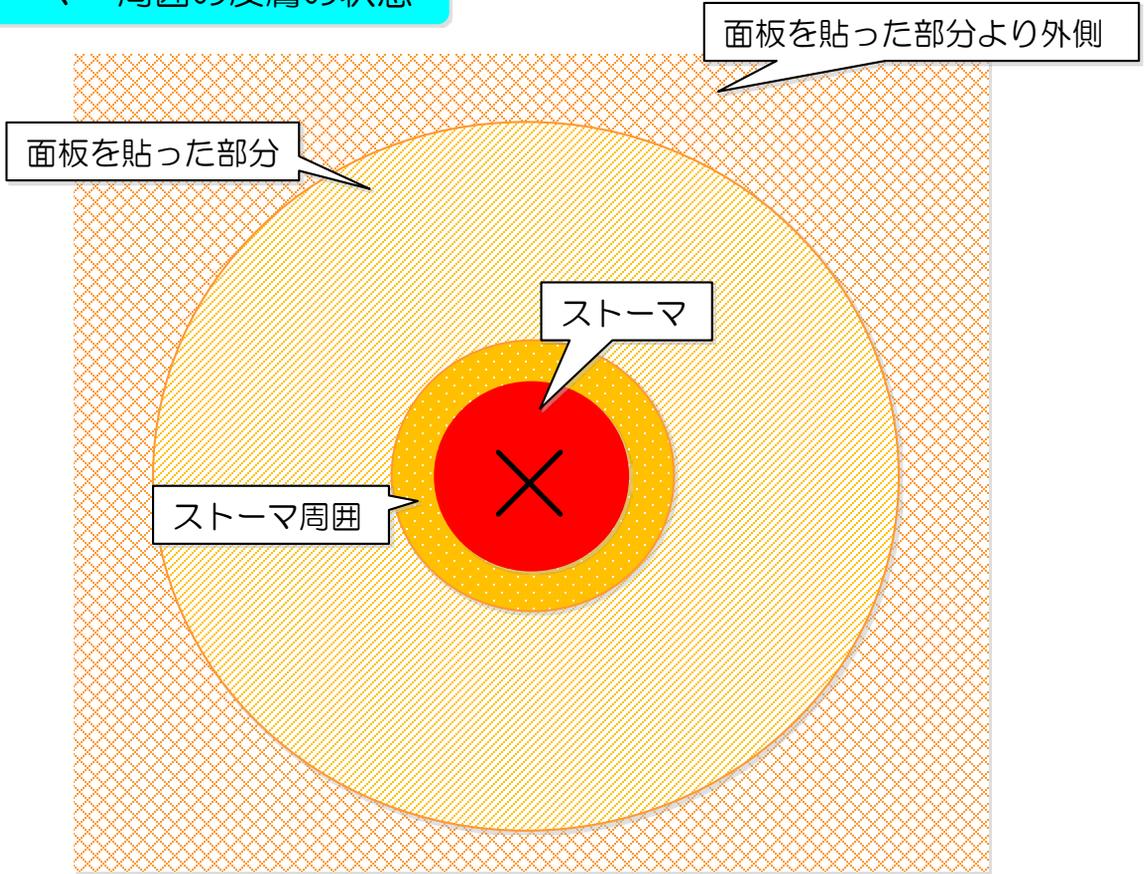
MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

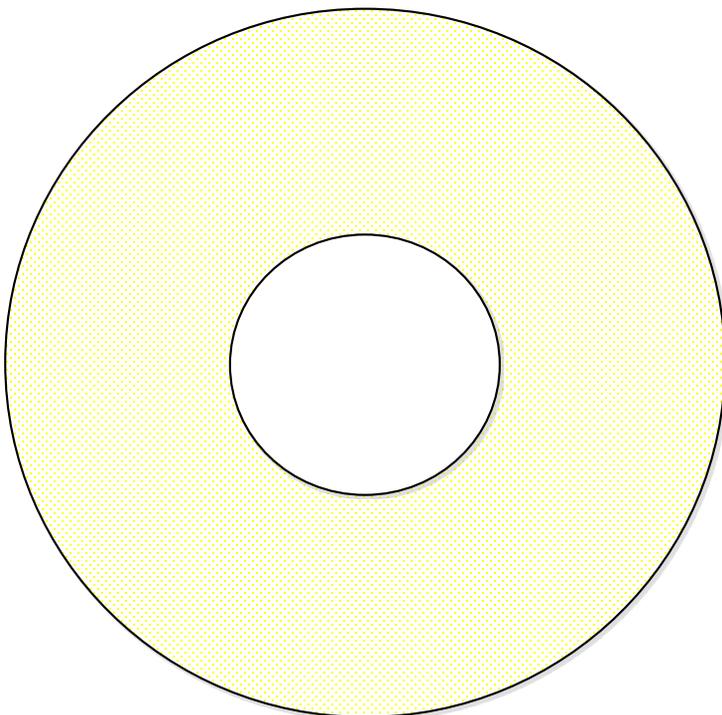
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

いつもと同じ

変えた

(製品名: )

交換間隔

( ) 日目で交換

MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

## ストーマ装具の交換間隔について

- ストーマ装具の交換間隔は面板の接着力によって下記のように異なります

弱い

粘着力

強い

短期型

中間型

長期型

(1～3日間隔)

(3～5日間隔)

(5～7日間隔)

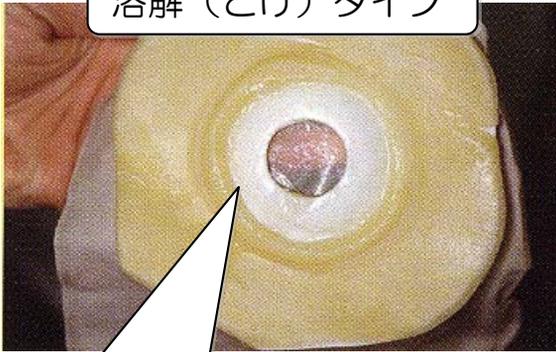
水様便に向いています

- 接着力が強い面板ほど、装具交換間隔が長くなります
- 接着力が強いほど肌への刺激が強くなります
- 自身の肌の状態や生活パターンに合った装具を選んでいきましょう

はがした時の皮膚保護材の状況を確認し  
(目安の装具交換間隔内で) 交換時期を  
判断することが大切です



溶解 (とけ) タイプ



便の水分が付着すると  
皮膚保護材がとけるタイプ

- \* とけが5mm程度で装具交換を行うよう間隔を調整する
- \* 1cm以上溶けている場合は肌への負担が大きいため、次回の交換間隔を1日早めましょう

膨潤 (ふやけ) タイプ



便の水分を吸収すると  
皮膚保護材が膨らむタイプ

- \* ふやけが1cmを超えないよう装具交換間隔を調整する

使用する装具が溶解タイプか膨潤タイプか確認しておきましょう!

## シャワー浴・入浴の方法について

### ストーマ装具を剥がしてシャワー浴・入浴する場合

#### 【装具をはがす】

- ①入浴する前に脱衣所に交換用の装具を準備しておきます
- ②ストーマ装具をはがします
- ③ストーマ周囲に付着している便をガーゼで軽く拭き取ります

#### 【シャワー浴・入浴】

- ①浴室内で体を洗う際、ストーマもきれいに洗いましょう

#### 【装具を貼る】

- ①シャワー浴・入浴後、準備していた装具を貼ります



- \* ストーマ周囲の水分をしっかりと拭きましょう
- \* 新しく交換する装具が濡れたり湿ったりしないよう注意しましょう
- \* 排便習慣が決まってくれば、便が出ない時間帯（食事前又は食後3～4時間後）に、装具をはずしたまま入浴できます
- \* 心配な場合は家族の中で最後に入浴するか入浴パウチを使用するとよいでしょう
- \* ストーマから水が入ることはありません  
ただしイレオストミーの場合、常に便が排泄されることが多いため、装具を貼った状態での入浴をお勧めします（シャワー浴のみは装具を外した状態でも可能）

入浴パウチ



### ストーマ装具をつけたままシャワー浴・入浴する場合

- ①入浴前にストーマ袋内を空にしておきましょう
  - ②脱臭フィルター専用シールが付いている場合、切り込み部にシールを貼ってシャワー浴・入浴をしましょう
  - ③タオルでストーマの水分をしっかりと拭き取りましょう
- \* 腹部とストーマ袋が接触する部分は不織布で覆われているものもあり、なかなか湿り気がとれないため、しばらくタオルなどを装具に巻いておくとよいでしょう

水に濡れると装具がはがれるのではと心配になるかもしれませんが、装具には防水効果がありますので、安心して入浴してください



## 身体障害者手帳によって受けられる福祉サービス

### ストーマ装具・ストーマ用品の給付を利用するには？（購入方法）

#### ①身体障害者手帳の申請

#### ②手帳の受け取りと、装具の申請

手帳が作成されたら印鑑を持って各市町の窓口（愛媛県の場合は居住地の市福祉事務所または町役場保健福祉担当課）へ行き、希望の装具・用品と取扱い業者を伝えます

ストーマ装具の情報（メーカー名、商品名、品番、数量など）

装具購入指定業者名

電話番号

※ストーマ装具の購入業者がまだ決まっていない場合は、手帳を受け取る際に  
お住まいの地域の取り扱い業者を確認しておきましょう

※当院2階「くろ～ば～」（四国医療サービス(株)）での購入も可能です

#### ③商品の受け取り

役所から補装具交付券が発行されたら、交付券と引き換えにストーマ装具を購入できます

装具を受け取る際に、指定業者へ自己負担金をお支払いください

（多くの市町村では1割の自己負担を課しています。窓口でご確認ください）

装具を申請してから商品を受け取るまで、1～2週間かかることもあります  
手帳を受け取った時点で速やかに装具の申請を行いましょう

#### ④都度 装具の申請をする

給付申請は2～6ヶ月単位での申請になります

※市町村によって異なります

はじめのうちはストーマのサイズが変わり、それによりストーマ装具の変更が必要になる場合があるため、2ヶ月での申請をおすすめします

## 障害年金の給付

- 一定の要件を満たしたストーマをつくられた身体障害者に対して、国から障害年金が支給される場合があります
- 申請の手続きや書類についてのご相談については、患者・家族総合支援センターにお問い合わせください

身体障害者手帳の申請は  
済みましたか？



### MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

# ストーマケアを自立して行う時期

月 日 ~ 月 日



- 目標
- ・ストーマ装具交換を行うことができる
  - ・シャワー浴、入浴ができる
  - ・ストーマ装具の交換時期が判断できる
  - ・トラブルの原因と対処方法がわかる
  - ・日常生活における注意点がわかる
  - ・WOCケア外来の受診方法がわかる

## <予定日>

- シャワー浴・入浴を行いましょう  
(看護師は確認のみ行います)
- ストーマ装具の交換時期を判断してみましよう
- 看護師と一緒にストーマ装具を決定しましよう
- 【説明日 / 】 — トラブルの原因と対処方法について説明します
- 【説明日 / 】 — ストーマ管理の日常生活における注意点について説明します
- 【説明日 / 】 — WOCケア外来について説明します

- ・退院前に看護師と一緒にチェックリストに沿ってストーマチェックをしてみましよう
- ・退院後の生活で気になることがあれば遠慮なくおたずねください



## 【医療スタッフの目標】

装具交換時の一連の手順を確認します  
日常生活における不安が軽減できるよう支援します  
ストーマや周囲の皮膚に異常がないか観察します



以下は「ストーマケアを自立して行う時期」  
に達成すべき目標をあげています  
できた所に○を付けましょう  
退院目指して一緒に取り組みましょう！



目 標	患者さん記載		看護師確認日 サイン
ストーマ装具の交換ができる			/ ( )
シャワー浴・入浴ができる			/ ( )
ストーマ装具の交換時期が判断できる			/ ( )
トラブルの原因と対処方法がわかる			/ ( )
日常生活における注意点がわかる			/ ( )
WOCケア外来の受診方法がわかる			/ ( )
退院前に看護部と一緒にストーマチェックが 実施できる			/ ( )

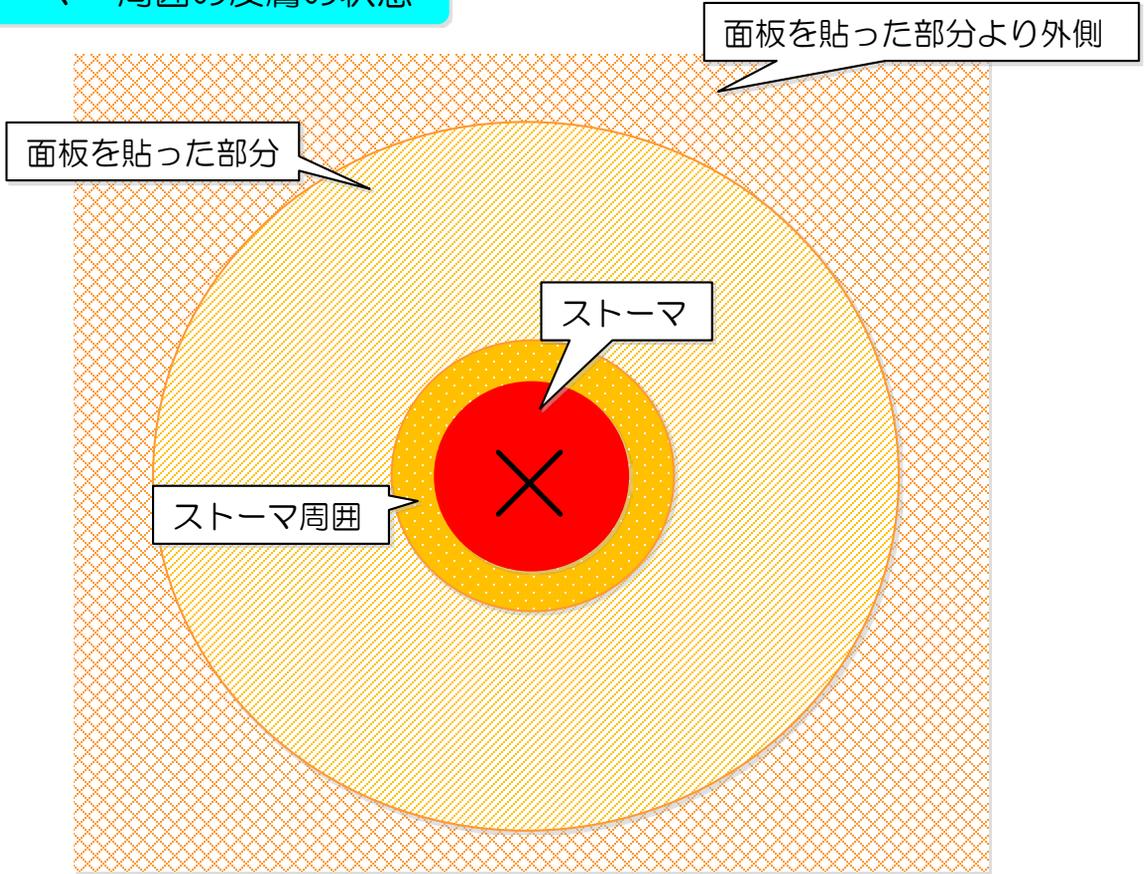
## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

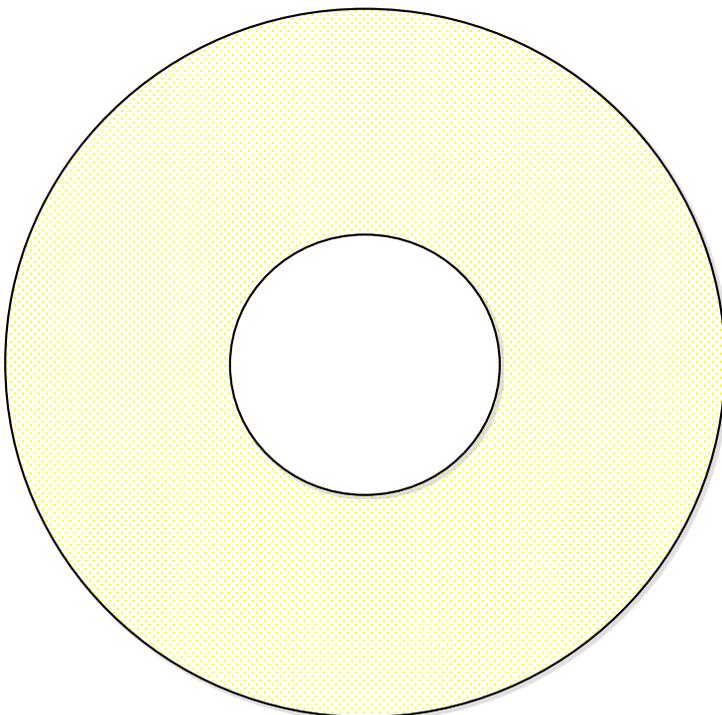
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

いつもと同じ

変えた

(製品名: )

交換間隔

( ) 日目で交換

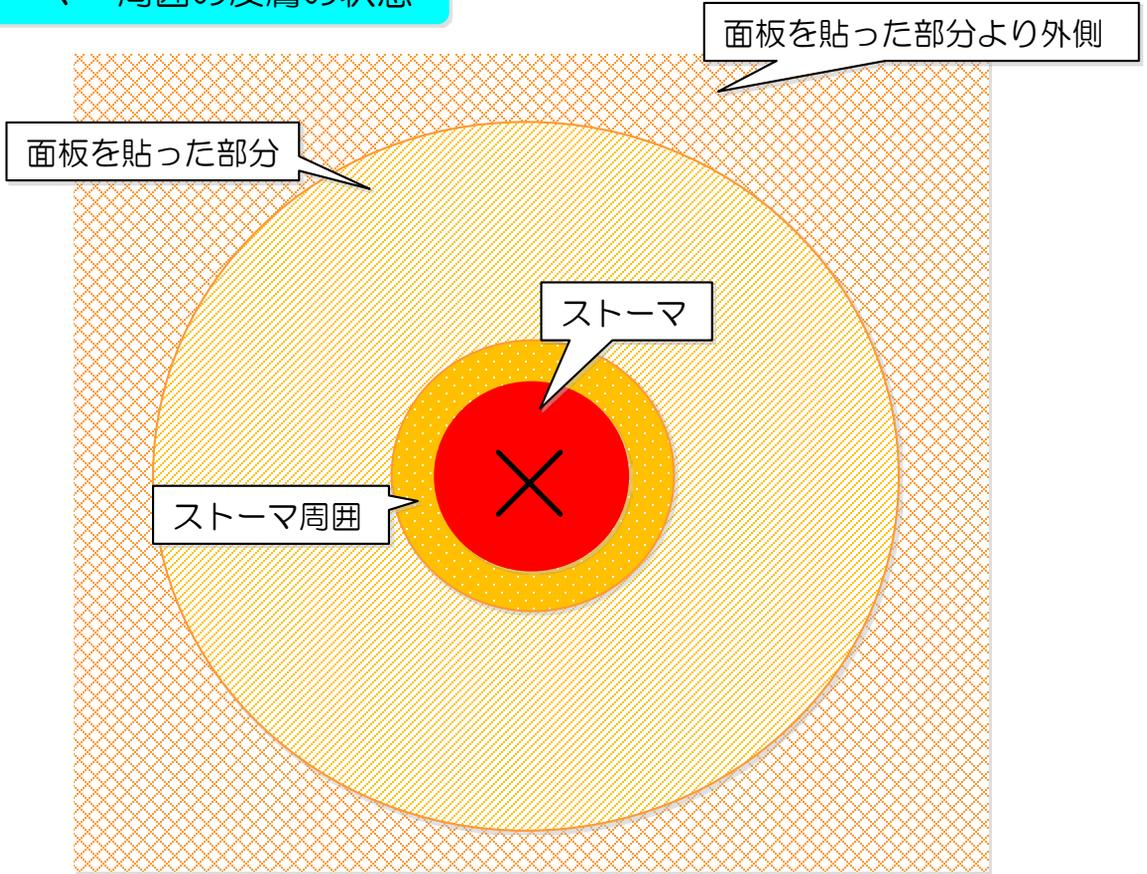
MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

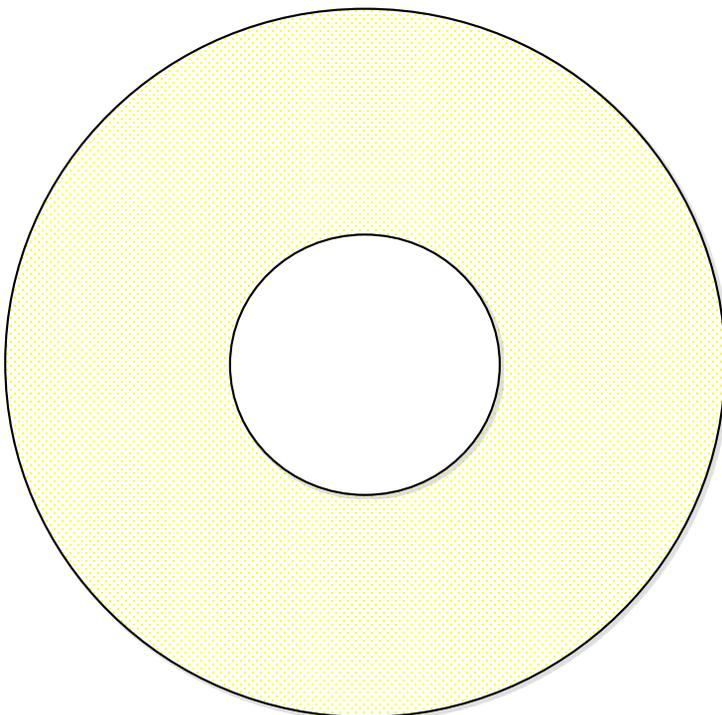
装具交換時の状態 ※看護師が記載します

【 月 日】

ストーマ・周囲の皮膚の状態



はがした時の皮膚保護材の状態



使用した装具

いつもと同じ

変えた

(製品名: )

交換間隔

( ) 日目で交換

MEMO

気になることや症状などを  
書き留めておきましょう

## トラブルの原因とその対処方法について

トラブルのない状態ではストーマもきれいなピンク色で、皮膚障害もありません  
いつもと変わった状態を見つけたら  
早めの対処・受診をしましょう



### ストーマ周囲（オレンジの斜線）の皮膚トラブル

#### かぶれ・ふやけ

→便の付着が原因の可能性あり

\*イレオストミーは水様便のため特にかぶれに注意します

• ストーマ周囲の洗浄がしっかりできていますか？

\* 洗浄時はストーマ周囲まで丁寧にいきましょう

• 装具の交換間隔は適正ですか？

\* 適正な交換間隔でも皮膚保護材が多めに溶けすぎてしまう場合（溶解タイプ

5mm程度以上）は装具交換の際に追加の皮膚保護材を使用することもできます

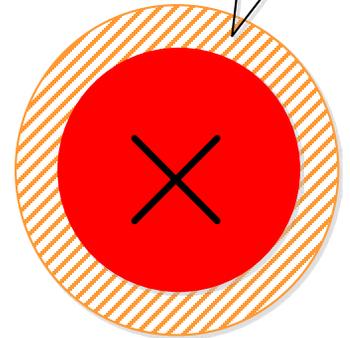
\* 1cm以上溶けている場合は装具交換の間隔が長すぎます

• ストーマ装具を貼る際に適度にしわが伸ばせていますか？

\* 面板を貼る際、皮膚のしわを伸ばせていないと、しわに沿って便がもぐって  
しまいます

\* 貼る際に前かがみになりすぎると、余計にしわがよってしまうので、姿勢に  
注意しましょう（立位が基本です！！）

ストーマ周囲



- 面板の孔のサイズがストーマより大きすぎませんか？
- \* 便が付着する皮膚の部分が増え、かぶれやすくなります
- \* 面板の孔の適正サイズはストーマ粘膜と皮膚の境目から2～3mm程度の大きさです

退院後、WOCケア外来でも  
ストーマの計測をし、  
サイズに合った装具を紹介します



- 面板の孔がストーマに対して小さすぎませんか？
- \* ストーマ周囲に面板がうまく密着せず、面板の下に便がもぐったり、漏れの原因になります

体型の変化や皮膚のたるみにより  
それまでなかったしわや凹みが  
生じる場合がありますので、  
よく観察してみましょう！



## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

## 面板を貼った部分（オレンジの斜線）の皮膚トラブル

面板を貼った部分

### かぶれ

- 面板を強く引っ張ってはがしていませんか？

\* 粘着面はゆっくりと優しくはがし、皮膚への負担を少なくしましょう

- ストーマ装具を目安の交換間隔より早めに交換していませんか？

\* 漏れるのが心配等の理由で、

目安の交換期間よりも早く交換すると、最も粘着力が強い時期にはがしてしまうこととなり、皮膚を傷つけ、かぶれを生じさせることがあります

ストーマ装具の交換期間を目安に、溶解・膨潤の程度を確認しながら交換間隔を決めましょう

- \* 大量に汗をかく夏場は粘着力が早く低下し、冬場は長持ちする傾向にあります  
目安の交換期間でも季節によって微調整しましょう

- ストーマの周囲を洗う際に、ナイロントオル等でゴシゴシ強くこすっていませんか？

\* 機械的な刺激は皮膚を傷つけてしまいます

石鹸を十分に泡立て、手で優しく洗いましょう

- ストーマ袋に便をためすぎではありませんか？

\* 便の重みで面板が皮膚を引っ張って刺激してしまいます

便はためすぎず、こまめに捨てましょう

- 皮膚保護材は肌に合っていますか？

\* 皮膚保護材が肌に合わない場合、赤くなったり発疹が生じる場合があります

皮膚保護材の成分は各メーカーによって少しずつ異なりますので、

肌に合ったものを選んでいきましょう



皮膚のトラブルの原因は様々です  
安易に市販の軟膏等使用したりせず、原因  
を明らかにしながら対処することが大切です



## 面板を貼った部分より外側の皮膚のトラブル

### ストーマ袋のこすれによるかぶれ

- ストーマ袋が皮膚にこすれたり、ビニール成分による刺激はないですか？
- \* ストーマ袋用の綿のカバー（パウチカバー）を使用してもよいでしょう

パウチカバー



### テープ類による皮膚のかぶれ

- テープ付きの面板や、市販のテープで面板周囲を補強する等、テープによる刺激はないですか？
- \* 面板がはがれそうだからと、テープで面板を補強する方がおられますが、テープには皮膚保護材のように皮膚を保護する作用はなく、長期間使用するとかぶれの原因となります  
なるべくテープを使用しないで済むような装具を選択しましょう  
(使用する場合は被膜剤を併用するとよいでしょう)

## ストーマ粘膜のトラブル

### 出血

- \* ストーマは粘膜でできているため、軽い刺激でも血がにじむことがありますが、すぐに止まる場合は心配ありません  
ただ、ガーゼ等で押さえてもだらだらと出血が続いたり、便に血が混じるなどの症状があれば、ご連絡ください
- 面板の孔がストーマより小さすぎませんか？
- \* 面板の孔が小さすぎると、ストーマと接触してストーマが傷つき、出血することがあります  
面板の孔はストーマ粘膜と皮膚の境目から2～3mm程度大きくしましょう
- \* 慢性的な刺激でストーマにポリープ（いぼ状のもの）が生じることがあります  
ポリープを見つけたら医師に相談しましょう

この他、普段と明らかに違った症状が出現した場合は、ご相談ください



## 退院後の日常生活について

### 食事について

- ストーマをつくった後も、今までと同様の食事がかまいません  
手術後は医師の指示に従った食事が出ますが、  
回復と共に普通の食事にもどすことができます
- 体重が増えて体型が大きく変わってしまうと、  
ストーマの管理上支障をきたすこともありますので気をつけましょう
- 食物繊維の多い食品や、消化の悪い食品を一度に大量に摂取すると、  
ストーマの出口で便が詰まることがあります



- \* バランスのとれた食事を摂るように心がけましょう
- \* ゆっくり、よくかんで食べましょう
- \* からだの回復にあわせ、徐々に食物の種類を増やしていきましょう

- イレオストミーの場合、水分や電解質が吸収されず水様便が排泄されるため脱水になりやすくなります  
1日に1500ml以上の水分摂取を心がけましょう  
特に猛暑や暑い地域への旅行の際は、ミネラルを多く含んだ水分  
(スポーツドリンク、栄養補助食品ゼリー、昆布茶など)の摂取をしましょう

### 服装について

- ストーマを強く締め付けたり、こすったりするような服装は避けましょう
- ベルトでストーマが圧迫される場合は、サスペンダー等利用しましょう

### スポーツについて

- 体力の維持・増進のためにも、適度なスポーツを楽しみましょう
- ストーマ傍ヘルニア予防で腹圧をかけすぎないようにしましょう



### 旅行について

- 医師の許可があれば、身体の無理のない程度でどこに行っても良いです
- 多めの装具を準備しておきましょう
- 気圧の変化で袋内が膨張するため、飛行機に乗る前には  
必ず便を捨てておき、緊急時に交換できるよう、  
機内持ち込み用に必要最低限の物品を準備しておきましょう



## 性生活について



- ストーマを作ったあとは、パートナーとの関係に不安を持つ方も少なくありません
- 自分自身の思いを伝え、手術前の性生活のパターンにこだわらず話し合うことも大切です
- パートナーとのスキンシップにおいては、性交にこだわらず、手をつなぐ、優しく抱きしめる、背中や手足のマッサージをするなど、相手に触れ、温もりを感じることから始めてみましょう

性生活での工夫について以下に記載していますので参考にしてください

- 排泄物のおいや外見について  
⇒行為前には便の処置をしてから、  
防臭剤などを用いて臭いへの対処をしましょう  
⇒内容が目立たない肌色のミニパウチを使用するのもよいでしょう
- 傷が裂けるのではないか  
⇒治癒していれば会陰創が裂けることはないので、性行為で会陰創がさけることはありません  
女性の方は、  
⇒開脚により引っ張られる感じが強いならば、体位の工夫もしてみましょう
- 痛みについて  
⇒時間とともに、傷の痛みなどの違和感は和らいでいきますが、  
痛みのある間は無理はしないようにしましょう  
⇒半身浴などで温めてみましょう  
⇒腔乾燥による痛みがある場合は、水溶性腔潤滑ゼリーを用いると女性の痛みが和らぐでしょう
- 袋が邪魔であったり、装具が外れストーマが傷つかないかどうかについて  
⇒ミニキャップやミニパッドなどの目立たない物を選択することもできます  
⇒気になる場合は、下着やTシャツを着たり、また腹帯チューブを利用するなど自分にとって無理のないかたちをとることで、気持ちが楽になります



表



裏



ストーマ専用の腹巻です  
内側のポケットに  
ストーマ装具を収納  
できるようになっています  
“暖だん”に展示しています

性生活について気になる場合は、相談窓口としてがん相談支援センターがあります

## WOCケア外来について

完全予約制で、ゆっくりとした環境で約30分の時間をかけて相談を受けています  
ストーマ周囲の皮膚トラブルの予防とケア、  
ストーマ装具の選択と装着の方法、日常生活上の問題、社会資源の紹介などのサポートを行い、少しでも手術前の生活に近づけるよう支援していきたいと思ひます



➤ 火曜日～木曜日 8:30～12:00

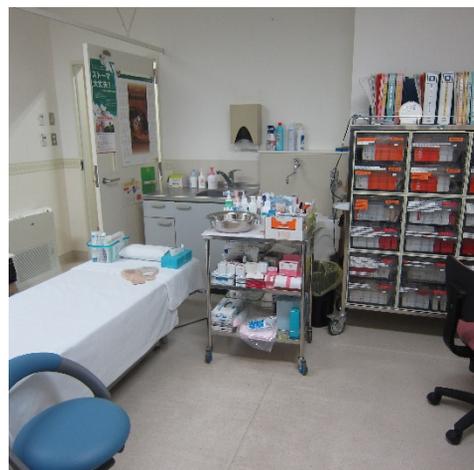
退院前にWOCケア外来の受診日を確認しておきましょう

\*がん相談支援センターを通して予約もできます

\*受診の際はこのパンフレットをお持ちください。

WOCケア外来の受診日は  
月 日 ( ) 時の予定です

1年間は定期的な受診を心がけ、  
WOCケア外来で季節に応じた  
ストーマケアをその都度学んでいきましょう！  
他の診療科の外来受診に合わせると  
よいでしょう





# MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in blue, intended for writing notes or memos.



疑問に思ったこと、質問したいことなど…  
メモ用紙としてご利用ください

退院前に看護師と一緒にストーマのチェックをしましょう！

ケア主体者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外（ ）
ストーマ周囲のお腹の状態	<input type="checkbox"/> 平らである <input type="checkbox"/> へこんでいる <input type="checkbox"/> ふくらんでいる
ストーマ周囲の皮膚の やわらかさ	<input type="checkbox"/> やわらかい <input type="checkbox"/> かたい
ストーマ周囲の皮膚のしわ	<input type="checkbox"/> しわがない／浅い <input type="checkbox"/> しわが深い
ストーマの位置 (前かがみになった時にできる しわの位置と比べて)	<input type="checkbox"/> しわよりも上にある(頭側) <input type="checkbox"/> しわの中にある <input type="checkbox"/> しわよりも下にある(足側)
皮膚からストーマ排泄口の高さ	<input type="checkbox"/> 排泄口は皮膚より高い位置にある <input type="checkbox"/> 排泄口は皮膚と同じ高さ <input type="checkbox"/> 排泄口は皮膚より低い位置にある
ストーマからの便の性状	<input type="checkbox"/> 有形便 <input type="checkbox"/> 泥状便 <input type="checkbox"/> 水様便
ストーマの変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 〔 色が悪い(黒っぽい変化)・腫れている 止まらない出血 〕
ストーマ周囲の皮膚の変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 〔 皮膚のかぶれ・水ぶくれ・ふやけ かゆみ・発疹 〕

赤字で表示した症状があれば  
早めにご相談ください

現在使っているストーマ装具

会社名： \_\_\_\_\_ 製品名： \_\_\_\_\_

装具交換目安： \_\_\_\_\_ ～ \_\_\_\_\_ 日間、現在は \_\_\_\_\_ 日毎に交換

退院時のストーマのサイズ： 縦 × 横 × 高さ mm

退院後のストーマチェック① (   /   )



WOCケア外来受診前に、あらかじめ  
チェックしてみましょう！

ケア主体者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (    )
ストーマからの便の性状	<input type="checkbox"/> 有形便 <input type="checkbox"/> 泥状便 <input type="checkbox"/> 水様便
ストーマの変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 色が悪い (黒っぽい変化) ・腫れている ] [ 止まらない出血 ]
ストーマ周囲の皮膚の変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 皮膚のかぶれ ・ 水ぶくれ ・ ふやけ ] [ かゆみ ・ 発疹 ]
ストーマサイズに対する 皮膚保護材のカットサイズ	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> ちょうど良い <input type="checkbox"/> 大きい

赤字で表示した症状があれば  
早めにご相談ください

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

退院後のストーマチェック② (   /   )



WOCケア外来受診前に、あらかじめ  
チェックしてみましょう！

ケア主体者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (       )
ストーマからの便の性状	<input type="checkbox"/> 有形便 <input type="checkbox"/> 泥状便 <input type="checkbox"/> 水様便
ストーマの変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 色が悪い(黒っぽい変化)・腫れている ] [ 止まらない出血 ]
ストーマ周囲の皮膚の変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 皮膚のかぶれ・水ぶくれ・ふやけ ] [ かゆみ・発疹 ]
ストーマサイズに対する 皮膚保護材のカットサイズ	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> ちょうど良い <input type="checkbox"/> 大きい

赤字で表示した症状があれば  
早めにご相談ください

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

退院後のストーマチェック③ (   /   )



WOCケア外来受診前に、あらかじめ  
チェックしてみましょう！

ケア主体者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (       )
ストーマからの便の性状	<input type="checkbox"/> 有形便 <input type="checkbox"/> 泥状便 <input type="checkbox"/> 水様便
ストーマの変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 色が悪い (黒っぽい変化) ・腫れている ] [ 止まらない出血 ]
ストーマ周囲の皮膚の変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 皮膚のかぶれ ・ 水ぶくれ ・ ふやけ ] [ かゆみ ・ 発疹 ]
ストーマサイズに対する 皮膚保護材のカットサイズ	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> ちょうど良い <input type="checkbox"/> 大きい

赤字で表示した症状があれば  
早めにご相談ください

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

退院後のストーマチェック④ (   /   )



WOCケア外来受診前に、あらかじめ  
チェックしてみましょう！

ケア主体者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (       )
ストーマからの便の性状	<input type="checkbox"/> 有形便 <input type="checkbox"/> 泥状便 <input type="checkbox"/> 水様便
ストーマの変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 色が悪い(黒っぽい変化)・腫れている ] [ 止まらない出血 ]
ストーマ周囲の皮膚の変化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [ 皮膚のかぶれ・水ぶくれ・ふやけ ] [ かゆみ・発疹 ]
ストーマサイズに対する 皮膚保護材のカットサイズ	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> ちょうど良い <input type="checkbox"/> 大きい

赤字で表示した症状があれば  
早めにご相談ください

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



ご心配な点があれば、がん相談支援センターにご連絡ください

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8:30~17:15  
四国がんセンター がん相談支援センター  
(直通番号) 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝祭日】  
日直/夜間当直師長  
(代表番号) 089-999-1111

\*外来受診日や検査予約日の変更については、  
予約センターにご連絡ください

【平日】 8:30~17:15  
(直通番号) 089-999-1112



消化管ストーマをつくられる方へ