

定期的なストーマケア

ストーマ装具についてのヒント

- 古い装具を取り外す前に新しい装具を準備しておきましょう。
- 排泄物またはガスがストーマ袋の1/3～1/2に達したら、ストーマ袋を空にします。ストーマ袋がいっぱいになるまで排泄物やガスを溜めないようにしましょう。
- 活動する前や就寝前はストーマ袋を空にしましょう。
- ストーマ袋にガスが溜まる場合は(コロストミーまたはイレオストミーの場合)、フィルター付きのストーマ袋の使用を検討しましょう。
- 装具の定期交換に適した時間帯は、朝の飲食前のタイミングです。
- 粘着性を高めるために、面板を貼った後は約1分間手でやさしく押さえます。ゆっくりと圧をかけて皮膚を温めると、上手く貼付ができます。
- 二品系の面板を装着する場合は、面板をダイヤモンド型にして貼付すると皮膚に滑らかにフィットします。

日常のスキンケアについてのヒント

- ストーマ周囲の日常的なスキンケアは、過剰になりすぎないようにしましょう。
- 皮膚をきれいにする際は、ほとんどの方は水で十分です。装具を交換または空にした後に手を洗うことを忘れないでください。
- 石鹸が必要な場合、皮膚に残った石鹸が粘着性を弱める可能性がありますので注意しましょう。また、刺激の弱い石鹸を使用しましょう。
- アダプト保護膜パックは、長期用の面板下で使用する場合、貼付期間が短くなる可能性があります。
- 面板を装着する前に、ストーマ周囲皮膚が清潔かつ乾燥していることを確認しましょう。
- ストーマ周囲の日常的なスキンケアに推奨されない製品：ローション入り石鹸、クリーム、パウダー、イソプロピルアルコール、ステロイド薬、軟膏など。
- 肌荒れは「正常」な状態ではありません。皮膚に赤み、損傷、刺激がある場合は、皮膚・排泄ケア専門看護師などの医療従事者に助言を求めてください。

日々のケアのヒント

- 定期的に面板を交換してください。自分にあった方法が見つければ、より快適に過ごすことができるでしょう。
- 貼付期間は個人の好みやストーマの状況によっても異なりますが、3～4日での交換が一般的です。
- 交換のタイミングが不安定または予測出来なくなった場合は、皮膚・排泄ケア専門看護師にご相談ください。
- 貼付期間は、多く汗をかいたり、活動量が増える暑い季節には短くなる傾向があります。
- 旅行の際は、事前に計画を立てましょう。いくつかのヒントをご紹介します：飛行機に乗る際は機内持ち込み手荷物にストーマ用品を用意して、機内にハサミを持ち込まないようお好みカットの面板はあらかじめカットしておきましょう。また旅行中にストーマ製品の必要性を説明できるオストミーカードを持参すると便利です。
- ストーマ装具を装着した状態、外した状態どちらでもシャワーや入浴が可能です。
- 二品系の装具を使用する場合は、シャワー用に別のストーマ袋に取り替えることで、入浴後に装着するストーマ袋が濡れないで済みます。
- ストーマ袋を空にする場合は、水で洗う必要はありません。消臭潤滑剤を使うと、ストーマ袋を空にするのが簡単です。ストーマ袋に油やクッキングスプレーを入れないようにしてください。
- 製品は涼しく乾燥した場所に保管してください。
- 皮膚・排泄ケア認定看護師などストーマ担当の看護師の定期的なフォローアップを受けることをお勧めします。

定期的なストーマケア

ストーマ関連用語	
フィルター	ストーマ袋からガスを放出し、臭いを吸収します。 消化管用開放型装具または、閉鎖型装具にフィルター付のラインアップがあります。
ストーマ袋	ストーマからの排泄物を溜める袋。 ストーマ袋の種類は、消化管用（開放型、閉鎖型、キャップ式）と尿路用があります。
ストーマ装具	通常、面板とストーマ袋から構成されています。 単品系（面板とストーマ袋が一体になっているもの）と二品系（面板とストーマ袋が別々のもの）があります。面板の外縁部にテープが付いているタイプを使うとより安心です。
面板（めんいた）	ストーマ周囲皮膚に密着する部分。 あなたの皮膚を保護し、同時にストーマ袋を皮膚に固定します。
貼付期間	面板を皮膚に貼付する期間。 期間は人それぞれですが、一人ひとりの交換頻度は一定させる必要があります。
皮膚・排泄ケア 認定看護師（WOC）	ストーマケアを専門とする教育を受けた看護師。

メモ

製品情報については、以下のHPにアクセスしてください。 <https://www.hollister.co.jp/>

定期的に医療従事者を受診することをお勧めします。

ストーマケア製品/アクセサリーを使用する前に、必ず同封の説明書とラベルをお読みください。

HollisterのロゴはHollister社の商標です。

© 2017 Hollister Incorporated. 923077-1117 US-00188

製品やサンプルについての
お問い合わせ

株式会社 ホリスター



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、営業時間帯をお願いいたします。