

健康 コラム

ストーマ(人工肛門)について



秋田厚生医療センター
皮膚・排泄ケア認定看護師

こだま たけし
小玉 丈

ストーマってなに

ストーマ(人工肛門)と聞くと人工物で造られた機械がお腹につくものと勘違いしている方もいるかと思いますが、ストーマとは手術によって、腸や尿管の一部を体外に出してつくった便や尿の出口です。ストーマには人工肛門などの消化管ストーマと人工膀胱などの尿路ストーマがあり、消化管ストーマからは便が、尿路ストーマからは尿が排泄されます。ストーマには括約筋がないため、自分で排泄のコントロールをすることができません。そのため便や尿を溜める装具をつけて日常生活をおくります。

ストーマが作られる理由

- ストーマが必要になるにはいくつかの理由があります。
- ① 排泄物の出口となつている肛門を切除するために新たな出口を造る必要がある場合
 - ② 排泄物の通り道となる腸のどこかに流れがわるいところがあり、そこを迂回するために造る場合
 - ③ 手術によってできた腸の傷口を安静に保つよう排泄物が通過するのを避ける場合
- などがあります。

ストーマと日常生活

ストーマのある生活が始まると、

最初はさまざまな不安や戸惑いがあると思います。慣れないことも多く、ストーマと共に生活を始め、少しずつ以前の生活を取り戻すことができます。

・食事

体調に合わせて食品を選び、バランスの良い食事を心がければ、食事が制限されることはありません。

・衣類

手術後、特別な衣服にする必要はありません。手術前まで着ていた服と同じものが着られるようになります。

・運動

手術前にしていた運動を同じように行うことができます。人と激しく接触するスポーツ(ラグビーや格闘技)や重い物を持ち上げる運動に関しては相談が必要になります。

・入浴

ストーマを造設しても今までと同じように入浴することができます。銭湯や温泉などの公共の場所ではマナーとして、ストーマの装具をつけることで入浴できます。

・旅行

体調に合わせて出張や国内旅行、海外旅行も可能です。

・仕事への復帰

体力が回復すれば仕事に戻るることができます。体力には個人差がありますので、医師に相談しながら復

帰時期を決めます。

知っておきたい社会制度

永久的ストーマが造設された場合は、身体障害者福祉法により、身体障害者手帳が交付されます。手帳の交付によって、ストーマ装具の給付を受けることができます。また手帳にて受けられる福祉制度として税金の控除や免除、交通機関の割引や施設の入場料の割引がされる場合があります。

オストメイトマークについて

人工肛門・人工膀胱を造設している人をオストメイトと表すことがあります。駅や病院などで(図1)のようなマークを見かけられた方もいるのではないのでしょうか。オストメイトのための設備が整っておりシャワー付きのトイレなどが備わっています。

オストメイトから身体障がい者用トイレを使用したとき嫌な顔をされたことや「なぜ使用するのか」何度も聞かれたという声もあります。

オストメイトの暮らしをサポートするには、一人でも多くの方に知ってもらうことが重要です。この機会にストーマについて知って頂ければと思います。



(図1)