

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.1）

氏名		診療科	消化器外科			
		入院予定期間	月	日	から	月

月日	／	
入院日数	入院日（手術2日前）	
達成目標	・病状や手術、入院生活について理解しましょう。 ・手術に必要な物品の準備をしましょう。 ・転倒予防について理解しましょう。	
治療	・特にありません。	
薬	・お薬を内服している方は持参薬をお預かりし、継続して内服するか確認します。	
検査	・寝る前に下剤を内服します。	
処置	・手術日までに人工肛門のマーキングを行います。	
観察	・特にありません。	
排泄	・特にありません。	
活動	・制限はありません。 ・歩行時の転倒や、ベッドからの転落に十分気を付けてください。	
食事	・低残渣常食（消化の良い食事）が出ます。病院食以外は食べないでください。	
清潔	・シャワーを浴びることができます。	
説明指導	・看護師、クラークが入院生活について説明をします。 ・看護師から、手術前後の処置や経過、転倒予防などについて説明します。 ・パンフレット（消化管ストーマを造設される方へ）をお渡しします。	

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

日本医科大学付属病院 2025 年 9 月作成

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.2）

月日	/
入院日数	入院 2 日目（手術前日）
達成目標	・病状や手術、入院生活について不明な点は医師や看護師に伝えましょう。 ・手術に必要な処置を行い、物品の準備をしましょう。 ・転倒予防について理解しましょう。
治療	・特にありません。
薬	・指示通りに内服を継続します。 ・希望があれば眠前に睡眠薬を内服できます。 ・日中点滴をします。
検査	・午後に麻酔科と口腔科の診察があります。 ・手術前の正確な体重を測定します。 - 朝食前に測定します。
処置	・お腹周りの不要な毛を処理します。 ・おへその掃除をします。
観察	・特にありません。
排泄	・特にありません。
活動	・制限はありません。 ・歩行時の転倒や、ベッドからの転落に十分気を付けてください。
食事	・重湯がでます。病院食以外は食べないでください。 ・夜 9 時以降は食事をとることができません。 ・手術が 9 時に執刀開始の場合は、手術当日の朝 6 時までは水分を摂ることができます。 ・手術の時間が決定していない場合は、手術開始予定時間の 3 時間前までは水分を摂ることができます。時間については看護師が説明します。
清潔	・お腹の毛の処理とおへその掃除の後に、シャワーや入浴をしましょう。
説明指導	・看護師から、手術前後の処置や経過、手術に必要な物品、転倒予防などについて説明します。 手術の必要物品 浴衣(1 枚)、腹帯(1 枚)、 T 字帯(1 枚)、バスタオル(1 枚) 

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.3）

月日	/
入院日数	入院3日目（手術当日術前）
達成目標	術前処置を受け、手術室に入る準備をしましょう。
治療	血栓予防のため、弾性ストッキングを着用します。
薬	医師の指示で内服薬がある場合は、起床後少量の水で内服します。
検査	特にありません。
処置	朝、浣腸を行います。
観察	手術室に向かう前に、体温、脈拍、血圧を測ります。
排泄	手術室に向かう10分前までにトイレは済ませてください。
活動	特に制限はありませんが、病室を離れる場合には看護師に声をかけ、所在がわかるようにしてください。
食事	- 食事はできません。 - 手術が9時に執刀開始の場合は、手術当日の朝6時までは水分を摂ることができます。 - 手術の時間が決定していない場合は、手術開始予定時間の3時間前までは水分を摂ることができます。時間については看護師が説明します。
清潔	起床後、洗面、歯磨き、髭剃りを行きましょう。
説明指導	- 手術室に向かう前までに浴衣に着替え、弾性ストッキングを着用してください。 - 手術室に向かう際には、以下のものは外してください。 （入れ歯、湿布類、コンタクトレンズ、指輪、ピアスなどの貴金属類、腕時計など。） - 眼鏡は手術室までかけて行くことができます。 - 貴重品類は指定の場所に施錠し管理してください。



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.4）

月日	/
入院日数	入院3日目（手術後）
達成目標	• 身体の苦痛がある時には我慢せずに看護師に伝えましょう。 • 麻酔から覚めたらベットの上で足を動かしましょう。 • 床ずれ予防のため定期的に体の向きを変えましょう。
治療	• 弾性ストッキングに加え、血栓予防の機械を足に装着します。
薬	• 24 時間点滴をします。 • 痛み止めは背中に入っている管から注入されています。 • 背中に管が入っていない場合は、点滴の痛み止めを使用します。
検査	• 特にありません。
処置	• 尿道、背中、お腹に管が挿入されています。 • 翌日の朝まで、酸素吸入をします。
観察	• 1 時間ごとに、体温、脈拍、血圧を測ります。 • 手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。
排泄	• 尿の管は、入れたままで過ごします。 • 違和感や痛みがある場合は、お知らせください。
活動	• 手術後はベッド上安静になりますが、膝の曲げ伸ばし、足首の屈伸は行っていきます。 • 体の向きを変えることができます。看護師がお手伝いします。
食事	• 食べたり、飲んだりすることはできません。
清潔	• 口の中が乾いたときは、うがいをすることができます。
説明指導	• 痛みが強い、吐き気がする、眠れないなどの苦痛があればナースコールで遠慮なく伝えてください。 • 手術後は、麻酔や痛み止めの影響で思うように体が動かせなかったり、点滴や背中の管が誤って抜ける可能性があるため、体の向きを変える際は、ナースコールで伝えてください。



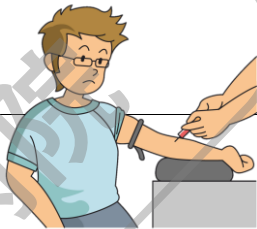
このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

日本医科大学付属病院 2025 年 9 月作成

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.5）

月日	／
入院日数	4日目（術後1日目）
達成目標	・痛みは我慢せず、看護師に伝えましょう。 ・看護師の介助のもと、病室内や廊下を歩きましょう。
治療	・歩行ができれば血栓予防の機械をはずし、弾性ストッキングを脱ぎます。 ・血栓予防の注射を行います。
薬	・24 時間点滴をします。 ・痛み止めは背中に入っている管から注入されています。 ・手術前より内服していたお薬は、朝から再開します。
検査	・朝、採血があります。 ・午前中にレントゲンの撮影を行います。 ・歩いたときに、体重を測ります。
処置	・朝 9 時に酸素吸入を終了します。 ・人工肛門のパウチを交換します。
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。
排泄	・尿道の管は、入れたままで過ごします。 ・違和感や痛みがある場合は、お知らせください。 ・排便の際は、看護師と一緒に歩いてトイレへ行きます。
活動	・看護師の介助のもと、歩く練習を行います。
食事	・看護師が朝、腸の動きを確認した後よりお水を飲むことができます。
清潔	・看護師の介助のもと、洗面や身体拭き、着替えなどを行います。
説明指導	・管が抜けないようにしましょう。 ① ベッドの柵に管が引っかからないように気をつけましょう。 ② 衣類の着脱時などに管が引っ張られないように気をつけましょう。 ・腹痛や吐き気、お腹が張るなど気になる症状があれば、看護師にお伝えください。 ・傷の痛みが強い時は、遠慮なく看護師にお伝えください。



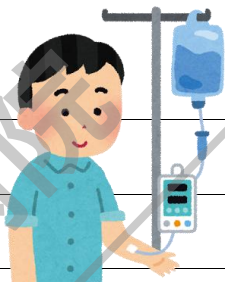
このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

日本医科大学付属病院 2025 年 9 月作成

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.6）

月日	／
入院日数	5日目（術後2日目）
達成目標	・看護師と一緒に、トイレまで歩きましょう。 ・お腹が張ったり腹痛や吐き気があれば、すぐに看護師に伝えましょう。
治療	・血栓予防の注射を行います。 ・毎回トイレまで歩くことができれば、弾性ストッキングを脱ぎます。
薬	・指示通りに内服しましょう。 ・点滴があります。
検査	・朝食前に体重を測ります。
処置	・医師の診察後、背中に入っている管を抜きます。
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。
排泄	・背中に入っている管を抜いた後、尿を出す管を抜きます。 ・その後の排泄はトイレで行いますので、トイレに行きたい時は看護師にお伝えください。 ・一日の尿量を測定するため、尿をカップにとって溜めてください。
活動	・制限はありませんが、安全のため看護師と一緒に歩きましょう。
食事	・お水を飲むことができます。
清潔	・看護師の介助の元洗面や身体拭き、着替えなどを行います。
説明指導	・腸の動きをよくするためには歩行が大切です。少しずつ活動範囲を広げていきましょう。 ・手術後は、痛みや筋力低下などによって転倒しやすくなっています。歩行する際には、看護師を呼んでください。 ・傷の痛みが強い時は、遠慮なく看護師にお伝えください。



直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.7）

月日	／	
入院日数	6日目（術後3日目）	7日目（術後4日目）
達成目標	・活動の範囲を広げていきましょう。 ・食べ方や食事内容に関する注意点を理解しましょう。 ・便秘時や下痢時の対処方法を理解しましょう。 ・人工肛門を見たり、触ったりしてみましょう。	
治療	・血栓予防の注射を行います。	
薬	・指示通りに内服してください。 ・日中点滴があります。	・指示通りに内服してください。 ・今日で点滴が終了です。
検査	・朝食前に体重を測ります。 ・採血、レントゲンがあります。	・朝食前に体重を測ります。
処置	・医師の診察後、ガーゼを外します。	・特にありません。
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。	
排泄	・一日の尿量を測定するため、尿をカップにとって溜めてください。	
活動	・看護師がふらつきがないか確認した後は、独りで歩いても大丈夫です。	
食事	・流動食がです。 ・病院食以外は食べないでください。	
清潔	・看護師の介助の元洗面や身体拭き、着替えなどを行います。	
説明指導	・パンフレット（消化管ストーマを造設される方へ）の手術後『1.ストーマを見て、触れることに慣れましょう』、『2.ストーマ袋内の便の処理方法』についての説明を行います。分からない点や心配、不安なことがあれば看護師にお尋ねください。実際に自分で便の破棄をやってみましょう。 ・食事はよく噛んで食べましょう。腹痛や吐き気、お腹が張るなど気になる症状があれば、看護師にお伝えください。	



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

日本医科大学付属病院 2025 年 9 月作成

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.8）

月日	／	
入院日数	8日目（術後5日目）	9日目（術後6日目）
達成目標	・食事の食べ方と食事内容に関する注意点など、分からない点があれば看護師に質問しましょう。 ・便秘時や下痢時の対処方法を理解しましょう。 ・人工肛門の管理を看護師と一緒にやっていきましょう。	
治療	・特にありません。	
薬	・指示通りに内服してください。	
検査	・朝食前に体重を測ります。 ・採血、レントゲンがあります。	・特にありません。
処置	・傷の状態により、必要に応じて処置を行います。	
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。	
排泄	・尿量測定は本日で終了です。	・手術の後は便秘や下痢に傾くことがあります。便の性状を看護師にお伝えください。
活動	・特に制限はありません。無理せず歩行しましょう。	
食事	・低残渣食（消化の良い食事）五分粥が出ます。 ・病院食以外は食べないでください。	・低残渣食（消化の良い食事）常食がです。 ・希望があればお粥に変更できます。 ・病院食以外は食べないでください。
清潔	・看護師の介助の元洗面や身体拭き、着替えなどを行います。	・シャワーを浴びることができます。
説明指導	・パンフレットの『3.ストーマ装具の種類』、『4.ストーマ装具の交換方法』について説明を行います。	・パンフレットの『5.使用済みストーマ装具の廃棄方法』、『6.食事』について説明を行います。
	・シャワーの時は、傷は強くこすらず指の腹で優しく洗ってください。傷に貼ってあるテープは、自然に剥がれるまでそのままにしておきましょう。 ・食事について分からない店や、心配・不安なことがあれば再度ご説明いたしますので、看護師にお尋ねください。 ・人工肛門のパウチの交換を行っていきます。パンフレットを見ながら看護師と一緒にやっていきましょう。	



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.9）

月日	／	
入院日数	10日目（術後7日目）	11日目（術後8日目）
達成目標	・食事の食べ方と食事内容に関する注意点など、分からない点があれば看護師に質問しましょう。 ・便秘時や下痢時の対処方法を理解しましょう。 ・人工肛門の管理がご自身でできるように練習しましょう。	
治療	・特にありません。	
薬	・指示通りに内服してください。	
検査	・採血、レントゲンがあります。	・朝食前に体重を測ります。
処置	・医師の診察後、お腹の管を抜きます。	・傷の状態により、必要に応じて処置を行います。
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。	
排泄	・手術の後は便秘や下痢に傾くことがあります。便の性状を看護師にお伝えください。	
活動	・特に制限はありません。無理せず歩行しましょう。	
食事	・低残渣食（消化の良い食事）常食がです。 ・希望があればお粥に変更できます。 ・病院食以外は食べないでください。	
清潔	・シャワーを浴びることができます。	
説明指導	・看護師と共にパンフレットの振り返りをしましょう。 ・シャワーの時は、傷は強くこすらず指の腹で優しく洗ってください。傷に貼ってあるテープは、自然に剥がれるまでそのままにしておきましょう。 ・パウチを付けたままシャワーに入ったり、パウチを外してシャワーに入る練習をしましょう。 ・食事について分からない点や、心配・不安なことがあれば再度ご説明いたしますので、看護師にお尋ねください。	

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.10）

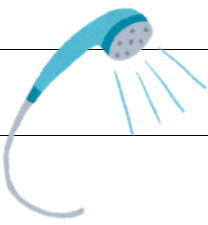
月日	/	/
入院日数	12日目（術後9日目）	13日目（術後10日目）
達成目標	- 退院後の生活をイメージしましょう。 - 退院後の生活について不明な点・不安があれば質問しましょう。 - 退院後気を付けるべき症状を理解しましょう。 - ストマの管理がご自身でできるように練習しましょう。	
治療	特にありません。	
薬	指示通りに内服してください。	
検査	特にありません。	
処置	傷の状態により、必要に応じて処置を行います。	
観察	手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。	
排泄	- 手術の後は便秘や下痢に傾くことがあります。 - 便の性状を看護師にお伝えください。	
活動	特に制限はありません。	
食事	- 低残渣食（消化の良い食事）常食がです。 - 希望があればお粥に変更できます。 - 病院食以外は食べないでください。	
清潔	シャワーを浴びることができます。	
説明指導	- 看護師と共にパンフレットの振り返りをしましょう。 - シャワーの時は、傷は強くこすらず指の腹で優しく洗ってください。 - 傷に貼ってあるテープは、自然に剥がれるまでそのままにしておきましょう。 - 日常生活に関する注意点、心配や不安なことがある場合は、遠慮なく看護師にお尋ねください。 - パウチの種類が決定したら、人工肛門の装具の注文方法をご説明いたします。	



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.11）

月日	/
入院日数	14日目（術後11日目）
達成目標	・退院後の生活をイメージしましょう。 ・退院後の生活について不明な点・不安があれば質問しましょう。 ・退院後気を付けるべき症状を理解しましょう。 ・人工肛門の管理をご自身でできるように練習しましょう。
治療	・特にありません。
薬	・指示通りに内服してください。 
検査	・朝食前に体重を測ります。
処置	・傷の状態により、必要に応じて処置を行います。
観察	・手術の傷の状態や痛みがないか観察していきます。
排泄	・手術の後は便秘や下痢に傾くことがあります。 ・便の性状を看護師にお伝えください。
活動	・特に制限はありません。
食事	・低残渣食（消化の良い食事）常食がです。 ・希望があればお粥に変更できます。 ・病院食以外は食べないでください。
清潔	・シャワーを浴びることができます。 
説明指導	・看護師と共にパンフレットの振り返りをしましょう。 ・シャワーの時は、傷は強くこすらず指の腹で優しく洗ってください。傷に貼ってあるテープは、自然に剥がれるまでそのままにしておきましょう。 ・日常生活に関する注意点、心配や不安なことがある場合は、遠慮なく看護師にお尋ねください。 ・パウチの種類が決定したら、人工肛門の装具の注文方法をご説明いたします。 

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

直腸切除術・ストマ（水、金曜手術）患者さんパスシート（No.12）

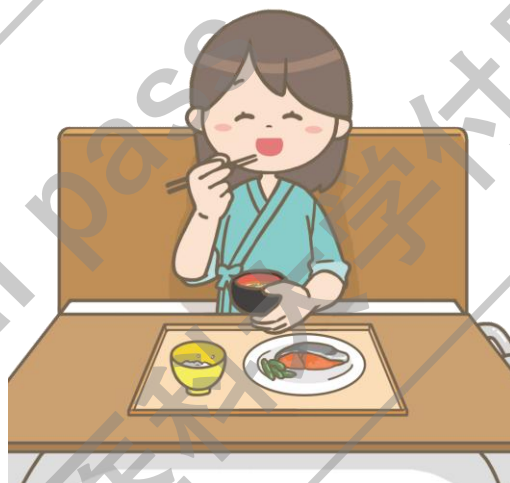
月日	／
入院日数	15日目（術後12日目）
達成目標	・退院後の生活をイメージしましょう。 ・退院後気を付けるべき症状を理解しましょう。
治療	・特にありません。
薬	・必要に応じて、退院処方をお渡しします。
検査	・特にありません。
処置	・特にありません。
観察	・退院前に傷の状態を最終確認します。
活動	・特に制限はありません。
食事	・低残渣食（消化の良い食事）常食がです。 ・病院食以外のものを食べたい時は医師や看護師に確認してください。
清潔	・シャワーを浴びることができます。
説明指導	・退院後の外来診察日について説明します。 ・日常生活に関する注意点、心配や不安なことがある場合は、遠慮なく看護師にお尋ねください。 ・退院時に忘れ物がないよう、荷物を整理しておきましょう。 ・保険などの書類は、退院日に本館1階の中央受付Aブロックに提出してください。（ただし、日曜・祝日は受付できません。）



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

大腸の手術を受けられた方へ
～快適な日常生活のために～



日本医科大学付属病院

<はじめに>

退院後快適な日常生活を送っていただくために、気を付けて頂きたいことをまとめましたので参考にしてください。分からない点は遠慮なく質問してください。

1, 食事

大腸の手術により次のような症状が出現しやすい状態です。

①大腸の機能が低下するために、下痢や軟便、便秘、頻便になりやすくなりますが、退院後の食生活では、原則として食事に制限はありません。何を食べても構わないのですが、手術後間もない間は腸運動は十分に回復していないこともあり、食物繊維の多い食べ物や消化しにくいものは避けるようにし、規則正しい食事を心がける必要があります。

(1) 一度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう。

(2) ゆっくりよくかんで食べましょう。

(3) 規則正しく食事をするようにしましょう。

(4) バランスよく消化に良いものを食べましょう。

〈消化に良いもの〉

お粥・うどん・豆腐・ホットケーキ・赤み肉（豚肉・牛肉）
ささみ・ひき肉・煮魚・大根・にんじん・里芋・小松菜・牛
乳・プリン・ゼリー・みかん・イチゴ・りんご・缶詰のくだ
もの

〈消化しにくいもの・食物繊維の多いもの〉

わかめ・昆布・海藻類・こんにゃく・きのこ・ごぼう・セロ
リ・とうもろこし・たけのこ・れんこん・山菜・ベーコン・
ハム・イカ・たこ・豆類・イモ類・貝類・玄米・穀物・天ぷ
ら・フライ

大切なことは「おいしく・ゆっくり・楽しく」食べることで
す。よく噛んでバランスの良い食事を心がけましょう。

（５）アルコールはほどほどにしましょう。

特に支障はありませんが飲み過ぎには気を付けるようにし
ましょう。

2. 便秘について

大腸の手術後は便の色・形・硬さなどの性状の観察をするようにしましょう。

- ・結腸の手術をされた方は、術後早期を除いて排便機能への影響はほとんどありません。

- ・直腸の手術をされた方は、残る直腸の長さにもよりますが、直腸は便をためる場所なので、排便への影響が残ります。下痢便・頻便・便意頻回・便失禁・便秘などの排便機能障害が発生することがあります。

(1) 便秘の時

- ①水分を多くとって便を柔らかくしましょう。

- ②食事の時間は規則正しくしましょう。

- ③適度な運動をしましょう。

これらのことをしても便秘が続くときは下剤が必要になることがあります。医師に相談しましょう。

(2) 下痢の時

- ①消化の良い食品をとりましょう。

- ②水分をこまめに取りましょう。

(3) おなかの張りがあるとき

1回の食事量を少なめにし、それでもおなかの張りが続き、排ガス排便はない場合は早期に外来受診をしましょう。

3. 活動

身の回りのことから始め、徐々に活動範囲を広げていくようにしましょう。社会復帰が可能となる時期は個々の状況によって対応すべきです。一つの目安としては、退院後の仕事内容が主にデスクワークであれば術後1か月程度で、腹筋をよく使う運動や仕事であれば、術後2～3か月程度を目安に社会復帰が可能と考えます。

4. 気を付けるべき症状～こんな時は早めに受診を～

- ・ガス・排便が出ない
- ・吐き気・嘔吐

上記の症状が出たら早めに外来受診をしましょう。

5. 外来受診

()さんの次回外来受診日は

月 日 時

日本医科大学付属病院(代表) 03-3822-2131

内線 6509

メモ

消化管ストーマ（人工肛門）を 造設される方へ



日本医科大学付属病院

はじめに

人工肛門とは大腸癌をはじめとする消化管疾患の手術に伴い、排泄経路を変更するために造設されます。様々な不安や戸惑いがあると思いますが、まずは人工肛門に関する正しい知識を身につけ、手術後は看護師と共に学習していきましょう。

【手術前編】

1. 人工肛門とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
2. あなたのストーマの種類は？・・・・・・・・・・・・・・ 5
3. ストーマのある生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
4. ストーマを造る前に確認すること・・・・・・・・・・・・・・ 5
～ストーマサイトマーキング（位置決め）～
5. 社会福祉制度について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
6. 皮膚・排泄ケア認定看護師について・・・・・・・・・・・・・・ 6

【手術後編】

1. ストーマを見て、触れることに慣れましょう・・・・・・・・・・ 8
2. ストーマ袋内の便の処理方法・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
3. ストーマ装具の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
4. ストーマ装具の交換方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
Q&A 1 皮膚がただれたらどうすればいいですか？・・・・・・・・ 13
5. 使用済みストーマ装具の廃棄方法・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
6. 食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
Q&A 2 ガスや臭いを抑える食事方法がありますか？・・・・・・・・ 15
7. 入浴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
8. 睡眠・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
9. 服装・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
10. 外出・旅行・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
Q&A 3 外出先でのトイレはどうすればいいですか？・・・・・・・・ 18
11. 運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
12. 仕事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
13. その他日常生活の注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
14. 災害への備え・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
15. こんな症状があったら早期に外来受診を！・・・・・・・・・・・・ 21
16. ストーマ外来・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
17. 患者会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
18. ご使用中の製品と購入先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
19. ストーマ用品について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

【手術前編】



©2021 日本医科大学消化器外科

1. 人工肛門とは？

- 人工肛門とは、腹部に造られた排泄口のことを言い、ストーマとも言います。
- 手術によって排泄口が肛門から腹部に変更になります。
- ストーマの表面は粘膜でできているため赤色を呈し、いつも湿っています
- 手術直後はむくみがありますが、数カ月後にはほぼ一定の大きさになります。
- ストーマの色や形は人によって違いがあります。
- ストーマには痛みを感じる神経がないので、触っても痛くはありません。
- ストーマからの排便時には、便をしたいという感覚はありません。腸に便が一定量溜まったら自然に便が押し出されてくるため、便を貯めるストーマ装具が必要になります。

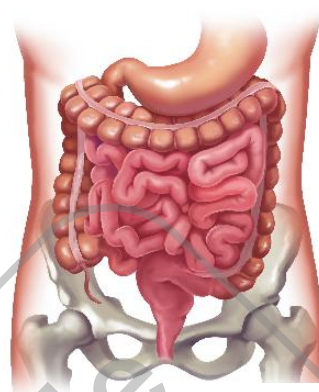


S 状結腸単孔式人工肛門



2. あなたのストーマの種類は？

- 結腸に造られたストーマ（コロストミー）
結腸に造られるストーマには、
以下のストーマがあります。
 - 横行結腸ストーマ
 - S 状結腸ストーマ
- 小腸に造られたストーマ（イレオストミー）
- 造られるストーマの位置により、以下のように便の性状や量が異なります。



©2021 日本医科大学消化器外科

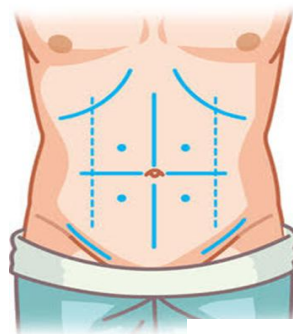
ストーマの種類	便の性状
回腸ストーマ	水様便で量が多いです
横行結腸ストーマ	やや軟便です
S 状結腸ストーマ	ほぼ普通便です

3. ストーマのある生活

- ストーマがあっても、手術前の生活ができなくなるわけではありません。ただ排泄方法が変わるため、定期的にトイレでストーマ袋内に溜まった便を処理し、ストーマ装具を交換する必要があります。仕事も趣味もスポーツも旅行もできます。

4. ストーマを造る前に確認すること

- ストーマを管理しやすい場所に造るために看護師と医師が手術前にストーマの位置決め（ストーマサイトマーキング）を行います。ペンでお腹に印をつけます。



©2021 日本医科大学消化器外科

5. 社会福祉制度について

- 永久的なストーマが造設された当日から身体障害者手帳4級（『ぼうこう又は直腸機能障害』分野）の申請が可能となります。手続き完了後よりストーマ装具の一定基準額分の給付や、福祉サービスを受けることができます。
- 身体障害者手帳申請の手続きに必要なもの
 - 身体障害者手帳申請用紙
 - 診断書（病院で作成します）
 - 写真（3×4 cm）
 - 印鑑
- これらをお住まいの市区町村役所に提出します。申請から手続き完了までには1～2カ月かかります。
- 一時的にストーマを造設された場合、身体障害者手帳の交付は行われませんが自治体により助成制度がある場合があります。
- 申請方法や受けられる福祉制度の詳細については、患者相談室においてソーシャルワーカーがご説明致します。

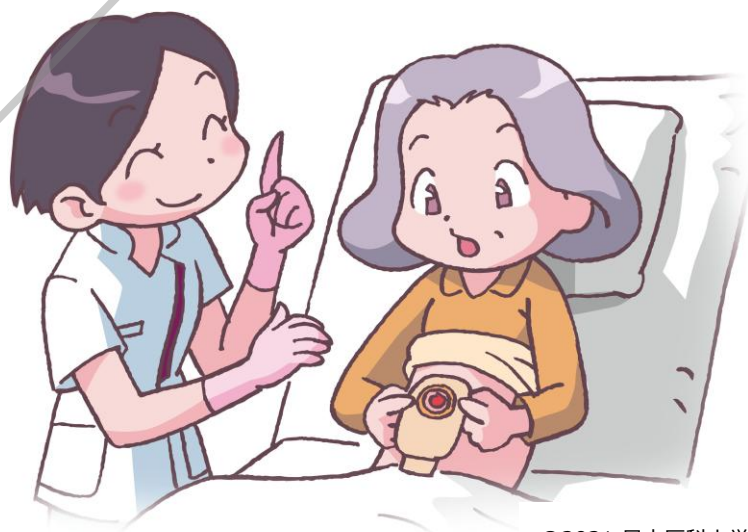
6. 皮膚・排泄ケア認定看護師について

- 創傷、ストーマ、失禁のケアを専門に行う看護師です。社会復帰に向けて手術前から手術後の様々なサポートを行います。
- 退院後は、ストーマ外来（21 ページ参照）でフォローを致します。
- お困りの事や心配事、疑問や質問などがありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

退院後のストーマケアに不安のある方は
患者支援センターが対応致します。

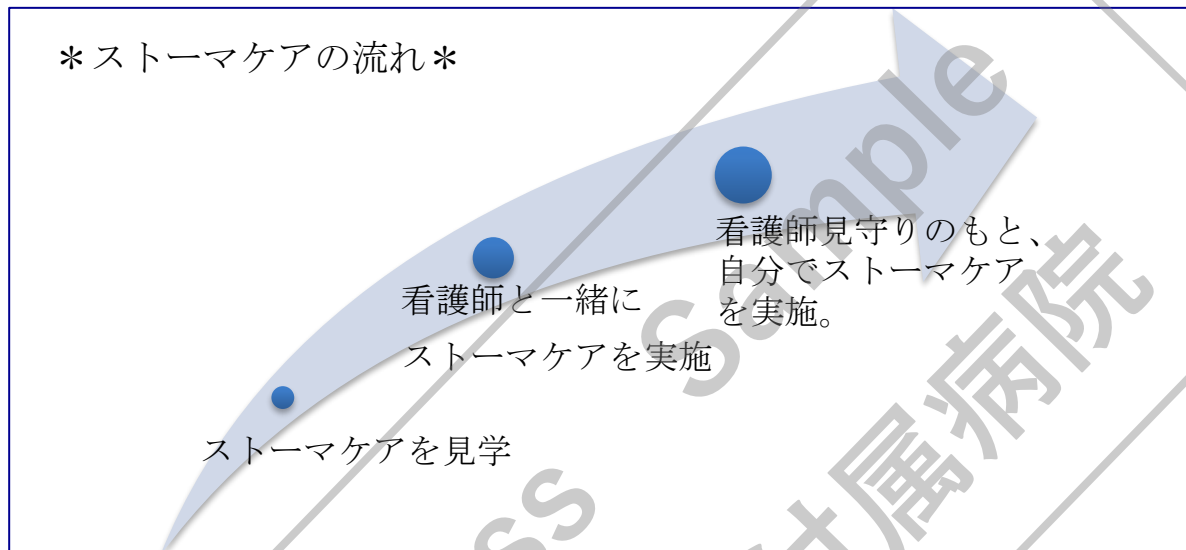


【手術後編】



©2021 日本医科大学消化器外科

手術直後は、看護師がストーマ袋内の便の処理やストーマ装具の交換を行います。痛みが和らぎベッドから起き上がれるようになりましたら看護師と一緒に少しずつ方法を覚えていきましょう。



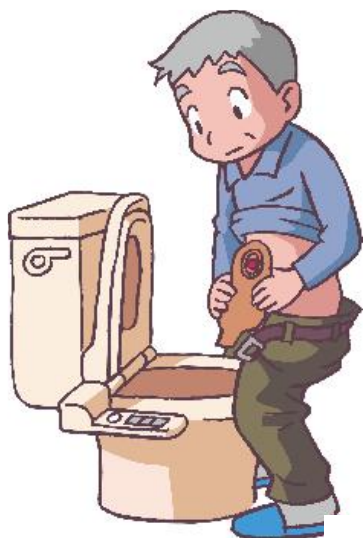
1. ストーマを見て触れることに慣れましょう

- まずは、装具交換時などに自分のストーマをじっくり見てみましょう。
- 見ることに慣れたら、装具の上から指でゆっくり触ってみましょう。

2. ストーマ袋内の便の処理方法

- 1) 袋の排泄口を開けて便を排出します。
- 2) 便を出した後に、排泄口の内側・外側に付いた便をペーパーで拭き取ります。袋の中は無理に拭いたり洗ったりしなくても大丈夫です。便の付着が気になる場合はパウチカバーを使用しましょう。
- 3) ストーマ袋の排泄口を元に戻して閉めます。

【便の破棄方法】



©2021 日本医科大学消化器外科

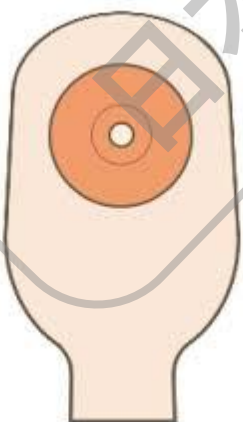
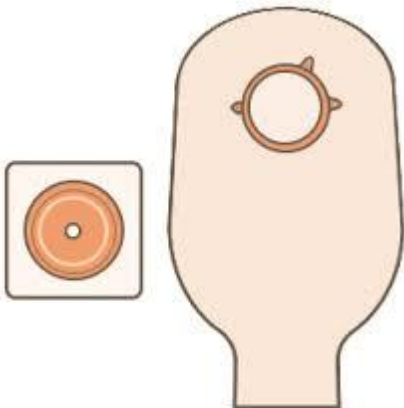
洋式トイレで立って行う場合



©2021 日本医科大学消化器外科

洋式トイレで座って行う場合

3. ストーマ装具の種類

単品系装具（ワンピース）	二品系装具（ツーピース）
体に付ける面板とストーマ袋が一体になっています	体に付ける面板とストーマ袋が別々になっています
	

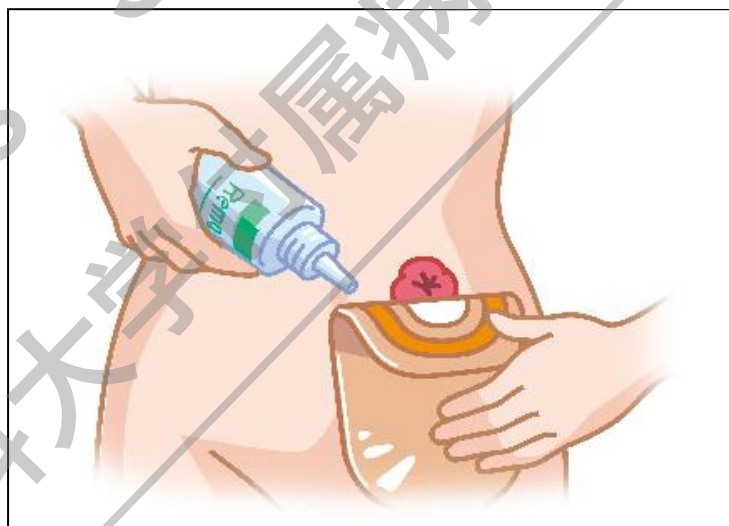
4. ストーマ装具の交換方法

1) 必要物品を準備します。



©2021 日本医科大学消化器外科

2) 皮膚を抑えながらゆっくり装具を剥がします。
必要に応じて剥離剤（剥がしやすくするもの）を使用します。
剥がした後の皮膚に異常がないかを観察します。



©2021 日本医科大学消化器外科

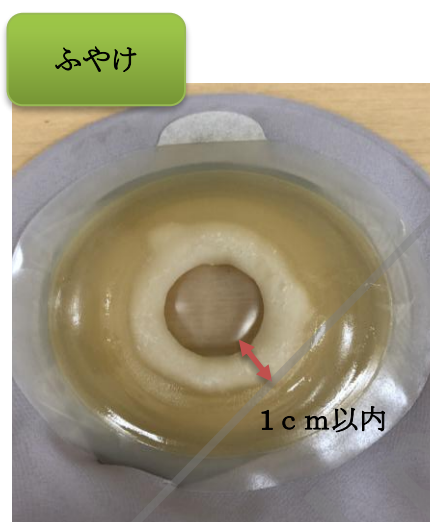
3) 泡立てた石鹸でストーマの周りの皮膚を優しく洗います。
お湯に浸した軟らかいガーゼやコットンなどで石鹸分を落とします。（入浴時はシャワーで流します）乾いたガーゼやコットンなどでストーマ周囲の水分を十分に拭き取り乾燥させます。
濡れたままだと装具が付きにくくなります。



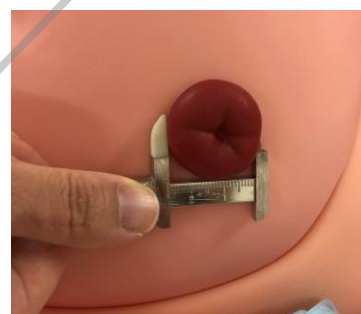
©2021 日本医科大学消化器外科

4) 剥がした装具の面板を観察し、ふやけ方や溶け方を確認します。
溶け具合などを装具交換時期の目安とします。

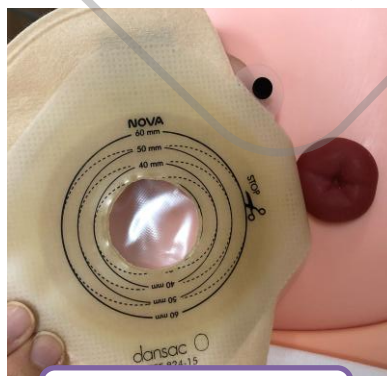
- 剥がした装具の裏側をよく観察します。
- 排泄物から皮膚を守るため、白くふやけた部分が1 cm以内になるように装具交換間隔を調整します。
- 溶けの程度は、発汗量や便の状態によって変化します。
- 剥がした装具の裏側に便が潜り込んでいないか観察します。



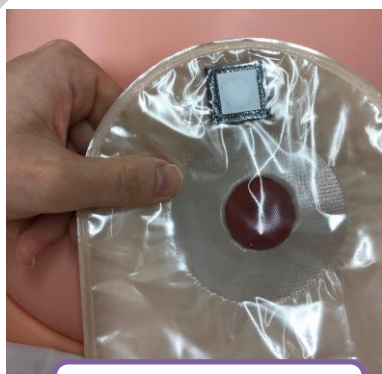
5) 計測紙または定規を使ってストーマのサイズを計測します。
実際のストーマのサイズより、
1～2 mm 大きくカットします。



6) 面板の穴がストーマの大きさに合っているかどうか当ててみて確かめてから装具の裏紙を剥がします。



切る。

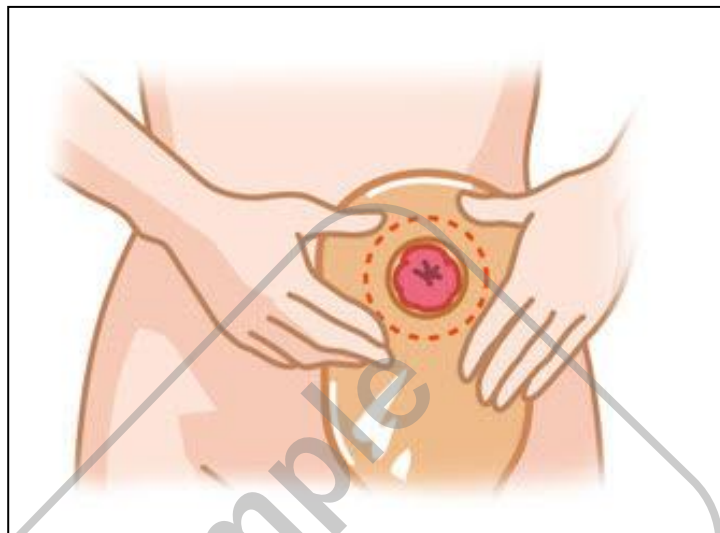


あててみる。



よかったら剥がす。

装具を皮膚に貼ります。
まず、ストーマに近い部分を
しっかり押さえて密着させま
しょう。装具の周囲もしっか
りと密着させます。

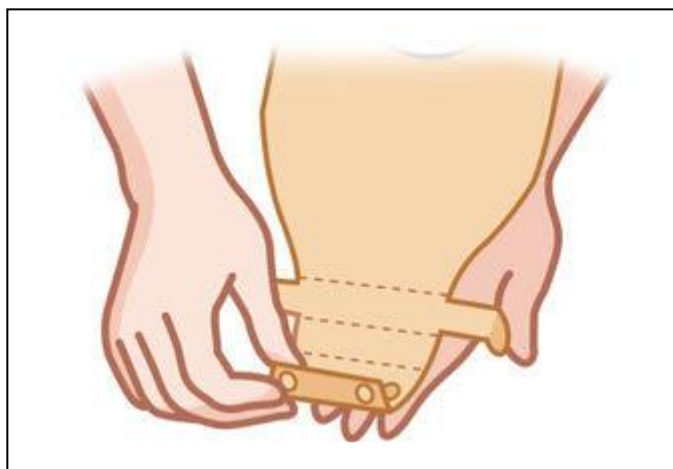


©2021 日本医科大学消化器外科

- 9) ワンピースの装具を使用の方はこれで完成です。
※ツーピースの装具を使用の方
面板にストーマ袋を装着します。
面板に確実に装着されたことを確認して下さい。



- 10) ストーマ装具の排泄口を
手前に折り、ストーマ装
具の口を閉めます。



©2021 日本医科大学消化器外科

☆ Q & A : 1 皮膚がただれたらどうすればいいですか？

【ストーマ周囲の皮膚のただれ（皮膚障害）の対処】

- ストーマ周囲の皮膚障害の原因には次のようなものがあります。
 - ・排泄物の接触
 - ・ストーマ装具の皮膚保護剤が合わない
 - ・装具を剥がす時の剥離刺激
 - ・発汗による細菌感染

- 皮膚障害の予防、改善には以下のようなストーマケアが必要です。
 - ・面板をカットする時には、ストーマより1～2mm大きめにカットし、小さすぎたり大きすぎたりしないように注意しましょう。
 - ・特に小腸ストーマの方は、消化酵素を多く含んだ水様便が多量に排泄されます。この消化酵素を多く含んだ排泄物が、長時間皮膚に触れていると、皮膚障害を起こしやすい状態になりますので面板のカットには、注意が必要です。
 - ・手術後1～2ヶ月は、ストーマサイズが変化します。
手術後2ヶ月以降であっても体重や体型の変化に伴ってサイズが変わります。定期的にストーマの大きさを測るようにしましょう。
 - ・ストーマ周囲の皮膚にシワやくぼみがある、ストーマが陥没している場合には、看護師にストーマケア方法を相談しましょう。
 - ・装具の交換間隔や皮膚保護剤の選択について、看護師に相談して下さい。



©2021 日本医科大学消化器外科

5. 使用済みストーマ装具の廃棄方法

- ・ ストーマ装具を廃棄する時は、必ず袋内の便をトイレに捨ててからストーマ装具だけをゴミとして出します。
- ・ ゴミの分別方法は地域により異なりますので各自治体に確認して下さい。

6. 食事

- ・ 特別な食事制限はありません。これまで通りの食生活が可能です。よく噛み、ゆっくり食べるようにしましょう。
- ・ 消化管ストーマでは、摂取する食物の内容により、便の量、形状、臭いなどや、排ガスなどが影響を受けます。
- ・ 手術後は、海藻類・根菜類・きのこ類・果物類など繊維の多い食品は少しずつ摂取し、様子を見ながら量を増やしてみてください。
- ・ 術式や体質により個人差がありますが、術前に下痢や便秘の原因となっていた食品や、一般的に下痢をしやすいといわれている食品を摂取した後の排便状況を観察するとよいでしょう。

小腸ストーマの方へ

- ・ 一度に多量に消化の悪いものを食べると、消化しきれなかった食物によって、便が詰まってしまい、腹痛や吐き気などの症状が現れる場合があります。海藻類、蒟蒻、きのこ、たけのこ、豆腐、パイナップルなどは、一度に多量に摂取しない、食品を細かく刻むなどの工夫をして、よく噛んで食べるようにしましょう。
- ・ 水様便が続いたり、たくさん汗をかくと、脱水になりやすくなります。
- ・ スポーツドリンク、野菜スープ、お茶、味噌汁などで水分を補給しましょう。

☆ Q & A : 2 ガスや臭いを抑える食事方法がありますか？

【ガスの予防方法について】

- ガスの主な原因は、食事をするときに食べ物や唾液と一緒に口の中に入ってしまった空気や消化されなかった炭水化物で腸内細菌が活動することによって発生したガスがあります。
- 飲み込んだ空気が問題になるのは小腸に造設されたストーマで腸内細菌が関与するガスが問題になるのは結腸ストーマとされています。

1. 話をしながら食事をしない
2. 食事をゆっくりとよく噛むようにする
3. ガムを噛むのを控える
4. 麺類など、すすって食べる食品を控える
5. 炭酸飲料の摂取を控える
6. ガスの発生を促進するような食品は避ける



【ガスを誘発しやすい食品】



【臭いをきたしやすい食品】



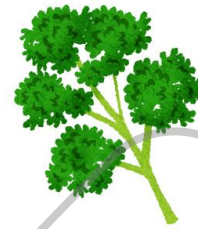
【臭いをやわらげる食品】



セロリ



ヨーグルト



パセリ

ストーマ用の消臭剤の使用も効果的です

7. 入浴

- 結腸ストーマの場合は装具をはずして湯船に入っても、水圧で押されるため便が外に出てくることはありません。
- 便が緩かったり腸が活発に動いている食事2時間以内はその限りではありません。回腸ストーマや便の排泄が心配な方は以下の方法で装具交換を行ってください。
 1. 浴室内にビニール袋・不織布ガーゼを持参する
 2. 装具をつけたまま、体を洗ったり、湯船につかる
 3. お風呂からあがる直前に装具をはがしビニール袋に入れる
 4. ストーマ周囲を石鹸できれいに洗いシャワーで流す
 5. 不織布ガーゼをストーマにあてて浴室を出る
 6. 汗がひいたところで新しい装具を貼用する
- 装具を装着したまま入浴する場合は、ストーマ装具の面板の外周に防水テープを貼ることをお勧めします。最近では、既にカットしてあるテープも販売しています。また、ストーマ袋にガス抜き空気穴があります。濡れてしまうと効果がなくなってしまうので、装具の箱に入っているシールを貼ってください。他の防水シールでも対応できます。入浴後は、シールを剥がします。



- ・ 入浴後は装具をタオルでよく乾かしてください。
- ・ 温泉や銭湯などの公共の場所では、マナーとして装具を装着して入浴しましょう。特に温泉の場合は、温泉成分によってはストーマに強い刺激を与える場合がありますので装具を装着したまま入浴する必要があります。
- ・ 目立ちにくい入浴用の小さいストーマ袋もあります。

8. 服装

- ・ ストーマをきつく圧迫するような衣類を避ける以外は、特に服装に制限はありません。ズボンのベルトの位置にストーマが造設されている場合は、サスペンダーなどを利用しましょう。
- ・ 女性の場合、ガードルを着用する時には、締め付けのきつくないものをつけましょう。



9. 睡眠

- ・ 就寝前には必ずストーマ袋内を空にしておきましょう。

小腸ストーマの方へ

便の量が多いので、目覚めた時にはストーマ袋の中を確認し便を捨てるようにしましょう。

10. 外出・旅行

- ・ 外出の際は、装具の予備として1セット（装具・ウェットティッシュ・ビニール袋）を常に携帯しましょう。
- ・ 旅行の際は必要と思われる数より少し多めに装具を用意しておきます。
- ・ 荷物を預ける場合、預ける荷物の中以外に手荷物の中にも装具を入れておきましょう。
- ・ いつも使っている装具のメーカー、製品名、サイズ、製品Noを控えておきましょう。



©2021 日本医科大学消化器外科

- ・飛行機においては、気圧の変化で離陸時にストーマ袋が膨らむ可能性があるため、ガス抜きフィルター付きの装具を使用するようにしましょう。また、離陸・着陸前に必ずトイレに行き排泄物を捨てておきましょう。

☆ Q&A：3 外出先でのトイレはどうすればいいですか？

【オストメイト対応トイレについて】

オストメイト対応トイレには、ストーマを造設された方が外出先でも安心して排泄物の処理、ストーマ装具の交換・装着、ストーマ周囲皮膚の清拭・洗浄、使用済み装具の廃棄などができるよう整備されたトイレで、全国各地の公共施設に設置が進められています。

オストメイト対応トイレは、公共交通機関（JR・私鉄・地下鉄）の施設構内、社会福祉施設、官公庁施設、デパート、ショッピングセンター等、美術館・図書館等、道の駅、空港、高速道路パーキングエリア、病院などに設置されており、トイレ入り口にはオストメイトマークが表示されています。



オストメイト対応トイレの設置場所情報は日々更新され、携帯電話からでも検索できますので、どうぞ外出時にご利用ください。

携帯電話や
スマートフォンで検索

オストメイトナビ（アプリ）

オストメイト対応トイレの場所
ストーマ外来実施病院
装具の代理店
動画配信など



11. 運動



- ・ 殆どの運動は手術前と同様に行うことが可能です。
- ・ ストレス発散・体力の維持増進のために適度な運動を心がけましょう。
- ・ 汗をかいた場合は、早めに装具を交換しましょう。
- ・ ゴルフなど体を捻るようなスポーツを行う際にはストーマベルトなどを使用するとよいでしょう。
- ・ 水泳をする場合には、泳ぐ前に便を破棄しておきましょう。
装具は、肌色で少し小さめの装具をご利用になると便利です。
ご希望の方は、看護師にお伝え下さい。

12. 仕事

- ・ ストーマケアや日常生活に慣れたら、仕事復帰が可能です。
- ・ 通勤・通学途中のトイレの場所を確認しておく、万が一の時に慌てずに済みます。

13. その他日常生活の注意点

- ・ 自動車に乗車する時に、シートベルトがストーマに当たらないように位置をずらしましょう。
- ・ お腹に力が入る仕事やスポーツは、ストーマ傍ヘルニアを起こす可能性があるため、ヘルニア予防のためのストーマ用ベルトなどを使用しましょう。
- ・ 小腸ストーマの場合、薬が溶解されずストーマから排泄されてしまう場合があります。薬を服用後、薬剤の断片などがストーマから排泄されている場合は、医師に相談して下さい。



14. 災害時の備え

- ・ 外出時は、常に装具1セット（装具・ウェットティッシュ・ビニール袋）と共にメーカー、製品名、サイズ、製品番号を控えたメモを携帯するようにしましょう。
- ・ 大災害時、ストーマ用品の供給が困難となる場合があります。救援物資として支給される装具が、いつもと異なる装具を使用する可能性もあります。
- ・ 災害時は、水が使えないケースをあるので、洗い流し不要の洗浄剤があると便利です。



【緊急持ち出し袋内の準備】

- ・ 最低2週間分の装具と共に、ウェットティッシュ・ビニール袋など、装具交換に必要なものをまとめて準備しておきましょう。
- ・ 装具をハサミでカットして使用している方は、ハサミも準備しておくようにしましょう。
- ・ 装具の箱には、メーカー、製品名、サイズ、製品番号が記載されているので、装具は箱ごと準備しておくといでしょう。
- ・ 雨の中での移動もあり得ますので、装具は防水の袋などに入れた状態で準備しておきましょう。
- ・ 緊急用持ち出し袋内の装具は、耐用年数を考えて半年から1年ごとに交換を行い、常に新しい装具を準備しておきましょう。

15. こんな症状があったら、早期に外来受診を！

□ 出 血

装具交換時の刺激による少量の出血は問題ありませんが、ストーマ袋内に多量に溜まる出血時は、外来受診をしましょう。

出血しやすい合併症として、粘膜皮膚移植や過形成ポリープなどがあります。

□ 頻回に漏れる

装具より便が頻回に漏れる状態は皮膚障害を起こす原因になります。

□ ストーマ周囲の痛み

感染による痛みの場合、ストーマの周りに硬いしこりや赤みを生じます。

□ 腹 痛

便が出ない、吐き気、嘔吐、腹痛がある場合、腸閉塞を起こしている可能性があります。

16. ストーマ外来

- ・ 退院時、初回の予約をします。その後も定期的にストーマ外来を受診しストーマのチェックを受けましょう。特に退院後、ストーマケアに慣れるまでの間は1～2か月に1回は受診するようにしましょう。
- ・ 訪問看護を受ける場合も通院が可能であれば、受診しましょう。通院が困難であれば、訪問看護師さんと連携を図っていきます。

ストーマ外来受診時には、交換用のストーマ装具をご持参下さい。

受診の前日や当日に装具交換を行ってくる必要はありません。外来で装具を剥がしてストーマの状況を確認します。

ストーマ外来は月曜日の午前中と木曜日の午後に行っています。

17. 患者会

- ・ ストーマ造設後に社会復帰された方々が、情報交換や親睦を目的に結成している会です。ストーマを持っている人のことをオストメイトと言います。

【日本オストミー協会】

全国的なオストメイトの会です。詳しい活動内容などを知りたい方や入会希望の方は本部に直接お問い合わせ下さい。

〒124-0023

東京都葛飾区東新小岩 1-1-1 トラスト新小岩 901

(TEL) 03-5670-7681 (FAX)03-5678-7682

(ホームページ) <http://www.joa-net.org/>

【若い女性オストメイトの会「ブーケ」】

女性のオストメイトの会です。

〒671-2103

兵庫県姫路市夢前町前庄 810-63

(TEL&FAX)079-336-1754

(ホームページ) <http://www.kisweb.ne.jp/personal/bouquet>

【当院の患者集会「友話会」】

当院で手術を受けられた方を対象に、年1回オストメイトやそのご家族を対象に集会を行っております。ぜひご参加下さい。

18. ご使用中の製品と購入先

□ 会社名： _____ 電話番号： _____

□ 会社名： _____ 電話番号： (_____) _____

【ストーマ装具】

メーカー名 _____

メーカー名 _____

製品名 _____

製品名 _____

製品番号 _____

製品番号 _____

金額 _____

金額 _____

【その他必要なもの】

種類	メーカー名	製品名	製品番号	金額

19. ストーマ用品について

種類	特徴
粘着剥離剤	ストーマ装具を剥がす時、皮膚への負担を軽減します。
消臭潤滑剤	装具内の便を破棄する時、潤滑作用で便破棄を簡単にかつ、消臭作用も期待できます。
皮膚保護剤（粉状）	皮膚障害がある時に使用します。
皮膚保護剤 （手で型を変えらる）	皮膚障害、ストーマ周囲の皺やくぼみがある時に使用します。

ストーマのサポートセットの中身は、退院後使用することがありますので、捨てずに保管しておくようにして下さい。

おわりに

実際にストーマと共に生活が始まると、慣れない事も多いと思います。
共に生活し、交換の手順に慣れ、日常生活を送る上でのコツをつかむ事で
少しずつ以前の生活を取り戻して下さい。

このパンフレットが、皆様の新しいスタートの手助けになる事を心から
願っております。



©2021 日本医科大学消化器外科

【退院後の問い合わせ先】

日本医科大学付属病院 03-3822-2131

Eブロック消化器外科外来 内線（3377・3378）

メモ欄

2021 年 10 月作成 Ver.1.0

【ご使用中の製品と購入先】

- 万が一の時に備えて、ストーマ携行用カードに記入をして携帯しておきましょう。



関連情報：		ストーマ携帯用カード	
公益社団法人 日本オストミー協会	電話 03-5670-7681 FAX 03-5670-7682	氏名	
http://www.joa-net.org/		生年月日	血液型
災害用伝言ダイヤル 171		住所	
災害用ブロードバンド伝言板 web171		緊急連絡先：☎	
 日本創傷・オストミー・失禁管理学会 発行		氏名（続柄）	
		通院医療機関	☎
ストーマの種類		ストーマ装具	
☐ 大腸の人工肛門（コロストミー） ☐ 小腸の人工肛門（イレオストミー） ☐ 人工膀胱（ウロストミー）		装具名	注文番号
手術年月日			
手術医療機関			
【メモ】		購入店名	
		電話番号	