

## JAPANSKA

### あなたとストーマ

#### ストーマとは何ですか？

ストーマはギリシャ語で「開口部」または「口」を意味します。一般に3種類のストーマがあります。

- コロストミー（結腸ストーマ）：大腸から
- イレオストミー（回腸ストーマ）：小腸から
- ウロストミー（尿路ストーマ）：ウロストミーは尿路変更術の一種です。

#### なぜストーマが私に必要ですか？

あなたの手術はさまざまな理由で必要となり、その理由は担当の外科医と専門看護師から説明されます。ストーマが必要となる可能性のある疾患や病態は、以下のようにいろいろあります。

- 潰瘍性大腸炎
- クローン病
- 憩室性疾患
- 便失禁
- がん
- 外傷
- 家族性大腸腺腫症
- 放射線障害
- 先天性異常
- 膀胱疾患

#### 手術前

手術前に担当の外科医と専門看護師との面談が1、2回あります。そこでは手術のあらゆる面について説明を受け、書面で情報が提供されます。おそらく考慮すべき製品も紹介されるでしょう。手術前の面談では、質問やあなたのケアのあらゆる面についての相談に時間をかけてください。聞き忘れがないように、面談に持って行く相談内容のリストを前もって作成し始めるとよいでしょう。

**手術前の面談では多くの情報が提供されるため、家族や介護者を連れて行くことをお勧めします。**

ストーマケア看護チームはあなたの治療を通じて重要であり、あなたと家族/介護者にアドバイスやサポートを提供してくれます。

#### ストーマの見かけと感触はどのようなものですか？

ストーマは柔らかい手触り、またピンクがかった赤色をしており、湿り気があります。口の中のような感じです。ストーマには知覚がないので痛みを感じません。ただし、ストーマには多くの血液が供給されているため、特に洗浄中など、時々出血するのが普通です。ストーマは最初はむくんでいる可能性があります。数週間かけて小さくなっていきます。ストーマの端の方に小さな縫合部がありますが、これは溶解するか、ストーマケア看護師が手術の1、2週間後に除去します。

#### 手術後

あなたが手術後に目覚めたときは疲労を感じるでしょう。手術後やその後しばらくはさまざまな感情を経験されることがあります。これには個人差があります。

身体に点滴と排泄チューブが装着されているかもしれませんが、ごく普通のことですのでご心配ありません。点滴とチューブは適切なときにほとんど不快感なくすべて取り外されます。

ストーマはそれぞれ異なり、機能し始めるまで少し時間がかかることがあります。これについてはストーマケア看護師に相談するとよいでしょう。

## JAPANSKA

### 皮膚のお手入れ

皮膚の手入れはストーマケアの重要な部分です。

手術直後は、ストーマと周辺の皮膚はむくんで少し炎症を起こしているように見えるかもしれませんが、これはすべて手術後に予期されることであり、適切なケアにより、外観が時間とともに改善するはずで

す。ストーマの大きさと形状の変化により、製品の要件が変化することがあります。ストーマのテンプレートは変化するため、最初の8週間は少なくとも毎週確認する必要があります。特に多くの正常な皮膚が穴から見える場合はそのようにする必要があります。

ストーマの周囲の皮膚は、常にケアと注意を必要とし、痛みを予防し、そのリスクを減らす必要があります。皮膚のひりひりした痛み、炎症、さらには傷が発生し始めた場合は、直ちにストーマケア看護師に適切な治療アドバイスや代替的な製品の必要性について問い合わせてください。

### ストーマとの生活

退院したばかりの頃は、疲れを感じたりします。またシャワーを浴びるなどの日常生活に疲れを感じたりします。これは普通であり、時間とともに改善します。手術からの回復期には初めは痛みと不快感を経験するかも知れません。これも回復の正常な現象です。腹部が痛くなったりむくんだりすることがありますので、この時期は体に密着する衣服を避けてください。

大手術の後は感情的になるのは普通のことなので、初めのうちに「落ち込む」日や「涙もろい」日があっても心配しないでください。家族や友人と話をするのは役立ちます。1人で耐える必要はありません。ストーマケア看護師がいつでもサポートしてくれますし、サポートしてくれる患者支援グループもあります。

助けを求めるのを怖がらないでください。

ストーマ袋の交換は最初は時間がかかりますが、慣れて自信がつくと日常生活の一部になります。