



尿路ストーマ保有者向けガイド

尿路ストーマについて

よくあるご質問

その1：装具について

1) 装具は自分で交換できますか。

できます。最初は少しの練習が必要となりますが、自分で装具を交換できれば、完全に自立した生活を維持できます。これは、少量の尿漏れが起こった場合にも、対処方法が分かるので便利です。こうしたとき、助をすぐに呼べない場合には、お湯と石鹸で洗うのが最もよい対処法です。

2) どれくらいの頻度でストーマ袋の中身を捨てるといいですか。

個人差がありますが（尿の産生量によります）、平均的な頻度は2~3時間に1回ほどです。定期的に中身を捨てることが必須です。そうすることで、服の下のストーマ袋が目立たず、尿漏れが起こる可能性も軽減されます（ストーマ袋の中身が重くなりすぎると、皮膚からはがれたり、面板から外れる恐れがあります）。スポーツや性交の前にはストーマ袋を空にしておくことを忘れないようにして下さい。

3) ストーマ袋はいつ交換すればいいですか。

尿が漏れ始めるまで待つ必要はありません。ストーマ袋は定期的に交換して下さい。交換時期については、次の目安を参考にして下さい。

- 単品系装具：毎日又は2日に1回交換
- 二品系装具：面板は2~4日に1回、ストーマ袋は2日に1回交換

ただし、人によっても差があります。そのうち、自分に合ったやり方が分かるようになります。

装具を取り外したら、皮膚保護剤の様子を確認して下さい。皮膚保護剤が薄くなっているようなら、装具を交換する回数を増やして下さい。

4) 使用後のストーマ袋や面板はどこに捨てればいいですか。

ストーマ袋をトイレに流さないで下さい。排水管が詰まる原因になります。

また、ストーマ袋は生物分解性ではないため、屋外に捨てないようにして下さい。

ストーマ袋を捨てるときは、まず中身を空にしてからビニール袋に入れて密封し、ごみと一緒に捨てて下さい。

その2：食べ物や飲み物について

1) 食べてもいいものを教えてください。

尿路ストーマがあるからといって、特別な食事ルールに従う必要はありません。食事は常に楽しみでなくてはなりません。健康を維持するのに最もいい方法は、衛生面に注意して、決まった時間にゆっくりと、落ち着いて食べるようにすることです。食べ物の中には、尿に色が付くもの、特有の臭いの原因となるもの（アスパラガスやキャベツ）があります。また、プラムジュースやクランベリージュースには、尿を酸性化する作用があるのでご注意下さい。

2) 水分をたくさん取った方がいいですか。

その通りです。毎日たくさん水を飲むことが大切です。（1.5~2リットル）。特に回腸導管の場合は、尿に粘液が含まれていることがあるため、カテーテルが詰まる恐れがあります。毎日しっかりと水を飲んで

いれば、そのほかにコーヒー、お茶、ジュースなどを飲んでも結構です。

アルコールも、適量であれば飲んでも構いません。

その3：日常生活／退院について

1) 回復期について

退院後、最初のうちは疲れを感じることがあり、午後には休憩が必要になります。1日中起きていると、疲れ過ぎて夜眠れなくなる恐れがあるので控えるようにして下さい。運動を再開する場合は、軽いものから始めるようにしましょう。例えば毎日の散歩や、水泳などがお勧めです。運動はしないで、家事を再開したいという方は、負担の少ないことから始め、こまめに休憩を取って下さい。

詳細については、専門看護師にお尋ね下さい。

2) 車の運転について

緊急停止しても腹筋や手術創が痛まないようになったら、運転を再開して下さい（最大で8週間ほどかかることがあります）。安全のため、術後最初に運転するときは短い距離にしておくか、具合が悪くなった場合に備えて、運転を代わってくれる被保険者の方に同乗してもらいましょう。

不安がある場合は、担当の医師にご相談下さい。

3) シャワーや入浴について

装具は完全な防水仕様なので、シャワーや入浴には問題ありません。ただし、お湯の温度で皮膚保護剤(単品系)／面板(二品系)の接着力が弱まることがありますのでご注意下さい。

シャワージェルやバブルバスなどの使用は絶対に避けて下さい。これらの製品を使うと、体の表面に油性の膜が残り、装具をしっかりと保持できなくなります。装具が正しく保持できないと、炎症が起きる恐れがあります。中性の洗剤で、できれば無香料、無染料のものをご使用下さい。

4) 心理的な適応について

手術の理由によっては、気分の激しい浮き沈みを感じることもあるか

もしれません。特に、手術後の数週間は、理由もなく涙が出たりすることがあります。心を許せる誰かに話をし、支えになってもらうことが大切です。そんな相手がいないという方も、どうか諦めないで下さい。助けてくれる人は大勢います。それだけの価値があなたにはあるのです。

ストーマの造設後は、体の見た目や機能が変化します。こうした変化に適応するのが難しいと思うときもあるでしょう。ストーマがあることに強い苛立ちを感じている方や、もう決して普通の生活はできないと思っている方もいらっしゃるでしょう。こうした最初の数週間は、ストーマのことしか考えられず、「この状態が今後ずっと続くのだろうか」と思うかもしれません。しかし、時間と共に、ストーマ袋が気にならなくなるはずですが、ストーマから出た排泄物を処理するとき、うんざりした気分になるのは皆さん同じです。大半の人は、自分の体の機能にここまで密接に関わることに慣れてはいません。そのため、適応するのに時間がかかることもあります。担当の専門看護師や、尿路ストーマを持つ仲間など、自分の気持ちを分かってくれる人に話をしてみましょう。こうした問題と戦う方法について、有益なアドバイスが得られるかもしれません。

パートナーがいる方の場合、その方も同じように動揺し、お二人の身に起こっていることに感情的になっているかもしれません。時には、パートナーの方がご本人よりも動揺し、同様にサポートを必要としている場合もあります。入院中や退院時には、専門看護師がパートナーの方にお話することもできます。

過去に情緒面で問題を抱えた経験がある方にとっては、こうした感情に対処するのは大変難しいかもしれません。どうか一人で対処しようとせずに、担当の医師や専門看護師にご相談下さい。

その4：スポーツやアウトドアについて

1) 水泳について

ストーマ袋をつけてシャワーやお風呂が使えるのと同じように、プールや海にも気軽に泳ぎに行くことができます。排泄物が漏れる心配はありません。

2) スポーツや活動的な生活を送ることについて

ストーマ造設後に、スポーツをして健康的に生活することは不可能ではありません。それどころか、実際には、手術から回復するために欠かせない要素であり、また自信を取り戻すのにも役立ちます。ただし、

特に術後間もないときは、ストーマに無理な力がかからないよう、運動は徐々に始めるようにして下さい。また、ストーマ造設によって腹部も弱くなっているため、重いものは持たないで下さい。

特にいいのは水泳、サイクリング、ハイキング、スキー、乗馬などです。一方、腹筋に過度な力がかかるスポーツ(ウェイトリフティング、ローイング、格闘技、ラグビーなど)は、ストーマが損傷する場合がありますので控えて下さい。もちろん、自分にとって楽しいスポーツをするのが大切です。シュノーケリングをしたり、泳ぎに行ったりすることもできます。

アドバイス：ベルトやサポーターを着用すると、動きやすくなる場合があります。

ストーマがあるからといって、旅行ができなくなるわけではありません。ただし、物事がスムーズに運ぶよう、前もって少し準備しておく必要があります。手術後、初めて旅行しようと決めるときは、慎重に行動して下さい。週末のお出掛けや、よく知っていてリラックスできる場所を訪れたりすることから始めましょう。

こうした最初の外出では、自信を付けることを目標にして下さい。

次の簡単なルールを守ることで、安心して外出することができます。

- 旅行の日程に合わせて、必要な数の装具を準備して下さい。念のため、普段必要な分よりも少し多めに持参するといいでしょう。
- 飛行機や電車などに乗る前には、ストーマ袋を空にしておくことと安心です。
- 宿泊先や交通機関に十分なトイレ設備があることを確認して下さい。
- ストーマ袋の中身を捨てるタイミングや、交換するタイミングを考えておいて下さい。
- 長く滞在される場合は、前もって目的地に装具を送っておくか、滞在中に配達してもらいましょう。
- 万一紛失した場合に備えて、装具は手荷物とスーツケースの両方に入れておいて下さい。
- 長期の旅行では、レッグバッグを持参すると安心です。
- 普段使っている製品を確認できるように、処方箋を持参して下さい。

携帯用のバッグに次のものを入れておいて下さい。

1. ハサミ
2. 新しいストーマ袋（ストーマの大きさに合わせてカットしておく
と便利です）
3. ビニール袋と体拭き
4. 洗濯バサミ（ストーマ袋を交換する際に、衣服を止めておくため）

5. ウェットティッシュ（水道がないときの備えに）

3) どんな服を着ても大丈夫ですか。

尿路ストーマを造設しても、お好きな種類の服を着ることができます。ただし、ベルトをきつく締めすぎると、ストーマが損傷する場合がありますので注意して下さい。また、体にぴったりとした服を着るのも避けて下さい。

4) 職場に復帰することはできますか。

ストーマがあるからといって、仕事ができなくなるわけではありません（ただし、特別な理由がある場合を除きます。こうした場合には、担当の医師や専門看護師から説明があります）。職場に復帰する前には、現実的な問題について考えておきましょう。例えば、職場のトイレでどうやってストーマ袋の中身を捨てたり、交換したりするかを考えておく必要があります。それにかかる時間や必要な道具、また自分にとって一番使いやすいトイレがあるかどうかを確認しておきましょう（通常よりも広いトイレ、ドアのフックや棚、窓があるトイレ、あるいは単にあまり使われていないトイレなど）。通勤に時間がかかる場合は、必要に応じてストーマ袋の中身を捨てるのに使えるトイレがあるかどうかを確認しておいて下さい。このように事前に準備をしておけば、慌てたり、困ったりせずすみ、不安が少なくなるはずですが、また、ストーマのことを話す相手や、話す内容についても考えておきましょう。なお、雇用者以外には、自分で話したいと思わない限り、誰にも話す必要はありません。決めるのはあなた自身です。

仕事復帰に不安がある場合には、パートタイムから始めることが可能かどうか職場に相談してみましょう。始めは午前中のみ、又は午後のみ働く方法や、特定の曜日にのみ働く方法があります。職場と話し合い、双方にとって一番いい方法を選択して下さい。手術や仕事の内容によって差はありますが、大抵の場合、3か月以内に元の仕事に戻ることができます。

職場に復帰する前に、会社の担当者に問い合わせ、ストーマがあっても対応できる仕事であることを確認しておきましょう（力仕事が必要かどうか、仕事場はどこかなど）。

5) デイナーや会議、パーティなどに招待されたときはどうすればいいですか。

大抵の会場にはトイレがあるので、必要に応じてストーマ袋を空にできます。正しい装具を使うことで、十分にイベントを楽しむことがで

きます。ストーマ袋をあまり頻繁に空にしなくても済むように、飲み物は取り過ぎないようにして下さい。必要な場合はレッグバッグを使うこともできます。

6) 子供や親戚に、尿路ストーマのことを話す必要はあるのでしょうか。

子供にとって必要なのは、家族が信頼し合うことです。話をし、分かりやすい言葉で状況を説明してあげて下さい。何か隠し事があるように思わせてはいけません。そうした場合、子供は実際よりもずっと悪いことを想像するものです。

ストーマのことを話すといっても、それを見せなければいけないわけではありません。また、親戚の方に話す必要があるかどうかはご自身で判断して下さい。ストーマを持って生活している以上、それを打ち明けるかどうかを自分で決める権利があります。相手によって話すのが自然に思える場合も、そうでない場合もあるでしょう。パートナーの方は不安を感じているかもしれません。ストーマについて、落ち着いて、ありのままを話すことで不安を解消してあげて下さい。

その5：性生活について

1) パートナーと同じベッドで寝ることはできますか。

もちろんできます。ただ、事前にストーマ袋が密封されていることを確認し、場合によっては、ベッドに入る前にストーマ袋を交換するようにして下さい。

最初のうちは、もちろん不安があるでしょう。どんな風に横になればいいか、どちら向きがいいかと悩まれるかもしれません。そのうち自信がついてきて、ベッドで不安に襲われることもなく、親密でリラックスしたひとときを過ごせるようになるでしょう。

2) 避妊や妊娠、出産について教えて下さい。

避妊については、手術前と同じ方法で大丈夫でしょう。詳細については、遠慮なく担当の医師にご相談下さい。

尿路ストーマを造設しても、妊娠や出産ができなくなるわけではありません。これまで多くの女性が手術後、無事に合併症もなく出産しています。ストーマ造設後に何度も出産している方も大勢います。ただし通常、手術後1年ほどは妊娠を控えた方がいいでしょう。その間に手術から回復し、心理的にも立ち直ることができます。

不安な点がある場合は、担当の専門看護師にご相談下さい。

よくあるご質問

1) 尿管皮膚瘻(カテーテル法)について

尿管カテーテルを留置している場合の尿路系ストーマ袋の取付け方：
尿路ストーマを造設すると、ほぼ常に尿が出ている状態になります。特に、何かを飲んだ後は絶えず尿が出ます。装具をなるべく簡単に交換するためには、交換の2時間前から飲食を控えて下さい。できれば、朝のうちに装具を取り付けるといいでしょう。

- ✓ 手を洗います。
- ✓ 次のものをタオルの上に準備して下さい。
 - 新しい面板とストーマ袋(二品系の場合)又は新しいストーマ袋(単品系の場合)。石鹸1個。
 - 湿らせたガーゼ数枚(水道水で濡らして下さい)
 - 乾いたガーゼ数枚
 - 糸(30cmほど、コットンタペストリー用のもの)
 - ゴミ袋
 - 通気性の粘着テープ
- ✓ 使用後のストーマ袋を上から下に向かってはがして下さい。その間、カテーテルで尿が漏れないように片手で支えておきます。二品系の装具で、面板をはがす際も同様です(使用後のストーマ袋を先に取り外しておいて下さい)。
- ✓ カテーテルに結んである糸を持つか、腹部に固定して外れないようにして下さい。固定には、小さな孔の開いた通気性の粘着テープを使って下さい。
- ✓ ストーマの周囲に長い毛が生えている場合は、ハサミで短くカットして下さい。
- ✓ カテーテルを片手で支えながら、もう一方の手でストーマ周囲の皮膚を石鹸で洗い、よく洗い流して下さい。その後、皮膚をよく乾かして下さい(ドライヤーは火傷の恐れがあるので使わないで下さい)。
- ✓ カテーテルの先を、面板の穴やストーマ袋の口に素早く通します(カテーテルは尿管の長さに合わせてカットされているので、それ以上カットしないで下さい)。
- ✓ 皮膚をよく伸ばし(シワがなくなるようにして下さい)、糸の上から面板又はストーマ袋を貼り付けます。
- ✓ カテーテルは、逆流防止弁よりも先に出さないようにし、必ずストーマ袋の上部で止めるようにして下さい。

尿管カテーテルの洗い方：

カテーテルの外側は、石鹸と水で簡単に洗うことができます。ただしカテーテルが外れないように注意して下さい。

- **カテーテルが外れてしまったときは、どうしたらいいですか。**

慌てずに、普段通りにして下さい。すぐに泌尿器科を受診して、カテ

ーテルを交換してもらって下さい。それまでは、水分を取り過ぎないようにして下さい。尿が排出されないと、腎臓が膨張して痛みを感じるようになります。

- **カテーテルはどれくらいの頻度で交換したらいいですか。また、交換するのは誰でしょうか。**

カテーテルの交換は泌尿器科で、外科医、医師、又は訓練を受けた看護師が実施します。

カテーテルを交換する頻度は、その種類にもよりますが、通常は少なくとも4~6週間に1回は交換します。いずれの場合も、交換は定期的に行われるため、次の来院日があらかじめ決められます。

- **カテーテルが原因で感染することはありますか。**

カテーテルがストーマ袋の逆流防止弁を通り抜けていなければ、感染のリスクはありません。つまり、カテーテルの先がストーマ袋の上部に留まっていれば、尿が腎臓に逆流することはありません。一方、カテーテルの先が溜まった尿に浸っていると、尿が腎臓へ逆流するのを防ぐことができず、腎臓の感染症の原因になります。

非常に重要な点として、カテーテルの中に何かを注入することは避けるようご留意下さい。特に、滅菌されていないものを注入してはいけません。清潔さを保って、交換を忘れないようにすれば十分です。カテーテルに関する手技はすべて、医療資格のある人が実施することになっています。

回腸導管について

1) ストーマの変化について

退院したときのストーマは、その周囲が腫れています。何週間か経つと(通常は2ヵ月ほどで)縮んできて、最終的な大きさと形になります。ストーマが小さくなったら、それに合わせて装具を調整する必要があります(ストーマの周囲に2~3mmの隙間を空けます)。

ストーマの狭窄と間違えないように注意して下さい。

ストーマの狭窄とは、その大きさが異常に縮んでしまうことです(皮膚が腸の開口部を覆い始めるので、点のようにはか見えなくなり、押すと尿が染み出してくるような状態です)。稀な状態のため、こうした場合にはすぐに病院を受診して下さい(例えば、尿の中にできた結晶が狭窄の原因になることがあります)。

2) 粘液について

回腸導管の手術を最初に受けたときは、粘液が大量に出るため、尿は雪のように白く濁ります。卵の白身のような析出物が混入しており、独特の臭いがします。

これは異常ではなく、回腸片が生きていて、粘液を分泌し続けているためです。粘液には腸内細菌が含まれていますが、必ずしも有害ではないため、高熱などの体調の変化が認められる場合のみ治療します。粘液の量は時間の経過に伴って減少し、時には数ヵ月間見られないこともありますが、肉限で見えなくても分泌が続いていることもあります。

3) 脱出について

回腸片の全体又は一部が、体の外に突出した状態です。うっかり力を加えたために生じることもありますが、自然に起きることもあります。見た目は異常ですが、危険ではありません。ただし、ケアや装具によって腸を傷付けないように注意する必要があります。泌尿器科を受診し、修復のための手術を受けて下さい。

4) 傍ストーマヘルニア

ストーマの周辺では、程度の差はありますが、顕著な内臓突出が見られる場合があります。これによって、装具から尿が漏れたり、服の上から見えるなどの審美上の問題が生じたりします。

これが、傍ストーマヘルニアと呼ばれる状態です。特製のストーマベルトで補正できる場合もありますが、修復のための手術が必要になることもあります。

その他の質問

- **尿が漏れたときはどうすればいいですか。**

原因が何か考えてみて下さい。

- 面板やストーマ袋は、ストーマの周囲に正しく貼り付けてありますか。
- 面板やストーマ袋の剥離紙が残っていませんか。
- 面板やストーマ袋は、ストーマの大きさや形に合っていますか(ストーマの直径よりも3mm大きい穴を開けます)。
- 面板を貼り付けるとき、皮膚を十分に乾かしましたか。
- ストーマ周囲の体毛の量が多く、不快感が生じていませんか。
- 皮膚と装具の間から尿が滴っていませんか。
- 皮膚保護剤を指で触りませんでしたか。
- 面板やストーマ袋の保管の仕方が悪く、損傷の原因になっていませんか。

- 温度変化に注意していますか(装具は購入時の箱に入れたまま、湿気の少ない部屋で保管して下さい)。
- ケアの際に使った製品の中に、皮膚の炎症や乾燥の原因になるものや、装具の接着力を弱めるものはありませんでしたか。
- 面板を長期間貼ったままにしたり、使用済みのものをまた貼ったりしていませんか。
- ストーマの周囲の皮膚にシワやくぼみはありませんか。

アドバイス：

上記の項目に1つでも該当する場合は、ケアの方法を見直して下さい。尿漏れが治まらないときは、担当の専門看護師に相談すると対応策を教えてください。また、必要な場合は装具の種類を変更してくれます。

- **尿が白く濁っていますが、大丈夫でしょうか。**

大丈夫です。尿が白濁していても、感染症とは限りません。

回腸導管からの尿は、回腸片から分泌された粘液が含まれているため、白濁することがよくあります。綿のような白い析出物が、尿中に混ざっている状態です。粘液が多めに分泌されただけで、尿は白濁します。ただし、塩分が多めで濃く、悪臭がある尿が出たときは、その原因には次のようなものがあります。

- 水分不足(飲む量が足りません)
- 感染症(通常は、十分にケアをすることで予防できます)

- **尿路感染症：**

尿による感染は比較的頻繁に起こりますが、これは、尿管カテーテルを通して細菌が体内に入り込むためです。定期的にカテーテルを交換することで、こうしたリスクが低下します。

注：尿管カテーテルを留置していると、場合によってはストーマ袋の中身が青紫色になることがあります。

- **尿から強い臭いがします。どうしたらいいですか。**

一番簡単な方法は、コップ1杯の水を定期的に飲むことで、食事中に飲む分とは別に、1日に1.5〜2リットルほどの水分を取ることです。

汗をかいたときや、下痢をしたときにはさらに多くの水分を取る必要があります。

アルカリ性の尿は、強い臭いでそれと分かることがよくあります。尿を酸性化するには、プルーンジュースやクランベリージュースを飲むのがいいでしょう。

臭いを抑えるため、ストーマ袋の交換を毎日又は2日に1回の頻度で定期的に行うことを検討して下さい。

尿路感染症にかかっていないかどうかを必ず確認して下さい。回腸導管では、粘液が臭いの原因になることもあります。

- **尿に血が混ざっていますが、原因は何ですか。また、どうすればいいですか。**

尿と一緒に血が出る状態(血尿)は、比較的よくあることですが、不安を感じるのも無理はありません。出血の原因はさまざまですが、最も有効な治療をするためには、その原因を特定することが重要です。

- 局所の出血：一番起こりやすく、また最も単純な出血です。ストーマ自体からの出血で、傷付きやすい粘膜、創傷、潰瘍化などが原因になります。こうした出血には、次の方法をお試し下さい。
 - 水分摂取量を増やして下さい。
 - 装具を洗うときや、新しい装具を貼り付けるときに、ストーマを傷付けないようにして下さい。
 - ストーマの直径を確認し、必ずそれよりも3mm以上大きい穴を面板に開けるようにして下さい。
- 腎臓からの出血：腎臓の結石や感染症、ポリープなどが原因で尿に血が混ざることがあります。また、尿管カテーテルを深く入れすぎると、腎乳頭に微小な傷ができることがあります。
- 薬や食べ物による出血：薬や食べ物が原因で尿に色が付くことがあります。

いずれの場合も、慌てる必要はありません。担当の専門看護師や医師に気兼ねなく相談し、原因を特定して問題に対処できるようサポートを受けて下さい。

- **皮膚に炎症が起きていますが、どうすればいいですか。**

ほとんどの場合でストーマ袋の粘着部分は皮膚保護剤となっており、ストーマ袋を皮膚に密着させるだけでなく、皮膚を保護する役目も果たしています。そのため、毎日取り替えても、皮膚に炎症が起きる恐れはありません。

炎症の原因になりやすいのは、尿漏れや誤ったケアなどです。中でもよく見られる原因は次の通りです。

- 皮膚の炎症や乾燥の原因になる製品を使っている
- ケアの方法が誤っている(頻度が少なすぎるか、多すぎる)
- 毛を剃っているか、除毛剤を使っている。
- 装具の穴が大きすぎる(炎症が起きたり、皮膚の上に尿が溜まったりすることがある)

- 装具の種類が適していない

皮膚の炎症が治まらないときは、よくあることですので、お気軽に担当の専門看護師にご相談下さい。