

Vol.188



病院ホームページは
<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

かけはし

理念

すべては患者様と
 地域社会のために

発行責任者 病院長 佐々木 順子



ストーマ(人工肛門)ケアについて

皮膚・排泄ケア認定看護師
 里岡 由希

みなさん、ストーマという言葉を知っていますか？ストーマはギリシャ語で「口」という意味になります。日本では人工肛門のことを言い、世界万国共通の言葉ではストーマといえます。ストーマが必要な状態とは、がんなどで腸を切除する場合、炎症性腸疾患など理由は様々です。ストーマは写真のように腸をお腹の上に持ち上げて、新たに便の排出口を造ります。ストーマが赤色なのは腸が赤いためです。突然ストーマが必要と言われたら、今後の生活が不安になってしまいますね。少しでも不安や心配ごとが少なくなるよう、今回はストーマのケア(人工肛門)と生活についてお話しします。



【ストーマのケア】

ストーマを造設した後は、今まで感じていた便意を感じることはありません。手術前までは肛門括約筋が便意を教えてくれていましたが、お腹や腸には肛門括約筋がないため、便意を感じずに急に便が排出される状態になります。また、お腹にストーマ袋という袋をつけて便の管理を行います。ストーマ袋の中に便が溜まったら、定期的に便をトイレで流します。ストーマ袋の交換方法や、便の排出方法については、入院中に看護師と一緒に練習して覚えていきます。



【入浴】

シャワーもお風呂にも入れます。ストーマ袋をつけたままでも、剥がした状態でも浴槽に入ることができます。

【食事】

特別な制限はありません。栄養のバランスをよく考えて食べましょう。便秘にならないよう十分に水分をとりましょう。また、小腸でストーマを造った場合は脱水予防のために日頃から水分補給に努めましょう。

【ガス】

ストーマからもおならは出ますし音もします。食事内容、生活習慣、薬の影響、腸の動き等によって個人差があります。

ガスが発生しやすいもの：炭酸飲料、ビール、さつまいも、山芋、かぼちゃ、ごぼう、豆類、チーズ、エビ、牡蠣、タバコ

【臭い】

便やガスは、誰でも少なからず「臭い」があります。臭いは、ストーマが造られた腸管の部位、食事内容、年齢、生活習慣、薬の影響、腸の動きなどによっても異なります。また、臭いが発生しやすい食品もあります。

臭いが強くなりやすいもの：ニンニク、タマネギ、長ネギ、ブロッコリー、アスパラ、ニラ、エビ、カニ、チーズ、卵

ストーマ袋は防臭性のフィルムで作られ袋の上部に脱臭フィルターがついています。ストーマ袋の中に便が溜まっても通常臭いは漏れませんが、便やガスを出す時に誰でも臭いはします。臭いを少しでも軽減できるように食べ物、消臭剤などで対応していきます。

【服装】

ストーマやストーマ袋を強く圧迫しないものであれば、通常の服装で問題ありません。ズボンのベルトがストーマにあたる場合にはサスペンダーを使用する方法もあります。

【運動】

ストーマに強い打撃や圧迫が加わる運動(レスリング、相撲、鉄棒など)は避けましょう。腰をひねる運動(テニス、ゴルフなど)の場合にはストーマ専用のベルトを使用する方法もあります。運動する前にはストーマ袋内に便が溜まっていない状態にしておきます。運動用のコンパクトなストーマ袋に変更することもできます。

【外出・旅行】

ストーマケアになれてきたら外出、旅行もできます。出かける際には何か起きた時に対処できるようにストーマ袋を携帯しておきましょう。(ビニール袋、ウェットティッシュ、下着も忘れずに!!) 外出先や移動中に使用できるトイレと設備を確認しておきましょう。その際には、オストメイト対応トイレが何処にあるのか調べておくと良いでしょう。このトイレはストーマを保有する方のための設備が整っています。



↑
 オストメイト
 対応マーク

【災害時】

災害はいつどこで起こるのか分からないので、心構えや準備しておく必要があります。災害に備えてご自身が使用しているストーマ袋など手帳などに記載しておきましょう。また、災害時に備えて10日分のストーマ装具袋を非常用袋などに入れて保管しておきましょう。

ご自身が、家族が、今後ストーマが必要と言われたけど、この先の生活はどうなるの？今、ストーマのトラブルで悩んでいるけど、どこに相談したらいいの？とお悩みの方、一人で悩まず少し話してみませんか？

ストーマ外来

- ・三菱神戸病院では、ストーマを造設する前から退院後も快適な生活を送ることができるようにストーマケア専門外来を設けています。
- ・ストーマ外来では、医師と看護師が連携しストーマケア専門の看護師が個別的な相談やサポートを行っています。

【主な内容】

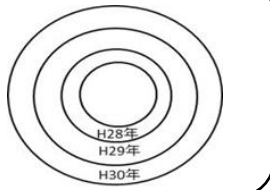
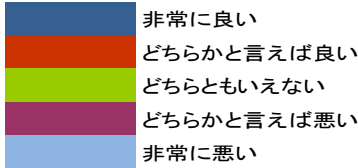
- ・ストーマの手術を受ける前の心配・情報・ストーマ周囲皮膚のお手入れ方法・ストーマと皮膚のトラブル
- ・ストーマ装具に関すること・日常生活に関すること・患者会の紹介など

(お問い合わせ) TEL (078) 671-7705 (代) 三菱神戸病院 外科外来受付 予約制となっておりますので、お電話にてご連絡ください。毎週水曜日午前のみ。

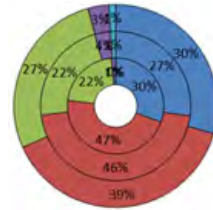
接遇委員会からのお知らせ

当委員会は、患者様の満足度の向上を目指すことを目的とし、ご意見、ご要望に対し対処、改善すべく院内各部門のメンバーで活動をしています。当院では、平成30年11月に『より良い病院を目指すための改善点』を把握する目的で、入院・外来患者様へのアンケートを行いました。多くの方(回答数:合計603名)にご協力いただき、ありがとうございました。アンケート結果を集計いたしましたので、ご報告いたします。

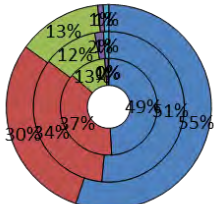
【アンケート凡例】



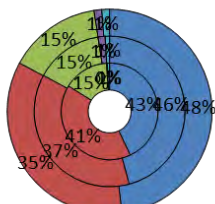
【清掃等環境整備】



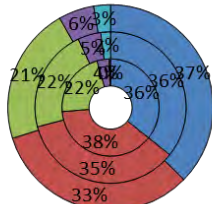
【職員の対応】



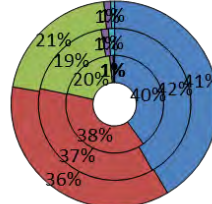
【医師】



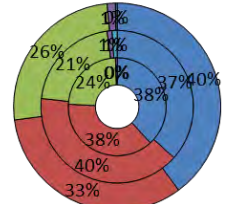
【看護師】



【事務職員】

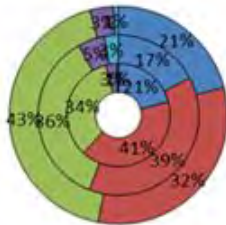


【検査技師】

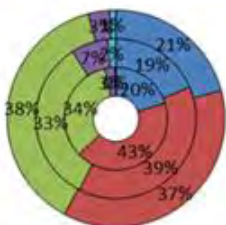


【放射線技師】

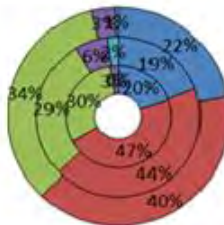
【全体の印象】



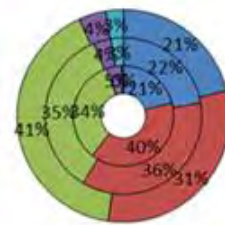
【地域における評価】



【医療水準】



【全体の満足度】



【他の人に紹介したい】

円グラフは、職員全体の対応、掃除等環境整備、全体の印象についてまとめたものです。アンケートでは、総合的に【良い】【どちらかと言えば良い】という回答を多くいただきました。しかし、少数ではありますが「対応や言葉づかいが悪い」「待ち時間が長い」「病室等の設備を改善してほしい」とのご意見をいただきました。病院職員全体で接遇への意識向上を図るため、接遇勉強会の開催や身だしなみチェックを行い、また、電子カルテシステムを中心とした各種システムにより診療業務や検査業務の効率化を図り患者様の待ち時間の短縮に努めております。設備等に関してもしろろずつ改善に取り組んでおります。今後も引き続き患者様に喜ばれ、信頼される安全で質の高い医療サービスを提供できるように取り組んでまいります。アンケートへのご協力ありがとうございました。

メンタルヘルス、 ワンポイントアドバイス

『セルフケアで5月病を 予防していきましょう』

梅のつぼみも開き、春の訪れを感じる今日この頃。年度末を迎えましたが、みなさん調子はいかがでしょう。新年度を控えたこの時期は、職場や家庭、学校で、春からの変化を目前に、一時的に不安が高まりやすい時期でもあります。「変化」はメンタルヘルスのキーワードのひとつです。環境の変化、役割の変化など、変化の時期は心身が無理を重ねやすくなるからです。知らず知らずのうちにためこんだストレスが表面化しやすい5～6月頃にそなえて、今からできるセルフケアを実践し、春からも心の健康を維持することを意識していきましょう。以下、参考にしてみてください。

①自分の特徴を知っておく

変化や初めての状況下で、自分はどのように行動するタイプか？例えば、スタートダッシュで頑張り過ぎて息切れしそうなタイプ、最初は不安や緊張が強いけれど徐々に慣れていくタイプなど、適応の過程は人それぞれです。自身のこれまでの経験を振り返り、自分の行動パターンや特徴（特に弱点）を踏まえることで、変化への心構えを築き、焦りや不安のコントロールにつなげていきましょう。

②自分の物事の捉え方のクセを知っておく

変化に伴い、緊張する時、感情的になっている時は、物事を捉える視野が狭くなり、偏った見方をして、不安やイライラ気分が続くといった悪循環に陥っていることがあります。例えば、物事すべてを0か100か極端な考え方で割り切ろうとする「**白黒思考**」、他人の考えや行動に対して否定的に推論する「**否定的決めつけ**」、何であっても自分が原因だと考え自分を責めてしまう「**過度な自分への関連づけ**」など、普段無意識にやっている捉え方のクセが、必要以上にストレスを増幅させているかも知れません。世の中には、白黒つけられないグレーな状況もあれば、他人がどう考えているかわからない状況など、山ほどあります。偏った捉え方でストレスをためているかも気づいたら、「**別の見方はないか？**」「**自分が信頼するあの人なら、この状況をどう捉えるか？**」など考えることで、物事を冷静に捉える力を養っていきましょう。

③生活習慣を少し改善する

趣味がある、食事が規則正しい、朝食を食べる、睡眠6時間以上、週1日以上以上の運動、生活が規則正しい、相談相手がいる、といった生活習慣の実行は、精神的健康度の向上に貢献すると言われています。これらを完璧にせずとも、**いくつか実行することで、全くしないより精神的健康度が高い**という調査結果もあります。上記3つくらいを目標にまずは実行してみましょう。

④心身のリラックスを実行する

上手に休養を取ってリラックスすることは、長く元気でいる秘訣でもあります。趣味や好きなことを通してリラックスするもよし、入浴や呼吸法などで手軽にリラックスするもよし、意識してリラックスを取り入れる習慣は心身のバランスを保つことに役立ちます。

私たちにとって変化はストレスにもなりますが、考え方や生活習慣を見直し、良い方向へ転換するきっかけにもなり得ます。また、自分のことは意外と気づきにくいものです。新年度を前に、自分の行動パターンや物事の捉え方のクセなど、日頃の自分について振り返り、心の健康のセルフケアをしていきましょう。みなさん、ご健康に。



新任医師ご紹介

くまにし れい
熊西 麗衣



専門分野 : 形成外科全般
趣味 : 旅行
抱負 : 形成外科が皆様にとって、より身近な科になるよう頑張ります。よろしくお祈りします。

ゴールデンウィークの診療のご案内

4月27日(土)	→ 午前のみ開院
4月28日(日)	} 休診
4月29日(月)	
4月30日(火)	→ 午前のみ開院
5月1日(水)	→ 休診
5月2日(木)	→ 午前のみ開院
5月3日(金)	} 休診
5月4日(土)	
5月5日(日)	
5月6日(月)	
5月7日(火)以降	… 通常通り