

コンバテック オストメイト ガイドブック

より充実した、新しいスタートのために



ストーマは病気ではありません。

ストーマが造られる病気はさまざまです。

そして造設されるストーマの位置や形は、私たち一人一人の顔や体形が異なるように個人差があります。

ストーマが造設されると、手術前のように自分で排泄をコントロールする機能が失われるために最初は様々な面で不自由な感じがあります。

一番大切なことは、まず“ストーマ”の手当てに慣れることです。

それには、自分で装具の交換ができることが大切です。

排泄物が漏れることをいつも気にしていたり、ストーマ周囲の皮膚がただれたりすることがあれば、いつまでたってもストーマを病気と考えたり、ストーマの調子に合わせて日常生活を変えなければなりません。

このガイドブックは、基本となるストーマケアの方法と、だれもが心配する退院後の日常生活上の留意点や工夫を示しました。

ストーマは日常生活を制限するものではなく、手術後も手術前と同様、あるいはそれ以上に活動することが可能であることを知ってください。

再び今まで同様に人生にチャレンジし、生活をより楽しくする気持ちが何よりも大切です。

このガイドブックが皆様の新しいスタートに少しでもお役に立てば幸いです。

※ストーマとは、人工肛門・人工膀胱のことをいいます

コンバテックという名は「Convalescent（病気の回復）」と「Technology（技術）」という、ふたつの言葉を組み合わせて創られました。そして優れた技術開発力によって、コンバテックは人々の暮らしを快適にする新しい製品を創り続けてきました。

その最高水準の品質は、ISO9000 品質保証認証の取得、CE マークの表示権、そして栄誉ある英国女王賞の3度の受賞と各方面から高い評価を得ています。今後もより尽力していき、あなたの毎日に心地よさと安心をお届けいたします。



ストーマとは	6
ストーマの形状と外観	6
消化管ストーマ	7
消化器の仕組み	7
消化管ストーマの種類	8
便の排出方法	9
尿路ストーマ	10
泌尿器の仕組み	10
尿路ストーマの種類	11
尿の排出方法	12
ストーマ装具について	13
ストーマ装具の構造	13
ストーマ袋の種類	14
面板の種類	15
ストーマ装具（面板）の選び方	17
ストーマサイズの測り方と面板のカット方法	18
二品系ストーマ装具の交換方法	19
単品系ストーマ装具の交換方法	26
閉鎖具の使用法【消化管用】	33
閉鎖具の使用法【尿路用】	35
注意事項とアドバイス	37
ストーマ装具併用品（アクセサリー製品）	38
アクセサリーの使い方	38
ニオイをおさえたい場合	41
お腹まわりをすっきり見せたい場合	43
社会福祉制度と年金	44
身体障害者手帳の申請と交付	44
日常生活用具の給付申請	45
障害年金	46
医療費控除	47
介護保険制度	47
訪問看護	47

サポート	48
お客様相談窓口	48
皮膚・排泄ケア認定看護師	48
ストーマ療法士	48
患者会およびオストメイトの団体	48
 コンバテック me+™ クラブ	 49
 日常生活について	 50
食事	50
入浴	54
仕事・学校への復帰	54
外出・旅行	54
運動・スポーツ	55
性生活	55
妊娠・出産	55
服装	55
 me+™ リカバリー	 56
 文献リスト	 57
 58	
ストーマ外来について	58
こんなときは	59
正常な便／尿の状態について	60
ストーマの記録	61
災害時の公助・共助・自助	62

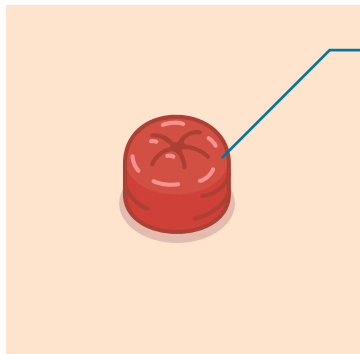
ストーマとは¹⁾

ストーマとは、ギリシャ語で「口」を意味し、「手術によって腹壁に造られた排泄口」をさします。ストーマには、人工肛門と人工膀胱があります。

ストーマの形状と外観

特徴

ストーマには神経終末がないため、触れても痛みは感じませんが、毛細血管が豊富なため、触るとわずかに出血することがあります。

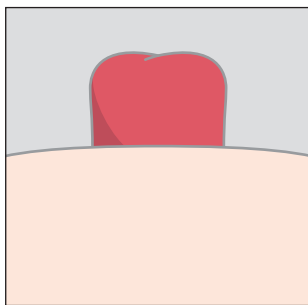


- 湿っている
- ピンクっぽい赤色をしている
- 神経終末なし

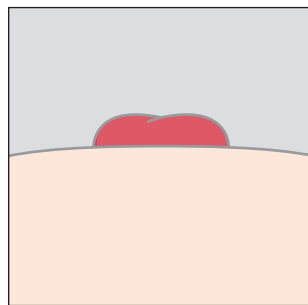
ストーマの高さ

ストーマは状況に応じて、皮膚から飛び出していたり、くぼんだ状態であったりします。高さによって適したストーマ装具が異なりますので、適したものをお選びください。
(→ 17 ページ「ストーマ装具（面板）の選び方」)

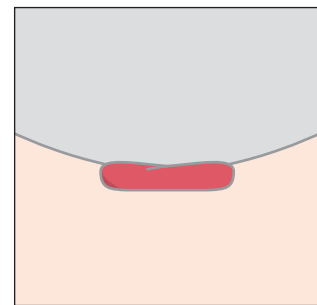
高い



低い



くぼんでいる



アドバイス

オストメイト対応トイレについて

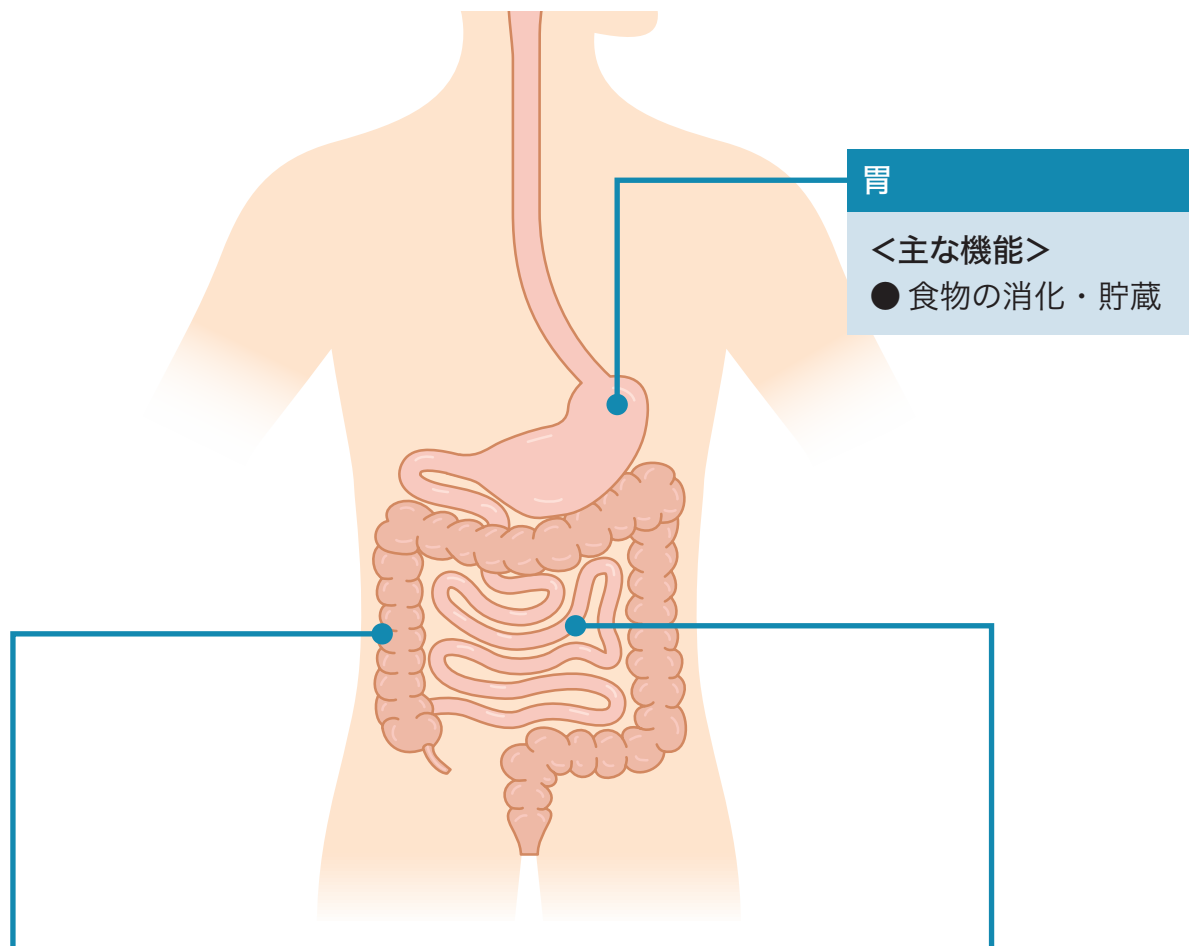
公共的施設の身障者トイレや多機能トイレで、オストメイト対応トイレが増えてきました。右のようなマークのトイレを見かけた場合は、利用してみるとよいでしょう。

- オストメイト対応トイレに設置されているもの（トイレによっては、設置されていないものもあります）
 - ・ 汚物流し台（排泄物の処理、腹部の洗浄）
 - ・ カウンター（所持品を置けるスペース）
 - ・ ダブルフック（所持品を提げられるフック）
 - ・ 化粧鏡（ストーマ周辺の腹部の観察）



消化器の仕組み

ヒトには、口から肛門にいたるまで、食物を消化するための長い管＝消化管があります。消化管には、胃、小腸、大腸などの消化器があり、それぞれ消化、吸収、貯蔵などの機能を持っています。



胃

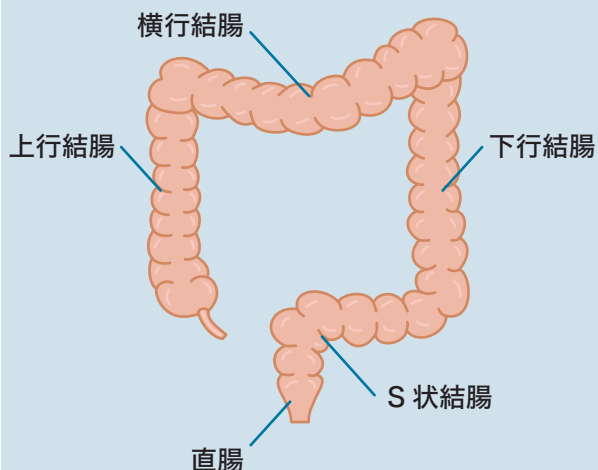
<主な機能>

- 食物の消化・貯蔵

大腸

<主な機能>

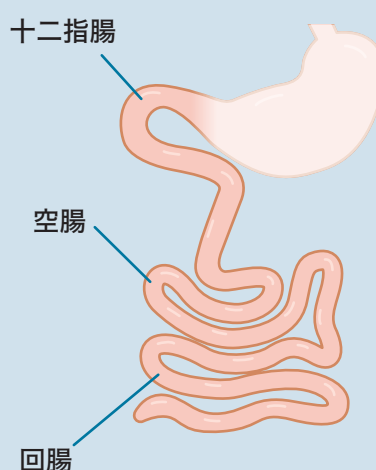
- 水分と塩分の再吸収
- 排便までの便の貯蔵



小腸

<主な機能>

- 消化酵素の生産
- ビタミンと栄養素の吸収



消化管ストーマの種類

ストーマを造ることで、腸の病気にかかった部分、または除去された部分を迂回し、体の老廃物を便として体外に排出することができます。

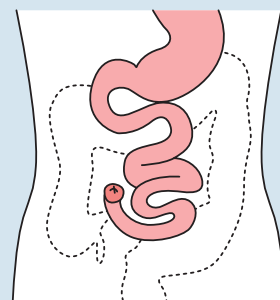
ストーマが造られる腸の部位によってどの程度食物の消化が進んだかが異なるので、便の性状も異なります。

■ イレオストミー（回腸に造られるストーマ）

回腸人工肛門

造られる場所：小腸末端部（通常腹部の右側）

便の性状：液体状

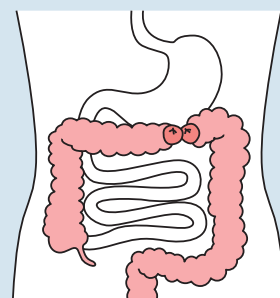


■ コロストミー（結腸に造られるストーマ）

横行結腸人工肛門

造られる場所：腹部の中央に造られることが多い

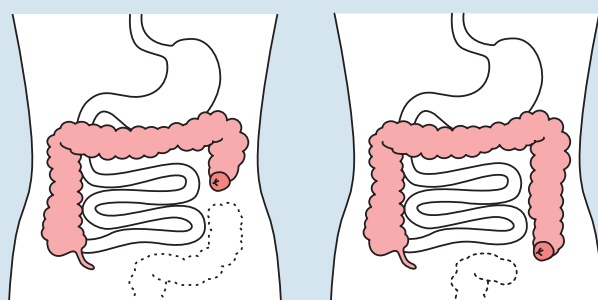
便の性状：半流動状～やわらかい便



下行結腸、S 状結腸人工肛門

造られる場所：腹部の左側に造られることが多い

便の性状：形のある便



永久的ストーマと一時的ストーマ

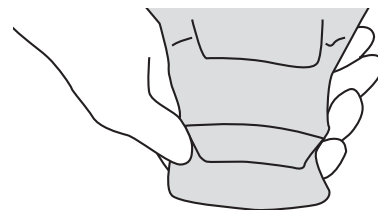
永久的ストーマになるのか、一時的ストーマになるのかは、病気やけがの程度や治療方針によります。

「一時的ストーマ」とは、一度ストーマを造り、あるタイミングでストーマを閉鎖して腸をつなぎ直すために一時的に造られるストーマのことです。

便の排出方法

手術後は肛門ではなく、ストーマから便が排泄されるようになります。
ストーマには便を溜める働きはないので、自分の意志で排泄できなくなります。
そのため、ストーマ周囲にストーマ装具を貼り、便を溜める必要があります。
便が溜まったら、ストーマ装具の閉鎖具を開け、トイレで排出します。

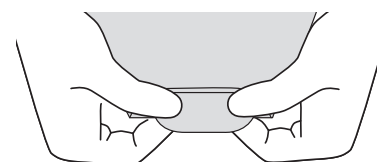
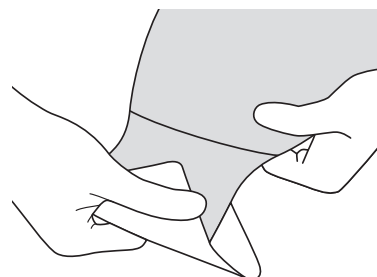
1 便が溜まったら、ストーマ装具の閉鎖具を開け、トイレで排出します。



2 便を排出し終え、ペーパーで装具のすそについた便を拭き取ってから閉鎖具を閉じ、収納します。

- 閉鎖具の使い方はストーマ装具の種類によって異なります。
- ストーマ装具は数日おきに交換します。
(交換頻度は状況に応じて異なります)

→閉鎖具の使用方法是 33 ～ 35 ページをご参照ください。



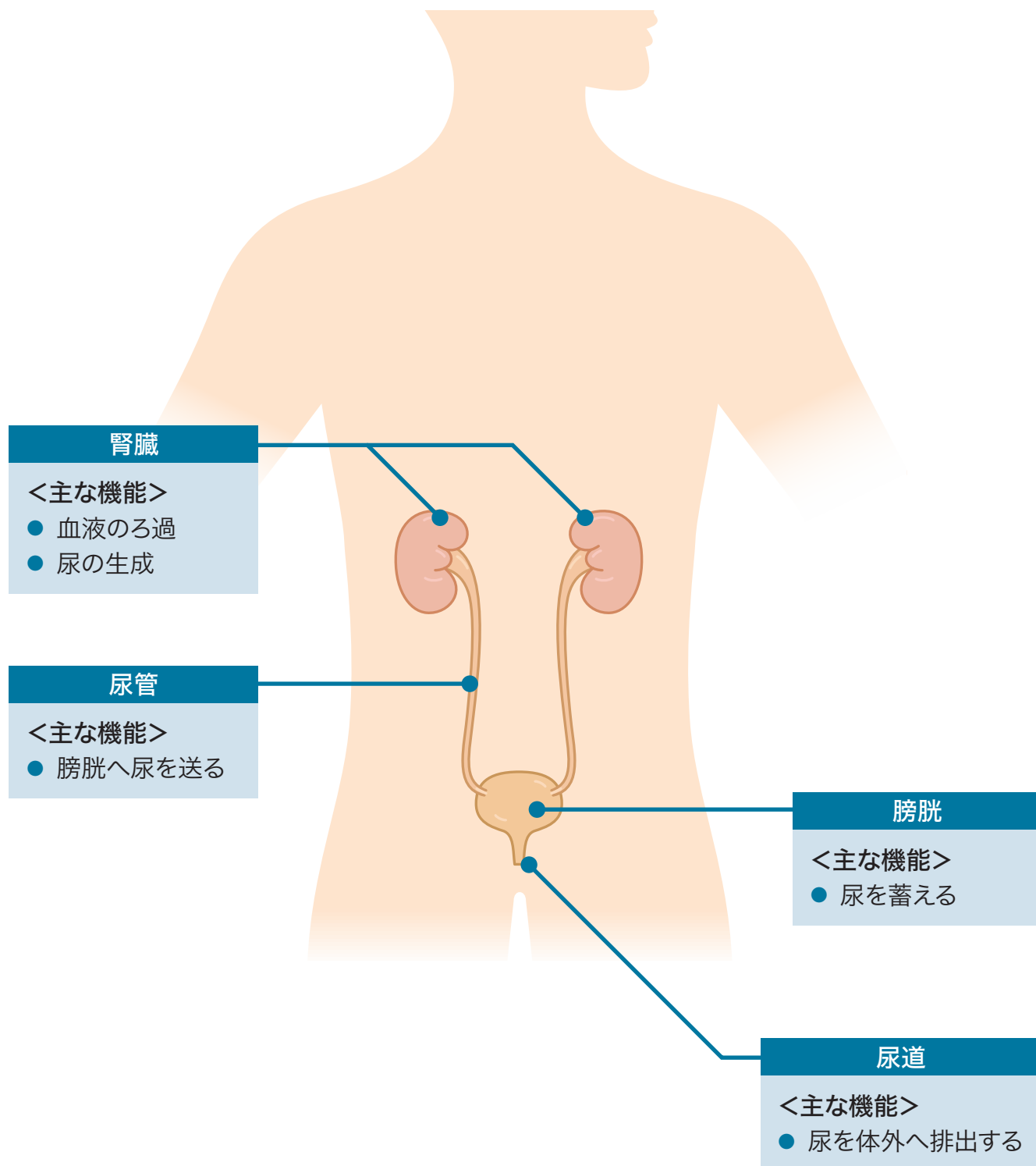
アドバイス

排泄管理方法

排便の管理方法には、自然排便法と洗腸法（灌注排便法）があります
自然排便法ではストーマ周囲に便を溜めるストーマ袋をつけて管理します
一方、洗腸法はストーマから微温湯を大量に注入して強制的に排便させ、ストーマから便が排泄されない時間をつくる排便管理方法の 1 つです
イレオストミー、右半結腸ストーマ、ストーマの合併症のある方などには行えませんので、洗腸法を希望される際は、必ず医師に相談してください

泌尿器の仕組み

泌尿器は血液に含まれる老廃物をろ過し、尿として体外に排出する器官です。



尿路ストーマの種類

尿路ストーマ（ウロストミー）を造ることで、膀胱を摘出したあとも、腎臓で生成された尿を体外に排出することができます。

膀胱には、尿を溜める働きや尿意を感じたり、溜まった尿を我慢できる働きがあります。

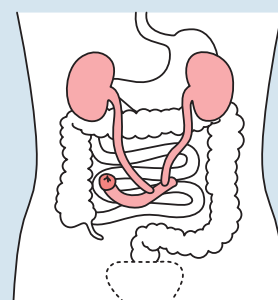
ストーマは膀胱と同じ働きがありませんので、尿を我慢したり溜めたりすることができなくなります。そのため、尿は常時流れる状態となります。

ウロストミー（尿路に造られるストーマ）

回腸導管

回腸の一部を導管として利用したストーマ。

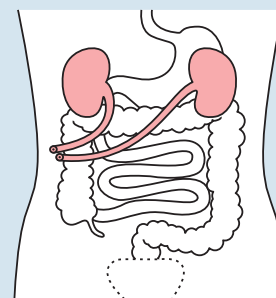
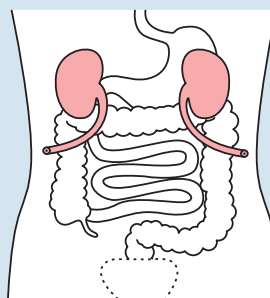
ストーマから排泄される尿には粘液が含まれています。



尿管皮膚瘻

尿管を体表面に直接導き、そこから尿が常時排泄されます。

尿管カテーテル（管）が挿入されている場合もあります。



永久的ストーマ

尿路ストーマが造られる場合は、すべて永久的ストーマとなります。

尿の排出方法

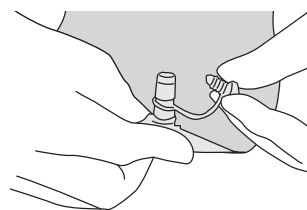
手術後はストーマから尿が排泄されるようになります。

ストーマには括約筋がないため、自分の意志で排泄できなくなります。

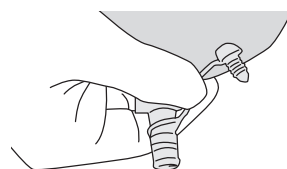
ストーマからは常時尿が出る状態となりますので、ストーマ周囲にストーマ装具を貼り、尿を溜める必要があります。

尿が溜まったら、ストーマ装具の閉鎖具を開け、トイレで排出します。

1 排出口を上向きにして、キャップを外します。



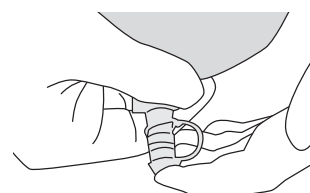
2 キャップをつまみながら下向きにして尿を排出します。



3 排出口についた尿をペーパーで拭き取り、キャップを閉めます。

- キャップの開け方、閉じ方はストーマ装具の種類によって異なります。
- ストーマ装具は数日おきに交換します。
(交換頻度は状況に応じて異なります)

→閉鎖具の使用方法は 35 ～ 36 ページをご参照ください。



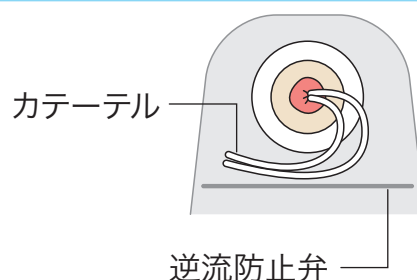
アドバイス

排泄管理方法

ストーマ袋内に尿が 1 / 3 (150ml) くらい溜まったら捨てましょう
通常 2 ～ 3 時間ごとです
尿がにこらないように水分を十分にとりましょう

アドバイス

カテーテルが入っている場合は、カテーテルの先端がストーマ袋内の逆流防止弁を超えないようにしてください



ストーマ装具について¹⁾

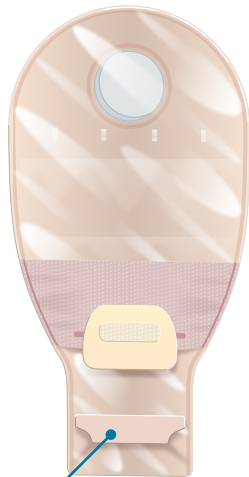
ストーマ装具の構造

ストーマ装具は、排泄物を溜める『ストーマ袋』と、ストーマ袋を肌に貼り付け排泄物の刺激から皮膚を守る「皮膚保護剤」を板状にした『面板』のふたつで構成されています。

また、ストーマ装具には2種類のタイプがあり、面板とストーマ袋が別になっている「二品系装具（ツーピース）」、面板とストーマ袋が一体になっている「単品系装具（ワンピース）」があります。

ストーマ袋

排泄物を溜める袋です。



面板

板状の皮膚保護剤の、片面を皮膚に貼り付けます。二品系装具の場合は、もう片面にストーマ袋を装着します。



閉鎖具

→ 33 ページ「閉鎖具の使用方法【消化管用】」

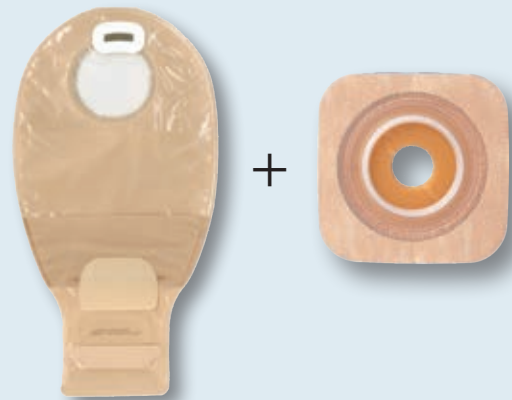
→ 35 ページ「閉鎖具の使用方法【尿路用】」

【二品系の場合】

面板とストーマ袋が別になっていて、この2つを組み合わせます。面板を装着したままストーマ袋を交換できます。

- ストーマをしっかり見て面板を装着したい場合に
- 介護者がケアする場合に
- 面板に対して、色々なストーマ袋を使いたい場合や、ストーマ袋の向きを変えたい場合に

→ 二品系ストーマ装具の交換方法（19-25 ページ）



【単品系の場合】







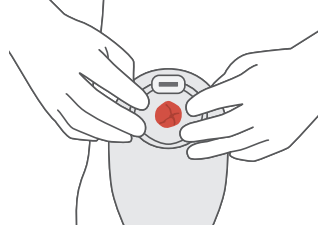

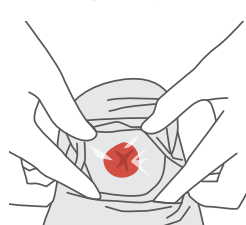
面板とストーマ袋が一体になっています。面板とストーマ袋の貼り合わせ部分が二品系よりも薄めになっています。

- 装着の動作を少なく、手早くしたい場合に
 - 短期交換を望まれる場合に
 - 体の線にフィットした洋服を着用する場合に
- 単品系ストーマ装具の交換方法（26-32 ページ）



ストーマ袋の種類

■ 消化管用（二品系、単品系共通）










排出口の有無	【下部開放型】 便を捨てるための排出口があります。 排出口のタイプは「巻き上げ式」「クリップ式」「ワイヤー式」「キャップ式」があります。		【下部閉鎖型】 排出口がないタイプです。 便が溜まったら新しいものに交換します。	
フィルターの有無	【フィルターありタイプ】 フィルターには消臭効果があります。 ※ 入浴時にはフィルターシールを使います。		【フィルターなしタイプ】	
袋の色	【透明タイプ】 ストーマや排泄物の様子が見えるタイプです。		【ベージュタイプ】 ストーマや排泄物の様子が外からは見えないタイプです。	
<袋の色が透明タイプの場合> <袋の色がベージュタイプの場合> <袋の色がベージュタイプ(スリット入り)の場合> スリットからストーマ部分を見ることができます。				
				

■ 尿路用（二品系、単品系共通）

閉鎖具の種類	【回転式】 排出口に回転式のストッパーがついているタイプです。	【キャップ式】 排出口をキャップで閉めるタイプです。	【折り曲げ式】 排出口を折り曲げてとめるタイプです。
			

面板の種類

■ 消化管用／尿路用共通

構造 (二品系／ 単品系共通)	【全面皮膚保護剤タイプ】 全面に皮膚保護剤を使用して いるタイプです。		【外周テープ付きタイプ】 皮膚保護剤の外周にテープ を使用しているタイプです。		
形状	【平面型】(二品系、単品系共通) 面板が平面になっています。 ストーマに高さがある、お腹が 平らな場合に適しています。		【やわらかい凸面型(軟性凸面型)】(単品系のみ) やわらかい凸面型のインサートが内蔵されて います。ストーマの周囲をやさしく押さえたい 場合や凸型でも装着の違和感を軽減したい場 合に適しています。		
	【かたい凸面型(硬性凸面型)】(二品系、単品系共通) かたい凸面型のインサートが内蔵されています。 ストーマに高さが無い場合に適しています。				
面板と ストーマ袋の セット方法 (二品系のみ)	【はめ合わせ式(嵌合式)】 ストーマ袋と面板のリングをはめ合わせるタイ プです。 「固定型」はリングが皮膚保護剤に固定されて います。 「浮動型」はリングが皮膚保護剤から浮き上 がるので、指ではさむようにしてはめ合わせるこ とができます。	「固定型」 	「浮動型」 	【粘着式】 ストーマ袋と面板をテープ で粘着するタイプです。	
面板の 穴あけの 種類	【自由開孔(カスタムカット)】 ストーマのサイズや形にあわせて、面板をはさみでカットするタイプです。ストーマサイズにあわせ てはくり紙に印をつけ、はさみで穴を開けて使用します。	【既製孔(プレカット)】 数ミリ刻みで、幅広いサイズの穴があらかじめ開けられているタイプです。面板をはさみでカットす る必要がなく、装着できます。 ストーマのサイズより少し大きいプレカットサイズを選んでください。			
	【自在孔(モルダブル)】 ストーマのサイズや形にあわせて、指で穴を広げられるタイプです。 コンバテックの「モルダブル」は、皮膚保護剤をフィルムではさむサンドイッ チ構造のため、広げた穴が自然に巻き戻ってストーマの根元にフィットします。				

面板の種類（続き）

■ 皮膚保護剤

ストーマ周囲の皮膚を覆い、しっかり密着することによって、皮膚を排泄物から守ります。

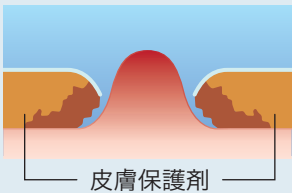
肌に優しい

↑

↓

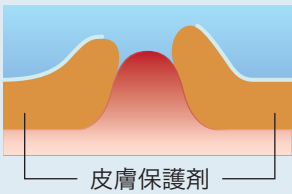
耐久性が高い

汗や排泄物などの水分を吸収すると「溶ける」ことによって、皮膚を守ります



皮膚保護剤

「膨らむ」ことによって、皮膚を守ります



皮膚保護剤

【バリケア®】（CPGb 系^{※1} / CPB 系^{※2}）

- 弱酸性で、アルカリ性の排泄物と触れると、排泄物を弱酸性に近づけ、皮膚を排泄物から守る
- 水分を素早く吸収してゲル化するので、湿った皮膚にも粘着する
- はがすときに刺激が少なく、皮膚にやさしい

【やわらか皮膚保護剤】（CPGbs 系^{※1} / CPBS 系^{※2}）

- 初期粘着に非常に優れ、すぐに皮膚に密着する
- やわらかいので、体の動きに沿いやすい

【デュラプラス®】（CPs 系^{※1} / CPS 系^{※2}）

- 皮膚にやさしく、耐久性、密着性、柔軟性にも優れている
- 初期粘着に優れ、お腹にしっかりフィットする

【デュラヘーシブ®】（CPGbs 系^{※1} / CPBS 系^{※2}）

- 水分を吸収して膨潤し、ストーマとのすき間を埋めて、排泄物のもぐり込みを防ぐ
- 水様性排泄物のストーマ（イレオストミーやウロストミー）に特に適している

※1 JSSCR 分類に準じた表記

※2 新吉川分類に準じた表記

「バリケア®」について

コンバテックは日本で初めての合成系皮膚保護剤「バリケア®」を、1978年に発売しました。それまでの皮膚保護剤では、性能的に排泄物の漏れを完全に防ぐことが不可能でした。

排泄物の漏れから皮膚かぶれやニオイが生じ、装具が剥がれてしまうので湯舟に入ることはできませんでした。「バリケア®」の登場により、ストーマ装具からの排泄物の漏れを遮断することが可能になりました。「バリケア®」はオストメイトの方の生活の質の向上と、行動範囲の拡大を可能にしました。

「バリケア®」営業マン第一号、コンバテック元社員のお話（1980年代ごろのお話）

「バリケア®」の登場によって、それまでに皮膚かぶれに困っていた方が困らなくなり、湯舟に入れなかったのが入るようになりました。ニオイも心配されることがなく、外に出られるようになりました。ある女性は日本舞踊の先生をされている方でしたが、ウロストミーの手術が必要となりました。手術後は尿が漏れるようになるかもしれないので、もう踊れないのではないかと心配されていました。実際に手術を受けてみると、装具から尿が漏れないことがわかり、少しずつペースを取り戻され、また着物姿で踊ることができるようになりました。とても喜んでくださったので、私も嬉しかったです。

ストーマ装具（面板）の選び方³⁾

ストーマ手術の後も、手術前とできる限り同じような生活を送るために、排泄物の漏れを防ぐことがかせません。排泄物の漏れは、ストーマやお腹とストーマ装具の間をすき間なく密着させることで防げます。

ストーマやお腹の形は人さまさまなので、それに適したストーマ装具を選ぶことが大切です

下表は、「ストーマフィジカルアセスメントツール（SPA ツール）」で、医療従事者が患者様を観察する方法のひとつです。なぜお使いの装具を勧められたか詳しく知りたい場合は、ご自身のストーマやお腹の特徴について、聞いてみるとよいでしょう。

ストーマフィジカルアセスメントツール（SPA ツール）（概要）

姿勢	観察方法	観察のポイント
仰向けに寝た姿勢	ストーマの形を見る	まん丸か、楕円か
	ストーマのタテ幅をはかる	何 mm か
	ストーマの高さをはかる	突出か、非突出か
	ストーマ周囲の、お腹の皮膚を見る	キズ、皮膚の膨らみ、骨の出っ張り
座った姿勢	2本の指でお腹を軽く押して、お腹の硬さを見る	<p>硬い：指をお腹にあてても、指は沈まない 普通：指をお腹にあてると、指1本が沈む 柔らかい：指をお腹にあてると、指2本以上が沈む</p> <div> <div>硬い：</div> <div>普通：</div> <div>柔らかい：</div> </div>
前かがみの姿勢	ストーマのヨコ幅をはかる	何 mm か
	ストーマの根元の縫い合わせ部分の、お腹に対しての位置を見る	山型、平ら、くぼんでいる
	シワやたるみが一番深い所をはかる	何 mm か
その他	ストーマの種類	消化管、尿路系など
	排泄物の性状	形がある、形がないなど

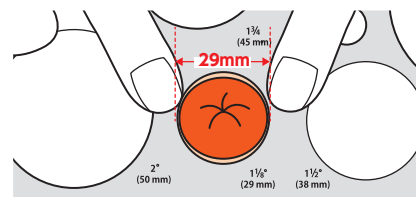
ストーマやお腹の様子を観察したり、生活様式について確認した後、以下のポイントでストーマ装具を選択します。

ポイント		種類
面板の種類	皮膚保護剤	肌に優しい皮膚保護剤／耐久性に優れた皮膚保護剤
	テープ	テープ付き／テープなし
面板の穴		はさみでカットの必要あり・なし／はさみの代わりに手で広げるタイプ
面板の高さ		平面／かたい凸面／やわらかい凸面
ストーマ袋の色		透明／肌色
ストーマ袋の閉鎖具	消化器用	巻き上げ式／クリップ式／キャップ式 など
	尿路用	回転式／折り曲げ式／キャップ式
ストーマ袋のフィルター		フィルターあり／フィルターなし
面板とストーマ袋		一体化している（単品系）／別々に用意しセットする（二品系）

ストーマサイズの測り方と面板のカット方法

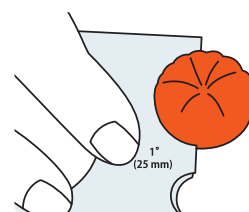
1 ストーマに、ストーマメジャーをあてて、大きさをはかります。

例) 横は 29mm で合っています。
縦は 29mm だと少し余ります。
縦は 29mm より小さいことがわかります。



2 横と縦で大きさが違う場合は、縦の大きさもはかります。

例) ストーマを、メジャーの 25mm にあててみます。
メジャーを半分に折ると、タテ幅だけはかることができます。



3 ストーマメジャーの穴を面板の開口部にあて、油性ペンなどで印をつけます。

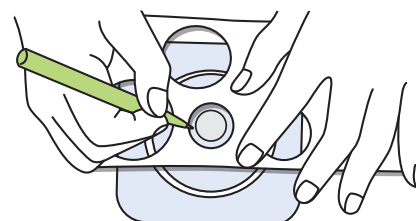
＜ストーマの横と縦の大きさが同じ場合＞

メジャーを型紙のようにして、一周ぐりとまん丸の円（正円）を描きとります。

＜ストーマの横と縦の大きさが違う場合＞

例) 横：29mm 縦：25mm の場合

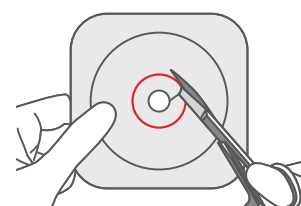
- ① メジャーの 29mm の穴をあて、穴の右端と左端を油性ペン等で印をつけます。
- ② 次に、25mm の穴をあて、穴の上端と下端に印を付けます
- ③ メジャーを面板から外し、面板の開口部の上、下、右、左に付けた印を見ながら、油性ペンでなるべくなめらかになるよう楕円を描きます



4 はさみなどで描いた線が残らないように、円を全部切り取ります。

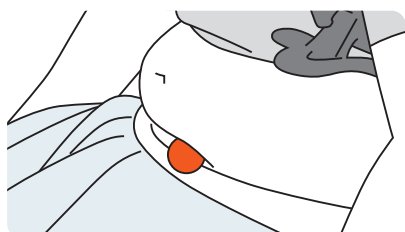
穴の切り口を指でなでて滑らかにしておきます。
はくり紙をはがす前に、穴をストーマにあてて、穴の全周がストーマより左右1-2mm程度大きくなっていることを確認します。
(穴があまり小さすぎると、切り口の端面がストーマの粘膜を傷つける恐れがあります)

※ モルダブル製品は、ストーマに密着させて使用します。



アドバイス お腹が平らではない場合

- ① 利き手とは反対の手でストーマの上の皮膚を押すように引き上げ、ストーマ周囲の皮膚が平らになるようにします



- ② ストーマが上を向いたところで、ストーマの下側までを上からよく見ます



二品系ストーマ装具の交換方法

用意するもの



消化管用ストーマ袋



尿路用ストーマ袋



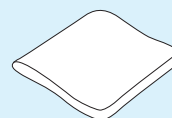
面板



メジャーリングガイド
またはノギス



ロールガーゼ
(尿路系の場合のみ)



ガーゼ



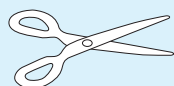
ペン (油性ペン、ボールペン)



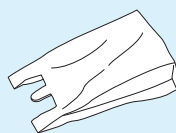
石けん



洗面器



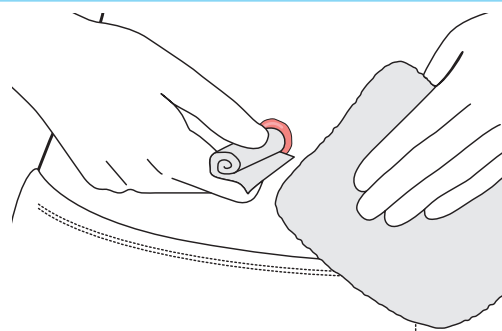
はさみ



ビニール袋

アドバイス

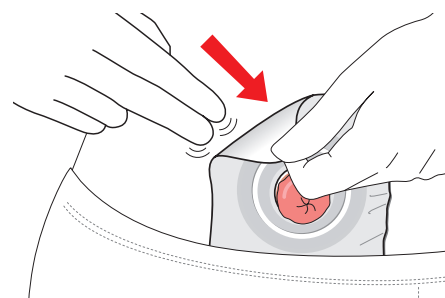
尿路ストーマの場合は、常に尿がストーマから出ている状態のため、ロールガーゼで尿を吸いとりながら行くと交換がスムーズにできます。



二品系ストーマ装具の交換方法（続き）

1 装着中の装具をゆっくりはがします。

- 皮膚を指で押し下げて、少しずつ粘着面をはがしてください。
- はがしにくい場合は、粘着はくり剤（リムーバー）をご使用ください。（→ 38 ページ）



外側から内側に、丁寧にはがします。

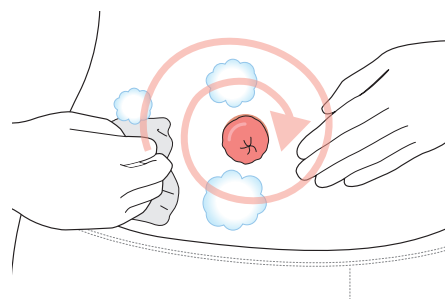
2 ストーマ周囲の皮膚をお湯と石けんできれいに洗います。

洗い終わったら、石けんをよく落とした後、乾いた布で水分をよく拭き取ります。

- 皮膚に油分（軟膏・クリーム）や汚れ、水分が残っていると十分な密着が得られません。

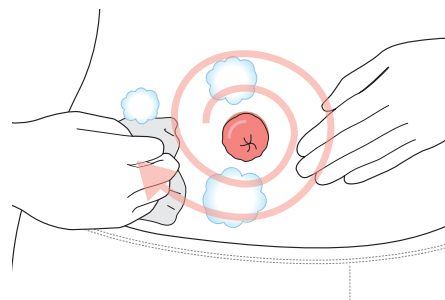
< 消化管ストーマの場合 >

先にストーマから離れた皮膚から洗浄し、最後にストーマに近い皮膚を洗浄します



< 尿路ストーマの場合 >

先にストーマに近い皮膚から洗浄し、最後にストーマから離れた皮膚を洗浄します

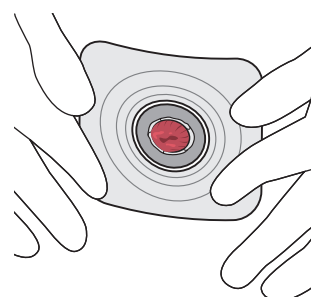
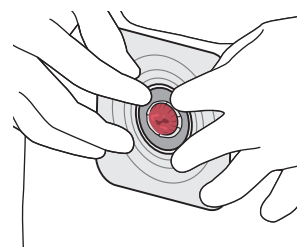
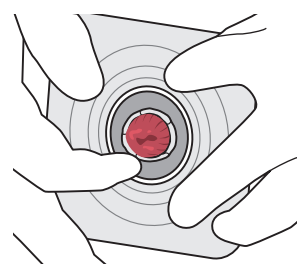
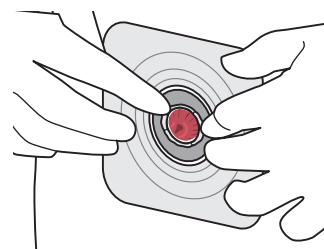
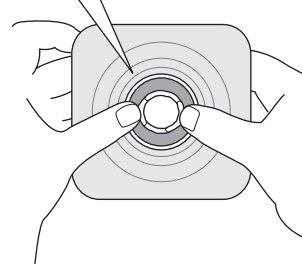
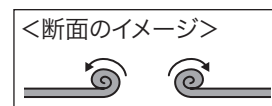


3 面板にストーマのサイズに合った穴を開け、皮膚に貼り付けます。

モルダブル製品（平面）の場合

ハサミは使用しません。

- ① 面板中央の穴のふちに親指の先を置きます。
- ② 親指で穴の真ん中から外側へ、こするようにして巻き上げて穴を広げていきます。
白いはくり紙と透明のフィルムは、まだはがさないでください。
- ③ 面板を回転させながら、②の動作を繰り返して、穴を広げていきます。
- ④ 穴の大きさがストーマよりも大きくなるまで巻き上げます。
ぴったりの大きさでなくても、後で巻き戻るので心配いりません。
- ⑤ 透明のフィルムをはがし、面板を肌に貼り付けます。
ストーマが面板の中心にくるようにして腹部にあてます。
白いはくり紙は、まだはがさないでください。

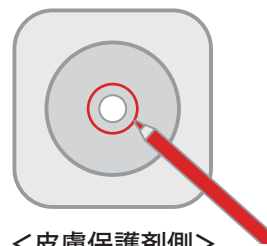


- ⑥ 皮膚保護剤とストーマの間にすき間がないことを確認します。
広げられた皮膚保護剤は装着後、自然に内側に向かって戻り、ストーマに優しくフィットします。
面板貼付後、さらに必要であれば、巻き上げられた皮膚保護剤をストーマに向かって戻すように調整します。
- ⑦ 皮膚保護剤を密着させます。
巻き上げられた皮膚保護剤をストーマの周囲に沿って優しく指で押し付けてください。
- ⑧ 粘着テープから白いはくり紙をはがし、貼り付けます。
はくり紙をはがしたあと、フランジ枠（輪っか）をお腹に押し付けてから粘着テープを押さえるように貼ると、しわになりにくいです。
排泄物が出る場合は、先にストーマ袋を装着してください。
- ⑨ さらに、指または手のひらで皮膚保護剤全体を 30 秒ほど押さえ、確実に密着させます。

二品系ストーマ装具の交換方法（続き）

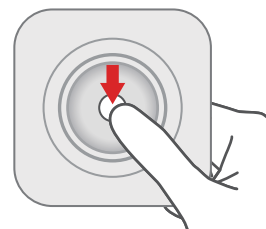
モルダブル製品（凸面）の場合

- ①（準備）裏面のはくり紙が貼ってある側を表にして、ストーマの大きさを描いておきます。



<皮膚保護剤側>

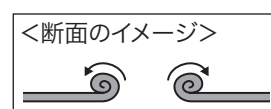
- ② 面板をひっくり返し、皮膚保護剤が露出している方を上にします。



<ストーマ袋装着側>

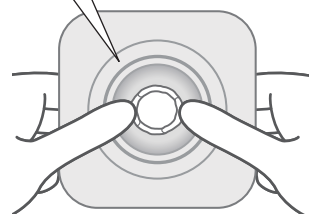
- ③ プラスチック製のはくり紙の中央を少し指先で押しておく、後で、穴を広げやすくなります。

- ④ 面板中央の穴のふちに親指の先を置きます。



<断面のイメージ>

- ⑤ 親指で穴の真ん中から外側へ、こするようにして巻き上げて穴を広げていきます。

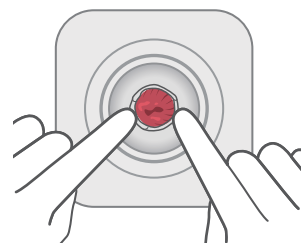


<ストーマ袋装着側>

- ⑥ 面板を回転させながら、⑤の動作を繰り返して、①で描いたストーマの大きさまで広げていきます。

- ⑦ 巻き上げた部分を指で押し付けます。

- ⑧ プラスチック製のはくり紙をはがし、面板を肌に貼り付けます。

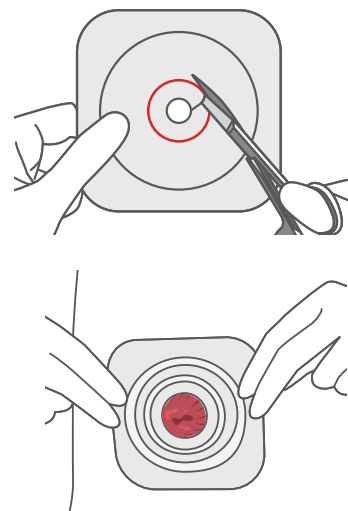


<ストーマ袋装着側>

- ⑨ 巻き上げた部分をストーマの周囲にそって指で押し付けます。

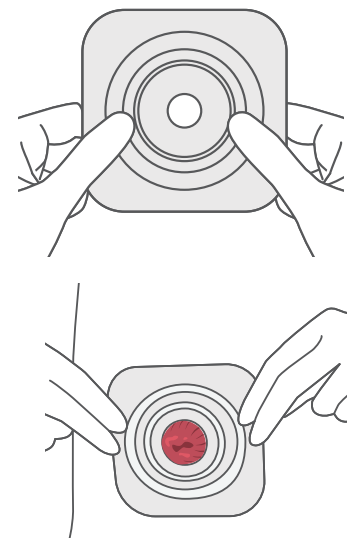
カスタムカットの場合

- ① ストーマのサイズに合わせて面板を切ります。
 面板の裏側に、ストーマの形に印をつけ、印の外側をハサミで切ります。
 穴の切り口を指でなでて滑らかにしてください。
- ② 皮膚保護剤部分のはくり紙をはがして、面板を肌に貼り付けます。
 テープ付きタイプの場合は、テープにしわが寄らないように密着させます。
 排泄物が出る場合は、先にストーマ袋を装着してください。
- ③ 皮膚保護剤全体を 30 秒ほど押さえ、ストーマの周囲をしっかりと密着させます。



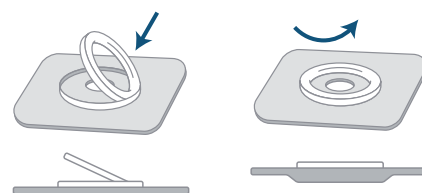
プレカットの場合

- ① ご自身のストーマサイズに合ったプレカットサイズを選びます。
 ストーマの最大径と同じ、または少し大きいサイズを選択します。
 白いはくり紙は、まだはがさないでください。
- ② 皮膚保護剤部分のはくり紙をはがして、面板を肌に貼り付けます。
 テープ付きタイプの場合は、テープにしわが寄らないように密着させます。
 排泄物が出る場合は、先にストーマ袋を装着してください。
- ③ 皮膚保護剤全体を 30 秒ほど押さえ、ストーマの周囲をしっかりと密着させます。



バリケア®ナチュラ™ コンベックスインサートの使い方

- ① コンベックスインサートの内径が、ストーマの最大径より 6mm 程度大きくなるようにサイズを選びます。
 選択にあたっては、医療従事者にご相談ください。
- ② 面板にストーマサイズの穴をあけます。
- ③ 面板のフランジ枠（輪っか）の内側に、コンベックスインサートの膨らんだ側を下（皮膚保護剤側）に向けてしっかりと押し込みます。



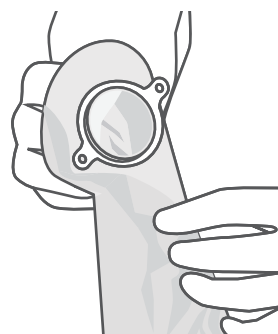
アドバイス

コンベックスインサートを面板のフランジ枠（輪っか）全周にしっかりと押しこむと、面板のはくり紙が多少破れることがありますが、面板使用には問題はありません

二品系ストーマ装具の交換方法（続き）

4 ストーマ袋をつまんで広げ、少し空気を入れます。

- ストーマ袋の排出口は閉じておきます。



5 面板にストーマ袋を装着します。

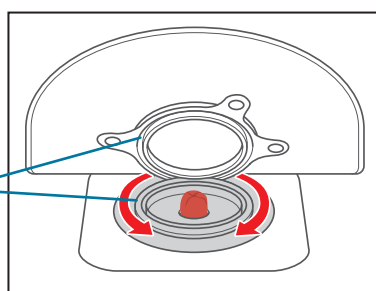
いずれのタイプをお使いの場合も、面板とストーマ袋をはめ合わせた後は、ストーマ袋を優しく引っ張り、確実に装着されたことを確認してください。



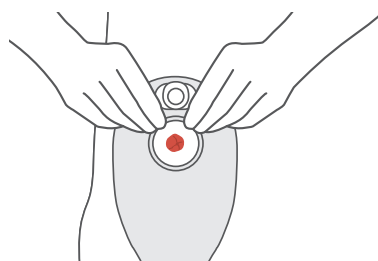
はめ合わせがリング式の場合

- ① 面板とストーマ袋のリングの足側のみぞを合わせ、「パチッパチッ」という音を確認しながら、上から押さえてはめ合わせます。

みぞと突起部を合わせて
はめ合わせる



- ② 同じように1周すべてはめ合わせます。



はめ合わせが粘着式の場合

ストーマ袋の粘着部の下側から順に面板に粘着させて装着します。

はめ合わせがロック式の場合

面板とストーマ袋のリングの溝を合わせ、「パチッ」という音がするようにはめてください。

アドバイス

入浴やシャワー、水泳のときは付属のフィルターシールをストーマ袋のフィルター上に貼り付けてください

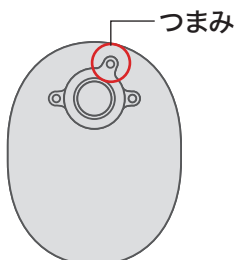
ストーマ袋を面板から外すときは

ストーマ袋のつまみを下方方向に引いて外します。

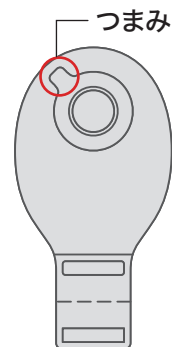


ロック式の場合は、面板のつまみを操作した後、ストーマ袋を面板から外してください。

リング式、ロック式の場合



粘着式の場合



単品系ストーマ装具の交換方法

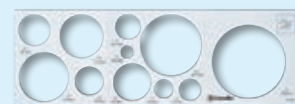
用意するもの



消化管用装具



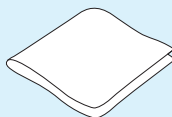
尿路用装具



メジャーリングガイド
またはノグリス



ロールガーゼ
(尿路系の場合のみ)



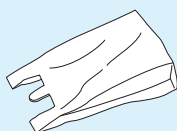
ガーゼ



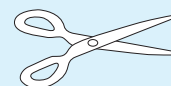
石けん



洗面器



ビニール袋



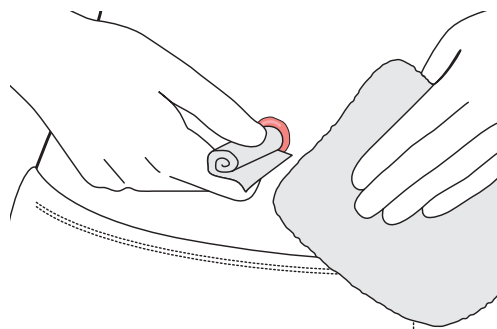
はさみ



ペン (油性ペン、ボールペン)

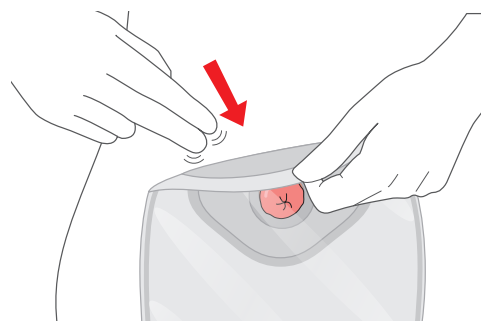
アドバイス

尿路ストーマの場合は、常に尿がストーマから出ている状態のため、ロールガーゼで尿を吸いとりながら行くと交換がスムーズにできます。



1 装着中の装具をゆっくりはがします。

- 皮膚を指で押し下げて、少しずつ粘着面をはがしてください。
- はがしにくい場合は、粘着はくり剤(リムーバー)をご使用ください。(→ 38 ページ)



外側から内側に、丁寧にはがします。

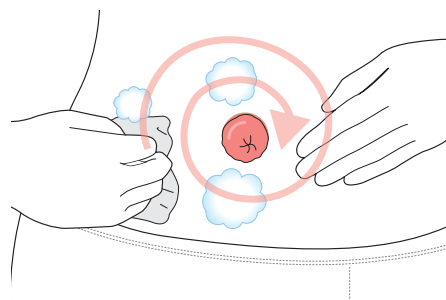
2 ストーマ周囲の皮膚をお湯と石けんできれいに洗います。

洗い終わったら、石けんをよく落とした後、乾いた布で水分をよく拭き取ります。

- 皮膚に油分(軟膏・クリーム)や汚れ、水分が残っていると十分な密着が得られません。

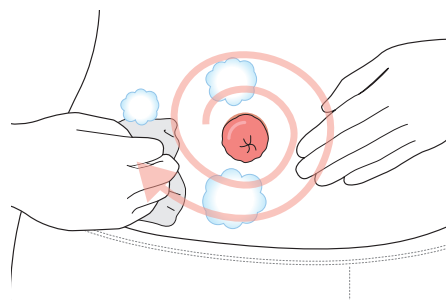
< 消化管ストーマの場合 >

先にストーマから離れた皮膚から洗浄し、最後にストーマに近い皮膚を洗浄します



< 尿路ストーマの場合 >

先にストーマに近い皮膚から洗浄し、最後にストーマから離れた皮膚を洗浄します



3 ストーマ周囲の肌に装具を貼り付けます。

貼り付け方法は面板のタイプによって異なります。
以下のページをご参照ください。

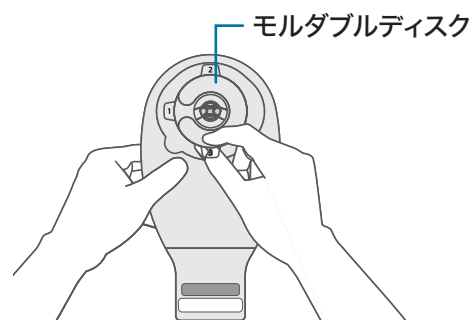
モルダブル製品の装着方法	→ 28 ページ
カスタムカット製品の装着方法	→ 31 ページ
プレカット製品の装着方法	→ 32 ページ

単品系ストーマ装具の交換方法（続き）

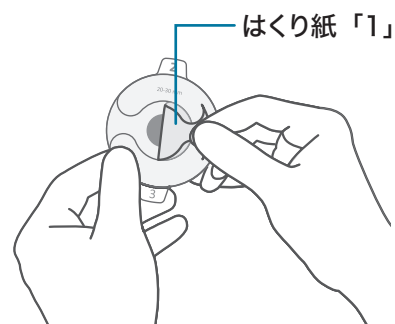
エスティーム™ モルダブル製品の装着方法

1 はじめに、モルダブルディスクを準備します。

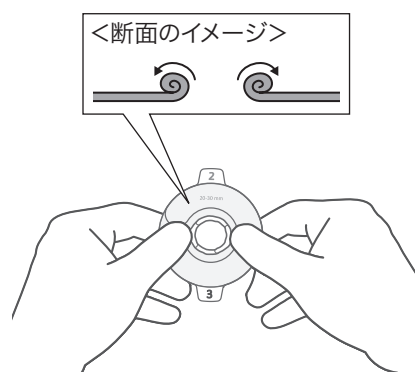
- ① 大きな円状皮膚保護剤の上に、小さな円盤状皮膚保護剤（モルダブルディスク）が仮止めされています。
軽く引っ張り、モルダブルディスクをストーマ袋からはずします。



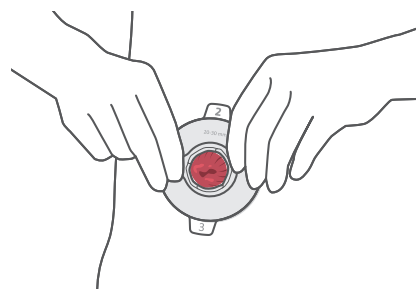
- ② モルダブルディスクの「1」と書いてあるつまみを持ち上げ、一番上のはくり紙をはがします。
こちら側が巻き上げる側になります。



- ③ モルダブルディスク中央の穴のふちに両手の親指の先を置き、真ん中から外側へ、こするようにして巻き上げて穴を広げていきます。
穴の大きさがストーマよりも大きくなるまで巻き上げます。
ぴったりの大きさでなくても、後で巻き戻るので心配いりません



- ④ ストーマの上から巻き広げられた穴の部分を合わせてみて、十分に皮膚保護剤が巻き広げられていることを確認します。

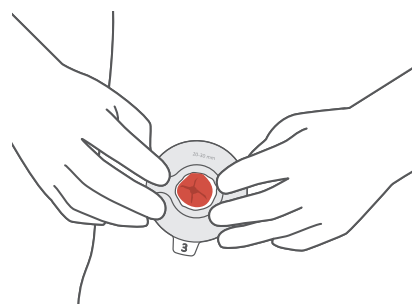


2 モルダブルディスクを肌に貼り付けます。

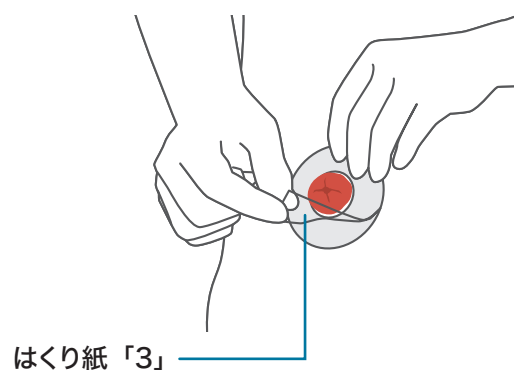
- ① 「2」と書いてあるつまみを持ちあげ、はくり紙をはがします。
こちら側が皮膚貼付側になります。



- ② ストーマとモルダブルディスクの穴を合わせてお腹に貼り、
指先で皮膚保護剤を軽く押さえます。



- ③ 「3」と書いてあるつまみを持ち上げ、はくり紙をはがします。

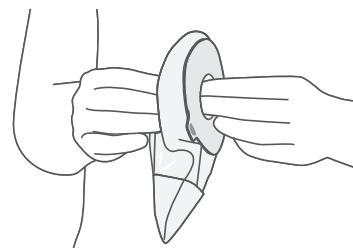


単品系ストーマ装具の交換方法（続き）

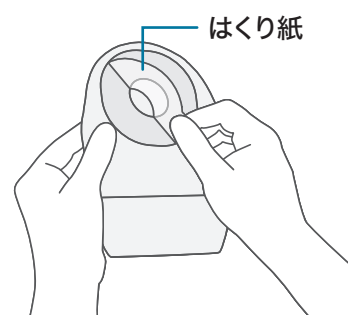
エスティーム™ モルダブル製品の装着方法（続き）

3 ストーマ袋をモルダブルディスクに貼り付けます。

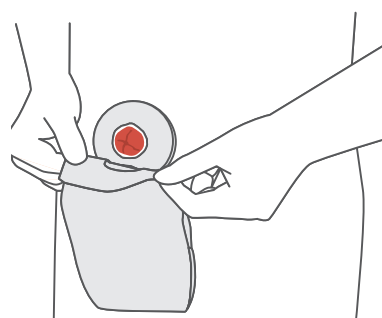
- ① ストーマ袋のすそを閉じます。
- ② ストーマ袋をつまんで広げ、空気を入れます。
ストーマ袋の中に空気が入っていることにより、排泄物が
すその方に移動しやすくなります



- ③ ストーマ袋の粘着面のはくり紙をはがします。



- ④ ストーマ袋の両脇を軽く引っ張って伸ばしながら、モルダブルディスクの皮膚保護剤とストーマ袋の粘着面を合わせます。



- ⑤ 貼り合わせた部分を 30 秒程度、手のひらであたためて、十分に粘着させます



アドバイス

付属のフィルターシールは、以下のようなときに貼付してください

- 入浴、シャワー、水泳のとき
- ストーマ袋の空気が抜けすぎるとき

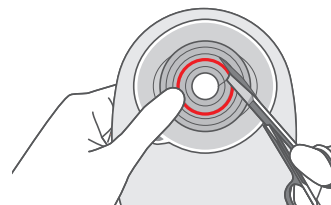
カスタムカット製品の装着方法

1 ストーマのサイズに合わせて面板に穴を開けます。

→面板の切り方は 18 ページを参照してください。
穴の切り口を指でなでて滑らかにしておきます。

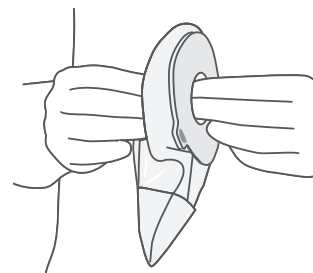
アドバイス

ストーマ袋に空気を入れてから切ってください
面板を切るときに袋まで切ってしまうことを防止できます



2 装具を装着する前に、少量の空気を入れます。

- ① ストーマ袋のすそを閉じます。
- ② ストーマ袋をつまんで広げ、空気を入れます。
ストーマ袋の中に空気が入っていることにより、排泄物が
すその方に移動しやすくなります



3 皮膚保護剤部分のはくり紙をはがし、面板を肌に貼り付けます。

皮膚保護剤をしばらく押さえ、ストーマの周囲をしっかりと密着させます。

- 柔らかい装具の場合、下から折るように貼ると、ストーマを見ながら落ちついて貼ることができます。
- テープ付タイプの場合は、中央の皮膚保護剤部分を肌に貼り付けてから、最後にはくり紙をはがし、テープをしわが寄らないように貼付します。



アドバイス

付属のフィルターシールは、以下のようなときに貼付してください

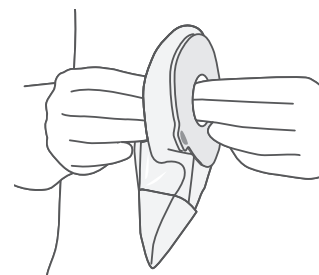
- 入浴、シャワー、水泳のとき
- ストーマ袋の空気が抜けすぎるとき

単品系ストーマ装具の交換方法（続き）

プレカット製品の装着方法

1 装具を装着する前に、少量の空気を入れます。

- ① ストーマ袋のすそを閉じます。
- ② ストーマ袋をつまんで広げ、空気を入れます。
ストーマ袋の中に空気が入っていることにより、排泄物がすその方に移動しやすくなります



2 皮膚保護剤部分のはくり紙をはがし、面板を肌に貼り付けます。

- 皮膚保護剤をしばらく押さえ、ストーマの周囲をしっかりと密着させます。
- 柔らかい装具の場合、下から折るように貼ると、ストーマを見ながら落ちついて貼ることができます。
 - テープ付タイプの場合は、最後にテープをしわが寄らないように貼付します。



アドバイス

付属のフィルターシールは、以下のようなときに貼付してください

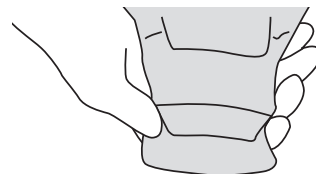
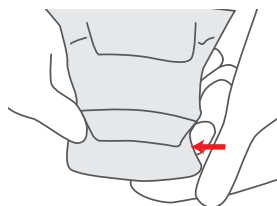
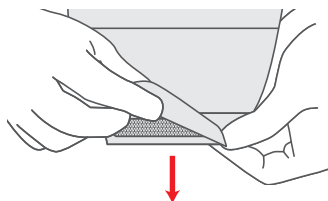
- 入浴、シャワー、水泳のとき
- ストーマ袋の空気が抜けすぎるとき

閉鎖具の使用方法【消化管用】

■ 巻き上げ式（一例）

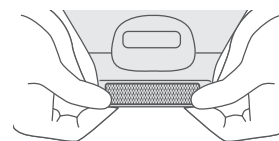
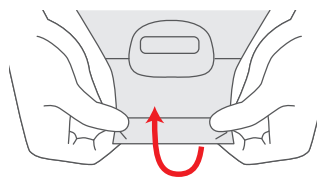
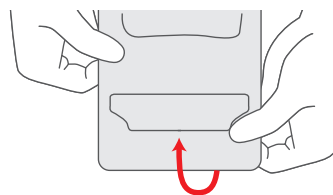
排出口を開くとき

- 1 フラップを持ち上げ、マジックテープをはがします。
- 2 プレート両端のくぼみ位置に指を合わせます。
- 3 排出口を開きます。

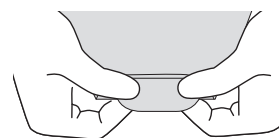
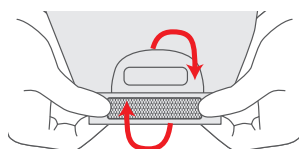


排出口を閉じるとき

- 1 排出口端のプレートを3回折り上げます。



- 2 フラップをおろし、マジックテープと合わせ、排出口を閉じます。

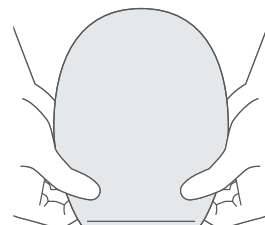
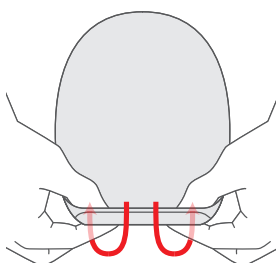
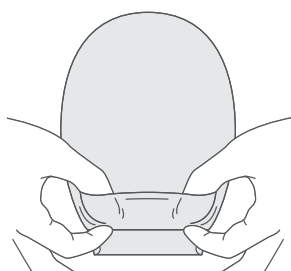


アドバイス

排泄物を排出口から出した後は、排出口に残った排泄物を拭き取ってから、排出口を閉じてください

排出口をパウチポケットに収納するとき

- 1 外側のポケットに両手の親指を差し込みます。
- 2 折りたたんだ部分全体を内側にひっくり返します。
- 3 排出口を収納し、袋をコンパクトにすることができます。

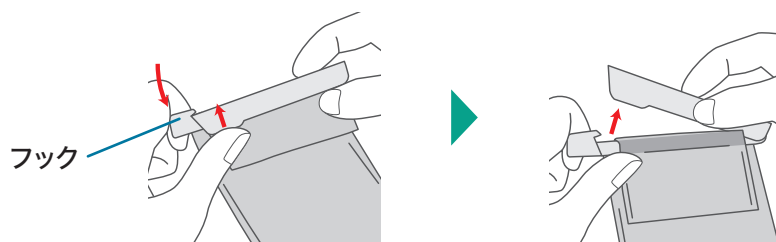


閉鎖具の使用方法【消化管用】（続き）

■ クリップ式

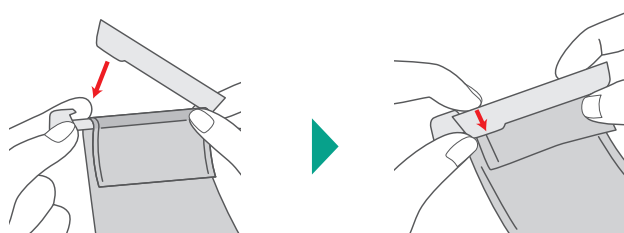
排出口を開くとき

- 1 フックの先端に人差し指をかけながら、クリップの溝部分を押し上げて開けます。



排出口を閉じるとき

- 1 クリップの下側を巻き込むようにストーマ袋のすそを折り返し、クリップで挟むようにして留めます。



アドバイス

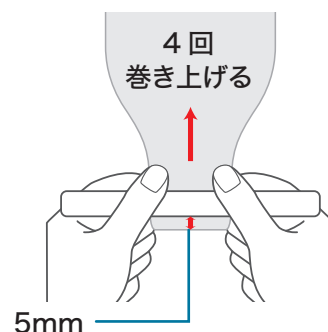
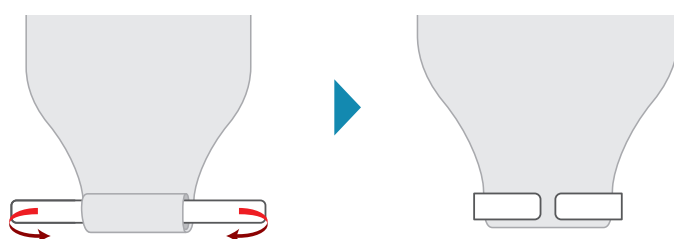
排泄物を排出口から出した後は、排出口に残った排泄物を拭き取ってから、排出口を閉じてください

■ ワイヤー式

排出口を閉じるとき

- 1 ワイヤークリップのはくり紙をはがします。
- 2 面板装着面と反対側のストーマ袋表面の排出口より 5mm 上に ワイヤークリップを押し付け、上部に 4 回巻き上げていきます。
- 3 ワイヤークリップの両端をストーマ袋裏面に折り曲げます。

<裏側から見た図>



アドバイス

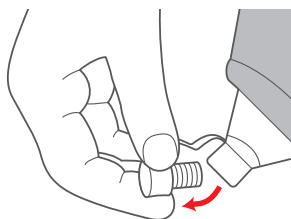
排泄物を排出口から出した後は、排出口に残った排泄物を拭き取ってから、排出口を閉じてください

閉鎖具の使用方法【消化管用】（続き）

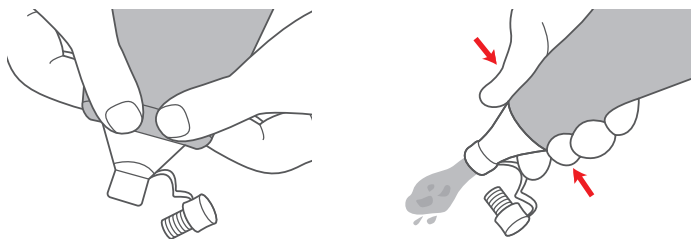
■ キャップ式

排出口を開くとき

1 キャップを外します。

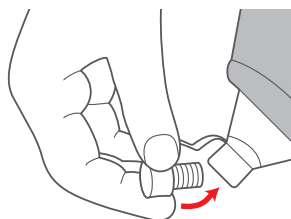


2 キャップをつまみながら下向きにして排出します。



排出口を閉じるとき

キャップを閉めます。



アドバイス

排泄物を排出口から出した後は、排出口に残った排泄物を拭き取ってから、排出口を閉じてください

閉鎖具の使用方法【尿路用】

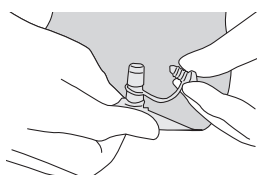
アドバイス

尿が排出口に付着したままになると、においの原因となります
においが気になるときは、入浴時に石けんとお湯で洗い流すのも1つの方法です

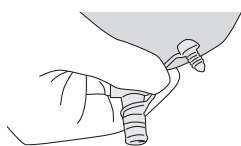
■ キャップ式

排出口を開くとき

1 排出口を上にしてキャップを外します。

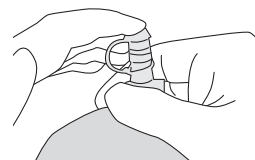


2 キャップをつまみながら下向きにして排出します。



排出口を閉じるとき

排出口を上にして、キャップを閉めます。

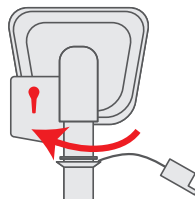
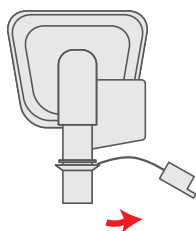


閉鎖具の使用方法【尿路用】（続き）

■ 回転式の場合

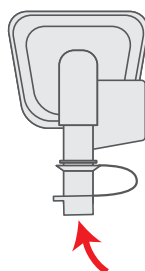
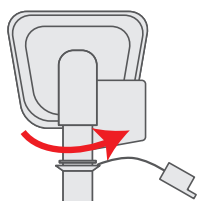
排出口を開くとき

- 1 キャップを外します。
- 2 回転式タップを赤色の印が見える方へ回し、尿がキャップにかからないように排出します。



排出口を閉じるとき

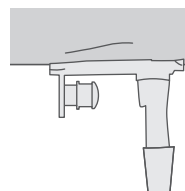
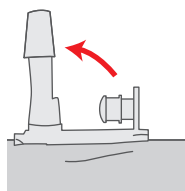
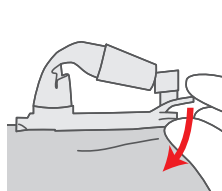
- 1 回転式タップを逆側に回して閉じます。
- 2 キャップを閉じます。



■ 折り曲げ式の場合

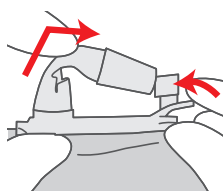
排出口を開くとき

- 1 排出口を上向きにしてキャップを外します。
- 2 排出口を下向きにして排出します。



排出口を閉じるとき

- 1 排出口を上向きにして折り曲げ、キャップを閉めます。



注意事項とアドバイス

■ 装具交換の時間帯

入浴時や排便・排尿の少ない時間帯（食前や就寝前）を選びます。
生活の中で時間に余裕をもって行なうことが大切です。

■ 装具の連用期間と、交換の目安

- ストーマ装具は使い捨てです。
最長でも 1 週間装着したら、新しい面板とストーマ袋に交換しましょう。
- ストーマ袋は洗うと防臭性が低下し、破損しやすくなります。
装着時の安全が確保できませんので、洗っての再使用はしないでください。
- 装具は定期的に交換できるように、計画を立てましょう。
装具の交換は、排泄物の漏れる前に定期的に行いましょう。
- 「貼付日数の目安」は、あくまでも目安です。貼付日数を保証するものではありません。
- ストーマ周囲の皮膚の状態や、排泄物の性状・体温・発汗量などの個人差や、気温・湿度や、装着前に使用するスキンケア製品などにより、貼付日数が短くまたは長くなる場合があります。

■ 装具の捨て方

- ストーマ袋は、必ず中に入っている排泄物をトイレに流した後に、ゴミとして出してください。
- ゴミの分別については各自治体の方針に従ってください。
- ストーマ袋や面板を直接トイレに流さないでください。トイレが詰まる原因となります。

■ 面板の使い方の工夫

腹部の状態に合わせて面板の角を丸や菱形に切って貼ってもよいでしょう。

■ 面板の皮膚保護剤の色

面板の皮膚保護剤の色は含まれる成分によるもので、濃淡が見られますが、粘着力や耐久性に影響はありません。

■ 装具の保管について

- 高温多湿を避け室内で保存し、直射日光のあたる場所や高温になる場所、浴室やその近くなど湿度の高い場所で保管しないようにしてください。
- 車に装具を保管しないでください。外気の上昇により、車中（トランク）の温度が急激に上がり、装具の品質が損なわれます。

ストーマ装具併用品（アクセサリー製品）¹⁾

アクセサリー製品は、面板とお腹とのすき間を埋めるため等に使用します。

ストーマと肌のすき間をぴったり埋めて漏れやにおいを防ぐためには、面板の選択と同様に、アクセサリー製品の適切な使用が欠かせません。

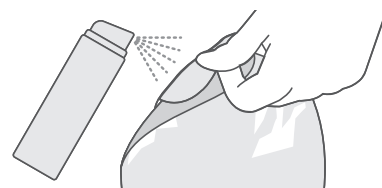
また、装具を貼る前やはがすときに皮膚の刺激をおさえる製品や、ニオイをおさえる製品も、手術前と同じように快適な生活を送るサポートをしています。

アクセサリーの使い方

1 面板をはがすとき はがす

「粘着はくり剤（リムーバー）」をふきかけながらゆっくりはがしていきます。このとき、端から少しずつめくっていきます。

面板をはがしやすくして、はがすときの刺激を抑え、糊残りをとりやすくします。



<イラストはスプレータイプの場合>

● エセンタTM 粘着剥離剤



<スプレータイプ>



<ワイプタイプ>

● コンバケア[®] リムーバー

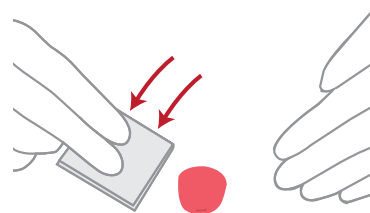


2 ストーマ周囲の皮膚を石けんとお湯でよく洗った後、余分な水分をよく拭き取ってください。

3 面板を貼るとき ひまく

面板貼付前に「皮膚被膜剤（バリア）」でストーマ周辺を拭き、乾かします。

皮膚表面に薄い皮膜を作り、肌を刺激から守ります。



<イラストはワイプタイプの場合>

● エセンタTM 皮膚被膜剤



<スプレータイプ>



<ワイプタイプ>

● コンバケア[®] バリア



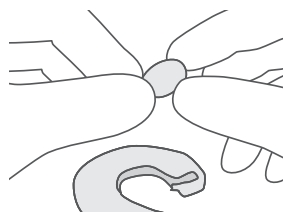
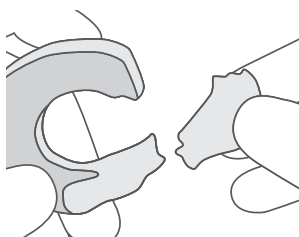
アクセサリーの使い方（続き）

4 ストーマ周囲にしわやくぼみがあるとき

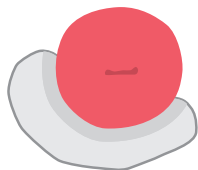
用手成形皮膚保護剤（シール）

しわやくぼみに合わせて、自由に成形して使用します。アルコールを含んでいません。

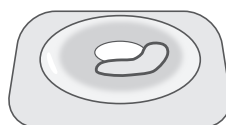
- ① 両側のはくり紙をはがし、必要量を取ります。 ② よく練り、補正部に合わせて成形します。



- ③ 用手成形皮膚保護剤（シール）を補正部に貼付し、ストーマ装具を貼付します。



- ④ 装具の粘着面に貼付して、使用することもできます。



● コンバテックシール



練状皮膚保護剤（ペースト）

細かいしわがある場合に使用します。はくり紙を剥がした後、しわの位置に応じて開けた穴のまぎわにペーストを塗ります。

細かいしわが平坦になる程度の少量を塗るのが効果的です。

30 秒ほどペーストを乾かした後、装具を貼付してください。

アルコールを含んでいるため、傷がある場合には直接塗らないでください。



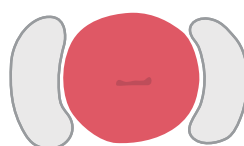
● バリケア®ペースト



板状皮膚保護剤（ウェハー）

用手成形皮膚保護剤（シール）では補正しきれない深いしわやくぼみを補正します。深いしわやくぼみが平坦になるよう、はさみで切って使用します。

排泄物が水様性の場合、板状皮膚保護剤（ウェハー）と皮膚の段差を練状皮膚保護剤（ペースト）や用手成形皮膚保護剤（シール）などでなだらかなるよう整えるとよいでしょう。



● バリケア®ウェハー



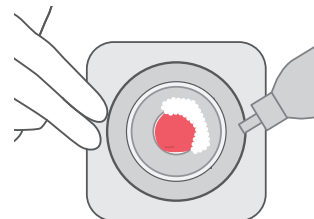
アクセサリーの使い方（続き）

5 ストーマと面板の皮膚保護剤の間にすき間がある場合

粉状皮膚保護剤（パウダー）

ストーマと皮膚保護剤の小さな隙間にふりかけます。水分を吸収するとゲル状になり、排泄物の刺激から皮膚を保護します。

- ※ 単品系装具をお使いの場合、粉状皮膚保護剤（パウダー）をストーマ周囲にふりかけた後、余分な粉をはたいてから、装具を貼付します。
- ※ ストーマ粘膜にパウダーボトルの先端がつかないようにしてください。ボトルの先端部に水分が付着すると目詰まりすることがあります。



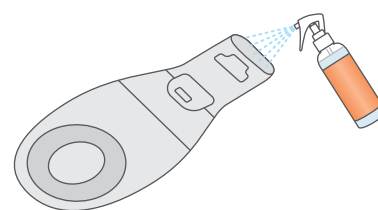
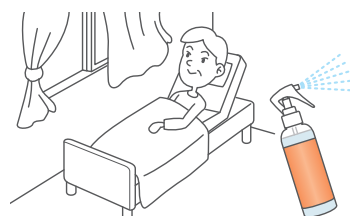
● バリケア® パウダー



ニオイをおさえない場合

消臭スプレーを使う（全ての方向け）

ストーマ袋内に直接スプレーするか、部屋内の空間やリネンなどにスプレーします。



● ニオフ消臭スプレー



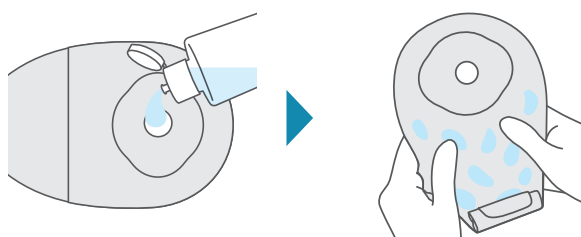
消臭潤滑剤を使う（コロストミーの方向け）

ストーマ袋内の便のニオイを消し、便を出しやすくします。

使い方

<ストーマ袋交換時>

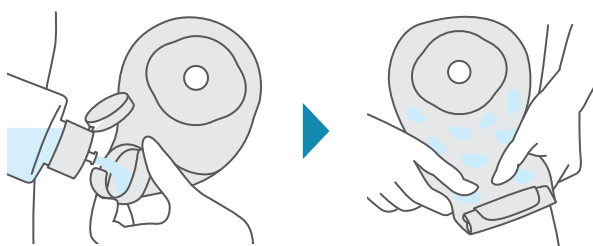
ストーマ袋にあらかじめ約 8ml（大さじ半分程度）を投入し、よくなじませてから装着します。



※ はくり紙はまだはがしません。

<ストーマ袋装着中>

装着中に排泄物を処理した際は、もう一度約 8ml（大さじ半分程度）を投入し、よくなじませます。



※ 使用により、便の色が黒くなる場合があります。

● ニオフ消臭潤滑剤



ニオイをおさえない場合（続き）

消臭・吸収ゲル化剤を使います（消化管ストーマで便性が水様～やわらかい方向け）

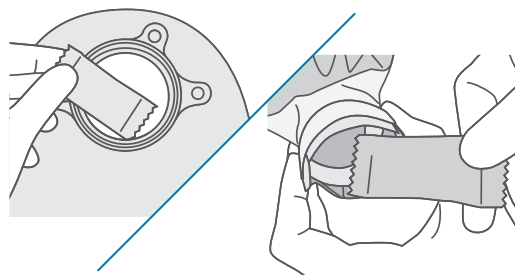
下部開放型のストーマ袋の場合に、使えます。

キャップ式のストーマ袋の場合は、使えません。

消臭効果や、ちゅぷちゅぷする水様便を固形化して、排出しやすくする効果、ストーマ袋にガスが溜まってふくらむのを防ぐ効果があります。

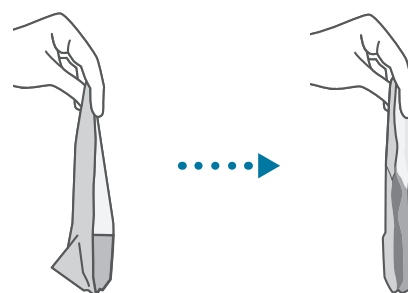
使い方

- 1 ストーマ袋のご使用前に、個包装された本品 1 個を開封せずに、ストーマ袋の中にそのまま入れます。面板側もしくは排出口側から入れてください。



ストーマ袋に排便されると、数分で水様性の高い排泄物がゲル化されます。

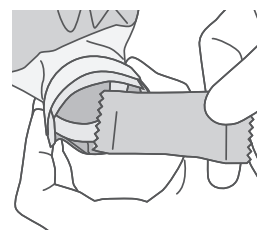
吸収量の目安は 350ml です



※ 手でストーマ袋を押さえることで、形成を平たくできます。

- 2 ストーマ袋の中の排泄物は、通常と同様の方法で便器へ排出します。

- 3 排泄物排出後は、排出口から新たな本品 1 個をストーマ袋の中に入れます。



※ 活性炭により、排泄物が通常より黒っぽくなります。

- ダイヤモンド™ 消臭・吸収ゲル化剤



お腹まわりをすっきり見せたい場合

オストメイト用下着、腹巻（オストミーシークレット）

- ストーマ袋を収納できる下着や腹巻（ラップ）です。
- 重いストーマ袋でもしっかり支えてくれるので安心です。
- ストーマ袋と皮膚の摩擦を防ぎます。
- 体にぴったりする服装でもあまり目立ちません。

使い方

オストミーシークレットを装着した後、内側のポケットにストーマ袋を収納します。

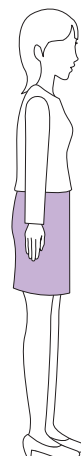
- 左右どちらのストーマにもご使用いただけます。
- ストーマ袋をやや内側に向けると装着しやすい場合があります。
- 高い位置にストーマがある場合、ご使用できない場合があります。このような場合は、腹巻（ラップ）をご使用ください。



装着前



装着後



身体障害者手帳の申請と交付⁷⁾

オストメイトは、身体障害者福祉法による障害等級に該当する場合、身体障害者手帳を取得することができます。手帳の提示により、以下の給付や割引を受けることができます。

- 日常生活用具の給付 ● 税の減免 ● 鉄道・航空運賃の割引 ● 公共料金の割引 ● 携帯電話の割引

対象 永久造設のストーマの方

申請時期 ストーマのタイプにかかわらず、ストーマ造設後すぐに申請ができます。

該当する等級 主に 4 級。合併する障害の程度によって、3 級もしくは 1 級が認定されることがあります。

■ 申請手続きの方法

- 1 お住まいの市区町村の身体障害者福祉事務所へ行きます。**
身体障害者手帳申請用紙と診断書用紙をもらい、診断書を作成することのできる指定医の氏名と、その医者がいる病院を確認します。



- 2 病院に行き、指定医に身体障害者診断書を作成してもらいます。**
指定医に診断所用紙を渡して作成してもらいます。



- 3 お住まいの市区町村の福祉事務所で申請します。**
身体障害者手帳の申請用紙に必要事項を記入し、福祉事務所に提出します。

＜申請時に必要なもの＞

- 身体障害者手帳申請用紙 ● 診断書 ● 印鑑 ● 写真（3cm×4cm）



認定審査（約 1 ～ 2 か月）

認定審査後、身体障害者手帳が交付されます。

福祉事務所にて障害程度の認定審査があり、認定されると身体障害者手帳が交付されます。自分が利用できる福祉とサービスについて、窓口でよく聞いておきましょう。

※ 詳しくは、各市区町村の福祉事務所や社会福祉事務所、勤務されている事業所管轄の社会福祉窓口にお問い合わせください。



日常生活用具の給付申請⁸⁾

身体障害者手帳が交付されると、使用する日常生活用具（ストーマ用装具）の給付を申請できます。

- 対象** 身体障害者手帳の交付を受けている方
- 種類** ストーマ用装具
- 給付額** お住まいの市区町村によって異なります。

■ 申請手続きの方法（一般的な流れ）

- 1 福祉事務所に装具購入店を紹介してもらいます。**
装具購入店への見積発行依頼は、自分で行うか、福祉事務所が行うか確認してください。



- 2 お住まいの市区町村の福祉事務所に行き、給付申請書に必要な事項を記入し、提出します。**

<申請時に必要なもの>

- 身体障害者手帳 ● 印鑑
- 前年の源泉徴収票または確定申告書（控え）の写し
- 前年の世帯全員の所得を証する書類 ● 見積書



後日、給付券が発行されます。

給付が認められれば決定となり、「給付券」が発行されます。

- 3 ストーマ装具を受け取ります。**
給付券を装具購入店へ送付または持参し、ストーマ用装具と引き換えます。

※ お住まいの市区町村によって異なる可能性があります。
詳しくは福祉事務所にお問い合わせください。



障害年金⁹⁾

人工肛門・人工膀胱を造設された方は、障害年金を受給できる場合があります。

障害年金には障害基礎年金と障害厚生年金があります。

- 身体障害者手帳を持っているか否かは、関係ありません。
- 身体障害者手帳の等級や、労働者災害補償保険法の障害等級と、障害年金の等級は関係ありません。
- 障害年金以外に他の年金（例：老齢年金や遺族年金）を受ける権利があるときは、それらの組み合わせや年齢によって併給できる場合と、どちらか一方のみ選択しなければならない場合とがあります。

■ 障害年金給付の要件

- ① 障害の原因となった傷病の初診日が、国民年金または厚生年金保険の被保険者期間中であること
- ② 障害の程度が、障害認定日（ストーマ造設から6か月経過した日）に定められた程度であること
- ③ 一定の保険料納付要件を満たしていること

■ 申請に必要な書類

	障害基礎年金	障害厚生年金
保険料納付先	国民年金	厚生年金
等級	1級、2級 ダブルストーマの方や、人工肛門と完全尿失禁の両方を有している方等は該当する場合があります。	1級、2級、3級 ほとんどのストーマ保有者は、3級に該当します。
加算	一定の要件を満たした子がいる場合、加算があります。	1級、2級に該当する場合は、配偶者加給年金（要件あり）が加算されます。
お問い合わせ先	<ul style="list-style-type: none"> ● 市区町村の国民年金課 ● 社会保険事務所（第3号被保険者期間がある場合、あるいは、同時に厚生年金も受給できる場合） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会保険事務所 ● 社会保険事務局事務所 ● 年金相談センター
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> ● 年金請求書 ● 年金手帳 ● 戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の記載事項証明、住民票、住民票の記載事項証明書のいずれか ● 医師の診断書（所定の様式あり） ● 受診状況等証明書 ● 病歴・就労状況等申立書 ● 金融機関の通帳等（本人名義） ● 印鑑 その他、追加資料が必要になる場合もあります。	

年金に関するお問い合わせは

ねんきんダイヤル

0570-05-1165

医療費控除¹⁰⁾

自費で購入したストーマ用装具の費用（他の医療費との総額の場合も含む）が10万円を超えた場合、医療費控除を受けることができます。

確定申告の際、「医療費控除の明細書」と「ストーマ用装具使用証明書（医師が発行）」が必要です。詳しくは、税務署にお問い合わせください。

<ストーマ用装具使用証明書サンプル>

ストーマ用装具使用証明書				
患 者	住 所			
	氏 名		性 別	男 ・ 女
	生年月日	明・大・昭・平・令	年	月 日生
ストーマの種類	人工肛門のストーマ 尿路変向(更)のストーマ			
必 要 期 間	令和 年 月から 6か月未満 ・ 6か月以上1年未満 ・ 1年以上			
<p>上記の者は、人工肛門のストーマを有しており、ストーマケアにかかる治療上、ストーマ用装具の使用が必要であることを証明する。</p> <p>令和 年 月 日</p> <p>医療機関名 _____</p> <p>所 在 地 _____</p> <p>医 師 名 _____ 印</p> <p>(注)1. 証明書は、当該患者のストーマケアにかかる治療を行っている医師が記載すること。 2. 「必要期間」が「1年以上」となる場合は、翌年分については改めて証明書を発行すること。 3. 既に経過した期間にかかる証明については、証明書発行日の属する年の前年1月1日以降の期間にかかるものに限り有効とする。</p>				

介護保険制度¹¹⁾

介護や支援が必要と見込まれる場合に申請し、認定されると、介護サービスを受けることができます。詳しくは、市区町村役所へお問い合わせください。

■ 申請できる方

- 第1号被保険者：65歳以上の方
- 第2号被保険者：40歳以上65歳未満の医療保険加入者で特定疾病の条件に当てはまる方

訪問看護¹²⁾

病気や障害を持った人が住み慣れた地域で療養するために、看護師が自宅へ訪問し、看護ケアを提供し、援助するサービスです。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置を行うこともあります。

医療保険、介護保険を利用できます。

詳しくは、市区町村役所へお問い合わせください。

知りたいことや心配なことを相談できる、患者同士や医療従事者によるサポートです。
一人で悩みを抱えそうになったら、周囲に相談してみてもいいかもしれませんか？

お客様相談窓口

お気軽にフリーダイヤルにお電話ください。
専門のスタッフがストーマケアから日常生活などさまざまなご相談にお応えします。

- 製品の使い方がよくわからない
- ストーマと皮膚の手入れについて知りたい
- ストーマケア製品を変えてみたい
- 製品の購入方法が知りたい
- オストメイトの方と知り合いたい
- 福祉制度について知りたい など

 0120-532384

 cvtsodan.japan@convatec.com



皮膚・排泄ケア認定看護師

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、創傷、ストーマ、失禁のケアを専門に行う看護師で、日本看護協会が1997年より始めた認定看護師制度による資格です。
WOCN（ウォックナース）とも呼びます。

ストーマ療法士

ストーマ療法士の養成は1958年にアメリカで始まり、世界ET協会の定めによる研修を受けた看護師や医師がストーマ療法士となります。
ET（イーティー）とも呼びます。

コンバテックは約40年にわたり、社内にWOCN/ETを有し、オストメイトの生活をサポートしています。

患者会およびオストメイトの団体

■ 公益社団法人 日本オストミー協会（JOA）¹³⁾

オストメイトが安心して暮らせる社会を目指しているオストメイトによるオストメイトのための協会です。

〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩 1-1-1 トラスト新小岩 901

TEL：03-5670-7681 FAX：03-5670-7682

ホームページ：<http://www.joa-net.org/>（参照：2020-5-1）

■ 20/40 Focus Group（にいまるよんまるフォーカスグループ）¹⁴⁾

20～40代のオストメイトを中心にしたJOAの下部組織です。

ホームページ：<http://2040focus.blog10.fc2.com/>（参照：2020-5-1）

■ ブーケ 若い女性オストメイトの会¹⁵⁾

若い女性オストメイト共通の悩みを分かち合い情報交換をするための会です。

ホームページ：<http://www.bouquet-v.com/>（参照：2020-5-1）



me+

コンバテックとともに 安心して日常生活を送りませんか？ コンバテックme+™ クラブ

入会費・年会費無料



『コンバテックme+™クラブ』は、ストーマ保有者と支援者の方々に
よりよい、サポートする事を目的とした会員制のコミュニティクラブです。
会員の皆さまには、専用のWEBサイト・メールを通じて
お役立ち情報の提供やストーマケアに関するご相談に対応いたします。
他社製品を使用されている方でもご入会いただけます。

ご登録いただきました「ストーマ保有者・
ご家族/知人」の方に、入会特典として
トラベルポーチと冊子を差し上げます。

*ストーマ保有者1人に1つになります。
*デザインが変更になることがあります。
写真は例です。装具やアクセサリ
製品は含まれません。
サイズ横21cm×縦18cm×厚み3cm



サポートプログラムメニュー

お悩み相談*



皮膚・排泄ケア認定看護
師が常駐し、ストーマケ
アに関する疑問やお悩み
にお応えします。



*お悩み相談は、電話・メール・テレビ電話
(zoom利用)の3通りがございます。お好みの
スタイルをお選びください。

コンバテック me+™クラブ通信

毎月1日・15日に配信

ストーマケアや製品、生活などのお
役立ち情報を配信。



【例】冬の衣類の工夫

知恵袋

皆様からよくいただくストーマケアに関する質問と回答の紹介や、会
員様の体験談。

動画

安心して快適な生
活を送っていただ
くため、情報を動
画でご紹介。



【例】製品の使い方



【例】ストーマ保有者のためのエクササイズ

コンバテックme+™クラブ入会方法

会員登録は、コンバテックme+™クラブ専用WEBサイトから!!

ステップ1

いずれかの方法で「コンバテッククラブ」へアクセス。

- QRコードを読み込む
- 「コンバテッククラブ」で検索
- 「<https://www.convatec-club.jp/>」にアクセス



ステップ2

トップページの
「ご入会はこちら」をタップして
「新規会員登録」をタップ

ステップ3

「ストーマ保有者、ご家族・
その他」または「医師、看護師、
介護職員」を選択して
必要事項を記入し送信

ステップ4

確認メールが届きます。
メール内の案内に
従って登録

工夫次第で支障なく過ごすことができます。必要以上に神経を使わないようにしましょう。

食事 ²⁰⁾

ストーマがあるからといって、特別な食事をとる必要はありません。

手術後は食べたいと思う気持ちを大切に、心配であれば少しずつ食べてみて、慣れていくようにしましょう。バランスよく規則正しい食事を心がけ、体の回復と体力の維持に努めましょう。

詳しくは医師や栄養士と相談することをおすすめします。

● コロストミーの方は

これまで通りの食生活が可能です。よく噛んで食べましょう。

● イレオストミーの方は

しばらくの間は消化の悪いものは避けたほうがよいでしょう。

海藻類、根菜類、きのこ類、果物類など繊維分の多い食品は、よく噛んで食べ、様子を見ながら品目を徐々に増やしていきます。

一度に多量に消化の悪いものを食べると、腹痛や吐き気などの症状が起こることがあります。

アドバイス

食物をよく噛んで食べたり、小さく切って食べるなどの工夫をするとよいでしょう

■ 下痢や便秘になった際の注意

原因としては、食事のとり方、精神的ストレス、環境の変化などがあります。

原因が思いあたらず下痢や便秘が続く場合は、自己判断で薬を飲んだりせず主治医に相談してください。

イレオストミーの方は脱水症状に注意する必要があります。自分の平均的な排泄量を知るために、ストーマ袋の処理回数を覚えておくことが大切です。脱水症状の予防として、こまめに水分をとるよいでしょう。

● ウロストミーの方は

尿路感染の予防のため、尿量が十分に排泄されていること、尿を弱酸性に保つことが大切です。

日頃から十分な水分をとることや、ビタミン C やクランベリージュースを必要に応じて飲むとよいでしょう。

アドバイス

尿がアルカリ性に傾くと、においが強くなります

クランベリージュース、グレープフルーツジュース、アセロラジュース、緑茶などを飲むとよいでしょう

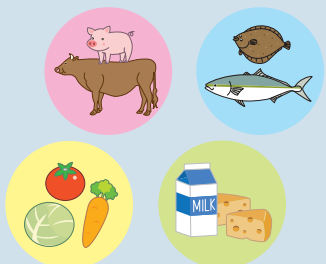
クランベリー、グレープフルーツ等にはキナ酸が含まれ、尿を酸性に保つ働きがあると言われてい

ます

■ 食事のポイント

以下の点に注意し、健康的な食生活を送りましょう。

バランスのとれた食事をする



規則正しく食事をする



ゆっくりよく噛んで食べる



以前下痢や便秘の誘因になった食品は避ける



暴飲・暴食はしない



ガス予防の工夫

空気を吸い込みやすい行動や食品は控えるとガスが少なくなります。

- 口をつぐんで食べる



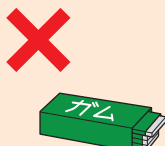
- ストローの使用は控える



- 喫煙



- ガム



- ビール



- 炭酸飲料

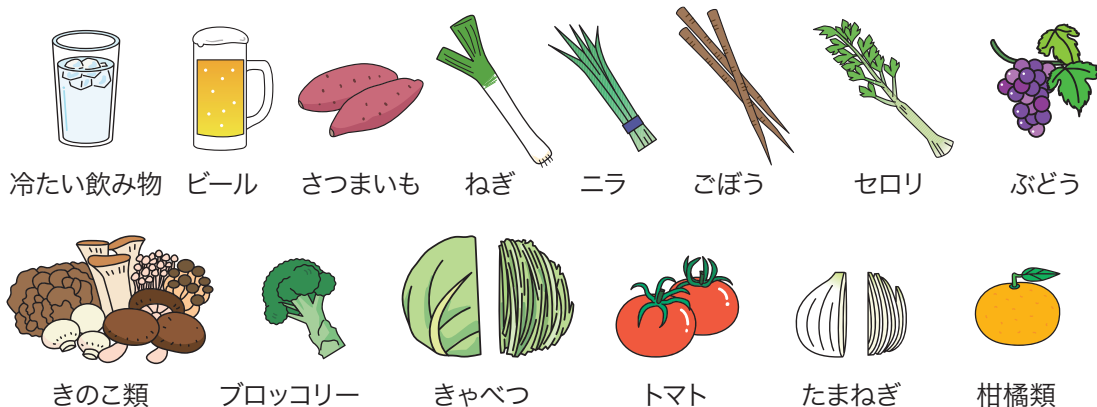


下痢や便秘、ガスの発生をきたしやすい食品は一度に多くとらないように注意しましょう。

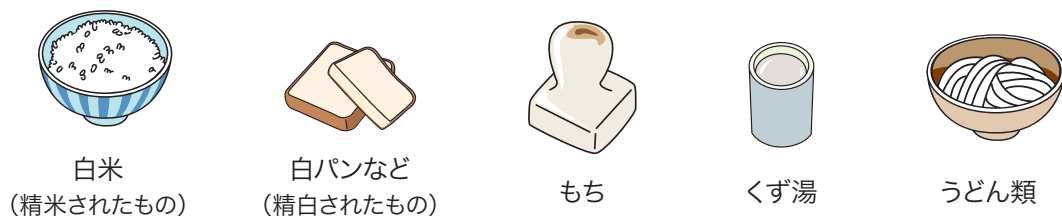
食事（続き）

■ オストメイトのための食品表

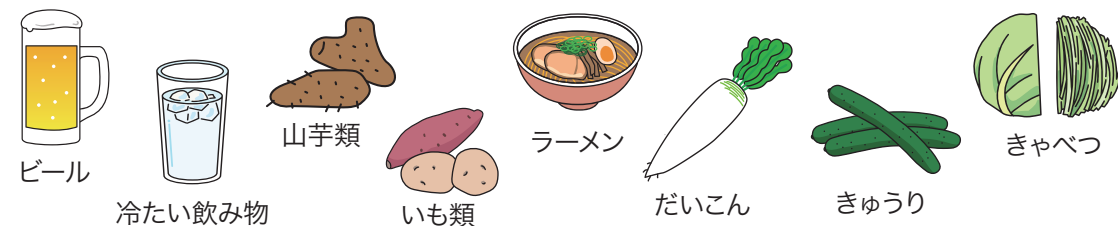
お腹が
ゆるみやす
くなるもの



便が
固くなりやす
いもの



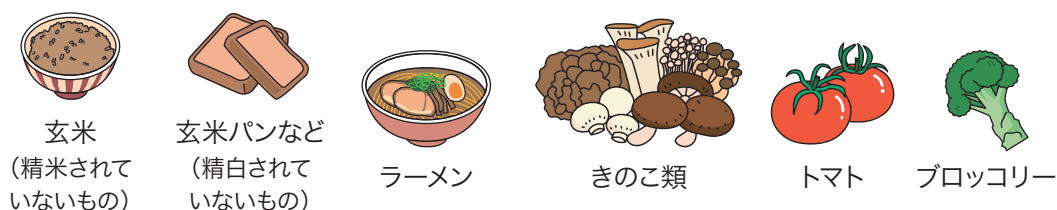
ガスが
つくれ
やすいもの

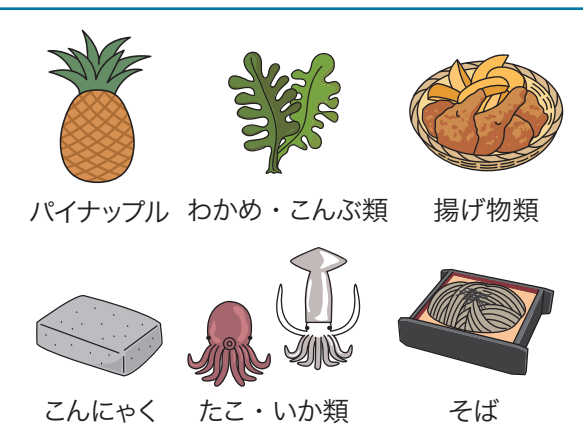


便尿の
においが
強くなるもの



イレオストミーで
詰まりやす
いもの

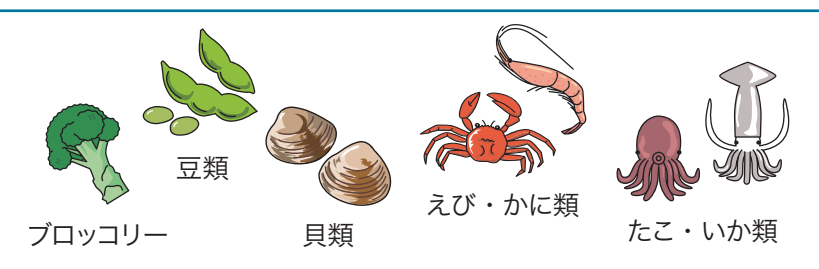
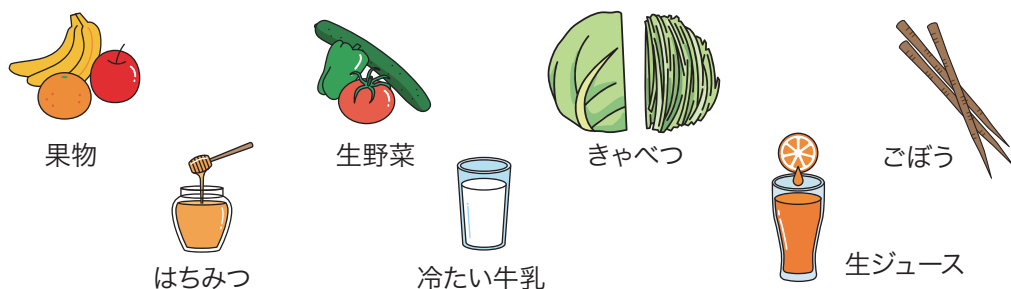




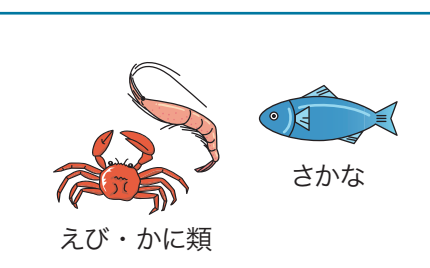
お腹が
ゆるみにく
なるもの



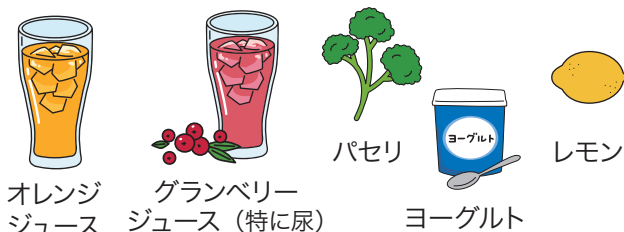
便が
やわらか
くなるもの



ガスの
発生を
おさえるもの

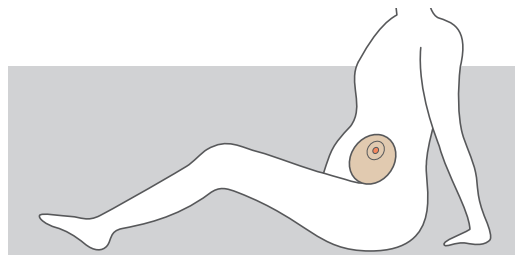


便尿の
においを
おさえるもの



入浴

ストーマ装具を付けたまま、入浴やシャワーができます。
 公衆浴場では、マナーとして必ず装具を付けて入浴しましょう。また、公衆浴場では装具交換は行わないようにしましょう。
 家庭では装具を外しても入浴できますが、公衆浴場の場合は必ず装具を付けたまま入浴してください。
 脱衣所や洗い場では、ストーマ袋の脱着やストーマ袋から排泄物を出したり、ストーマ装具の洗浄はしてはいけません。
 入浴中は、消化管ストーマで排便のある可能性があります。
 尿路ストーマは、つねに排尿されます。



アドバイス

- フィルターに付属のシールを貼っておく
- 入浴時間は、排泄物が少ない食前を選ぶ
- 入浴前にストーマ袋の中の排泄物を捨て、空にする
- とくに、公衆浴場では以下の点に気をつけましょう
- ミニパウチなど小さいパウチを利用するのもよいでしょう
- 洗い場では、左側にストーマがある人は左端に、右側にある人は右端を選べば隣を気にしないで済みます
- 早朝や深夜など、空いている時間帯を選ぶ
- 湯上がり後は、ストーマ袋の周りに小さめのタオルをあて、衣服が濡れないようにしておく
- 地域の患者会が実施している温泉旅行に参加してみるのも1つの方法です

仕事・学校への復帰

体力が回復し、ストーマケアにも慣れてきたら、職場や学校への復帰も可能です。
 重労働など、ストーマに負担がかかる場合もありますので、医師に相談してください。
 オストメイトであることをどの程度周囲に伝えるかどうかは、それぞれの判断によります。必要に応じて、職場や学校と話し合うとよいでしょう。

アドバイス

- 通勤通学のラッシュを避け、時間の余裕をもってでかける
- 職場や学校にも、ストーマ装具や交換に必要な用品を置いておく
- 食事の内容やタイミング、排泄物の廃棄やストーマ装具の交換のタイミング等を、事前に練習しておく
- 通勤通学の途中で利用できるトイレを見つけておく

外出・旅行

予備の装具を多めに持って、家族や友人と出かけてみましょう。
 体力が回復したら、少しずつ外出や旅行を楽しんでみましょう。

アドバイス

- 外出の際は、予備の装具を2セット以上携帯する
- 旅行の場合は、ふだんより多めに装具を用意する
- 荷物紛失などの事態に備えて、装具は複数のカバンに分けて持っていく
- 飛行機の場合は、すぐに使用できる機内持ち込み用の装具を用意する。はさみは持ち込めないなので、あらかじめ面板の開口部をカットしておく。スプレータイプのはくり剤、ひまく剤を持ち込めないので留意する
- 機内では気圧の変化によりストーマ袋がふくらむことがあるので、搭乗前に排泄物を出し、フィルターシールを外しておく
- ストーマ装具は、車中など温度の上がりやすい所へ置いたままにしない。皮膚保護剤が溶けて使用できなくなる場合があります

運動・スポーツ

体力の回復にあわせて、手術前と同様にスポーツを楽しみましょう。

ウォーキングなどの軽い運動から始めて、手術前に楽しんでいたスポーツを再開することが可能です。

ただし、相手とぶつかり合ってストーマを圧迫するようなスポーツは避けましょう。

アドバイス

- 直前に装具交換をしない
- 始める前に、ストーマ袋を空にしておく
- トイレの場所を確認しておく
- 予備の装具を準備しておく。汗などで装具の粘着が弱まる場合があります
- オストメイト用の腹帯（ラップ）を使用すると、内ポケットにストーマ袋をしまっておくことができ、腹部を覆うことができます。通常のラップと、スイムラップがあります

性生活

パートナーと想いを伝えあい、悩みがあれば医師や看護師に相談してみましょう。

本当に大事なのがコミュニケーションと信頼です。性交渉がストーマやあなた自身を傷つけることはないことに気付くとほっとします。自分の気持ちをパートナーに伝え、パートナーの心配や関心に応えてあげてください。時間と前向きな姿勢があれば、ともに満足できる関係を作ることができるのです。

アドバイス

- ストーマ袋を空にしておく
- 小さなストーマ袋に交換する
- パウチカバーや下着で工夫してみる
- 女性で膣乾燥を起こす場合は、潤滑剤を使うか、医療従事者に相談する
- 女性でピル（経口避妊薬）を使っている方は、特にイレオストミーの場合は短くなった小腸で吸収しなくなる場合もあるので、医療従事者に相談する
- 男性で勃起機能不全の症状がみられ、問題が継続する場合には、医療従事者に相談する

妊娠・出産

妊娠・出産されるオストメイトの方もいます。

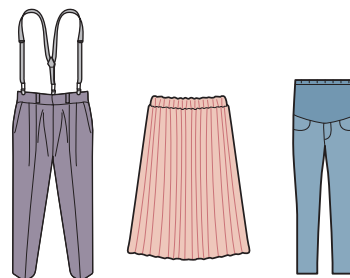
望まれる場合には、主治医に相談し、指導を受けましょう。

服装

ストーマをきつく圧迫するものを避けながら、おしゃれも楽しんでみましょう。

アドバイス

- ズボンのベルトにストーマが当たってしまうときは、サスペンダー（ズボンつり）を利用する
- 女性はゆったりとしたスカートをはくと、ストーマ装具のふくらみが目立ちにくい
すっきりとしたシルエットが好みの方は、妊婦用の細身ズボンだとお腹を圧迫しにくい
- オストメイト用に開発された下着（ストーマ袋を下着の中のポケットにしまう）を着用する



パソコンやスマートフォンなどで動画を見ながらできる、 ストーマ保有者のためのエクササイズプログラム「me+™リカバリー」

快適、快活なストーマライフのために

「me+™リカバリー」はストーマ保有者のための、
新しいエクササイズプログラムです。



「me+™リカバリー」プログラムは、ストーマ保有者の方々が、以前と変わらぬ充実した毎日に戻れるようにと、開発されたエクササイズプログラムです。

それぞれの体調や状況など、適性に合わせたプログラムを用意し、適切な運動で筋肉量を維持し、良好な生活を送る手助けをします。

お手元のパソコンやスマートフォンなどから、簡単に動画を見ながら実践できるエクササイズプログラムです。

クリニカル・エクササイズ・スペシャリスト me+™リカバリー 創設者 サラ・ラッセル



自らのイレオストミー造設後、オストメイトを対象とした明確な運動指標の無い状況に直面し、2016年からストーマ保有者へ向けたエクササイズプログラムとして、「me+™リカバリー」の開発に至りました。

「me+™リカバリー」プログラム実施後に期待できる効果

- 通常の活動、仕事、生活への早期復帰
- 体幹や筋力の維持と向上
- より活動的になり身体の衰えの予防
- 動けることによる精神的な安定とサポート
- 傍ストーマヘルニア発生リスクの低減

「me+™リカバリー」は、英国看護協会および英国ストーマケア看護師協会グレートブリテンおよびアイルランド大腸肛門病学会より認定を受けています。

「me+™リカバリー」プログラム構成

■ プログラムは、3段階のフェーズから構成されています

- フェーズ1** 入院中でも実施できる、負荷の少ないエクササイズ
- フェーズ2** 主に自宅で実施できるエクササイズ
- フェーズ3** より体幹や筋力を強化する、アクティブなエクササイズ

本エクササイズプログラムは、ご自身の体調や状況に合わせて負担の掛からない範囲で行っていただくこと、また必要に応じて医療従事者への相談をお勧めします。目安として手術後3日～7日頃から開始し、以降、個々の回復状況に応じ実施いただく事を推奨します。また、傍ストーマヘルニア発症のリスクを低減したといわれる海外の報告などありますが、予防を約束するものではありません*。

実際のエクササイズイメージ



ベットサイドにおいてできる小さな動作から、呼吸法を伴いながら深層筋や腹筋を動かす動作、腕や足を動かす動作まで、様々な種類のエクササイズを設定しています。フェーズ1、フェーズ2では、小さな動作から始まり過度な負担をかけずに、安心してチャレンジすることができます。日々の生活の一部にエクササイズを取り入れ、継続的に行うことで効果を期待することができます。

「me+™リカバリー」プログラムをご使用の際は、コンバテックme+™クラブへの会員登録が必要です。

ご登録方法

会員登録は、コンバテックme+™クラブ
専用WEBサイトから カンタン4ステップ！

入会金・年会費無料

ステップ1

- スマートフォンなどでQRコードを読み込む
- インターネットで検索の場合は「コンバテッククラブ」で検索
- 下記URLを入力して

<https://www.convatec-club.jp/>

いずれかの方法で「コンバテッククラブ」へアクセス。



ステップ2

トップページの「ご入会はこちら」をタップして「新規会員登録」をタップ

ステップ3

「ストーマ保有者、ご家族・その他」または「医師、看護師、介護職員」を選択して必要事項を記入し送信

ステップ4

ご承認メールが届きます。これで登録完了！

文献リスト

- 1) 田村泰三ほか．日本 ET/WOC 協会編．ストーマケアエキスパートの実践と技術．照林社，東京，2007, p.151
- 2) 日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会 日本大腸肛門病学会．消化管ストーマ造設の手引き．文光堂，東京，2014, p.240
- 3) 大村裕子，石澤美保子，品田ひとみ，他．社会復帰ケアにおけるストーマ装具選択基準の一提案．日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会誌，25 (3) p133-146. 2009.
- 4) 日本オストミー協会．オストメイトの手引．障害者団体定期刊行物協会，東京，2012, p.70
- 5) 高橋のり子ほか．日々の暮らし．人工肛門・人口膀胱の知識（第3版）．学習研究社，東京，2008, p.123
- 6) 伊藤美智子．Nursing Mook 15 ストーマケア．学習研究社，東京，2003, p.211
- 7) 厚生労働省．身体障害者手帳．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/shougaishatechou/index.html (参照：2020-5-1)
- 8) 厚生労働省．日常生活用具給付等事業の概要．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/yogu/seikatsu.html (参照：2020-5-1)
- 9) 日本年金機構．障害年金．<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/shougainenkin/jukyu-yoken/20150401-01.html> (参照：2020-5-1)
- 10) 国税庁．No.1120 医療費を支払ったとき（医療費控除）．<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm> (参照：2020-5-1)
- 11) 厚生労働省．介護保険制度の概要．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html (参照：2020-5-1)
- 12) 日本訪問看護財団．訪問看護とは．https://www.jvnf.or.jp/homon/_1_4.html (参照：2020-5-1)
- 13) 公益社団法人 日本オストミー協会 (JOA)．<http://www.joa-net.org/> (参照：2020-5-1)
- 14) 20/40 Focus Group (にいまるよんまるフォーカスグループ)．<http://2040focus.blog10.fc2.com/> (参照：2020-5-1)
- 15) ブーケ 若い女性オストメイトの会．<http://www.bouquet-v.com/> (参照：2020-5-1)
- 16) たんぽぽの会．<http://tanpopo1993.blog.fc2.com/> (参照：2020-5-1)
- 17) IBD ネットワーク．<https://www.ibdnetwork.org/> (参照：2020-5-1)
- 18) IOA (International Ostomy Association) 国際オストミー協会．<http://ostomyinternational.org/> (参照：2020-5-1)
- 19) Meet an Ostomate. <https://www.meetanostomate.org/> (参照：2020-5-1)
- 20) 穴澤貞夫ほか．ストーマ患者の食事指導．ストーマケアの手引 コンパクトカードシリーズ 5. メヂカルフレンド社，東京，1998, p.29
- 21) 日本創傷・オストミー・失禁管理学会．ストーマ外来検索．<http://www.jwocm.org/public/stoma/stomacare/clinic.php> (参照：2020-5-1)
- 22) 後藤百万ほか．今日からケアが変わる排尿管理の技術 Q&A127. メディカ出版，2010, p.264
- 23) 日本創傷・オストミー・失禁管理学会．ストーマケアをされるご家族・介護者の方へ（困った時のストーマ相談ガイド）．<http://www.jwocm.org/pdf/guide.pdf> (参照：2020-5-1)
- 24) UOAA Travel Communication Card - United Ostomy Association. https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2019/02/travelcard_20170711.pdf (参照：2020-5-1)
- 25) ストーマ用品セーフティネット連絡会．災害時対応の手引き．<http://www.jsscr.jp/saigai/img/saigaimanual.pdf> (参照：2020-5-1)
- 26) 日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会．<http://www.jsscr.jp/> (参照：2020-5-1)

ストーマ外来とは ²¹⁾

ストーマ外来は、手術を受けた方が、手術前とできるだけ同じ生活を送れるようにサポートするために設けられた外来です。

■ 受診のようす

ストーマ外来は、一人の診察時間を 30 分枠でとるよう定められているので、装具交換や日常生活について、じっくり相談することができます。装具を外して見る場合もありますので、替えの装具を持参するのがおすすめです。

■ たとえばこんなときに

排泄物の漏れや皮膚のかゆみが生じた、体重の増減でお腹と装具の間にすき間ができた、手術前に行っていた趣味を再開したい等の点について、お困りのことがあれば相談されてみてはいかがでしょうか？

ストーマ外来で相談できること

● 術前ケア（ストーマの説明）	● 新しい装具の情報提供
● 退院後の定期健診	● 排尿障害や性機能障害の対処法
● 正しい装具の交換方法	● 生活指導
● 体型の変化、生活の変化に応じたケア	● 社会保障の手続き
● ストーマのトラブルやストーマ周囲のスキントラブルの解決	● 患者会の紹介

ストーマ外来の見つけ方

ストーマ外来は、手術を受けられた医療機関、一般社団法人日本創傷・オストミー・失禁管理学会のホームページ、患者会などで確認することができます。

一般社団法人日本創傷・オストミー・失禁管理学会のホームページでは、全国のストーマ外来について最新の情報を掲載しています。

<https://jwocm.org/public/stomas/>（参照：2021-7-1）



■ 検索の仕方

- ① 都道府県を選ぶ
- ② 予約の要・不要を選ぶ
- ③ 他院でストーマを造設された方の受け入れ可否を選ぶ
- ④ 紹介状の要・不要を選ぶ
- ⑤ 「上記条件で検索する」をクリック

ストーマ外来の頻度について（めやす）



ストーマ外来は、ストーマの手術をして退院してすぐはこまめに通院し、装具使用状況や体調に問題がなければ少しずつ間隔を開けていくのが一般的です。

以下のような症状がみられる場合には、担当の医師に相談された上、ストーマ外来の受診をおすすめします。

皮膚がかゆい、皮膚がただれる

装具とストーマやお腹の間にすき間が生じて、皮膚に排泄物が付着している可能性があります。また、細菌による感染症の場合もありますので、受診をおすすめします。

出血がある

装具交換の刺激や軽い摩擦による出血は特に問題ありませんが、ストーマ袋の排泄物に血液が混じる場合は、早めの受診をおすすめします。

ひんぱんに漏れる

排泄物がひんぱんに漏れると、皮膚への刺激が強まり、かゆみやただれを起こしやすくなります。またご本人や介護者の精神的、経済的な負担にもつながります。漏れの原因を明らかにして、正しくケアできるように、受診をおすすめします。

皮膚がただれて、痛みを感じる

排泄物が漏れて皮膚への付着が続くと、皮膚のただれや痛みが生じ、徐々に大きくなります。また、ただれた部分からの滲出液により装具がはがれやすくなるので、さらに漏れやすくなります。感染症の場合はストーマ周囲に硬いしこりや赤みが生じ、より痛みが強くなりますので、専門的な処置が必要となります。

お腹が痛い

消化管ストーマの場合、便が出ない、吐き気、嘔吐、腹痛の症状があれば、腸閉そくや腸炎の可能性があります。尿路ストーマの場合は尿量が急激に減った、発熱、腹痛、背部痛があると腎盂炎等を起こしていることが考えられます。すぐに担当の医師を受診してください。

ストーマケアについて、疑問や不安がある

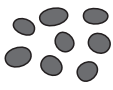

ストーマケアや、ストーマ手術後の生活に不安がある場合は、ストーマケアの専門家を受診して、アドバイスを受けてみましょう。

正常な便

便の正常な硬さは、下表の“ふつうの便”のような硬さで表されます。

便の適切な量については明確な定義はありません。ストーマが造設された腸管の部位によって、便の性状や量が違います。

<便の硬さ>

コロコロ便	ふつうの便	水のような便
		



正常な尿 ²²⁾

正常な尿は淡黄褐色・透明で無臭に近いです。尿量は成人では1日1200～1500ml程度といわれています。水分摂取量や食事内容で色やにおいが違います。薬剤の内服などで尿が赤くなることがあります。

便や尿は人によってさまざまなため、体調が良いときのご自身の排泄物を目安にするとよいでしょう。日頃からご自身の体調や排泄物をチェックして、いつもと違うことがあれば、受診するようにしてください。

下記はあなたの大切な情報となりますので、事前に記入しておきましょう。
この情報は別途、控えを作って、持ち歩くようにしましょう。

ストーマの記録 My Stoma Information

氏名 Name		血液型 Blood type	
住所 Address			
電話番号 Phone number		Email	
ストーマの種類 Stoma type	コロストミー ・ イレオストミー ・ ウロストミー Colostomy ・ Ileostomy ・ Urostomy		
ストーマのサイズ Size of stoma	縦 mm × 横 mm × 高さ mm		
装具入手先 Place of purchase			
電話番号 Phone number			
使用装具名 Product name	(注文番号) (Order number)		
身体障害者手帳 Physical disability certificate	級 Level:	身体障害者手帳 交付番号 Certificate number	
保険証番号 Insurance card number		給付券の利用 Coupon	あり ・ なし applicable ・ not applicable
かかりつけ病院名 Regular hospital			
担当医療従事者名 HCP name	医師 看護師 Doctor: Nurse:	電話番号 Phone number	
手術日 Stoma surgery	年 月 日 year month date		
手術病院名 Hospital I had stoma surgery			
担当医師名 Doctor's name			
ストーマケア 相談連絡先 Stoma care Advisor			

公助

避難所で装具の手持ち分が少なくなったときは、救護所の医療従事者に申し出て、ストーマ装具の調達について相談してください。

電話および携帯電話・その他の通信等が復旧するまで時間を要する場合も考えられます。

その際には本ガイドブック巻末の「緊急連絡はがき」を使用していただくか、または相談窓口にメールして、避難所・使用している装具などの状況をお知らせください。

郵便やメールの方が早く対応できる場合もありますので、1つの手段としてご使用ください。はがきはすぐ使用できるよう切手を用意しておくといでしょう。

コンバテック
お客様相談窓口



0120-532384



cvtsodan.japan@convatec.com



■ ストーマ用品セーフティーネット連絡会 (OAS) ²⁵⁾

ストーマ用品セーフティーネット連絡会とは

ストーマ用品セーフティーネット連絡会 (OAS) は、日本ストーマ用品協会 (平成 27 年 3 月 31 日付解散) を前身とし、日本国内のストーマ用品メーカーによって結成された団体です。コンバテックも会員として参加しています。

緊急時ストーマ用品無料提供

緊急時 (災害発生から約 1 ヶ月間) において、ストーマ用品を無料提供します。

無料提供対象メーカー・品目

無料提供するのは、ストーマ用品セーフティーネット連絡会会員が販売しているストーマ用品全般です。ただし、在庫状況によっては提供できない場合もあります。

ストーマ用品提供対象者

災害救助法適用の市町村内被災ストーマ保有者で、家屋の倒壊等によりストーマ用品の持ち出しや入手が困難なストーマ保有者、並びに入手が困難な避難所、病院等の施設等。

災害時のストーマ用品の受け取り等の最新情報は、下記のホームページよりご確認ください。

- 日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会
URL : <http://www.jsscr.jp/> (参照 : 2020-5-1)
- 日本オストミー協会
URL : <http://www.joa-net.org/> (参照 : 2020-5-1)

共助

災害時には、相互の連絡により、安否確認、励ましあい、情報交換、装具の融通など協力しあえる仲間を作っておくことも重要です。

公益社団法人 日本オストミー協会 (JOA)

TEL : 03-5670-7681 FAX : 03-5670-7682

ホームページ : <http://www.joa-net.org/> (参照 : 2020-5-1)

※ 詳しくは 48 ページをご覧ください。

自助

いざというときに備えて、日頃から用意しておきましょう。

	非常時用装具（手持ち分）	携帯用装具
用途	非常持出袋とともに、避難所に持っていく	衣類のポケットなどに入れて肌身離さず、身に付ける
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● 多めに用意する（2週間～1か月） ● 分散させておく（1階、2階、親戚宅等） ● 用具も含め、用意する <ul style="list-style-type: none"> □ 面板・ストーマ袋 □ シール、ペースト、パウダー □ はくり剤、ひまく剤 □ 消臭潤滑／吸収ゲル化剤、消臭スプレー □ ベルト □ レッグバッグ、カテーテル 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1～2組程度、いつも携帯しておく
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 面板には、あらかじめ自分のストーマサイズに合わせて穴を開けておく ● ときどき新しいものと取り替える ● 自分のストーマや自分が普段使っている製品について、メモを作成し、控えておく ● 緊急時に自分が使用中の装具が手に入るとは限らないので、違うタイプの装具も使えるようにしておく ● 洗腸をしている人は、自然排便法にも慣れておく ● あると便利なもの <ul style="list-style-type: none"> □ ティッシュ □ ウェットティッシュ □ ゴミ袋 □ 防水シート □ クリップ □ はさみ □ 油性ペン □ ペットボトル（水） □ 懐中電灯 	

（キリトリ線）

▼ 緊急連絡内容をお知らせください。（避難先名称、住所、情報など）

（キリトリ線）

氏名

自宅住所

ストーマの種類

☐ コロストミー ☐ イレオストミー ☐ ウロストミー

電話番号



緊急連絡手段として

災害時など、電話がつながりにくい場合の連絡手段として、下記の郵便はがきを切り取り、切手を貼ってご使用ください。

----- (キリトリ線) -----

緊急連絡用はがき

切手を
お貼りください

(受取人)

東京都文京区後楽1-1-7 グラスシティ後楽

コンバテック ジャパン株式会社 行

郵便はがき

112-0004

----- (キリトリ線) -----



コンバテック ジャパン株式会社
〒112-0004 東京都文京区後楽 1-1-7

お客様相談窓口

☎ 0120-532384
<https://www.convatec.com/ja-jp/>