

ストーマケアと 災害時の備えについて

2025年1月26日(日)
済生会横浜市南部病院
皮膚・排泄ケア特定認定看護師 片山 真紀

当院



横浜市の南部地域の急性期の病院です。

目次

1. ストーマ周囲皮膚のスキンケアについて
2. ストーマケア外来について
3. 災害時の備えについて



ストーマについて

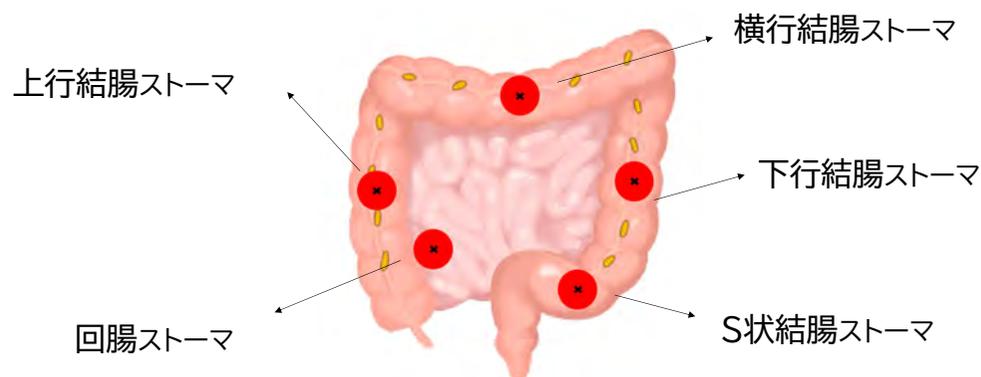
ストーマとは

- 何らかの病気にて、便や尿を排泄するためにおなかに造られた排泄口のことです。
- ストーマは神経がないため、痛みなどを感じません。
- 便意や尿意はなく、自分の意思とは関係なく便や尿がストーマから排泄されます。

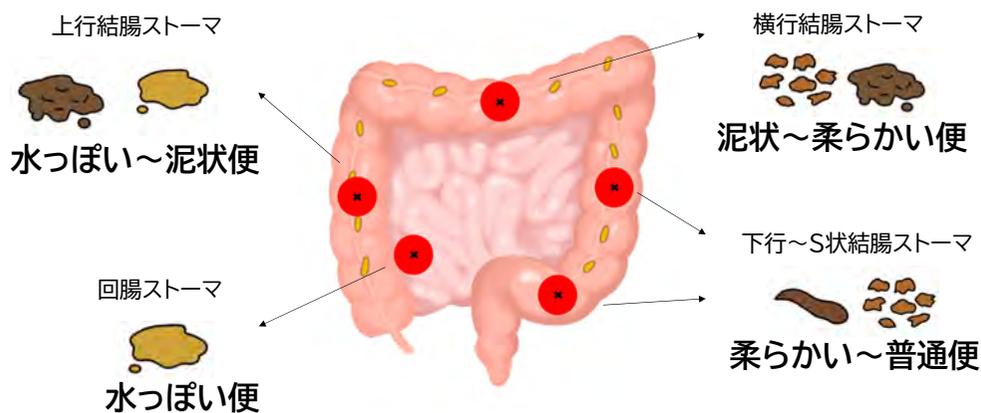


消化管ストーマ

ストーマの造られる位置で、名称や便の性状が異なります。

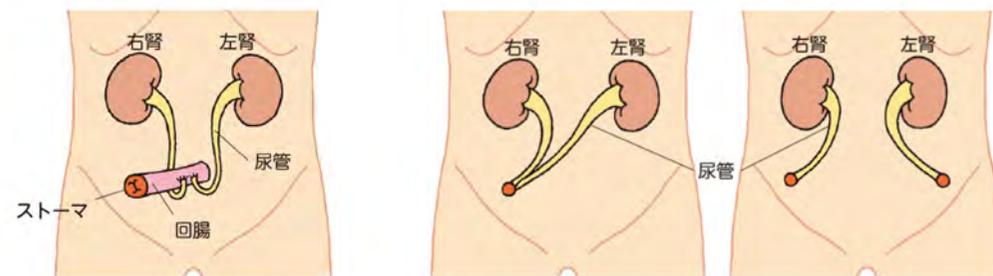


便の性状



尿路ストーマ

手術の方法で、見え方やつくる位置が異なります。



回腸導管

回腸の一部を切り離し、尿管とつなぎ、おなかにストーマをつくる方法

尿管皮膚瘻

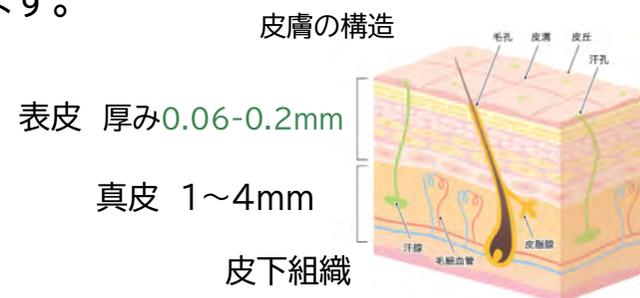
左右の尿管または左右どちらかの尿管を直接おなかにだしてつくる方法

画像引用先: 尿路ストーマの場合、排泄の方法はどのように変わるの? | 看護roo! [カンゴルー]

ストーマ周囲皮膚のスキンケアについて

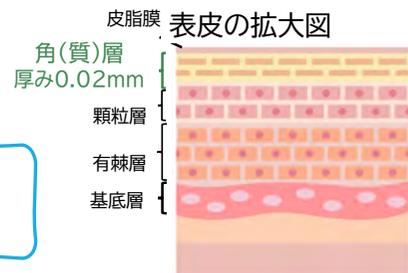
皮膚の構造について

- ▶皮膚は、体重の約16%を占めます。
- ▶表皮は、乾燥や紫外線など外からの刺激を守るバリア機能があります。



表皮の働き

- ▶角(質)層は、角質できており、厚みは0.02mmとすごく薄い細胞です。
- ▶角質が剥がれやすかったり、炎症を起こしやすくなります。



ストーマ周囲皮膚にも
スキンケアが大切です

ストーマ周囲皮膚のスキンケア

ストーマ周囲皮膚は、装具を常に貼っているため皮膚トラブルを生じやすいです。そのため、痒みや、皮膚がただれるなど装具を貼れなくなることもあります。皮膚を清潔に保ち、優しくストーマケアを行いましょう。



ストーマ周囲皮膚のスキンケアの目的

【目的】

1. 皮膚を清潔に保つ
2. 機械的刺激を少なくする
3. 感染予防を行う
4. 排泄物による刺激を取り除く



1.皮膚を清潔に保つ

ストーマ周囲皮膚は、排泄物、装具の皮膚保護剤、固定テープなどがついています。

【ポイント】

▶ ボディーソープ等を用いて洗浄し、清潔にしましょう。



洗浄剤の種類

洗浄するものは、肌に優しい弱酸性のボディーソープや洗い流しが不要の洗浄剤を使用します。

【洗浄剤】

弱酸性のボディーソープの一例



ビオレ



キュレル

洗い流し不要の洗浄剤の一例



泡バートルF



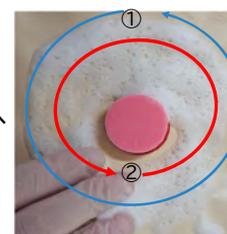
リモイスクレンズ

洗浄方法

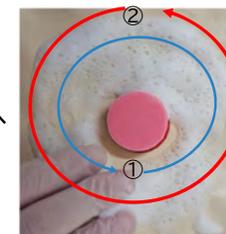
▶ ボディーソープの場合は、よく泡立ててから、優しく洗います。

▶ 消化管ストーマの方はストーマ周囲の外側から内側に向かって、尿路ストーマの方はストーマ周囲の内側から外側に向かって洗浄します。

● 消化管ストーマ
外側から内側へ



● 尿路ストーマ
内側から外側へ



2. 機械的刺激を少なくする

装具を剥がす際は、見た目はではわかりませんが、角質が多少なりとも剥がれダメージを受けています。

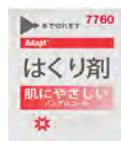
【ケアのポイント】

- ▶剥離剤を使用しましょう。
- ▶装具を引っ張って剥がさないようにしましょう。

剥離剤の一例



スムーズリムバー
アルケア社



アダプト剥離剤パック
ホリスター社

3. 感染予防を行う

ストーマ周囲皮膚は、皮膚保護剤で密閉され、汗などでむれやすい環境となります。

【ケアのポイント】

- ▶皮膚を洗浄し、清潔に保ちましょう。
- ▶適切な時期に装具交換を行いましょう。
- ▶体毛が多い場合は、処理を行いましょう。 など



4. 排泄物による刺激を取り除く

ストーマ装具の皮膚保護剤によって、排泄物から皮膚を守っています。

【ケアのポイント】

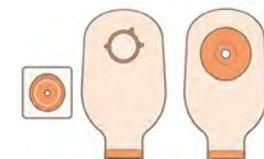
- ▶適正な時期に装具交換をしまししょう。
- ▶装具の皮膚補保護剤を大きくカットしすぎないようにしまししょう。

装具を剥がした時は、皮膚の状態を確認しまししょう。



ストーマ装具の皮膚保護剤について

皮膚保護剤の作用には、不感蒸泄(見えない汗)を吸収する作用、皮膚保護剤が溶けて排泄物と混ざり皮膚を守る作用があります。



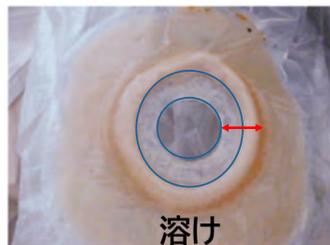
皮膚保護剤は皮膚トラブルが起きにくい環境を作ってくれています

装具の交換時期

剥がした装具をみて判断します



水分を吸って、膨らんだ状態



水分を吸って、溶けた状態

交換目安は、ふやけや溶けが
1.0cm程度です

ふやけ・溶けが1.0cm以上の場合

- 汗や排泄物などの水分を吸収し、漏れや皮膚トラブルにつながりやすい状態とります。
- 特に溶けの場合は、より肌があれやすくなります。



装具の交換期間を1日短くしてみましょう

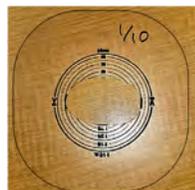
装具のカットサイズ

ストーマの大きさにあったサイズを使用しましょう

《サイズ測定の方法》



カッティングゲージ



前回の型紙

ストーマサイズより
1-2mm大きめにカットしましょう

ストーマケア外来について

ストーマ外来とは

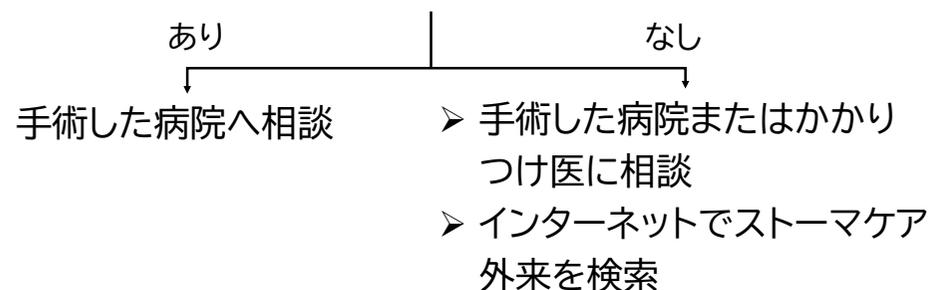
ストーマケアに関するトラブルや困りごとなどを解決するための看護師が行っている専門外来です。

外来の内容

- 装具交換状況の確認とアドバイス
- 日常生活の相談
- 仕事復帰の相談
- 漏れや皮膚トラブルに対する対処
- 体型の変化・加齢に伴う変化への対応 など

ストーマケア外来受診方法

手術した病院で、ストーマケア外来があるか確認



<http://jwocm.org/public/stomas/>
ストーマ外来検索 | 一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会

Search

ストーマ外来のある病院を探す

エリア、診察条件によって絞り込みをして検索できます。
検索条件を設定し、「検索する」ボタンをクリックしてください。ほとんどの施設で事前に予約が必要です。

ストーマ外来検索リストへの掲載について ▼ **必要事項を入力する**

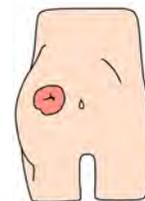
検索項目を選択してください

都道府県	すべて
予約	<input type="checkbox"/> 指定しない <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
他院でストーマを造設された方の受入	<input type="checkbox"/> 指定しない <input type="checkbox"/> 受入可能 <input type="checkbox"/> 応相談
紹介状	<input type="checkbox"/> 指定しない <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要・応相談

上記条件で検索する

こういう時はストーマケア外来に

- 漏れが続いている、毎日交換している
- 皮膚がただれているなど皮膚の変化
- かゆいなどの症状の変化
- 普段とストーマの周りのお腹の形や、ストーマの大きさが違う など



変化がある時は、ご相談ください

災害時の備えについて

災害が起こったら・・・

- ▶交通が遮断されることが予測されます。
- ▶電気、水道、ガスなどのライフラインが使えなくなる可能性があります。
- ▶慣れていない場所での装具交換をする可能性もあります。



そうすると・・・

- ▶物資が供給されない、または供給があっても普段と装具が異なる場合もあります。
- ▶断水になることがあります。
- ▶避難場所で、装具を交換を行います。

できる準備をしておきましょう

装具はどの位の備えが必要か

装具の備蓄枚数(アクセサリー含め)

10日～1か月分

外出時の携帯(アクセサリー含め)

2～3回分

※カットする装具は、カットしておきましょう。

装具が届くまでに日数がかかるため、
自身で確保しておきましょう

外出時の携帯方法の例



保管方法

- ご家族の家
- ご友人の家
- 自宅の1階と2階、寝室と玄関
- ストーマ災害ロッカーの活用

など



装具が持ち出せないこともあるため
分散させて管理しておきましょう

保管場所には注意

高温多湿の場所

- 皮膚保護剤が溶けやすい
- 皮膚保護剤の形状が変化しやすい

低温の場所

- 皮膚保護剤の劣化や粘着力が低下しやすい

風通しのよいところ、日陰、暖房器具から
離れたところなどに置きましょう

装具の使用期限

使用期限は、一般的には**3～5年程度**です。

装具の箱の側面に記載してあります。



1年に1回は装具を入れ替えましょう

水が使えないときのための準備 その1

アルコール消毒やウェットティッシュ

アルコール消毒の一例



ウェットティッシュの一例



※アルコール消毒にアレルギーのある方は異なります

水が使えないときのための準備 その2

水を使わない洗浄剤

泡タイプの一例



泡ベーター®F
ベーター・プラス社



シルティー 水のいらないもち泡洗浄
コロプラス社

クリームタイプ



リモイス®クレンズ
アルケア社

その他準備しておくもの

装具交換に必要な物品(剥離剤、被膜剤、アルコール綿、ガーゼなど)、ティッシュ、ごみ袋、はさみ、絆創膏など



尿路ストーマの方は

ウロバックの一例



ウロガードプラス
テルモ社

レッグバックの一例



レッグバック
ホリスター社

水



ペットボトルなど

自身のストーマ装具情報をまとめておく

- ▶ ストーマ装具購入仲介業者名・連絡先
- ▶ 使用装具のメーカー、相談窓口の連絡先
- ▶ 使用装具製品名・製品番号
- ▶ 自身のストーマの種類
- ▶ ストーマサイズ



答えられるようにして
書き留めておきましょう

活用できるもの



ストーマ手帳
各ストーマメーカーのガイドブック



オストメイトカード
日本オストミー協会



JSSCR 災害リーフレット

避難所に行かれた場合

運営担当者に、ストーマ保有者であることを伝えましょう

どのような支援や配慮が必要か伝えないとわかりません

例えば・・・

- ▶ 装具交換場所
- ▶ 装具の給付 など

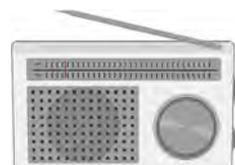
全てを調整できないかもしれませんが、
伝えましょう

災害時の装具等の入手方法

- ▶ ストーマ用品取扱店(販売店)へ連絡をしましょう

ストーマ用品セーフティーネット連絡会(OAS)が行う、
緊急時用のストーマ用品無料提供が受けられます

- ▶ ラジオやテレビのテロップ、病院や避難所の掲示版
での情報収集



まとめ

- ▶ ストーマ周囲の皮膚を守るためには、①清潔にする、
②優しく剥がす、③定期的に装具を交換しましょう。
- ▶ 漏れや、体型・ストーマに変化がみられた場合は、医
師やストーマケア外来に相談しましょう。
- ▶ 災害時に備え、日頃から自身でも準備をしておきま
しょう。





ご清聴いただきありがとうございました

