

ストーマでお困りの方へ

1. はじめに

尿管皮膚瘻や回腸導管の尿路ストーマにより尿を排泄しているオストメイトは、ストーマ装具を装着し排泄管理を行っています。ストーマ装具は通常3~4日ごとに交換しますが、装具からの尿漏れや皮膚障害といったトラブルが起こるとストーマ装具を頻回に交換する手間だけでなく、身体的・精神的苦痛を伴うため人間関係や社会的な活動にも制限が加わり日常生活に大きな支障をきたします。

尿漏れや皮膚障害を予防すること、起こった場合も早期に適切に対処することで、オストメイトはより快適な日常生活を送ることができます。

2. 尿漏れ対策

尿は通常サラサラの液体ですので、わずかな隙間からも漏れてきます。ストーマ装具の面板はストーマの形状に合わせて中央に孔を開け（ホールカット）、皮膚に隙間なく密着させますが、何らかの原因で皮膚と面板との間に隙間が生じ、その隙間に尿が潜りこむことで尿漏れ状態になるのです。つまり、ストーマ装具装着時に面板をしっかり皮膚に密着させ、そのままの状態でも3~4日間密着を保持させることができれば、次の交換まで尿漏れは起こりません。

セルフケアに問題はありませんか？

ストーマ装具交換時にはあらかじめ手順を再確認し、手際よく装着できるように装具や必要物品を取りやすいところに置きます。ストーマ装具を皮膚からはがすと、尿が流れ皮膚を汚しますので、尿をロールガーゼなどで受け止める必要があります。その際に片手を取られますので、残った利き手でストーマ周囲の皮膚を泡立てた石鹸で洗浄し、拭き取り、面板を皮膚に貼り付け密着します。以上はセルフケアの基本ですが、ケアに慣れていない時期に慌てて装着したりすると面板と皮膚の間に尿が流れこみ、尿漏れが起こりやすくなります。

* ストーマ周囲の皮膚の汚れや水分などをふき取り、指先で皮膚を触り湿っていないか確認する。（皮膚を傷める可能性があるため温風ドライヤーは使用しない）

* 面板を貼る際には、まずしっかりお腹のしわを伸ばしながら、面板の中央のストーマに近いところをよく押さえ、徐々に端に向けて皮膚と密着させていく。

* 皮膚と面板をなじませるために、面板を貼った直後は慌ててあと片付けなどせず、しばらく安静にし、お腹を屈めたり伸ばしたりするような体動は控える。

* 尿を蓄尿袋にためすぎると、重みで面板が剥がれやすくなるので注意する。

* 夜間に大きな採尿袋に連結したときに、連結部のストーマ袋がねじれて尿がストーマ袋に充満し漏れ出すことがあるので、尿がスムーズに流れているか尿の流れの経路を確認する。

* 交換時期の目安は、3~4日毎が一般的ですが、面板中央のホールカット部から皮

膚保護材の溶解・膨潤（ふやけてブヨブヨなっている感じ）が1cm程度になった頃合いで随時調整する。発汗の多かったときは普段より1日早める。

装具の選択と使用方法に問題はありませんか？

ストーマの高さや、ストーマ周囲の皮膚の状態（しわ、くぼみ、硬さなど）に応じたストーマ装具を選択することはストーマトラブルを回避するために大変重要なことです。当初は体に合っていたストーマ装具も加齢や体重の増減により腹壁の形態、皮膚の状態が変化していくとともに、適合しなくなることが少なからずあります。ストーマ装具も日進月歩で進歩し改良され、さまざまな種類のものが販売されています。泌尿器科医のいる医療機関または病院のストーマ外来を定期的に受診し手技の確認やストーマ、周囲の皮膚の診察を受け、泌尿器科医師や看護師さんに適切な装具を選択してもらうようにしましょう。

またストーマ装具には使用期限があります。期限切れのものを使用すると尿漏れの原因になる可能性がありますので使用期限を守って使用してください。

3. 皮膚障害への対策

ストーマ周囲皮膚は尿の接触や面板皮膚保護材の化学的刺激、発汗阻害、ストーマ装具交換に伴う機械的刺激などにより皮膚のバリア機能は低下し、発赤、びらん、潰瘍といった皮膚障害が起こりやすい環境になっています。

ストーマ周囲の皮膚障害を起こさないためのスキンケアができていますか？

面板をはがす時に慌ててはがすと皮膚を傷めることになります。よく泡立てた石鹼や剥離剤を用いて丁寧にゆっくりとはがしていきましょう。

皮膚を清潔に保つことは非常に重要ですが、ガーゼやタオルで強く頻繁に皮膚をこすことは逆効果ですので、石鹼の泡を利用しながら指でやさしく洗浄してください。乾燥肌の場合は面板の貼り付けをしない範囲への保湿ローションや保湿洗浄剤の利用するのも一つの方法です。

尿量が減少し尿の濃縮化がおこり、細菌感染により尿がアルカリ化すると皮膚障害を起こしやすくなります。1日に1500ml以上の尿量を確保するような飲水を心掛けましょう。

皮膚のかゆみや痛みはありませんか？

ストーマ周囲の皮膚障害の症状として皮膚のかゆみや痛みが挙げられます。前回の交換時に皮膚に特に異常所見がなくとも、自覚症状が皮膚障害の初期症状であることがあります。このような症状がある場合は、次の交換まで我慢せずに、早めにストーマ装具を交換して皮膚の状態を観察します。丁寧に装具を外して皮膚の赤みがないかなど色調の変化や表面のザラザラ感やブヨブヨ感などの異常がないか見てみるのです。異常がない場合は通常通り交換して様子をみますが、症状が続くようなら、あ

るいは皮膚の様子が何かこれまでと違う状態ならば泌尿器科医のいる医療機関または病院のストーマ外来を受診し、診察を受けましょう。皮膚障害の部位や状態によって、ケアの仕方へのアドバイスや装具の種類の変更の提案、治療薬の処方などをしてもらいます。

ストーマの周囲がデコボコ盛り上がってきていませんか？

面板のストーマ孔を実際のストーマよりかなり大きくカットしたままで、長期間経過すると、尿が常に皮膚に付着していることにより、皮膚がふやけ、ストーマの周囲に偽上皮性肥厚というデコボコした硬い隆起が生じます。痛みや出血、尿漏れなどいろいろな合併症の原因となりますので、そのような兆候のある時は泌尿器科医のいる医療機関または病院のストーマ外来を受診し、診察を受けましょう。

4. その他、出血、ストーマヘルニアなど

ストーマの採尿袋に血の塊や血尿がたまっていることがあります。装具による圧迫や摩擦が原因のことがほとんどで、自然に止血することが多いのですが、腎臓や尿管、回腸導管から結石などの何らかの病気によって出血していることや、ストーマ静脈瘤が原因のことがあります。血の塊をはがすと出血がひどくなる場合がありますので、そのままにしておいて下さい。いずれにせよ、出血に気が付いた場合はすぐに泌尿器科医のいる医療機関または病院のストーマ外来を受診し、診察を受けましょう。

ストーマ周囲皮膚が内側から持ち上がってきてだんだん大きくなる場合がありますが、これはストーマ旁ヘルニアといってストーマ周囲の筋膜がずれたり、薄くなって腸などのお腹の内容物が飛び出してくる“脱腸“の一種です。またストーマそのものが突き出てくる場合もあります。緊急性は通常ありませんが、大きくなりいずれストーマ交換に支障をきたしますので、泌尿器科医のいる医療機関または病院のストーマ外来を受診し、診察を受けましょう。ストーマ旁ヘルニアの要因として、体重増加がありますので、体重コントロールにも気を付けていきましょう。

5. 最後に

日本は超高齢社会になりました。そして65歳以上の高齢者のうち25%が認知症または軽度認知障害という驚くべき実態が報告されています。今後オストメイトの皆さんの高齢化が進むにつれ認知症を合併した方のストーマトラブルも増えていくことが危惧されますので、地域社会全体でオストメイトを支える体制づくりが必要です。

兵庫県泌尿器科医会は、患者会や医師会、訪問看護ステーションなどとさらに連携を深め、オストメイトの皆様にとって良好なストーマケア環境を形成していきたいと考えています。

オストメイトの権利章典（1976）

- ・手術前のカウンセリングを受ける権利

- ・適切な位置にストーマを持つ権利
- ・よいストーマを持つ権利
- ・手術後に熟練されたナーシングケアを受ける権利
- ・精神的な援助を受ける権利
- ・個々に応じた指導を受ける権利
- ・装具を入手する方法を教えられる権利
- ・地域の資源についての情報を知らされる権利
- ・退院後のフォローアップと生涯にわたる管理指導などを受ける権利
- ・ヘルスケアの専門職員によるチーム指導を受ける権利

患者会

ストーマ造設術を受けたストーマ保有者の方々の会が、全国にはいくつもあります。患者会は、よりよい社会復帰を目指して、互いに励ましあいながら悩みや不安を解消していく場であり、たくさんのストーマ保有者の方々が入会されています。我が国で最も大きい患者会は公益社団法人日本オストミー協会です。この協会は世界オストミー協会の日本支部で、さらに日本各地域に支部を置き、活発に活動しています。

公益社団法人日本オストミー協会

〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩 1-1-1-901

電話：03-5670-7681 FAX：03-5670-7682

問い合わせ時間：午前10時から午後4時（土・日・祭日休）

公益社団法人日本オストミー協会 兵庫県センター

〒650-0015 神戸市中央区楠町 5-4-8

電話：(078) 371-1830 FAX：(078) 371-1830

<http://www.ostomy.jp/hyogo/toiawase.php>

（執筆者：神戸市立医療センター西市民病院 泌尿器科 中村一郎）