



## ストーマケア(人工肛門)

### ストーマとは

便を出す目的でおなかに作られた粘膜の穴のことをいいます。ストーマは粘膜なので傷つきやすく出血しやすいことが特徴です。ストーマはおしりの穴のような括約筋がないので、お腹に力が入ると排泄物が出てきます。そうするとストーマ周囲の皮膚が頻繁に排泄物にさらされることになり、ただれやすくなってしまうため、皮膚保護材などのストーマ用品を使用した適切なケアが必要になります。

### 皮膚保護材のはたらき

- 皮膚保護材には、以下に示すはたらきがあります。
- ✓ 皮膚に密着し、便を皮膚に付着させない粘着作用
  - ✓ 汗や便の水分を吸収する吸水作用
  - ✓ 皮膚に付着した便の刺激を抑える緩衝作用
  - ✓ 細菌の繁殖を防ぐ静菌作用



皮膚保護材は、粘着力が強い時期に交換すると、剥離刺激によって皮膚障害を起こします。一方で、長く貼付し続けると粘着力が低下して排泄物の漏れを生じたり、静菌・緩衝作用の低下により、やはり皮膚障害を起こす原因となります。医療者と相談し、適切な交換頻度の目安を知っておきましょう。

便の性状や量、皮膚の状態、発汗の影響などにより皮膚保護材の溶解程度が異なることも覚えておいてください。

### ストーマ袋の便の出し方

- ストーマ袋の1/3まで便がたまっていたら、中身を出しましょう。
- ガスがたまった場合も、中身を出しましょう。
- \* 便もガスもストーマ袋にため過ぎると、漏れる原因になります。



- ①濡れたティッシュかカット綿を用意します。
- ②ストーマ袋の排泄口をあけ、ガス・便をオムツ・ビニール袋などに出します。
- ③ストーマ袋の排泄口を濡れたティッシュやカット綿などで拭き取ります。
- ④排泄口を輪ゴムや閉鎖具などで閉じます。

### ストーマ装具の交換方法

#### 必要物品

- ストーマ用装具（ストーマ袋、板状・粉状皮膚保護材など）
- 型紙・はさみ・筆記用具（ボールペンなど）
- 剥離剤（必要時）、輪ゴム（必要時）、ごみ袋
- 皮膚を洗浄（清拭）するための物品（オムツ、微温湯、洗浄剤、コットン・ティッシュ・ガーゼなど）



#### <準備>

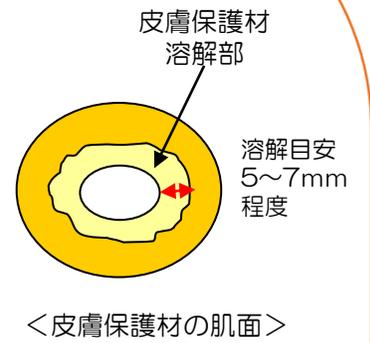
- 面板を型紙にあわせてカットしストーマ孔をあけます。時間がある時に事前にカットしておくといでしょう。
- ストーマ袋の便は前もって出して、袋内をできるだけ空にしておきます。

面板のストーマ孔が小さいと板が粘膜に接触して傷になり出血する可能性があります。カットした孔が型紙の穴と同じ大きさになっているか、比べて確認しましょう。

## 手順

### ①装具を剥がします。

微温湯で湿らせたコットンなどを用いて面板（めんいた：皮膚保護材）を剥がします。この時、面板の一部分を濡らしながら剥がし始めて、皮膚を押さえながらゆっくりと丁寧に剥がしていきます。剥離刺激が強く皮膚に赤みを生じやすい場合には、必要に応じてリムーバーを使用してもよいでしょう。剥がした面板を裏返し、皮膚保護材の溶解具合をよく観察します。溶解は5～7mm程度を目安にし、ストーマ周囲の皮膚に異常がなければ、交換間隔は適切と判断します。



### ②皮膚の洗浄をします。

微温湯で湿らせたコットンなどを用いて皮膚についている汚れを優しく取り除きます。泡立てた石鹸で洗浄し、微温湯でよく洗い流します。乾いたコットンなどで皮膚の水分をおさえ拭きします。

### ③ストーマ装具を貼ります。

便が出ないタイミングをみて、装具を貼ります。ストーマ粘膜を面板で挟まないように気をつけましょう。ストーマの近くから順に、外縁までしっかり粘着させます。皮膚保護材は体温で皮膚になじんで密着します。優しく皮膚保護材の上から手をあて温めるようにして密着させましょう。

皮膚保護材は、貼付面が濡れていると粘着しにくいので、装具を貼る直前に皮膚が濡れていないか確認しましょう。

### ④必要に応じて粉状皮膚保護材を使用します。

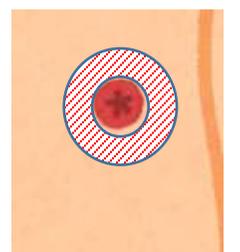
皮膚保護材とストーマの間隙や、ストーマ近接部にびらんが生じた場合などに、必要に応じて粉状皮膚保護材を使用します。びらんなど、皮膚障害のある部位に初めて使用する際には、皮膚・排泄ケア外来（ストーマ外来）担当者など、専門的な窓口にご相談ください。

\* お子様が泣いている時の交換は、親子共に焦ってしまい上手くいかないことがあります。そんな時には、おしゃぶりを使用したり抱っこしてあやすなどして落ち着かせましょう。空腹で泣いてしまう時には、少しミルクを飲ませてから交換しても構いません。



## 日々の管理のポイント

- 入浴時に交換を行う場合はストーマ装具を剥がして入浴し、お風呂の中でストーマ周囲を洗っても構いません。ストーマから体内にお湯が入ることはありません。装具交換日でない時はストーマ袋を貼ったまま入浴し、入浴後にストーマ袋に付着した水分をタオルなどで十分に拭き取ってください。
- 皮膚保護材を剥がす時に見られるストーマ粘膜からの出血は、皮膚保護材との接触や拭き取る際にコットンなどがこすれて起こる一時的なものです。ティッシュペーパーなどで押さえても止血せず出血が続く場合や、ストーマの中からの出血（血便）の場合は、病院に相談しましょう。
- 熱が出ていたり、便の量が多かったり、下痢に傾いている時には、皮膚保護材は普段に比べて早く溶解する可能性があります。皮膚保護材の溶解が進み、便が触れていた部分の皮膚（右図斜線あたり）が赤くなっているようであれば、次回は1日早く交換してみましょう。それでも改善しなかったり、皮膚にただれがある場合は病院に相談しましょう。
- ストーマ装具に不具合があった場合は、使用しているストーマ装具の箱を取っておいてください。不具合の内容の問い合わせについては、購入先、または皮膚・排泄ケア外来（ストーマ外来）担当看護師にご連絡ください。



日常生活

食事：ストーマに関しての食事制限はありません。固形物や消化しにくい食べ物は、よく噛んで食べるようにしましょう。

運動：基本的に運動の制限はありません。寝返りや腹這いでストーマ粘膜から出血が見られることがありますが、持続しなければ様子を見て構いません。

外出：外出する時には、装具の交換セットを携帯しましょう。ストーマ装具はカットをした状態で携帯しておくとしスムーズに交換できます。

協力者：ストーマケアは複数の方ができる様になっておくと、親御さんの負担が減ると思いますので、協力者を作っておきましょう。

廃棄方法

廃棄方法は地域によって異なります。オムツと同様の廃棄方法のことが多いですが、細かな分別のある地域では、役所の環境課などに問い合わせてみましょう。また廃棄するときには、空にしたストーマ袋を丸めて新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて捨てましょう。

装具の購入方法

ストーマ装具は変更になる可能性があるため、1～2か月分を目安にし、購入しすぎないようにしましょう。ストーマ用品の注文先2社をご紹介します。事前に使用しているストーマ装具の名前や品番などを確認しておいてください。電話注文するとご自宅に商品が配達されます。お支払い方法や到着時期なども、ご注文時にご確認ください。一時的ストーマの場合には、ストーマ用装具の費用は自己負担となります。永久的ストーマの場合には、成長をおって助成制度の申請を行えるので、療育支援部で相談してください。

装具の保管

皮膚保護材は、体温以上の温度で軟らかくなり変形する可能性があります。保管場所として、日の当たる場所や車内など高温になる所は避けましょう。

非常時の備え

家庭の緊急避難用袋の中に、1週間分の装具交換に必要な物品を入れておきましょう。水不足なども考えられるため、ウェットティッシュ・ビニール袋・小さいタオルやガーゼなども入れておきましょう。自宅以外で日常的に過ごしかケアを行う場所（保育園・学校・親戚宅など）には、緊急時、災害時の対策にもなりますので、必要物品を置かせてもらおうと良いでしょう。

皮膚・排泄ケア外来の受診

退院後には、小児外科外来の受診と共に、「皮膚・排泄ケア外来」でストーマ管理上の相談に対応させていただきます。受診の際には、必要に応じて装具交換を行いますので、交換一回分のストーマ装具を持参してください。また、受診は予約制になっておりますので、事前に外来予約をしてください。

ストーマに関するお問い合わせ先

ストーマやストーマ管理に関することでの疑問やご不明な点がございましたら、病院までご連絡ください。

長野県立こども病院 電話番号(0263) 73-6700  初めての外来まで→新生児病棟  南外来(小児外科)

✎ MEMO ✎

.....  
.....  
.....  
.....  
.....