

あなたが生き生き過ごすために

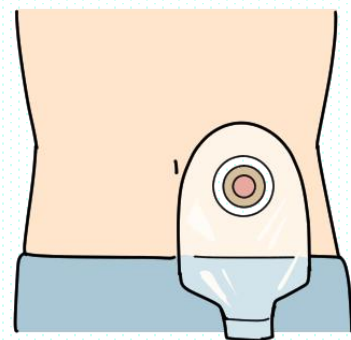
人工肛門造設術を受ける方へ

説明動画は
こちら



人工肛門(ストーマ)ってなに？

病気やけがなどで、肛門から便を出せなくなった時に、肛門より手前の腸をおなかに引き出して固定して作る腸の出口を人工肛門といい、ストーマ装具という袋を付けて便のケアをします。



○人工肛門の種類は？

大腸ストーマと小腸ストーマがあります。ストーマの種類によって排泄物の性状が異なります。永久ストーマと一時的ストーマ(将来的に手術をして閉鎖する)があります。ストーマの形状は、出口が1つの単孔式と2つの双孔式があります。

ストーマケアについて
詳しくはこちら



○人工肛門から自分で便を出すのですか？

人工肛門からは自分の意思とは関係なく便がでます。便意を感じたり、排便を我慢するはたらきはありません。便をためておくために専用のストーマ装具をお腹につけておくことが必要です。ストーマ装具にたまった便は時々トイレに出して捨てます。ストーマ装具は1～数日ごとに交換します。

旅行は？

温泉はいけるの？
水泳は？

“人工肛門”と聞いて

これからの生活に不安を抱いたり、心配されたりするかと思いますが、人工肛門があるからといって今までの生活を諦める必要はありません。

どんなことが心配ですか？
私たちに相談してください！



食事

手術前と同じ食事が楽しめます。

手術前と同じように暴飲暴食を避けて、バランスよく、規則正しく、ゆっくりよく噛んで、食事をとりましょう。食べるものが、便の性状、おなら(ガス)の量、消化のしやすさ、においに影響することがあります。人工肛門の部位・種類によっては下痢に注意が必要ですが、基本的に食べられないものはありません。



食物繊維が多い食事は繊維を細かく切るように調理し、よく噛んで、一度にたくさん食べないようにしましょう！

食事に関して
詳しくはこちら



におい

周囲に気づかれることはほぼありません。

ストーマ装具には防臭機能がついており、また専用の消臭剤もありますので、においで他人に気づかれることはほぼありません。ストーマの排泄時に気になる場合には消臭スプレーを使うとよいでしょう。

おならの音

完全にはコントロールできません。

おならが出るタイミングは自分でコントロールできません。音が気になるときは、ストーマ装具の上から厚めのタオルなどで軽く抑えると音が軽減します。おなかから音が出るので、周囲の人はおならだと思わないことが多いです。

入浴

ストーマ装具をつけたままでも入浴できます。



ストーマ装具は防水ですので、装具を付けたまま入浴ができます。ご自宅であればストーマ装具を外して湯舟につかることができます。お湯がストーマから腸に入ることはありませんのでご安心ください。

公衆浴場は
入れますか？？

もちろん
大丈夫です！

公衆浴場ではストーマ装具をつけたまま入浴しましょう。ストーマ装具が気になる場合には、入浴用の小さな装具に交換するか、装具を小さく折ってテープで止めるとよいでしょう。周囲の目が気になる場合には、人の少ない時間帯に入浴するといった工夫をしたり、お部屋に家族風呂が設置してある旅館を利用したりするのはいかがですか。※入浴前に袋内の便を捨てておきましょう。脱臭フィルターには、付属のシールを貼ります。

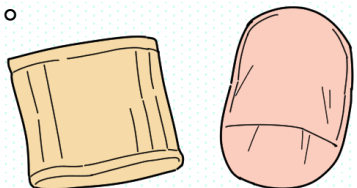


衣服

今まで通りの服装で大丈夫です。
ストーマの圧迫や擦れに気を付けましょう。

お腹周りに手が入るゆとりのあれば、着物やジーンズもOKです。
ベルトがストーマにあたってしまう場合には、サスペンダーはいかがですか。

ストーマ装具の皮膚への接触により、皮膚がかぶれることがあります。
また、ストーマ装具の袋のカサカサ音が気になったり、違和感を感じることもあるかもしれません。
腹巻き、ストーマカバーなどを着用して工夫します。



運動

充分可能です。
健康を維持するためにも、適度な運動をお勧めします！

運動によって汗をたくさんかくとストーマ装具の粘着力が下がってはがれやすくなるので、早めにストーマ装具を交換をしましょう。

入浴と同じ対処法で、水泳も可能です。



格闘技など人と激しくぶつかるスポーツや、ウエイトトレーニングなどいつもより腹圧がかかる運動は、ストーマトラブルを起こしやすいので、医療者に相談してみましょう。

外出・旅行

今まで通り、外出できます。
国内外、どこでも旅行に行けます。

準備として、ストーマ装具の不意な漏れに対応できるように、交換用の装具セットを携帯して出かけると安心です。

自動車のシートベルトは、ストーマの圧迫に注意して装着しましょう。
心配な方はたたんだタオルなどをストーマの上にあてておきましょう。
電車、飛行機などの席は、移動時間が長い場合はトイレに近い席を確保するとよいかもしれません。

外出・旅行・(災害時)
詳しくはこちら



性生活

パートナーに十分に理解してもらうことが大切です。

ストーマがあっても性生活を営むことが可能です。

手術の方法によっては、性機能障害が起こることがあります。
事前に排泄物を処理し、新しいストーマ装具に交換しておきましょう。
体調が落ち着いたら担当の先生に相談してみましょう。



お仕事

ストーマだからできない仕事は、ありません！

ストーマだから、仕事をあきらめる必要は全くありません。
力仕事、衛生面などが気になるときは、担当の先生に相談してみましょう。

心配な場合には、どんなお仕事なのかを担当の先生にお伝えして、職場に配慮をお願いできるような意見書を書いてもらいましょう。



オストメイト対応トイレ



オストメイト対応トイレ
オストメイトJP



人工肛門を造設して生活している方を“オストメイト”といいます。
オストメイト対応トイレには、汚物流し台、手荷物フック、シャワー、汚物入れなどの設備が整っています。

公共交通機関の施設構内、デパート、ショッピングセンター、高速道路のパーキングエリア、病院、空港などに設置されています。

ストーマ装具と社会福祉制度のこと : ストーマ装具の購入などの補助を受けることができます。

永久ストーマでは、身体障がい者手帳の申請ができます。
便路ストーマ1個の時は4級が申請できます。
一時的ストーマでは、在宅重度障がい者医療器材等給付事業の申請ができます。
交付を受けると鉄道や高速道路の割引をはじめ、様々な福祉サービスを受けることができます。また市町村単位でストーマ用品購入の補助を受けることができます。
またご自身・ご家族でのストーマケアが難しい場合は訪問看護などのサービスを受けることも可能です。
詳しくは病院のソーシャルワーカーに聞いてみましょう。



※ストーマを作ってから安定するまで時間がかかることがありますので、一度に多くのストーマ装具を注文しないようにご注意ください。

福島県
身体障がい者手帳交付申請

相談窓口

ストーマケアに関しては、手術後、看護師が詳しく教えてくれます。ストーマに関することをいつでもご相談ください。

皮膚・排泄ケア認定看護師があなたの人工肛門のケアについて相談に乗ります。

- 装具の交換方法やスキンケアの方法
- トラブルへの対処と予防方法
- 日常生活に関するご相談
- 社会保障や災害対策のご案内 など

Homepageはこちら



「オストメイトの声」
はこちら

「オストメイトの声」を
おきかせください！

リーフレットに関する
ご意見、ご感想はこちら

