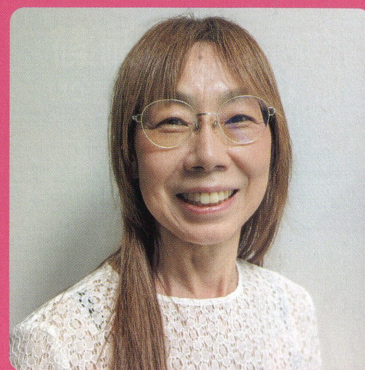


こんな時
どうする!?

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していませんか？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え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いのかな」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、皮膚を守ることにつながります。

？ 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いかを確認することで、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。

？ に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

※特集記事内の「オストミーQ&A」では、ストーマ周囲の位置と名前をイラストで整理していますので、相談時の参考にしてください。