

# お肌を健康に保つために

## ✓ やるべきこと

- めるま湯で肌を常にきれいにする。
- 装具を定期的に交換する。
- ストーマのサイズを定期的に計測し、適切な孔径の面板を使用する。
- 定期的なケアを出来るだけシンプルにする。
- 装具を交換するたびに肌を確認する。
- 装具は丁寧にはがす。
- 何か薬を服用している場合は、ストーマケアを担当する看護師に伝える。
- ストーマケアを担当する看護師と連絡を取り合う。

## ✗ やってはいけないこと

- ストーマケアに適していない石鹸などでお肌を洗う。
- 装具を排泄物が漏れた時だけ交換する。
- 定期的なケアを必要以上に複雑にする。
- 装具を勢いよくはがす。
- ストーマ周辺のお肌の変化を無視する(小さい変化も見逃さないことが重要です)。
- ご自身でストーマケアの問題に対処しようとする - 問題がある場合はストーマケアを担当する看護師に連絡しましょう。

本カタログを作成するにあたりご助言を下されたJo Hoeflok氏(カナダのストーマ療法看護師)に感謝の意を表します。

HollisterのロゴはHollister社の商標です。  
© 2020 Hollister Incorporated.



Ostomy Care

「健康な肌」から、より良い毎日を支える。



確認してみましょう

あなたのストーマと

お肌の健康を保つために

**ストーマとその周囲のお肌をケアすることが重要です。**

いつ問題が発生しているのか。

多くのストーマ保有者の方がご存じありません。

この“**チェックのリスト**”で、あなたのストーマとお肌の状態をチェックすることができます。何が正常で、何が正常ではないかを見てみましょう。

Ostomy Care

「健康な肌」から、より良い毎日を支える。

## “正常”な状態かどうか チェックしましょう。



あなたのお肌は・・・

- ・ 乾燥無し
- ・ 炎症無し
- ・ 赤み無し
- ・ 粉ふき(カサカサ)無し

## “正常でない”状態かどうか チェックしましょう。



あなたのお肌は一つ以上当てはまりますか？

- ・ 炎症
- ・ 蒸れ、または乾燥(粉ふき)
- ・ 灼熱感
- ・ 赤み
- ・ かゆみ
- ・ 痛み

## 「肌を健康に保つ」ためのヒント

定期的に  
お肌をチェック



ストーマケアを  
担当する看護師と  
連絡を取り合う



ストーマ周囲の  
お肌を健康に！

ストーマやその周囲のお肌の状態について気になることがある場合は、  
ストーマケアを担当する看護師に連絡して、チェックしてもらいましょう！

担当看護師：

電話番号：

お問い合わせ

ホリスター カスタマーサービス



0120-032-950

営業時間/9:00～17:00

(土・日・祝日・年末年始除く)

※お問い合わせは、営業時間帯にお願いいたします。