

イレオストミーを造設された方への食事療法



手術後

手術から回復したら、特に指示がない限り、通常の食事に戻すことができます。バランスの取れた食事は、健康を維持するために重要です。ゆっくり食べて、よく噛んでください。食事に少しずつ固形物を増やしていき、ストーマ装具とどのように合うかを確認します。

脱水

イレオストミー後の下痢や、嘔吐がある場合、脱水症状になる可能性があります。脱水症状には、以下のものがあります。

- 口が乾く
- 尿の色が濃いまたは尿量減少
- 脱力、意識混濁、失神の前兆
- 口内乾燥
- 体の節々が痛い/腹部が差し込むように痛い

特に動いて汗をかいているときは、人より多くの水分を摂る必要があります。ストーマ袋を空にしたら必ずコップ 1 杯の水分を摂ることを習慣として覚えておいてください。

下痢

排泄物の硬さは、食べたものや、身体がどのように食物を処理するかによって異なります。排泄物がほとんど液状になり、量が著しく増えた場合は、下痢を起こしている可能性があります。これは、食物や薬剤、または下痢を伴う感染症に関連している場合があります。このようなときは、脱水症状を防ぎ、下痢を悪化させる可能性のある食べ物や飲み物を避け、さらに十分な水分を摂ってください。



食物の詰まり

水様便を伴う、あるいは排泄がない状態での痙攣および腹痛は、食物が詰まっていたり、腸閉塞を起こしたりしている可能性があります。これは、食物繊維が多い食品が腸を通過できない場合やストーマから便が排出できない場合に起きることがあります。食物繊維の多い食品を減らし、しっかり噛んで、水分を摂ることで、食品が詰まるリスクを最小限に抑えることができます。術後 6 ～ 8 週間は、調理済みの（生でない）果物や野菜のみを食べよう、外科医から勧められる場合があります。この期間に、身体が消化の変化に順応できるようになります。注意：排泄がなく、嘔吐がある場合は、医療従事者に相談するか、すぐに病院を受診しましょう。

ガス

手術後に腸が機能し始めると、通常、ストーマ袋内にガスが見られます。ガスは、摂取した食べ物や飲み物が正常に消化し、空気を飲み込むことで発生します。喫煙したり、ガムを噛んだり、口を開けて咀嚼したりすることはすべて、飲み込む空気の量を増やすことになります。ストーマ袋内のガスが気になる場合は、フィルター付きのストーマ袋を利用することを検討してください。

臭い

臭いは、ストーマ造設手術を受けたほとんどの人が意識しています。食品や栄養補助食品の中には、排泄物の臭いに影響を与えるものがあります。現在の回腸ストーマ用装具は、防臭フィルムで作られています。ストーマ袋を空にしたときに、臭いを中和できるストーマ袋用消臭剤や消臭潤滑剤があります。食品以外の理由による臭いに気付いた場合は、装具に漏れがないか確認してください。

イレオストミーを造設された方への食事療法

薬剤

薬剤や栄養補助食品の中には、排泄物の色や臭い、硬さを変化させるものがあります。長時間作用型、徐放性、腸溶コーティング錠剤などの一部の薬剤は効果的に吸収されない場合があります。薬剤師に相談しないで薬を粉碎したり、下剤を服用したりしないでください。薬剤を追加または中止する前に、医師または薬剤師に相談することをお勧めします。

失われた電解質の代わりとなり得る食品と水分	スポーツドリンク、バナナ、スープ (チキンやビーフのブイヨンなど)、じゃがいも、トマト、クラッカー
便を硬くするのに役立つ食品	アップルソース、バナナ、チーズ、麺類 (調理済み)、プレッツェル、白米、食パン、マッシュマロ
腸に詰まりやすい食品	セロリ、とうもろこし、ココナッツ、ドライフルーツ、ポップコーン、ナッツ類、マッシュルーム、ぶどうまたはレーズン
腸内ガスを増やす食品と水分	豆類、ビール、炭酸飲料、ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり
便の臭いを強くする可能性がある食品	アスパラガス、ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、カリフラワー、卵、魚、にんにく、玉ねぎ、特定のスパイス



医療従事者からのその他の推奨事項:

医療従事者による定期的なフォローアップをお勧めします。

使用する前に、使用目的、禁忌、警告、注意事項、および使用方法について使用説明書を必ずお読みください。

引用情報: J.E. Carmel, J.C. Colwell, M.T. Goldberg (Eds.), WOCN Society Core Curriculum Ostomy Management (pp.136-144). Philadelphia: Wolters Kluwer.2016.

Hollister のロゴおよび「健康な肌から、より良い毎日を支える。」は Hollister Incorporated の商標です。
©2020 Hollister Incorporated.

Hollister Incorporated
〒140-0002
東京都品川区東品川2-2-8
スフィアタワー天王洲21階
株式会社ホリスター

www.hollister.com