

2026 年 7 月 15 日配信号



夏本番となり、暑い日が続いていますね。
これからは花火大会などの夏のイベントも各地で多く開催される季節です。皆様のお住まいの地域でも開催されるのではないでしょうか。

ぜひお天気に恵まれ、美しい花火を楽しみながら、素敵な夏のひとときをお過ごしください。

今号の目次

【ご紹介】ストーマ基本のき　排出方法ついて
【ご案内】日本オストミー協会北海道支部　初心者オストメイトの集い

【ご紹介】

ストーマ基本のき　排出方法について

ベテラン会員様もたくさんいらっしゃるまごころ。すでに知識としてご存じの内容も多いかと思いますが、ストーマの基本情報を随時メルマガでもご紹介していこうと思います。
今回は、**排出方法**についてです。

排泄物はストーマ袋（パウチ）の 1/3 くらいまで溜まったら、排出しましょう。

消化器系ストーマ袋下部開放型の排出方法

①排泄物の飛び散りを防ぐ為、便器の中にトイレットペーパーを置きます。
②ストーマ袋（パウチ）内の排泄物を排出口近くまで集めます。その後、排出口を排出する場所に向け、排出口を開き、便を押し出すようにして排出します。
③排出口の部分に便が残らないようにする為、排出口の先端をトイレットペーパーなどできれいに拭きます。
④さらに、臭いや汚れがつくのを防ぐ為、「消臭潤滑剤」をストーマ袋（パウチ）に注ぎ足しましょう。
⑤排出口を閉鎖します。
⑥「消臭潤滑剤」をストーマ袋になじませます。



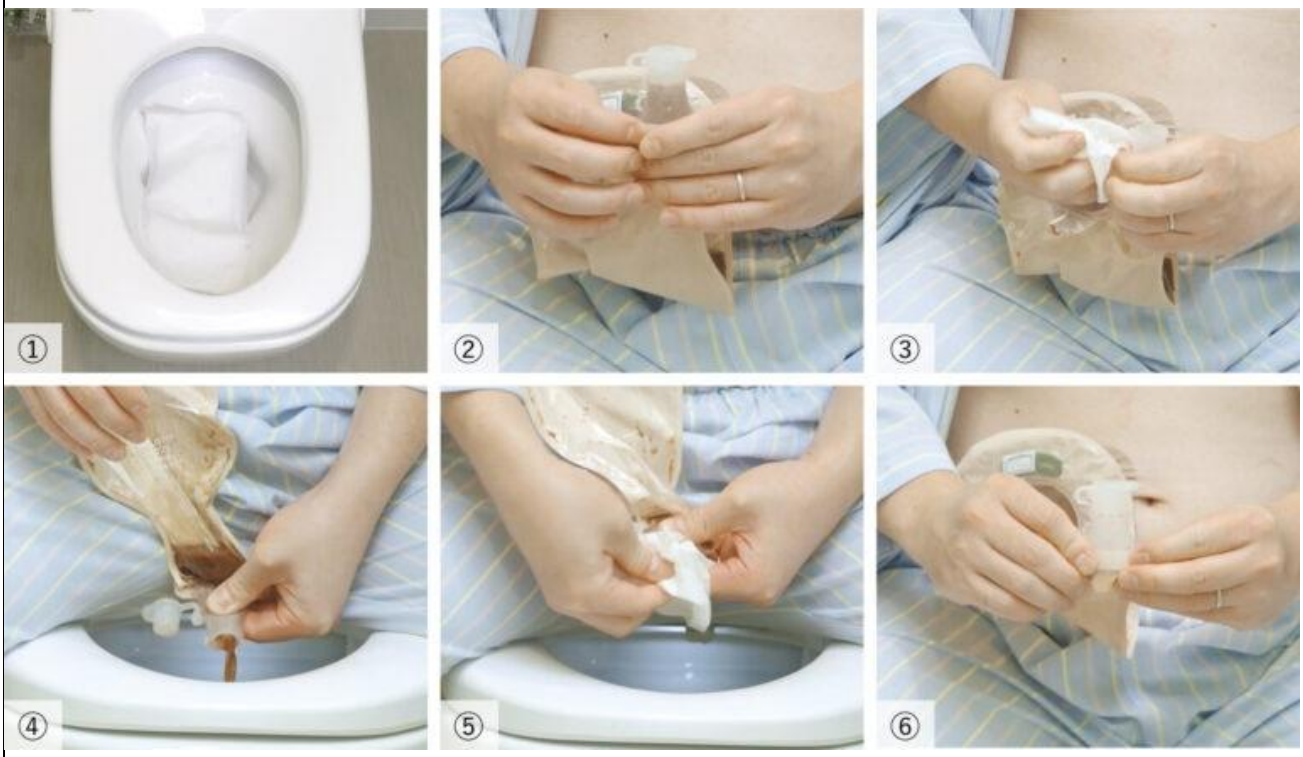
ポイント

消臭潤滑剤は、便と一緒に排出されてしまうので、排出のたびに注ぎ足すことが重要です。
消臭潤滑剤を入れたら、フィルター部につかないように、ストーマ袋（パウチ）全体によくなじませましょう。

キャップ式・コック式の排出方法

①排泄物の飛び散りを防ぐ為、便器の中にトイレットペーパーを置きます。

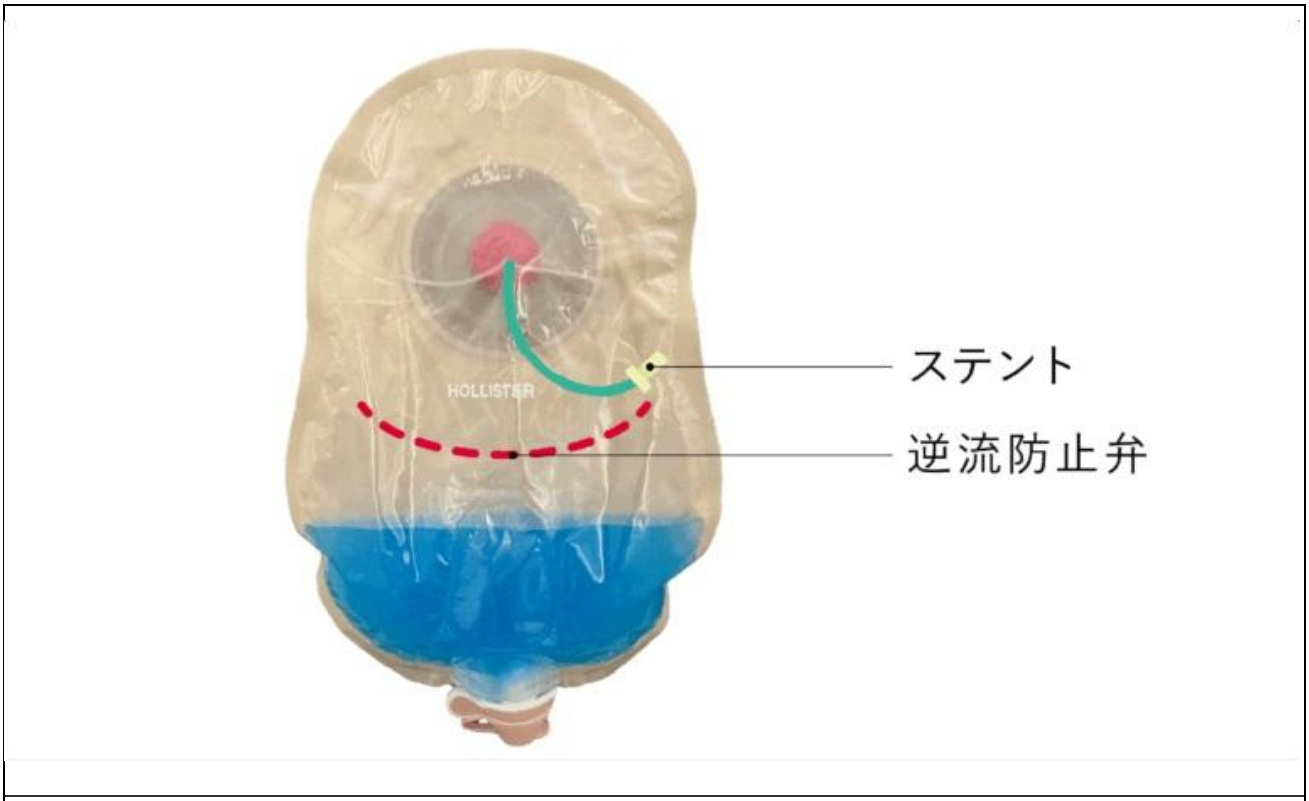
②尿路または水様便用のコック式やキャップ式の排出口の場合、排出口を上に向けてます。
③コック/キャップを開けます。
④下に向け排出します。
⑤排出口の部分の水分などは拭き取ります。
⑥排出口を上に向けて閉鎖しましょう。



注意点

ストーマ袋（パウチ）の中は水洗いしないでください。ストーマ袋（パウチ）の破損につながる恐れがあります。また、面板の皮膚保護剤に水が付着すると、ふやけてはがれやすくなってしまいます。

尿路系ストーマでカテーテル（ステント）が入っている方は、カテーテルは、逆流防止弁を超えて下方向に留置しますと、感染症の原因になる為、逆流防止弁より上にあるように注意しましょう（下写真参照）。



【ご案内】

日本オストミー協会北海道支部　初心者オストメイトの集い

北海道支部初企画！ストーマを造設したばかりのあなたへ向けた、初心者オストメイトのための集いを開催します。

「これで大丈夫かな…」「漏れたらどうしよう…」「外出や旅行が不安…」――
そんな不安や悩みを、同じ経験を持つ仲間と語り合い、安心できるつながりを
つくりましょう。

日時：2026 年 8 月 22 日（土）受付　13:00～　集い　13:30～16:00
会場：北海道難病センター（〒064-8506　北海道札幌市中央区南 4 条西 10 丁目）
https://www.do-nanren.org/
対象：ストーマ造設後 3 年未満の方
参加費：無料
予約：不要

問合せ先：公益社団法人　日本オストミー協会　北海道支部
E-mail：rieko.mimi@gmail.com

詳細はこちらから

日本オストミー協会　北海道支部について

はこちらから

【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

夏休みに帰省やご旅行など計画されてらっしゃる方も多いかと思います。
ぜひ、皆様の旅行記、お寄せくださいませ。お待ちしております。

まごころは、皆様の心のつながりをお手伝いする存在でありたいと思っています。ぜひこれからも、皆様の聞きたい、知りたいことや、こんな工夫をしています、などなど、下記にお声をお寄せください。

start@hollister.co.jp

皆様とつくるメルマガでありたいと願っています。

では、また、次号でお会いしましょう！

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。
※記載された内容は予告なく変更することがあります。
※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。
※弊社が発行する出版物の内容や、取材、記事などついては細心の注意を払って制作してはおりますが、各媒体、および本サイトで提供する情報、リンク先の情報などに関しましては、その完全性、正確性、安全性等についていかなる保証も行ないません。
また、その内容により生じたいかなる損害賠償や被害についても、一切責任を負う

ものではありません。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

Start@hollister.co.jp にメールをください。

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所：東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階