

SSKP 公益社団法人日本オストミー協会

長 崎 県 支 部 だ よ り 第 1 6 4 号



住 所：長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 592-2

電 話：090-1929-9873

メール：jyun.kan.papa.boxy.0306@gmail.com

編集責任者：黒田純寛



[この写真](#) の作成者 不明な作成者 は [CC BY-NC-ND](#) のライセンスを許諾されています

アサガオと言えば、小学生の頃、夏休みになると学校で育てていたのを家に持って帰ってきて育てていたなあと思い出します。皆さんも記憶にあると思います。

ですが、私は殆どきれいに花を咲かせた記憶がないですね。私は小学生の頃からサッカー少年団に入っていたので、サッカーとゲームに夢中だったと記憶しています。

アサガオの花言葉は「愛情」「結束」「明日もさわやかに」です。ツルを伸ばして支柱に絡みつく姿から、「あなたに絡みつく」といった意味もあるそうです。その他、花色でも違うようです。白：固い絆 あふれる喜び 青：はかない愛 短い愛 赤：はかない情熱的愛情 紫：冷静 平静 ピンク：安らぎに満ち足りた気分だそうです。あなたはどの色の花が好きですか？

<目次>

- ①長崎市地区で社会適応訓練が実施されました
- ②アンケート調査結果

長崎地区にて5月30日（土）13時～15時30分まで長崎市障害福祉センター（茂里町ハートセンター）にて実施されました。光晴会病院の皮膚・排泄ケア認定看護師である長戸砂月先生と中村敦史先生による講演のあと、オストメイトの家族として堀由紀美様に講演をして頂きました。

認定看護師さんからの講演では、分かりやすい資料を作って頂き、資料を基に詳しく説明して頂きました。中村先生からは主に皮膚の構造を詳しく説明して頂き、その上でスキンケアの方法を具体的に話して頂きました。よく、泡で洗うと言われますが、どうして泡が良いのか？など何気に言われた通り行っているケアの意味が理解できたと思います。そして何よりスキンケアは「優しく」「きれいに」を大事にすることですね。



次に長戸先生からの講演ではストーマ外来でのQ&Aというテーマでご講演して頂きました。皮膚トラブルの原因や術後の合併症から災害への備えなど様々な点からの講演内容でしたので、少し具体的にお伝えします。

<皮膚トラブルの原因と対策>

ストーマ周囲の皮膚状態は、体重の変化や時間経過により変化します。主な原因と対策として

1. ストーマサイズの縮小

術後6か月にかけてストーマは徐々に小さくなる傾向にあります。

ストーマサイズを定期的に測定し、面板はストーマより 1～2mm 大きくカットするのが基本。

2. 皮膚かぶれへの対応

(粉状皮膚保護剤)

かぶれた部分に散布することで、浸出液を吸収し皮膚の治療を助ける

(練り状皮膚保護剤)

しわやくぼみを埋めるためにも使用しますが、アルコールを含むものもあるため、使用前にしばらく時間を置きアルコールを飛ばす必要がある

(用手成形皮膚保護剤)

リング状やスティック状の製品で、アルコールを含まず耐久性がある

<ストーマ傍ヘルニアへの対応>

ストーマ周辺の腹壁が膨らむ状態です。必ずしも手術が必要な状態ではなく、以下のような管理が必要です。

・ 面板の選択

柔らかい面板：腹部の膨らみに追従しやすいワンピース装具やフレンジ部分が柔軟なツーピース型を選択します。

・ 凹面装具：ヘルニアの膨らみに沿うように設計された面板です。

・ 面板への工夫：面板の縁に数か所切り込みを入れることで、腹部のカーブに沿わせ、浮き上がりを防ぐことができます。

・ ヘルニアベルト：腹部の膨らみを適度に抑えるための専用ベルトです。



地震などの災害に備え、非常時持ち出し袋に以下の物を準備しておくことが推奨されています。

- ・ストーマ装具：最低 1 か月分（年に 1 度は新しい物と交換）
- ・ケア用品：使用装具の製品名、番号、販売店の連絡先、ハサミ、ティッシュ、ゴミ袋などに普段交換時にいつも使用している物

これらの事が書かれた長崎県版のオストメイトの災害ハンドブックがあります。欲しい方は長崎県支部黒田 090-1929-9873 までご連絡ください。

＜将来のセルフケアに関する不安への対処法＞

加齢などにより自分でストーマケアができなくなる事への不安に対しては、事前に備えることが大切です。

- ・家族との情報共有：ケアの方法を動画で撮影して共有したり、装具の保管場所や購入先を伝えておく。
- ・相談窓口の確保：日本オストミー協会などの患者会に参加し情報を得る
- ・ストーマ外来を定期的に受診する
- ・地域包括支援センター、ケアマネジャー、訪問看護師、民生委員などに相談する

（心構え）

人に頼るのは恥ではないという意識を持ち、一人で悩まずに相談できる人や場所を見つけておくことが、未来への大切な備えとなります。

質疑応答（Q&A）

Q：パウダーを使うと面板が付きにくくならないか？

A：かぶれた部分にパウダーを付け、余分な粉は優しく払い落とします。皮膚と面板の間に 1－2 mm の隙間があり、そこにパウダーが残ることでゼリー状になり皮膚を保護します。面板の粘着部分に直接パウダーが大量に残らないようにすれば問題ありません。

Q: ストーマ外来を急遽受信したい場合はどうすれば良いか？

A: まずは病院の代表番号に電話して相談してください。かかりつけ医からの紹介状があると、病状の把握がスムーズになります。ストーマ外来は予約制で時間が限られているため、事前の連絡が必要です。

Q: 様々なメーカーの製品を試したいがどうすれば良いか？

A: ストーマ外来では複数のメーカーの製品を取り扱っているため、相談が可能です。「ガス抜きがよい」「肌あたり柔らかい」など、メーカーごとに特徴があります。入院中は1つの製品で練習することが多いですが、退院後に「実は使いにくい点があった」など外来で相談すれば別の選択肢を提案できます。

Q: 消臭潤滑剤の選び方は？

A: 各社からボトルタイプや携帯用などが出ています。後発の製品は価格が安い傾向にあります。ボトルのノズルの形状など使いやすさにも違いがあるため、一概にどれが一番良いとは言えません。肌に直接触れないものは、価格を重視して選ぶのも一つの方法です。

2名の認定看護師さんの話のあと、堀由紀美様がオスメイトの家族として講演をしていただきました。

ウロストミーのもつ母親を介護した堀様が、その貴重な体験談を聞かせてくれました。介護者としての葛藤、訪問看護などの専門的サービス利用の経緯、そして最終的に在宅での看取り至るまでの道のりが語られました。この体験談を基に、介護者は自身を追い詰める前に早期に助けを求めること、そして動けるうちに将来への準備をしておくことの重要性を強調されました。他の参加者からも自身の体験や課題が共有され、ストーマケアにおける課題について意見交換が行われました。

- **初期の葛藤**: 母親本人がストーマになったことを受け入れられず、装具交換を拒否。講演者自身が介護の中心とならざるを得なかった。
- **トラブルと訪問看護の導入**: 術後、尿漏れや皮膚トラブルが頻発。病院の認定看護師の提案で、健康保険を利用した訪問看護の導入を決定。
- **訪問看護の役割**: 週 2 回の訪問で、装具交換、入浴介助、そして母親の精神的なサポートを依頼。これにより、介護に専念するため一時離職していた講演者自身も、仕事復帰を考える余裕が生まれた。
- **在宅での看取り**: 最終的に母親が腸閉塞で入院した後、本人の「家で最期を迎えたい」という強い希望を尊重。以前から情報を得ていた在宅医療と訪問看護を連携させ、自宅で看取ることができた。

重要なポイントと教訓

森様の体験談から、ストーマを持つ本人と家族にとって重要な教訓が共有されました。

- **介護者は自分を犠牲にしすぎない**: 介護者の心身が疲弊する前に、外部の助けを求めることが不可欠。
- **余力があるうちに助けを求める**: 精神的・体力的に追い詰められる前に、周囲や専門家に相談できる「味方」を見つけておくことが重要。
- **助けは具体的に依頼する**: 「何かあったら」ではなく、「通院に付き添ってほしい」「数時間家で見ていてほしい」など、具体的な内容でお願いすることが効果的。
- **専門家の手を積極的に借りる**: 病院、市役所、訪問看護ステーションなど、どこに何を相談できるか、元気なうちに情報を集めておく。
- **動けるうちに準備する**: 本人・家族ともに、動けるうちに将来の医療や介護に関する情報を集め、準備しておくことが、突然の事態への安心材料となる。

参加者からの意見と議論

講演者の堀様が、ウロストミー（人工膀胱）を持つ母親の看護・介護体験について共有しました。

- **初期の葛藤**: 母親本人がストーマになったことを受け入れられず、装具交換を拒否。講演者自身が介護の中心とならざるを得なかった。
- **トラブルと訪問看護の導入**: 術後、尿漏れや皮膚トラブルが頻発。病院の認定看護師の提案で、健康保険を利用した訪問看護の導入を決定。
- **訪問看護の役割**: 週 2 回の訪問で、装具交換、入浴介助、そして母親の精神的なサポートを依頼。これにより、介護に専念するため一時離職していた講演者自身も、仕事復帰を考える余裕が生まれた。
- **在宅での看取り**: 最終的に母親が腸閉塞で入院した後、本人の「家で最期を迎えたい」という強い希望を尊重。以前から情報を得ていた在宅医療と訪問看護を連携させ、自宅で看取ることができた。

重要なポイントと教訓

堀様の体験談から、ストーマを持つ本人と家族にとって重要な教訓が共有されました。

- **介護者は自分を犠牲にしすぎない**: 介護者の心身が疲弊する前に、外部の助けを求めることが不可欠。
- **余力があるうちに助けを求める**: 精神的・体力的に追い詰められる前に、周囲や専門家に相談できる「味方」を見つけておくことが重要。
- **助けは具体的に依頼する**: 「何かあったら」ではなく、「通院に付き添ってほしい」「数時間家で見ていてほしい」など、具体的な内容でお願いすることが効果的。
- **専門家の手を積極的に借りる**: 病院、市役所、訪問看護ステーションなど、どこに何を相談できるか、元気なうちに情報を集めておく。
- **動けるうちに準備する**: 本人・家族ともに、動けるうちに将来の医療や介護に関する情報を集め、準備しておくことが、突然の事態への安心材料となる。

参加者からの意見と議論

講演者の話を受け、他の参加者からも様々な意見が出されました。

- **他の家族の介護体験:** ある参加者は、認知症の義母を介護するために義姉が仕事を辞めた経験を共有し、介護者の覚悟に共感を示した。
- **当事者としての不安と工夫:** ストーマ当事者の参加者からは、将来動けなくなった時の不安や、様々な装具やカバーを試して楽しみに変えている工夫などが語られた。
- **販売店の視点:** ストーマ販売店の担当者から、ストーマに関する知識が不十分な家族が自己判断で製品を求めてくるケースが増えているという課題が提起された。専門家への相談の重要性が強調された。
- **退院時の指導:** 退院時に、本人だけでなく家族に対しても、ストーマケアに関する具体的な指導を行うことの必要性が示唆された。
- **行政手続きの課題:** 助成金申請などの行政手続きが煩雑であり、郵送申請やオンライン化など、より簡単な手続きへの改善を望む声が上がった。

講演者の話を受け、他の参加者からも様々な意見が出されました。

- **他の家族の介護体験:** ある参加者は、認知症の義母を介護するために義姉が仕事を辞めた経験を共有し、介護者の覚悟に共感を示した。
- **当事者としての不安と工夫:** ストーマ当事者の参加者からは、将来動けなくなった時の不安や、様々な装具やカバーを試して楽しみに変えている工夫などが語られた。
- **販売店の視点:** ストーマ販売店の担当者から、ストーマに関する知識が不十分な家族が自己判断で製品を求めてくるケースが増えているという課題が提起された。専門家への相談の重要性が強調された。
- **退院時の指導:** 退院時に、本人だけでなく家族に対しても、ストーマケアに関する具体的な指導を行うことの必要性が示唆された。
- **行政手続きの課題:** 助成金申請などの行政手続きが煩雑であり、郵送申請やオンライン化など、より簡単な手続きへの改善を望む声が上がった。

② アンケート調査結果

私が支部長になってから社会適応訓練及び交流会後に参加者の皆さんにアンケート調査を実施していました。1 回の参加者が少なかったため、調査人数を増やすため 3 年間実施続け、ようやくまとめることができましたのでご報告いたします。

アンケートの内容は質問形式で無記名で実施

① 今回の講演会・交流会はどうでしたか？ どれかに○をつけてください

また来たい 良かった 普通（1 回で良いかな） 悪い 2 度と来たくない

② ①での○はどのような点でしょうか？少し具体的に書いてみてください

③ 次もし参加するならどいういう事をしてほしいですか？

（例）講演内容ではこういう疾患や治療、ケアの方法、防災、食事、リハビリの事をしてほしい）

④ あなたは今回の講演会や交流会をどの方法で知りましたか？

先生 ストーマ外来 販売店からの送付 その他

⑤ もっと人数を増やすにはどうしたら良いか悩んでいます。どうしたら参加人数が増えると思いますか？知恵を貸してください。

⑥ オストミー協会の存在は知っていましたか？

はい いいえ 知ったのはどういう方法でしたか？

⑦ 最後に協会会員に入ってみませんか？

はい 悩み中 いいえ その理由を教えてください

以上の内容でのアンケートを実施。長崎では長崎市・諫早市・大村市・島原市・佐世保市の 5 地区で実施しています。参加人数は少なく毎回ほぼ一緒の方が参加されることが多いですが、そんな中家族や術直後の方なども参加してくれたりしています。今回のアンケートは 20 名ほどの結果ですが、今回の結果で今後どのような活動を行っていけば良いのか、長崎県支部がもっともっといろんな方の役に立てればと思いましたがの結果を報告いたします。

① 今回の講演会・交流会はどうでしたか？

また来たい・・・3 割 来たい・・・6 割 普通・・・1 割
悪い、2 度と来たくない・・・0 割

② ①での理由

<また来たい>

- ・ 医師・看護師・患者さんそれぞれの立場での話を聞くことができた。
- ・ 自分の困り事の現状について相談できた
- ・ それぞれの患者さんが大変な状況を耐えながら力強く生きておられることを知り励まされた
- ・ オストメイトの知人はいないので、いろんな話をしたい。交流会後にライン交換した。
- ・ 初めての参加でどんな方がお見えになるのか少しドキドキしていましたが、皆さん初対面なのにご自分の事を正直にお話くださり大変参考になりました

<良かった>

- ・ オストメイトの生活を聞かれて良かった
- ・ 他のオストメイトの方の様子を知ることができた
- ・ 参加動機は違ったけど、参加してみて皆様のお話を聞いて「辛いのは自分だけじゃない」と前向きになれました。
- ・ みんなそれぞれに悩みがあるのがよくわかって良かった
- ・ 他の方のストーマを見せてもらい人工膀胱で足に尿袋をつけた方が来ており参考になりました。
- ・ 災害のことはあまり考えていなかったし、はあまり考えていなかったし、どの程度用意するか？など気になってました。今度から少しずつ増やして注文しようと思いました。

<普通>

- ・ 手術して 47 年になりますので内容には知ったことが多かった
- ・ 日常やっていることの説明で二年やってきてだいたいわかっているもので 1 回でと思いました。

③ 次もし参加するならどういう事をやってほしいですか？

- ・ 起きやすいトラブル：予防と対処方法
- ・ パウチやアクセサリーの紹介、特徴と違い

- ・メーカー装具での新しい知識
- ・今回のように皆様の日常をお聞きすることで自分だけじゃないと感じられれば充分です
- ・お通じが緩い時などに皮膚がかぶれますその時の処置について

④ 今回の講演会や交流会をどういう方法で知りましたか？

ストーマ外来→3割 販売店→3割 支部からの案内→3割 無回答→1割

⑤ どのようにしたら参加人数が増えると思いますか？

- ・各病院のストーマ外来担当の看護師さんに案内状を置かせてもらうよう依頼する
- ・販売店の送付品の中に入れてもらうようお願いする
- ・退院する時には紹介がなかったような気がします。自己管理の指導時に案内していただけるようお願いする
- ・この協会自体の周知を病院にしてもらう
- ・ゲームなどをして空くじ無しの景品が当たるといえるのでしょうか？
- ・景品は販売店に協賛していただいたり 100 円均一のお菓子などでも良いのでは？

⑥ オストミー協会の存在は知っていましたか？

- ・はい→6割 いいえ→3割 無回答→1割

はいの6割のうち半分は社会適応訓練や交流会などの案内が販売店さんからの送付時にあり、そこで知ったという方でした。残り半分は自分でネットで検索していたり病院や雑誌等で知ったという方でした

⑦ 最後に協会会員に入ってみませんか？

- ・はい→3割（1割の方は既に会員の方） 悩み中5割 いいえ1割
無回答→1割 結果会員になられたのは1割程度の方でした。

アンケートにご協力して頂いた方誠にありがとうございました。今後も交流会など皆さんが参加してみたいと思えるような活動を行っていきたいと思います。

ストーマをお持ちの方を結ぶ
無料郵送情報誌(年3回発行)

ゆうじん|結人



「私だけじゃないんだとわかって、ホッとした」
「辛いとき、悲しいとき、『結人』に目を通すと
励まされる!」
とのお声を
いただいて
います。



新規ご登録いただいた方には、
右のプレゼントボックスと、
3つの中からひとつを
選べるプレゼントを
差し上げています!
ご登録はこちらから



※既にご登録いただいている方はご応募できません。
予めご了承ください。

プレゼントBOX



下記の内容が入っています。

- ① 情報誌「結人」25号
- ② ストーマケアと暮らしのガイドブック
- ③ センシュラ ミオとアクセサリーのカタログ
- ④ DVD「ご自宅でのストーマケア方法」



コロプラスト株式会社 〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 イタリア文化会館ビル11F www.coloplast.co.jp ☎ 0120-664-469 平日9時~17時

ALCARE

ALCARE

つながり手あて、ひらくケア。

バスラック⑩シール BATHRELAX SEAL

入浴用シール
Appliance for Bathing

「目立たせない」目隠し機能と

器具をシンクに目隠ししておけるので
シール本体の貼付と動作がしやすいです



器具の目隠し機能により、器具の目隠しと動作が
見やすくなり、貼付しやすいです



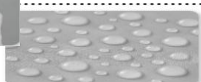
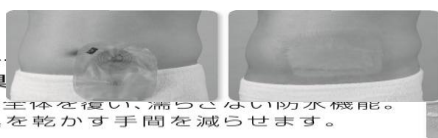
「濡らさない」防水機能で、快適な時間をサポートする入浴用シールです。

○ 器具の上から貼付する仮留めシール 2 貼りやすい剥離紙の分割設計

3 器具が目立ちにくい目隠し機能 ○ 皮膚への負担が少ないシール本体
器具を気にせず、入浴時間を過ごせます。剥離時に角質がはがれにくい粘着剤と体の動きに合わせて伸び
縮みする素材を使用することで、皮膚がダメージを受けにくいです。

器具

器具本体を覆い、濡らさない防水機能。
器具を乾かす手間を減らせます。



シール本体

仮留めシール

フリーダイヤル

〒東京都墨田区錦糸1-1-1 会社ビルカレント1 9 階 〒130-0013
www.alcare.co.jp ☎ 0120-770-863 土・日・祝 9:00~17:00

お問い合わせセンター