

ストーマとオストメイト

Q：ストーマ、オストメイトとは何ですか？

A：ストーマは、自然の排泄経路以外に設けた排泄口です。ストーマには大きく分けて、消化管ストーマ（人工肛門）と尿路ストーマ（人工膀胱）があり、人工肛門や人工膀胱保有者を“オストメイト”といいます。

ストーマとは

ストーマとはギリシャ語で「口」を意味します。医学的には何らかの理由で身体の一部にあってしまった「穴」を意味し、自然の排泄経路以外に設けた排泄口です。

ストーマには大きく分けて、消化管ストーマ（人工肛門）と尿路ストーマ（人工膀胱）があります。そして、人工肛門や人工膀胱保有者を“オストメイト”といいます。

消化管ストーマは、腸を切除する手術の場合に作られます。便はそこから排泄され、肛門からは排泄されなくなります。消化管ストーマにはコロストミー（結腸ストーマ）とイレオストミー（回腸ストーマ）があります（図1）。

尿路ストーマは、膀胱を切除する手術の場合に作られます。尿はそこから排泄され、尿道から排出されなくなります。尿路ストーマはウロストミーとも呼ばれ、回腸導管や尿管皮膚瘻などがあります。

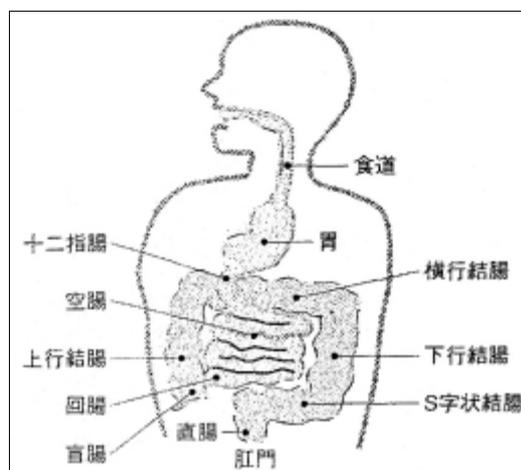


図1 消化管のしくみ⁽¹⁾

ストーマによる問題

ストーマの大きさや形は、人によってさまざまです。手術後のストーマはむくみがありますが、数ヵ月後にはほぼ一定の大きさに落ち着きます。

ストーマの表面は腸の粘膜なので、いつも赤い色をしており、湿っています。また、ストーマには神経細胞がありませんので、痛みを感じません。ストーマはちょっとした刺激で簡単に出血します。一時的な少量の出血はごく一般的なものですが、出血が止まらない場合や排泄物中に血が混じる場合には、医師や看護師に相談してください。

肛門や尿道には括約筋という筋肉があり、普通の人は排泄物を出したり、我慢したりというコントロールをしています。ストーマには括約筋がないため便意・尿意を感じる事がなく、自分の意思で排泄をコントロールすることができません。ストーマでは、つくられた排泄物が自分の意志とは関係なく少しずつ排泄されてしまいます。そのためにストーマを持つ人は、特殊な袋でこれをいったん受けとめて、ある程度ためてから捨てるという方法をとります。

この排泄のコントロールをするための袋をストーマ袋、ストーマ袋を装着面の皮膚を保護しながら取りつけるものを皮膚保護剤といい、これらをまとめてストーマの装具といいます。

ストーマは
赤い色をしている
痛みを感じない
いつも湿っている
括約筋がない

消化管ストーマ

コロストミー（結腸ストーマ）

結腸につくられたストーマのことをコロストミーといいます。腹壁に穴をあけ結腸の一部を体外に引き出して腹部に固定したものです。結腸のどの部分でもつくられ、それぞれ病気の場所によって、治療上適切な箇所に増設されます。

イレオストミー（回腸ストーマ）

小腸の回腸部分につくられたストーマのことをイレオストミーといいます。腹壁に穴をあけ小腸（回腸）の一部を体外に引きだして、腹部に固定したものです。

表1 ストーマの種類¹⁾

消化管ストーマ (人工肛門)	<ul style="list-style-type: none"> ・コロストミー（結腸ストーマ） ・イレオストミー（回腸ストーマ） 	腸を切除する手術の場合につくられ、便はそこから排泄される。コロストミーは、一般的に腹部の左側に造設され、軟便または有形便が排泄される。一方、イレオストミーは、逆に腹部の右側に造設され、多くは水様便が排泄される
尿路ストーマ (人工膀胱、ウロストミー)	<ul style="list-style-type: none"> ・回腸導管^{注1)} ・尿管皮膚瘻^{注2)} 	膀胱を切除する手術の場合につくられ、尿はそこから排泄される

注1) 小腸(回腸)の一部を切除し、尿を体外へ排泄する管(導管)として使用する。
注2) 尿管を切断し、腹壁に穴をあけ体外へ引き出す。腸管は使用しない。

尿路ストーマ

ウロストミー

尿路変向術（尿管や回腸の一部を腸壁に固定する手術）に伴って増設されるストーマをウロストミーといいます。腫瘍や外傷、先天的な異常などの原因でつくられ、ほとんどの場合、膀胱と尿道が切除されます。

* ウロストミーの種類

- ・回腸導管；小腸(回腸)の一部を切除し、尿を体外へ流しだす管(導管)として使用します。
- ・尿管皮膚瘻；尿管を切断し、腹壁に穴をあけ体外に引き出します。尿管皮膚瘻のストーマには腸管は使われていません(表1)。

日常生活のポイント

ストーマの大きさや形状、ケア方法は個人によって様々です。ストーマの状態や周囲の腹部の状態に合ったストーマ装具を選択して、適切なスキンケアと定期的な装具交換を行うことが、ストーマケアの鍵になります。

食事・水分

特別な食事制限はありません。

下痢

個人差はありますが、風邪や食べ物、ストレス、過労など様々な理由によって起ります。下痢が長引くと、脱水症状を起こすことがありますので、スポーツドリンクなどで十分に水分を補給しましょう。また、便を硬くするのを助長するような食物をとり、便をやわらかくする食物や飲み物を避けるのもよいでしょう。

便秘

下痢と同様に、食べ物やストレス、過度の緊張など様々な理由で起ります。食物繊維の多い食品や十分な水分をとることが必要です。

薬の服用

薬物の中には、便や尿の色、におい（便臭、尿臭）、便通を変化させるものがあります。便や尿だけでなく汗や涙も着色する医薬品や、併用薬や飲食物との併用により着色する医薬品もあるので、個々の医薬品について情報提供が重要です。また、市販の胃薬などは、便秘や下痢の原因となる場合があります。

ストーマの種類によっては服用した医薬品の効果が十分に発揮されない場合があるので、注意が必要です。例えば、コロストミーの場合、内服薬は通常通り体内に吸収されますが、イレオストミーでは医薬品の剤形によっては十分に吸収されずに排泄されてしまうこともあります。

におい（消化管ストーマの方）

ストーマを持つことで、便のにおいが人にわかってしまうのではないかと心配されると思いますが、ストーマ袋は防臭フィルムでつくられています。また、装具によっては、消臭ガス抜きフィルターが内蔵されているものもあります。

便を排出するときに、排出口とストーマ袋の外側を清潔にするように注意すれば、ストーマ袋の中に便が貯まってもにおいは漏れません。においがするのは、便を排出するとき、そして装具を交換するときです。排泄物がパックの1/3程度になったら、排泄物を処理しましょう。

排出時の臭いや排泄処理を容易にするものとして、アダプト消臭潤滑剤があります。こういったものを併用することで臭いからの悩みを解消することができます。

【参考文献】

- (1) Pharmavision Vol.12,No.4 (2008)
- (2) Expert Nurse Vol.24, April (2008)
- (3) Hollister HP オストメイトのためのガイドブック
- (4) 国立がんセンター がん対策情報センター がん情報サービス ストーマケア
- (5) 治療 Vol.86,No.12 (2004)