

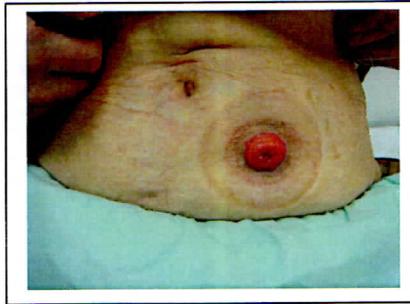
# 消化管ストーマを 造られる方へ

様

病院

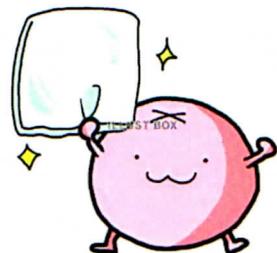
## ストーマって何だろう？

人工肛門と呼ばれています。私たちの体に備わっている腸や尿管を使ってお腹の表面につくる、便や尿の新しい出口のことです。



## ストーマは

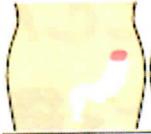
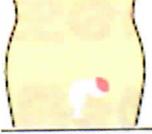
- ・神経細胞がないので、痛みを感じません。
- ・表面は粘膜でできていて、赤い色をしています。
- ・粘液によりいつも湿っていて、口の中とよく似た状態です。
- ・大きさや形は人によっては違いがあります。
- ・ストーマには括約筋がないため、自分の意思で排便をコントロールすることができません。そのため、便や尿をためるストーマ装具が必要となります。



## 消化管ストーマの種類

結腸でつくられるストーマ(人工肛門)のことをコロストミー、  
回腸でつくられるストーマ(人工肛門)のことをイレオストミ  
ーと呼びます。

便やガスはストーマから排泄され、便の性状はストーマがつ  
くられる位置によって異なります。

	コロストミー (結腸につくられる場合)				イレオストミー
種類	上行結腸ストーマ 	横行結腸ストーマ 	下行結腸ストーマ 	S状結腸ストーマ 	回腸ストーマ 
位置	右	中央	左	左	右
性状	水様~かゆ状便	かゆ状~軟便		軟便~固形便	水様~下痢状便

### 便が皮膚に付着すると

便は腸内細菌などを多く含むため、雑菌繁殖による皮膚トラブルが多く見られます。

回腸ストーマ(主にお腹の右側にあるストーマ)から排泄される便は、刺激の強い水様便のため、皮膚に付着すると短時間でただれを起こします。下痢をしたときに肛門がヒリヒリするのと同じです。

結腸ストーマ(主に左側にあるストーマ)から排泄される便は、軟らかい便から固形便のため、皮膚がただれることは少ないです。

## ストーマサイトマーキング(位置決め)

ストーマの造設部位は社会復帰後の生活に大きな影響を与えます。

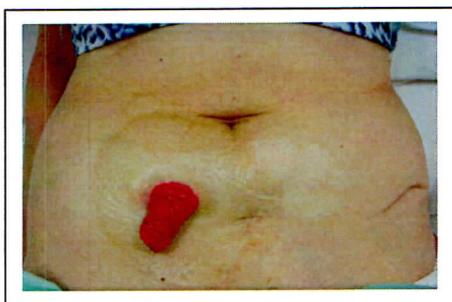
- ・ストーマがよく見える位置
- ・装具が安定して貼ることができる位置
- ・ストーマ周囲に凹凸がない

など、手術の前に相談しながら位置決めを行っていきます。

## ストーマのある生活ってどんなもの？

排泄物をためる袋(ストーマ袋)に便や尿がたまってきたらトイレで排泄物を処理し、ストーマ装具を定期的に交換しながら生活します。

ストーマ装具の交換間隔は、装具の種類によって違います。毎日交換できるタイプから1週間程度装着できるタイプがありますが、ストーマの種類や皮膚の状態は個人によって様々です。日常生活を送るうえで最も適したストーマ装具を、相談しながら選択していきます。



## 社会福祉制度

ストーマを造設した方は、各市町村の役所(福祉課)もしくは福祉事務所への申請によって身体障害者手帳の交付が受けられ、ストーマ用装具の一定基準額分の給付を受けることができます。

### 身体障害者手帳の申請

#### 対象

原則的には、永久ストーマ造設者が対象となります。

しかし、一時的ストーマ造設者も申請が可能な場合があります。

#### 申請時期

ストーマ造設後すぐに申請できます。

#### 該当する等級

主に4級。合併する障害の程度によって3級が認められることがあります。

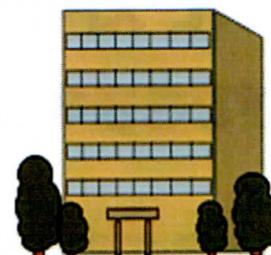
#### 申請手続き

- ①医師が診断書の記載をする。(文書代が発生)
- ②申請用紙・診断書用紙・写真(3×4cm)・印鑑を役所に提出する。

- ③ **認定審査があります。認定されると手帳が交付されます。**  
**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。**



診断書を記載して  
もらったら・・・



ストーマを造設したら、  
診断書を医師に記載して  
もらう。

申請書・診断書・印鑑・写真を  
持って役所に行きましょう。

## 身体障害者手帳があると様々な福祉制度が受けられます

- ・日常生活用具の給付
- ・税金の控除や免除(市民税・県民税・所得税)
- ・交通機関の割引(JR・航空便・バスなど)
- ・有料道路交通料の割引
- ・市営施設利用料金の減免 など。



\* お住まいの地域によって受けられる福祉制度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お尋ねください。

ご希望の方は当院のMSW(ソーシャルワーカー)から説明を聞くこともできます。

## 日常生活用具(ストーマ装具)交付の申請

### 月額限度額

- ・人工肛門(コロストミー・イレオストミー) 8,600 円
- ・人工膀胱(ウロストミー) 11,300 円

#### <留意事項>

- の場合は通常1割は自己負担となり、非課税の方は自己負担額なしとなります。詳細は障害高齢課で確認してください。
- 地域によって異なりますので、 以外にお住いの方は役所の福祉課で確認してください。
- 日常生活給付券の限度額より装具を使用する場合は、自己負担となります。

## 日常生活用具(ストーマ装具)給付申請の手順( の場合)

- 1) 役所の福祉担当窓口に行き、**身体障害者手帳、印鑑、最初に購入したストーマ装具の納品書、申請書、源泉徴収票か確定申告の写し**を提出する。
- 2) 役所から指定業者に見積もりが依頼されます。
- 3) 福祉担当窓口より給付の決定通知の控えがご本人に届きます。(決定通知は指定業者に届きます)
- 4) 給付券が役所から指定業者に届きます。
- 5) 指定業者から給付券が送られて来たら、サインと印鑑を押して指定業者に郵送する。

## **年金制度(永久ストーマ造設者)**

**人工肛門・人工膀胱の手術を受けた方は、障害年金を受給できる場合があります。詳細に関しては、各市町村の福祉事務所や年金窓口、事業所管轄の年金事務所にお問い合わせ下さい。または、当院のMSW(ソーシャルワーカー)から説明を受けることもできます。**

## **ストーマ装具の医療費控除(確定申告時)**

**自己負担されたストーマ装具の購入費用は、医療費が10万円を超えると、医療費控除の対象となります。詳細は税務署にご確認ください。**

**確定申告の際に「ストーマ装具使用証明書」(医師により記載)と購入時の領収書が必要になります。**

## スチーム装具スターターキット

スチームの造設が予定されている方は、スチーム装具スターターキットの購入をお願いしております。  
価格は 10,000 円になります。



- 剥離剤
- 粉状皮膚保護剤
- 消臭潤滑剤
- 洗浄剤
- 術直後用装具（1枚）
- 術後用二品系装具（2セット）
- 用手形成皮膚保護剤
- ハサミ
- 衣服を留めるクリップ
- 冊子など

## 装具の購入について

ご自身が使用するスチーム装具が決定したら、スチーム装具を取り扱っている指定業者で装具を購入します。入院中は看護師が装具の注文を行います。退院後はご自身で注文を行っていただきます。

### 株式会社

生ビル 1F

TEL:

FAX:

@herb.ocn.ne.jp

※当院では上記の業者で装具の取り扱いをお願いしていますが、最寄りの業者にお尋ねになっても構いません。

## ストーマ装具交換手順



①必要物品をそろえます



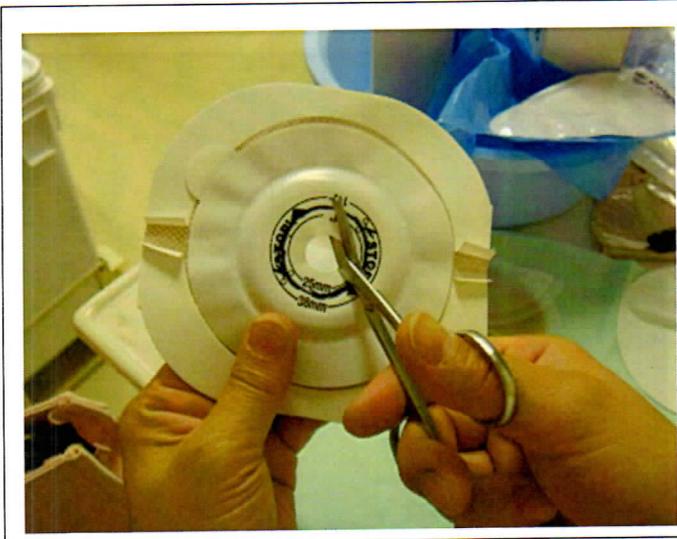
②皮膚用リムーバーで面板を剥がします。



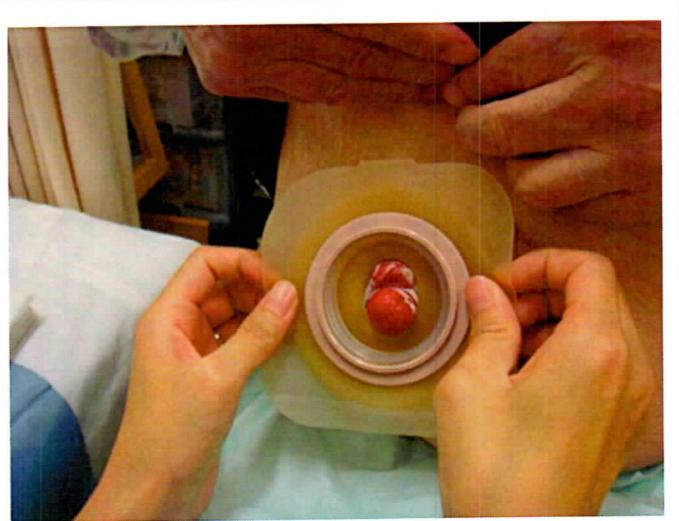
③ストーマ周囲に付着している便を軽く拭き取ってから、ストーマ周囲皮膚を洗浄します。よく泡立てた洗浄剤でゴシゴシ擦らずに優しく洗います。



④お湯を浸したクッキングペーパーで洗浄剤が残らないように拭き取ります。その後、乾いたクッキングペーパーで水分を十分に拭き取ります。



⑤ 面板にマジックで印をつけて、  
線の外側をハサミで切ります。  
※ストーマサイズよりも 2~3mm 程度  
大きめに切ります。また、回腸ストーマは  
1~2mm 程度大きめに切ります



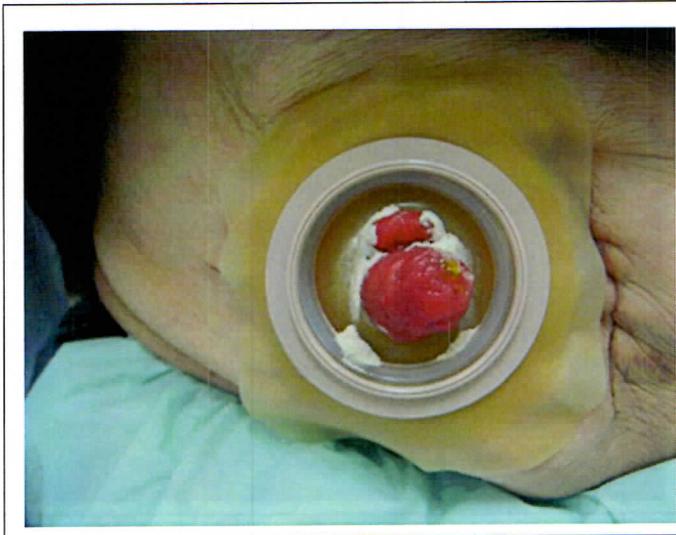
⑥ 皮膚が乾いているのを確認します。  
面板の透明のフィルムを剥がし、  
お腹のしわを伸ばしながら、  
面板を貼ります。



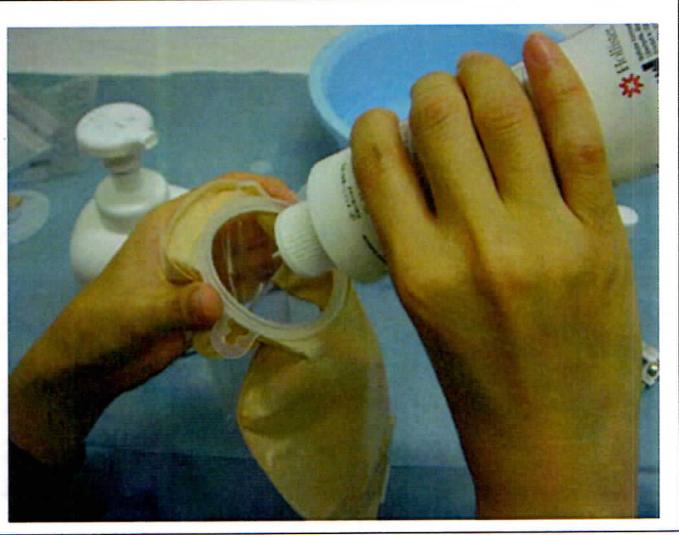
⑦ ストーマの近くを押さえて、  
面板を皮膚に密着させます。  
面板の周囲もよくなじませます。



⑧ 皮膚にただれがある場合は、  
パウダーをふります。余分なお粉を  
掃ってください。  
(湿った所に薄く付く程度にします)



⑨ ストーマと面板の隙間にパウダーをふります。



⑩ 袋の中にアダプト消臭潤滑剤を入れます。  
(小さじ1杯程度)  
袋を揉むようにして、潤滑剤を泡立ってます。



⑪ 面板と袋をしっかり合わせます。  
きちんとはまっているか、確認しましょう。



⑫ 最後に、貼り終えた面板の上を5～10分程度、手で押さえて粘着を良くします。

# 日常生活

## 【食事について】

ストーマをつくっても食事の制限はありません。今までと同じように食事を楽しむことができます。食事内容が排便に影響しますのでバランスのよい、規則正しい食生活を心掛けてください。

また、おいしくお食事を食べていただくことは大切ですが、体重の大きな増減でおなかの状況が変化し、便が漏れやすくなったり、装具が合わなくなったりすることがありますので、体重のコントロールをしていくことも必要です。

## ☆ ワンポイント ☆

ガスやおいを抑える食品などを紹介します。参考にしてみてください。自分でこの食品を摂取するとガスが出やすい、下痢になりやすいというものがあれば覚えておき、控えめにしましょう。

また、ガスが出るときの音が気になるときは衣服の上から手で優しく押さえると音が手に伝わり、音の大きさを抑えることができます。

### 便が軟らかくなりやすいもの

冷たい飲み物・炭酸飲料・アルコール類・揚げ物・牛乳、たこ、いかなど



### 便が硬くなりやすいもの

米飯・サトイモ・もち・うどん・パン・かきなど



### ガスを発生させやすいもの

くり・さつまいも・山芋・かぼちゃ・炭酸飲料・ゴボウ・チーズ・豆類・えび・アスパラガス・ラーメン・かになど



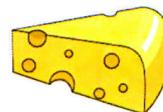
## ガスの発生を抑えるもの

乳酸菌飲料・ヨーグルト・パセリ・レモンなど



## においが強くなりやすいもの

にんにく・玉ねぎ・長ネギ・ブロッコリー・ニラ・アスパラガス・チーズ・卵・カニなど



## 【服装について】

ベルトやウエストのゴムなどがストーマの直上を圧迫せず、便が停滞しない程度のゆとりがあれば、好みのものを着て頂いて構いません。お腹の周りに手が入る程度のゆとりがあれば、ジーンズも着物も着ていただくことができます。

ストーマ位置にベルトがくる場合には、サスペンダーを利用する方法もあります。



★皮膚に採便袋が直接触れていると、汗や摩擦で皮膚障害がおきたり、装具がはがれやすくなることがあるので下着の工夫やカバーの使用をし、便袋が直接皮膚に当たらないようにしましょう。



## 【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。

※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が、入浴中でも便が出ることもあるので装具を装着したままの方が安心です。  
また、温泉などに行く場合は、ストーマ外来でご相談ください。



## 【睡眠】

睡眠中も腸の運動はあります。就寝前に便を排出し、ガス抜きをしておきます。



## 【運動】

毎日の適度な運動は、健康の維持、腸運動の促進、ストレス解消などの効果があります。運動の開始時期や内容については医師に相談してください。

2品系のストーマ装具の場合は、小さい採便袋を使用することも可能です。



### 《気を付ける点》

- 運動前には採便袋にたまっている排泄物は出しておきましょう。
- 汗をかいたときは、皮膚保護剤の粘着が低下する場合がありますので、早めに装具交換を行いましょう。また、予備のものを携帯しておきましょう。

## 【就学・就労】

基本的には手術前と同じでよいのですが、医師と確認し、就学・就労時間を検討したり、活動内容を検討していくようにしましょう。不意な排泄物の漏れなどのトラブルに備えて、職場でストーマ装具の交換ができる場所や交換に必要な用品一式を準備しておくとう安心です。

## 【旅行】

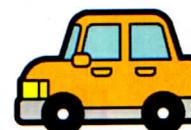
体力の回復が見られたら、外出や外泊は可能です。ストーマ装具は交換予定の枚数よりも多めに持って行ってください。はさみでストーマ孔をカットする方は、あらかじめカットしているものを携帯してください。

よくいく外出先ではトイレの場所やオストメイトマークのあるトイレの場所などを把握しておくこと、安心です。飛行機ではトイレに近い通路側の席が便利です。



### ■車移動で気を付けること

- 温度が高くなるトランクなどに、長時間装具を入れておかない事。
- シートベルトが当たる位置になるときは、タオルなどをはさみストーマに直接ベルトが当たらないようにする。



### ■飛行機で気を付けること

- 前日に貼り換えしておくようにする
- 気圧の変化で採便袋が膨らむので、ガス抜きフィルター付き装具をお勧めします。
- 搭乗前にたまった便は捨てておきましょう。
- 座席はトイレに近い通路側が便利です。



## 【性生活】

- 心身の回復に伴い、性生活も可能です。性交渉の前には、採便袋から排泄物を出して、カバーや腹帯を付けると、カサカサ音などが気になりにくいです。
- 性機能障害がある場合には、医師や看護師に相談しましょう。

## 【使用したストーマ用品と排泄物の廃棄方法】

- ストーマ装具は、ストーマ袋内の排泄物をトイレに流し、臭いが気にならないようにビニールに入れ縛り密封しましょう。（不透明なビニール袋や新聞紙に包むなど中が見えないようにしましょう）
- 使用済み装具については自治体の指示に従って破棄します。仙台市は燃えるごみです。

## 【ストーマ用品の保管方法】

- 直射日光の当たらない場所に横置きに箱に入れたままで保管します。
- ストーマ用品には、製造年月日や使用期限などが表示されているので、購入時にはそれらを確認し、先に購入した物から使用するようになります。
- 保管場所は少数枚を職場や家族宅など分散しておくことで、災害時などに対応することができます。

## 【災害対策】

非常持ち出しの準備をしておきましょう

- ①ストーマ装具を1か月分は備蓄しておくようにしましょう。(はさみでカットが必要な人は数枚カットしておく)
- ②そのほか、不透明なビニール袋5～10枚、ウェットタイプのティッシュやタオル、水を必要としない洗浄剤を準備しておきましょう。
- ③使用しているストーマ用品の製品名、サイズ、メーカー、販売店の電話番号、かかりつけの病院、の電話番号を常に携帯しておきましょう

## 【ストーマ外来】

予約制で外科外来を窓口に行っております。

ストーマサイズや腹部の変化などがありますので、退院後はストーマ外来へ定期的な受診をしてください。

また、退院後にストーマ粘膜に色の変化やストーマ周囲の皮膚のトラブル、ストーマ装具からの漏れや、そのほかストーマケアに関して気になることがありましたら、ストーマ外来にご相談ください。

当院でのストーマ外来は、毎週月曜日 11:00～12:00、13:00～14:30  
火曜日 11:00～17:00

※ストーマ外来では、お腹に貼っている装具を剥がしてケアを行いますので、受診の際は、ストーマ装具1セットを持参してください。

