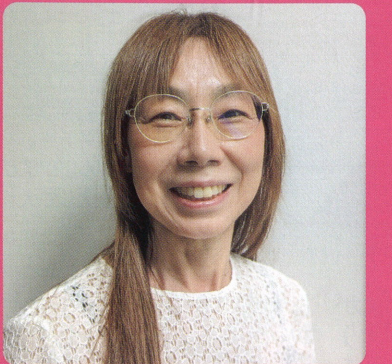


こんな時
どうする!?

ストーマ
なんでも相談室



福寿会東京病院 看護部
皮膚・排泄ケア特定認定看護師

石黒 幸子 先生

ストーマ周囲の皮膚のかゆみや痛み、赤みなどのトラブルは、日々の暮らしの不安につながることもあります。今回は、日頃のお手入れで見直したいことや、見落としがちなこと、相談時に役立つポイントについて、石黒先生にお話を伺いました。

ストーマ周囲のスキンケア「見直しのポイント」

？ 日頃のお手入れで
見直すと良いことはありますか？

ストーマと周囲の皮膚を「きれいにしよう」という思いから、洗うときつい力を入れ過ぎたり、皮膚に残った皮膚保護剤を爪で無理にこすり落とそうといませんか？こうした習慣は、気づかないうちに皮膚への刺激になることがあります。ストーマ周囲の洗浄では、汚れをゴシゴシとこすり落とそうとせず、洗浄料をなじませながら、やさしく洗うことが大切です※。

また、ストーマ袋が肌に触れる部分は、汗で蒸れたり、衣類やベルト類の締め付け具合で刺激を受けやすくなったりすることもあります。ベルト類は締め付けすぎないように調整し、必要に応じて腹帯やパウチカバーなども活用しながら、今の皮膚の状態や生活に合ったケア方法を見つけていきましょう。

※詳しい洗い方は、「特集記事」で紹介しています。

？ 「相談してもいいのかな」と迷ったら、
どう考えれば良いでしょうか？

ストーマ周囲の皮膚について、赤みやふやけなど目で見てわかる変化だけでなく、かゆみ・ピリピリ感・しみる感じといった「感覚」も大切な相談材料です。「少しかゆいだけ」「ちょっと赤いだけ」と思うような違和感も、次の装具交換時にまだ続いているか確認しましょう。同じ場所に同じ症状が続く場合は、相談の目安になります。

特にストーマ近接部の皮膚のただれ（びらん）は、症状が進行するとストーマ装具の耐久性にも影響します。「このくらいで相談しているのかな」と迷わず、気づいたことを医療従事者に伝えてください。一緒に確認することが、皮膚を守るにつながります。

？ 相談をするとき、何を伝えると良いですか？
写真やメモは役立ちますか？

私たちがストーマ周囲のスキンケアで重視しているのは、①症状、②場所、③剥がしたストーマ装具の皮膚保護剤（面板の裏側）の3つです。

①症状は、専門用語でなくてかまいません。「赤い」「かゆい」など、自分で気づいた変化や感覚を伝えてください。

②場所についても、「おへその右側」「足のほう」など、分かりやすい表現で大丈夫です。

③剥がしたストーマ装具の皮膚保護剤（面板の裏側）も、皮膚や装具の状態を知る大切な手がかりとなります。ふやけている、溶けている、排泄物が潜り込んでいるなどがなければ確認することで、スキンケアや装具の使い方を見直すヒントとなります※。

また、日常のケアで、気になる症状や変化があれば、日時や症状、体調の変化などを簡単にメモして記録しておく、次の受診時に相談しやすくなります。スマートフォンなどで、皮膚の気になる部分や面板の裏側の写真を撮っておくことも役立ちます。

？ おいや漏れが気になるとき、
確認したいポイントはありますか？

においや漏れの原因は、排泄物の状態や、食べたもの、装具の耐久性、ストーマ袋の排出口

まわりの拭き取りや閉め方などさまざまです。まずは、どれか一つに決めつけず、いくつかの視点から見直してみましょう。

たとえば、便が水っぽい、ゆるいといった変化があると、面板がふやけたり溶けたりしやすくなり、装具がもちにくくなる可能性があります。その結果、漏れが起きたり、皮膚に排泄物が触れて皮膚トラブルにつながったりする場合もあります。このようなときは、皮膚の状態を見ながら装具の交換間隔を短くすることも選択肢の一つです。しかし、頻繁な交換を負担に感じる方もいるので、必要に応じて、用手成形の皮膚保護剤などを使い、装具の耐

久性を高める工夫もあります。予定の交換日より前に装具の貼り替えが必要になったり、漏れが起きたりした場合は、剥がしたストーマ装具の皮膚保護剤（面板の裏側）も手がかかります。面板ストーマ孔周囲の溶け、排泄物の潜り込み、装具の浮きなどがあれば、写真に残しておく、相談時に伝えやすくなります。

また、排泄物を捨てたあとにストーマ袋の中まできれいにしたいという方もいますが、水で洗ったり、奥まで強く拭き取ったりすると、装具の防臭性や耐久性に影響することがあります。においや汚れが気になる場合は、ストーマ

？ 最後に読者の皆さんに
メッセージをお願いします！

ストーマ周囲の皮膚を健やかに保つことは、装具を安心して使い続けることや、日々の暮らしやすさにもつながります。ストーマは十人十色。造設して間もない方も、長くストーマと付き合ってきた方も、ライフスタイルや体調に合わせたケアを見つけていくことが大切です。ストーマのケアについて、「こんなことで相談をしていいのかな？」と思う必要はありません。小さな変化でも、早めに相談していただくと、「この状態のうちに一緒に確認できてよかった」と思うことがたくさんあります。

迷ったときに相談できる方はいらっしゃいますか？訪問看護やかかりつけのストーマ外来、装具を購入している販売店、患者会など、自分に合った場所を見つけておくことが、日々の安心につながります。

「相談前にメモしておきたいこと」

✓ チェックリスト

□ いつから気になっているか

例：6月1日から（具体的な日付が入るとわかりやすい）
前回の交換時から／装具交換の翌日から など

□ 気になる症状

例：赤み／かゆみ／しみる感じ／痛み／
ピリピリする／ふやけている／ただれている など

□ 症状の場所

例：ストーマの右側／左側／おへその方／足の方／
〇時方向 など

※詳しい位置の伝え方は「オストミーQ&A」で解説しています。

□ いつもと様子が違うこと

例：装具の交換予定日前に漏れた／においや
／便や尿の状態がいつもと違う など

□ 写真に残しておくの良いもの

例：皮膚の状態／剥がしたストーマ装具の皮膚保護
剤（面板の裏側） など

毎日きちんと記録しなくても大丈夫です。気になったときに「いつ・どこが・どのように変わったか」を残しておく、相談時に状態を伝えやすくなります。

こんなことを聞きたい！質問、お悩みを大募集。
本誌のアンケートに書いてお送りください！