

QRコードをスマートフォンで読み込んでアクセス



一般の皆さまへ ストー・ライフ

ストーマ保有者の方が充実した日常生活を過ごすために
知っておきたい情報を集めたサイトです。

あなたのストーマを知っておこう

- ストーマとは
- ストーマの種類にはどんなものがある?
- 消化管と泌尿器のしくみとはたらき



ストーマ合併症を知っておこう

- ストーマ合併症の種類
- 粘膜皮膚接合部離開
- 狭窄
- 脱出
- 傍ストーマヘルニア
- ストーマ静脈瘤
- 排尿障害と自己導尿
- 性機能障害



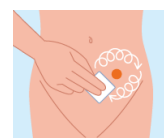
日常生活を快適に過ごしたいあなたへ

- 食事・水分のとり方
- 排便への対応：便秘・下痢・ガス・におい
- 服薬
- 入浴
- 睡眠・休息
- 運動
- 仕事（通勤・通学）
- 服装
- 旅行・外出
- 性生活
- 妊娠・出産
- オストメイト対応トイレ
- ストーマ装具の処理（廃棄）
- 災害時対策



知っておきたいストーマのセルフケア方法

- ストーマ用品の基礎知識
- 皮膚保護剤
- アクセサリー（固定具、粘着剥離剤、洗浄剤、皮膚被膜剤、消臭剤、腹帯・パウチカバー）
- 装具交換
- ストーマ周囲皮膚の観察
- スキントラブルの原因と対処方法
- 装具交換時のスキンケア
- 洗腸（灌注排便法）
- 洗腸の実際



ストーマ装具の使い方動画

- 面板を切る
- 便を捨てる
- 装具を剥がす
- ストーマ周囲皮膚を洗う
- ストーマ周囲皮膚を洗う～リモイス クレンズ使用の場合～
- 装具を貼る
- 尿を捨てる
- 皮膚保護剤



知っておきたい社会福祉制度

- 身体障害者手帳
- 日常生活用具の給付券申請
- 障害年金
- 高額療養費・医療費控除



ストーマと長くつきあうために

- ストーマ外来を利用しよう
- 患者会に入ってみよう
- 皮膚・排泄ケア認定看護師とうまくつきあう

