

## オストメイトが公衆浴場を利用するための手引き(1)

- 公衆浴場では、必ず**ストーマ装具**を付けて入浴します。
- 入浴の時間帯は、**食前か食後しばらく経った排泄の少ない時間帯**を選びます。
- 個室や家族風呂を利用するのも一つの方法としてよいでしょう。



### ◆浴室に行く前に、トイレで行う準備

- ・トイレで、ストーマ装具の中に蓄積された排泄物进行处理し、空にしておきます。
- ・装具の処置については、以下の方法があります。

○入浴用キャップ（写真①）やミニストーマ袋（写真②、③）に取り替える方法。

○ドレーナブルストーマ袋（下部開放型のストーマ袋）を用いる方法。

その際、三つ折りにしてテープ等でしっかり固定します。

目立たないようにするため、ストーマ袋を小さく折りたたみ過ぎると、排泄があった時に排泄物が漏れ出したり、装具が外れたりするので注意しましょう！

○脱臭フィルター付きのストーマ袋を装着している場合は、フィルターシールを貼ります（写真④）。

○面板が全面皮膚保護剤の場合は、面板の外周にサージカルテープを貼り、ストーマ袋を装着します（写真⑤）。

○装具の上から貼る保護シートは、肌色であり目立たないため、着用するのもよいでしょう（写真⑥）。装具についた水分の拭取り用としてタオルを1枚余分に準備しておきましょう。また、万が一のトラブルに備え、**装具セット**を浴場へ持参しましょう。

### （参考例）写真

※装具の形態は、メーカーによって多少異なります。

①入浴用キャップ



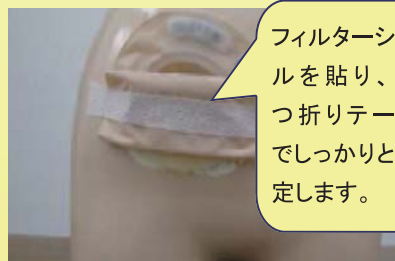
②消化管用ミニストーマ袋



③尿路系ミニストーマ袋



④脱臭フィルター付の場合



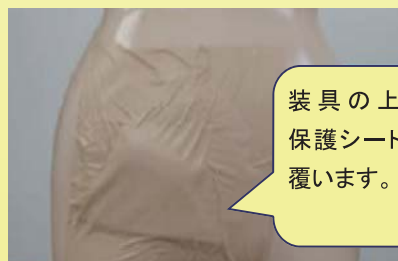
フィルターシールを貼り、三つ折りテープでしっかりと固定します。

⑤全面皮膚保護剤の場合



面板の外側にテープを貼ります。その後にストーマ袋を装着します。

⑥装具の上から保護シートを貼る場合



装具の上を保護シートで覆います。

## オストメイトが公衆浴場を利用するための手引き(2)

### ◆入浴前の脱衣所での準備

- ・浴場内のトイレの場所を確認しておきます。
- ・公衆浴場では、必ず**ストーマ装具**を付けて入浴します。
- ・**脱衣所では、装具の着脱、交換は行なわないでください。**
- ・脱衣所では、装具があまり目立たないように脱ぎ着する方が、気持ちが良いです。（例えば、腰にバスタオルを巻く、浴衣を肩からかけて脱ぎ着をするなど）

### ◆浴室について

- ・**洗い場で、ストーマ袋の脱着や、ストーマ袋から排泄物を出したり、ストーマ装具の洗浄を**してはいけません！****
- ・浴室内で、他の利用者の目が気にかかるようでしたら、以下の方法があります。
  - 洗い場では、ストーマが左にある人は左端に、ストーマが右にある人は右端に座ると目目に付きにくいようです。
  - 移動するときは、装具の部分をタオルで隠しておきます。洗い桶を持つとタオルも一緒に持ち運べるので、便利です。
  - 浴槽内では、人の出入りが少ない場所に入り、装具を手で軽く押さえておきます。（タオルを浴槽につけてはいけません！）

### ◆入浴後の脱衣所での処理

- ・ストーマ装具についている水分は、乾いたタオルで拭き取ります。
- ・入浴用の装具や保護シートを使用した場合は、トイレで通常の装具に取り替えます。
- ・装具の密着がおかしいなど**異常を感じた時は、装具セットを持ってトイレで処理**します（タオルも忘れずに）

（参考） オストメイトに関する2つのマークを紹介します



### 【ハートプラス・マーク】

オストメイトを含む身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障害のある人を表しています。



### 【オストメイトマーク】

オストメイトのための設備（オストメイト対応トイレなど）があることを表しています。

### <問い合わせ先>

（公社）日本オストミー協会 神奈川支部

連絡先：0466-45-4216

FAX：0466-61-0070

○日本オストミー協会神奈川支部では、神奈川県からの委託を受け「オストメイト社会適応訓練事業」として、各種の研修会・相談会等を実施しています。

○神奈川県障害福祉課ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531053/>