

ストーマと歩む、 これからの豊かな生活

大腸肛門病専門医が徹底解説する、
不安をなくし日常を取り戻すための完全ガイド

「外科医として、あなたに一番にお伝えしたいことがあります。
ストーマは『これまでの生活の終わり』ではありません。
あなたがより健康に、あなたらしく生きるための
『新しい架け橋』です。
一緒に正しい知識を身につけましょう。」

ストーマの真実：不安を安心に変える医学的根拠

ストーマとは、ご自身の腸を直接お腹の外に引き出して作った「新しい排泄の出口」です。特別な機械を埋め込むわけではありません。

お風呂でお湯が入らない？

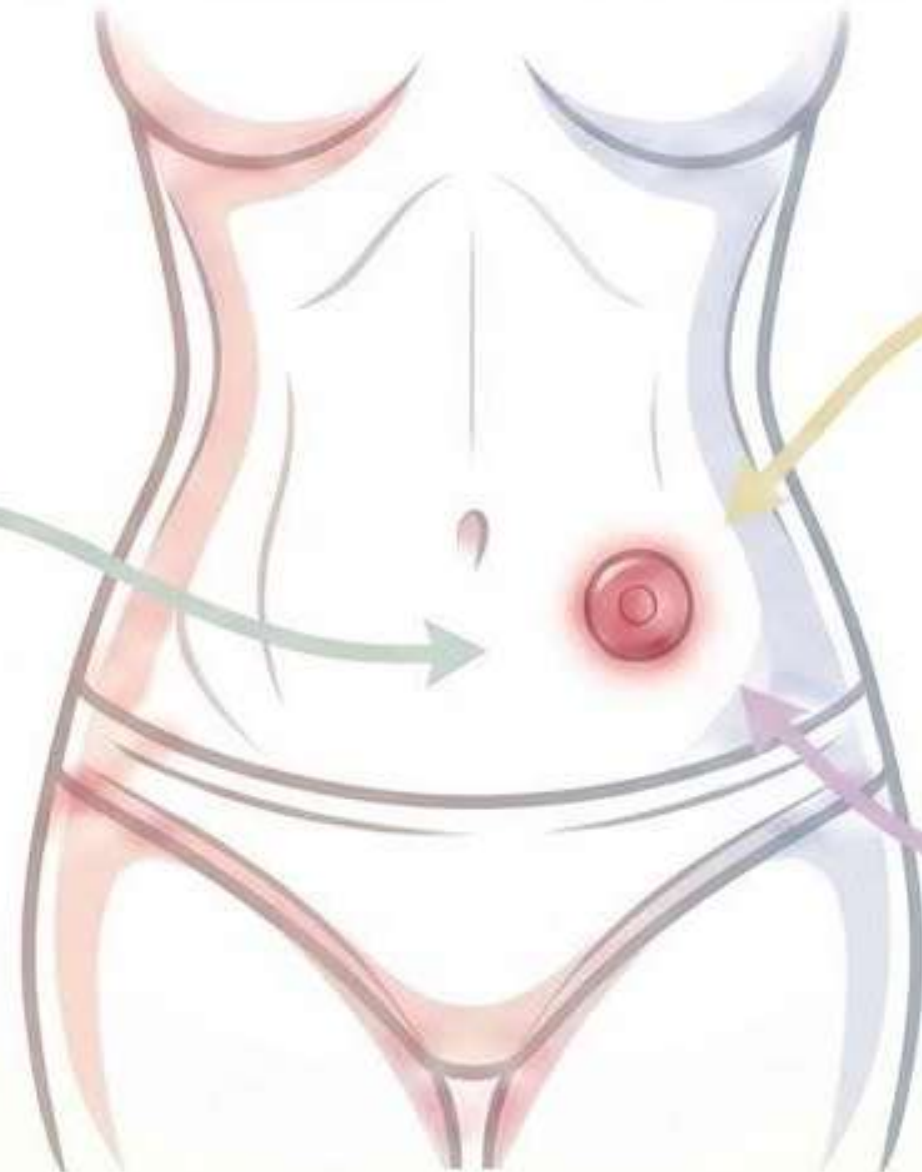
【事実】ストーマは内側から外に向かって常に圧力がかかっているため、お腹の中にお湯が逆流して入ることはありません。

見た目が赤くて痛そう？

【事実】ストーマは口の中と同じ「粘膜」なので赤い色をしています。痛みを感じる神経がないため、触っても全く痛くありません。

外に出していて乾かないの？

【事実】粘膜からは常に粘液や陽液が分泌されているため、乾くことはありません。



あなたのストーマはどのタイプ？（種類と特徴）



結腸ストーマ (Colostomy)

- 部位：大腸（結腸）
- 排泄物の性状：泥状～固形便
- 排泄の頻度：1日1～2回程度
- 管理のポイント：便が出ない時間帯があるため、入浴などはそのタイミングを狙うと安心です。



小腸ストーマ (Ileostomy)

- 部位：小腸（回腸）
- 排泄物の性状：水様～泥状便（消化液を多く含む）
- 排泄の頻度：1日7～8回（食後2時間前後）
- 管理のポイント：水分とミネラルが失われやすいため、1日800～1200mLの十分な水分補給が必須です。



人工肛門のイメージ

においも漏れも防ぐ「ストーマ装具」の仕組み

面板（皮膚保護剤）

3つの重要機能：①便や尿から皮膚を守る、②汗や排泄物の水分を吸収する、③体温でピタッと密着する。



ストーマ袋（パウチ）

高性能な防臭・防水フィルター付き。排泄物やに漏れることはありません。

透明タイプと不透明タイプ（心のリハビリ）

- 透明タイプ：ストーマの状態や排泄物を直接確認しやすい（術後初期に推奨）。
- 不透明タイプ（肌色など）：排泄物が見えない。

外科医からのアドバイス：

「排泄物を直視し続けることで精神的に疲れてしまう方がいます。不透明な袋に変えて『見ない・見せない』環境を作ることも、心のリハビリとして非常に有効です。」



トラブルを防ぐ、正しい装具交換の4ステップ

Step 1: 剥がす (Peel)



皮膚用リムーバー (剥離剤) を使い、皮膚を押さえながら優しく剥がす。

勢いよく剥がすのは皮膚障害の最大の特徴です。絶対におやめください。

Step 2: 洗う (Wash)



弱酸性・低刺激の石鹸をよく泡立て、素手で優しく洗う。

ゴシゴシこすらない。石鹸成分が残らないようシャワーでしっかり洗い流す。

Step 3: 乾かす (Dry)



不織布やクッキングペーパーで押さえるように水分を取る。

ドライヤーの使用は厳禁です (粘膜や皮膚を火傷・乾燥させてしまいます)。

Step 4: 貼る (Apply)



お腹のシワをしっかりと伸ばして貼る。

面板は「体温」で粘着力が増します。貼った後、手で2~3分じっと押さえると密着度が格段に上がります。

交換の目安は週に2回 (3~4日おき) が基本ですが、夏場など大汗をかいた後 (面板が白くふやけた時) は早めに交換しましょう。

お風呂も、温泉も、今まで通り楽しめます

ご自宅での入浴

- 装具には完全な防水加工があります。装具をつけたまま湯船に浸かっても全く問題ありません。
- 入浴のタイミング：入る直前に袋を空にします。結腸ストーマの方は食後すぐを避け、尿路ストーマの方は水分摂取直後を避けると安心です。
- 入浴後：袋や面板についた水分をタオルでしっかり拭き取ります（袋に不織布がついている場合は、乾いたタオルで挟んで水分を吸い取ります）。



温泉・公衆浴場への工夫

- 温泉成分の影響：温泉の成分がストーマに悪影響を与えることはありません。
- 目立たせない工夫：
 1. 使用中の袋を小さく折りたたんでクリップやテープで留める。
 2. 入浴用のミニパウチ（目立たない小さな袋）を活用する。
 3. タオルで前を隠しながら入り、洗い場では壁側を向いて座る。
- 人が少ない時間帯や、家族風呂・貸切風呂を選ぶとよりリラックスできます。



食事制限はありません：食品の影響を知り、上手に付き合う

においが強くなる



にんにく、ねぎ、
ニラ、アスパラ
ガス、チーズ、
卵

においを抑える

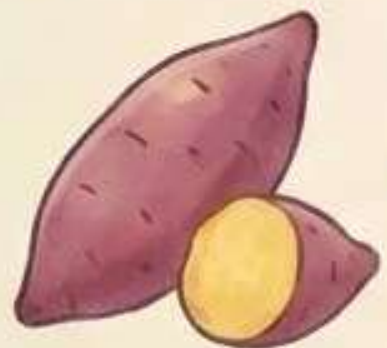


レモン、パセリ、
ヨーグルト、クラ
ンベリージュース
(※尿路ストーマの尿
臭軽減に特に有効)

外科医からのGolden Rules

- 「ストーマだから食べてはいけない」というものはありません！
- においやガスは、装具のフィルターや消臭潤滑剤で十分にコントロール可能です。
- 注意：小腸ストーマ（イレオストミー）の方は脱水になりやすいため、経口補水液などでミネラルと水分を意識して摂りましょう。

ガス（おなら）が増える



さつまいも、
ごぼう、豆類、
炭酸飲料、
ビール

便が硬くなる / 消化に悪い



もち、きのこ類、
海藻、こんにやく
(※出口で詰まる
原因になるため、
細かく刻むこと)

日常生活への復帰：服装・仕事・学校

服装の自由 (Clothing)

- ストーマを極端に締め付けたりこすったりしなければ、着物、ジーンズ、ガードルも着用可能です。
- 目安：お腹周りに「自分の手がスッと入るゆとり」があれば大丈夫です。
- 工夫：ベルトがストーマに当たる場合は、サスペンダーに変更するのがおすすめです。



仕事・学校への復帰 (Work & School)

- 通勤・通学の練習：本格的な復帰の前に、実際の時間帯に電車やバスに乗ってみる練習から始めましょう。
- 環境づくり：職場の上司や学校の先生に事前に相談し、「勤務中の離席の許可」や「万が一漏れた際に保健室を使いわせてもらう」などのサポート体制を整えておくことが安心につながります。

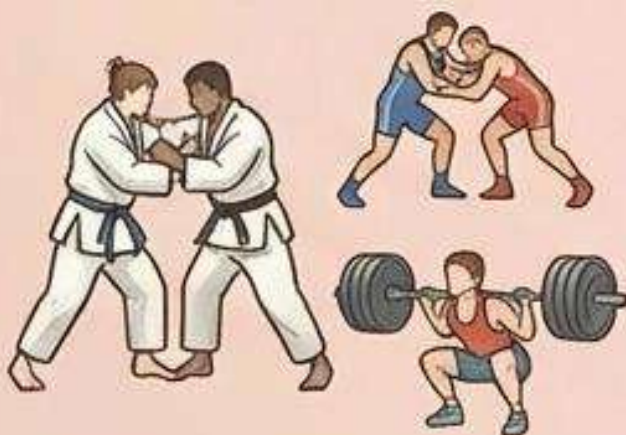
スポーツと外出：準備を整え、活動範囲を広げる

スポーツの可否



ウォーキング、ゴルフ、水泳、社交ダンス、軽いジョギングなど、大半のスポーツは今まで通り楽しめます。（※運動で大汗をかいた後は早めに装具を交換しましょう）。

STOP (避けるべき)



柔道、レスリングなどの激しい接触を伴う格闘技や、重いバーベルを上げるスクワット（過度な腹圧がかかり、ヘルニア等のトラブル原因になります）。

必須の「お出かけセット (外出セット)」

万が一の漏れに備え、常に以下のセットを持ち歩く習慣をつけましょう。

- ✓ 予備の装具 (1組) 
 - ✓ 不透明なビニール袋 (廃棄用) 
 - ✓ ノンアルコールの濡れティッシュ 
 - ✓ 不織布ガーゼ (またはクッキングペーパー) 
 - ✓ 予備の下着 (1枚) 
- 

旅行・飛行機利用のエキスパート・ガイド

✈️ 出発前 (Pre-trip)

- 装具は旅行日数分より「2～3枚多め」に準備します。
- 機内持ち込み用の装具は、事前に面板の穴をハサミで切っておきます（※テロ対策の保安検査でハサミは没収されるため、ハサミは預け入れ荷物のスーツケースに入れます）。



✈️ 機内 (In-flight)

- 気圧の変化により袋が膨らむ可能性があるため、離陸・着陸の直前に必ずトイレで排泄物を空にしておきます。
- 身体障害者手帳を提示し、トイレに行きやすい通路側の座席を事前予約しましょう。



🏨 宿泊先 (Hotel)

- 使用済みの装具は、中身をトイレに流した後、不透明な袋に入れてしっかり空気を抜き、備え付けの汚物入れ等に廃棄します（持ち帰りの必要はありません）。



性生活とスキンシップについて

身体の変化と医学的サポート

直腸や膀胱の手術により、男性では勃起障害・射精障害、女性では膣分泌物の減少による性交痛などが起こる場合があります。

これらは精神的な引け目から生じることもあれば、神経の影響であることもあります。薬や治療で改善するケースが多いため、恥ずかしがらずに主治医やWOCナースにご相談ください。



実践的な工夫

- 事前にストーマ袋を空にしておく。
- 目立たない肌色のミニパウチや、柔らかいパウチカバーを利用する。
- ストーマを圧迫しない体位（横向きなど）を工夫する。



外科医から：「性生活は行為そのものだけではありません。日頃からのスキンシップと思いやり、そしてオープンなコミュニケーションが何より大切です。」

トラブルシューティング：異常を見逃さないための診断表

症状	原因	対応
皮膚障害（かぶれ、赤み、水疱）	便の付着、装具が合っていない、剥がす時の物理的刺激。	自己判断で市販薬を塗らず、ストーマ外来を受診。原因に合わせた保護剤や装具を見直す。
ストーマの脱出（飛び出す）／陥没（へこむ）	腸の動きや体重増減による変化。	装具が付けにくくなったり、粘膜が傷ついたりする場合は医師に相談。
傍ストーマヘルニア（周囲がドーム状に膨らむ）	腹壁の筋肉の緩み。	専用のサポーターや幅広ベルトで補強。痛みが強い場合は受診。
腸閉塞（急に便・ガスが出なくなり、腹痛・吐き気がある）	腸の癒着や食べ物の詰まり。	【緊急】 速やかに医療機関を受診してください。

特殊な状況への備え：抗がん剤治療と災害対策



化学療法（抗がん剤治療） 中のケア

- 皮膚の脆弱化：5-FUやカペシタビン等の薬は皮膚の細胞に影響し、皮膚が非常に脆く乾燥しやすくなります。アルコールフリーの剥離剤や、弱酸性石酸を使い、より一層優しいケアを徹底してください。
- ご家族への配慮（曝露対策）：投与後約48時間は排泄物に薬の成分が含まれます。家族が直接排泄物に触れないよう注意し、男性も着座して排尿するなど飛散を防ぎましょう。



災害への備え (持ち出し袋)

- 予期せぬ震災に備え、非常用持ち出し袋に「2週間分の装具一式」を常備してください（親戚の家に分散保管するも有効です）。
- 装具には使用期限があるため、年に1回は新しいものと入れ替えます。
- **重要**：ご自身の「装具のメーカー名、製品名、製品番号、ストーマサイズ」をメモし、お財布と非常袋の両方に入れておきましょう。

経済的負担を軽減する「社会福祉制度」

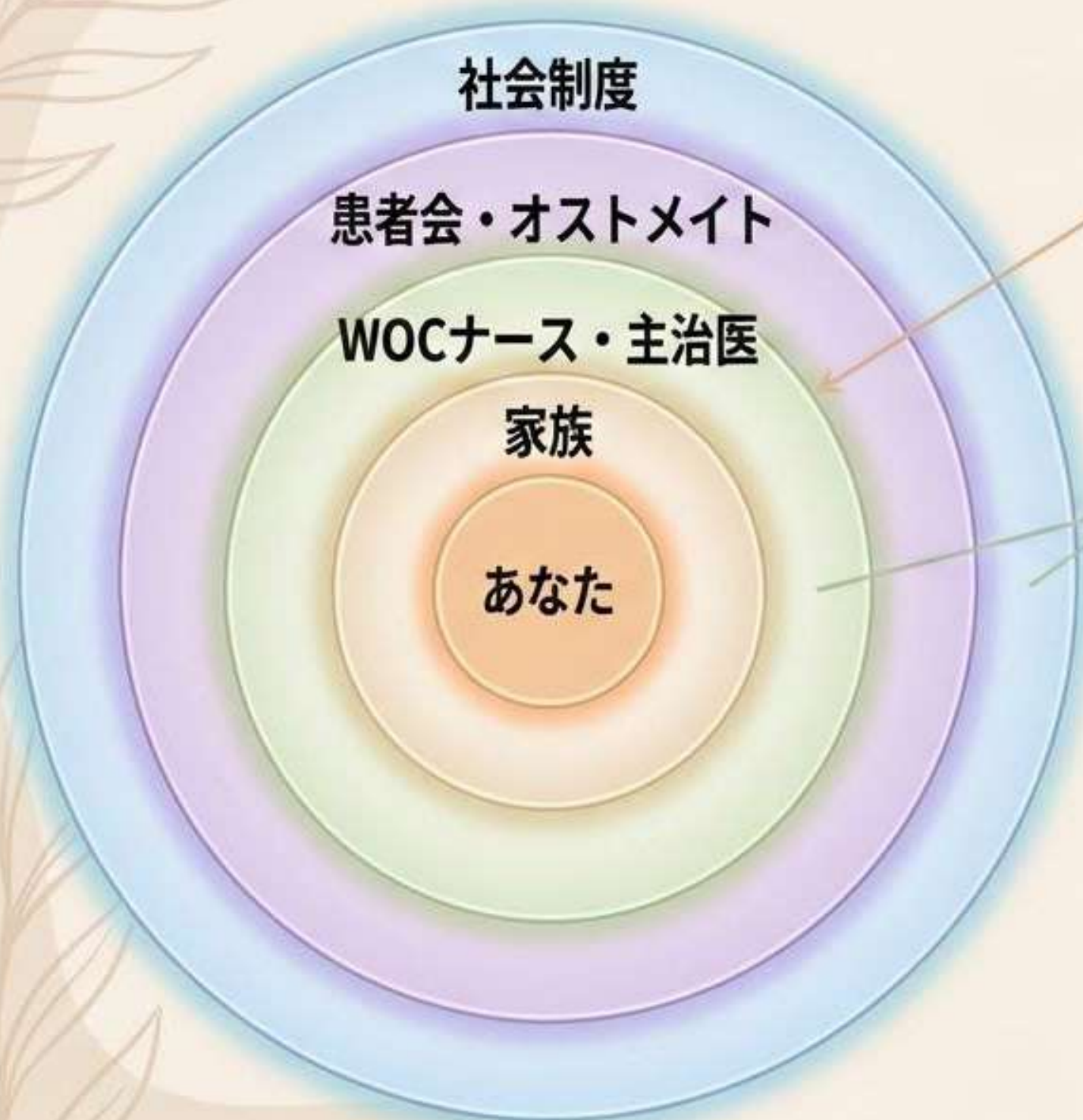
制度の概要：永久的ストーマを造設された方は、「身体障害者手帳（障害4級）」の取得が可能です。

- 装具費用の給付：給付券が支給されます。原則1割負担程度。
- 税金の控除：所得税・住民税の控除、ストーマ装具の自己負担分の「医療費控除」。
- 交通機関の割引：JR等の運賃割引（片道101km以上で5割引）、有料道路（ETC含む）の割引など。

申請の流れ

1. 市区町村の福祉窓口で「申請書・診断書」をもらう
2. 病院の指定医に診断書を書いてもらう
3. 役所に提出 → 約1~2ヶ月で手帳交付
4. 装具の「給付券」を申請し、代理店で装具を購入

あなたは一人ではありません：充実したサポート体制



• WOCナース（皮膚・排泄ケア認定看護師）：
ストーマ外来で、体型の変化や皮膚トラブルに
いつでも専門的なアドバイスを提供します。
退院後も定期的に受診してください。

• 患者会（日本オストミー協会など）：
同じ経験を持つ「オストメイト」同士で情報交換
ができ、災害時の支援拠点にもなります。

外科医からのメッセージ:

「医療技術も、ストーマ装具の性能も、日々驚くほど進化
しています。ストーマができたからといって、あなたの人
生の可能性が狭まることは決してありません。困ったとき
は私たち医療チームが全力でサポートします。自信を持
って、これからの新しい生活を楽しんでください。」