

# オストメイトをご存知ですか？

市民病院  
消化器科・外科 医師  
うめむら まさなり  
**梅村 将成** 医師  
監修

▽市民病院（代表）TEL 22・2171  
ID 751376216（ほのか診察室）

オストメイトとは、さまざまな病気や事故により、消化管や尿管の機能が損なわれたため、腹部などに排泄のための出口（ストーマ）を取付けている人を指します。

人工肛門と人工膀胱の2種類があり、どちらも手術で増設しません。特殊な機械を付けるのではなく、排泄物を一時的に受けるストーマ装具を装着します。

●人工肛門の対象となる人

- ◆がんにより腸を切除した人で、腸にひどい炎症が起きている人
- ◆腸閉塞などで腸が詰まっている人
- ◆腸の手術などで、一時的に腸を休ませたい人

●人工膀胱の対象となる人

- ◆がんにより膀胱や尿管を切除した人
- ◆がんや病気の炎症によって尿の通り道が邪魔をされ、上手く

排尿できない人  
オストメイトの人は、制限なく日常生活を送ることができ、運動や温泉、海外旅行も可能です。

●食事

食事制限はありません。健康を維持するため、バランス良く規則正しい食生活を心がけましょう。食事によっては、ガスが多く発生する食品、排泄物のおいが強くなる食品、便の性状が変化する食品などがあるので注意が必要です。

●入浴

ストーマがあっても装具を装着していれば、湯船に浸かることもできます。専用の入浴用シートもあるので、心配な人にはおすすめです。

●仕事や学校

個人差はありますが、基本的には手術後に体力が回復すれば通常の通りの生活を送ることができま

就学中の方は担任の先生などと、漏れたときの対応方法などを事前に打ち合わせしておくとう安心です。

●におい対策

排泄物を捨てた時に、しっかりと拭き取るようにします。消臭効果のある装具や、装具の中に入れる消臭剤など、さまざまな消臭グッズが販売されています。

●外出、旅行

外出時には、オストメイト対応トイレの利用が便利です。駅や公園などの公共施設、ショッピングモールなどの多機能トイレには、オストメイトマークが描かれています。貼替えに必要な物品を持ち歩くことで、漏れたときも安心です。



当院では、時間外出入り口側の多目的トイレ内に設置しています。



▲オストメイト対応トイレにはシャワー付き流し台、化粧鏡、カウンターなどの設備が整っています。

●周囲の理解で、心のバリアフリーを

においや、漏れなどの不安、差別や偏見、誤解などにより、その存在を隠して生きる人も少なくありません。外見では分かりにくい障害であるため、社会的な理解が十分に進んでいない現状があります。一人ひとりがオストメイトについての理解を深め、障害のある人もない人も共に暮らせる社会をつくっていきましょう。