

ストーマケアのヒント

1. 装具の廃棄について

- 皮膚保護剤やパウチを廃棄するときは必ず中に入っている排泄物を捨てて、パウチだけをゴミとして出してください。
- パウチを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。
- ゴミの分別は各自治体の方針に従ってください。

2. オストメイトのための食品表

オストメイトの食事

下痢をきたしやすい食品	便秘をきたしやすい食品	ガスを発生しやすい食品	悪臭をきたしやすい食品	回腸ストーマでつまりやすい食品
<p>ビール、さつまいも、冷たい飲み物、わかめ、ごぼう、きのこ、玉ねぎ、キャベツ、カリフラワー、トマト、みかん、セロリ、パイナップル、イカ、タコ、そば</p>	<p>白パン、米飯、もち、とうもろこし、うどん</p>	<p>ビール、冷たい飲み物、豆類、とうもろこし、芋類、キャベツ、ラーメン、えび、カリフラワー、大根、かに、イカ</p>	<p>ニラ、まめ、アスパラガス、玉ねぎ、チーズ、ニンニク、ビール、かに、えび、魚</p>	<p>玄米飯、五穀パン、バナナ、トマト、パイナップル、マッシュルーム、チーズ、お肉類、わかめ・こんぶ、とうもろこし、ポップコーン、キャベツ、カリフラワー</p>
<p>上記症状に対する食事療法</p>				
<p>米飯、白パン、マッシュポテト</p>	<p>冷たい牛乳</p>	<p>生ヨーグルト、ヨーグルト</p>	<p>クランベリージュース、パセリ、オレンジジュース、ヨーグルト</p>	<p>とうもろこし、ポップコーン</p>

- コロストメイト、ウロストメイトの方に特別な食事制限はありません。イレオストメイトの方は、海藻類、根菜類、きのこ類、果物類等の繊維分の多い食品は徐々に品目を増やしていきましょう。
- 以下の点に注意し、健康的な食生活を送りましょう。
 1. バランスの取れた食事をしましょう。
 2. 規則正しく食事をとりましょう。
 3. ゆっくりと良くかんで食べましょう。
 4. 暴飲暴食は避けましょう。
 5. 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様に注意しましょう。
- 下痢や便秘、ガスやにおいの発生については左の表を参考にして下さい。

出典)品田ひとみ：ストーマ患者の食事指導、ストーマケアの手引き、メチカルフレンド社、1988

3. 装具交換について

- 「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。
- 装具交換は、下記を参考に行ってください。
 1. 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。
 2. ストーマ周囲の溶け具合が7mm以内を目安に交換します。はがした皮膚保護剤の裏側をよく観察し、次回の装具交換の目安としましょう。
 3. 溶け具合が7mm以内であっても、皮膚の清潔を保つため1週間を超える連用は避けましょう。

4. ワンポイントアドバイス

- 皮膚保護剤の工夫** 腹部の状態に合わせて皮膚保護剤の角を丸や菱形に切って貼ってもよいでしょう。
- 交換のタイミング** 入浴時や排便の少ない時間帯(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うことが大切です。装具は定期的に交換しましょう。
- 定期的なチェック** 装具の装着や選択が適切か、ストーマ周囲に異常はないかなどのチェックを受けることは大切です。少なくとも1年に1～2回は主治医、看護師または皮膚・排泄ケア認定看護師(旧名称WOC)/ETナースの指導を受けるようお勧めします。

5. 尿路系ストーマの方へ

- ストーマにカテーテルが入っている場合：カテーテルの先端が尿に浸らないようパウチ内の逆流防止弁を越えないようにします。
- 食事について：特別な食事制限はありません。十分に水分をとりましょう。尿の色やにおいの変化に気をつけましょう。

6. 災害・緊急時の備え

- 2～3週間分の装具を常時保管しておきましょう。
- 皮膚保護剤には穴を開けておき、装具交換に必要な物品もまとめて保管しておきます。
- 装具のメーカー名・製品名・サイズ・注文番号・注文先の電話番号をメモして、常時携帯しておきましょう。

入浴・シャワーについて

フランチヤパウチは装着したままで、入浴、シャワーや水泳などが可能です。フィルター用カバーシールが添付されているパウチについては、フィルターの上にそのカバーシールを貼ってください。水に濡れた後は、乾いたタオル等でフランチヤパウチを拭いてください。