

2026 年 7 月 31 日配信号

【お見舞い申し上げます】

この度の令和 8 年熊本地震にて被災されました皆様に、お見舞い申し上げます。

皆様、無事でいらっしゃいますでしょうか。 今後も余震が続くかと思われますが、何卒ご自愛の上、お過ごしくださいませ。

下記記事もご参照いただけましたら、幸いです。

https://www.hollisterjp.com/blog/?p=166#i-7



暑いですね～が合言葉になってしまっている今日この頃。皆様いかがお過ごしですか？

左の写真は、先日、上野の不忍池を散歩した際に撮ったものです。
蓮の花の涼やかな美しさに、一瞬暑さを忘れることができました。
しかし、これからの季節、散歩も十分熱中症に気をつけて行いたいと実感した次第です。

今号の目次

【ご紹介】会員様からのお便り

【ご紹介】ストーマ基本のき　装具交換ついて　①
【ご案内】日本オストミー協会兵庫県支部　神戸地区研修相談会
【ご連絡】まごころ事務局お盆休みの件

【ご紹介】

会員様からのお便り

ある女性会員様からのお便りです。

今回温泉に旅行に行きました。
今まで大浴場に入るのは‥人目もあるし、と思い、室内風呂付きの部屋を予約する事にしてました。
何かで、厚生労働省で、ストーマの人も大浴場に入れるという記事を見て、勇気を出して、入ってみました。
お腹の所に手ぬぐいで見えないようにして入りました。

とのお便りをいただきました。勇気を出してチャレンジされたのですね。
なかなか大浴場には入りづらいという方も多いかと思います。
こちらの会員様のご経験が勇気づけの一助となれば幸いです。

【ご紹介】

ストーマ基本のき　装具交換について①

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**装具交換**についてです。次回と2回に渡ってお届けします。

装具交換

使っている装具をはがし、新しい装具へ交換することを「装具交換」と言います。ストーマ袋の汚れ、面板、皮膚の状況に応じて行い、基本のサイクルは毎日～数日に１回です。

交換時の確認事項

装具交換は交換のみでなく、皮膚トラブルを防ぐために、ストーマ周囲の皮膚状態もチェックしてください。面板をはがした後、ストーマ近接部に皮膚トラブル（排泄物の付着や装具の刺激、汗によるかぶれなど）が発生していないか確認しましょう。皮膚トラブルがある場合、適切な処置やケアをすることで、面板の剥がれや漏れを予防することができます。

今回は、具体的な交換方法についてお伝えします。

装具交換の手順

❶ 面板をはがす
❷ 皮膚の状態を確認する
❸ はがした面板の皮膚保護剤の状態を確認する
❹ ストーマ周囲の皮膚を洗う
❺ストーマのサイズを測る
❻ 面板をカットする
❼ ストーマ袋（パウチ）の排出口を閉鎖する
❽ 面板を貼る

❾二品系の場合、ストーマ袋（パウチ）を取り付ける

装具交換に必要なものを準備

装具交換に必要なものを準備しましょう。

●ストーマ装具
●トイレットペーパー／ティッシュ
●ゴミ袋
●ぬるま湯、洗面器
●せっけん／清拭・洗浄料
●ガーゼまたは柔らかい布、ペーパータオルなど
●はくり剤
●ストーマのサイズを計測するもの（ゲージ／ノギス／定規など）
●（面板がフリーカットの場合のみ）はさみ、油性ペンまたはボールペン
●（必要に応じて）消臭潤滑剤



❶ 面板をはがす

面板の辺縁に「はくり剤」を使い、少しはがします。片手で面板の近くを押さえながら、上から下へとはがしていきます。面板と皮膚の間に「はくり剤」をしっかり浸透させながらはがしていきます。





①はくり剤をはがす部分の少し上にスプレーをかける

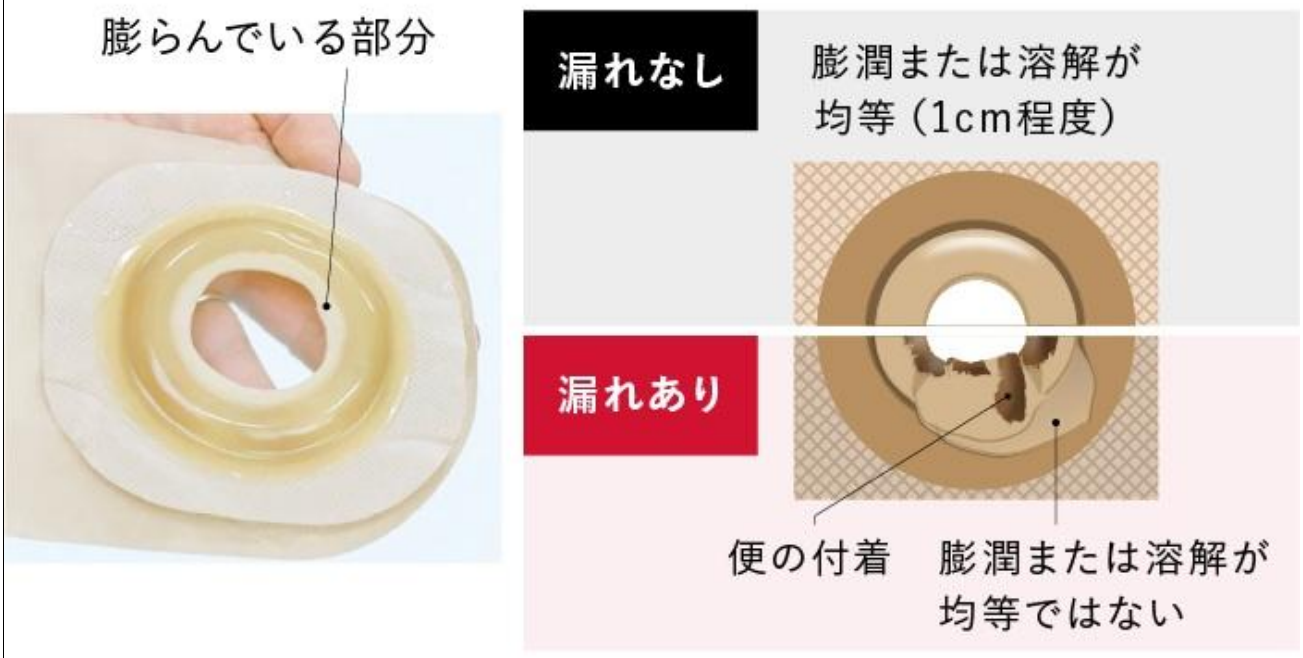
②浸透してから少しずつはがす

③片手で近くを押さえながら下へとはがす

❷ 皮膚保護剤の状態を確認する

面板の裏面の皮膚保護剤の溶け具合（膨らみ具合）を確認します。面板の膨潤（膨らみ）、溶解（溶け）が1cm程度に均等な場合、漏れはないと考えられますが、膨潤（ふく

らみ）または溶解（溶け）が均一でない場合、漏れが発生している可能性がありますので、ストーマ外来や専門の看護師に相談し、装具変更やアクセサリーの併用の検討をします。また、膨潤（膨らみ）または溶解（溶け）がいつも以上に進んでいる場合は、交換を早めることをおすすめします。



❸ ストーマ周囲の皮膚を洗う

ストーマ付近、ストーマに付着した排泄物はティッシュなどでやさしくつまみ取ります。次にせっけんや洗浄剤をよく泡立て、ゴシゴシとこすらずにやさしく洗います。（図1）
消化器系ストーマの場合は、ストーマから離れた部分からストーマ近接物に向かって洗います。尿路系ストーマの場合は、ストーマ近接部から外側に向かって洗います。（図2）



図 1



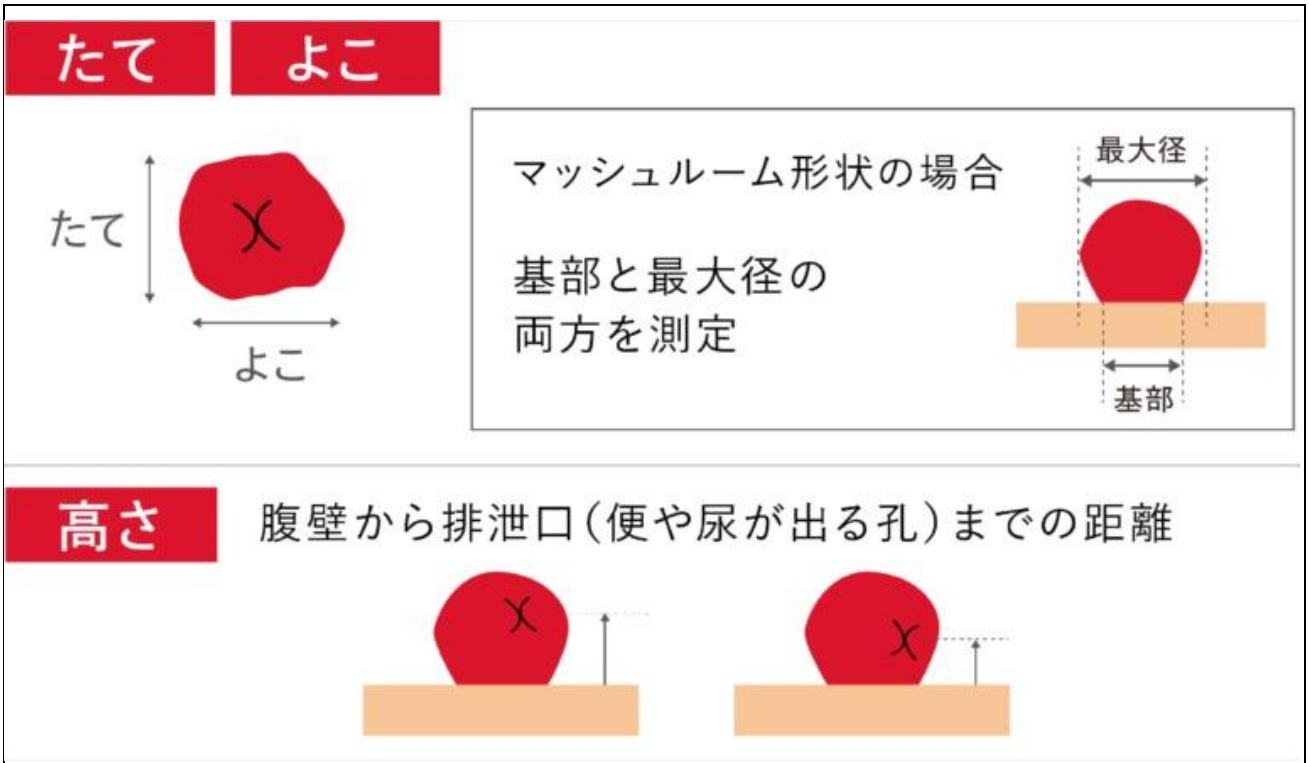
図 2

❹ ストーマのサイズを測る

ノギスやゲージを使い、ストーマのサイズ（たて、よこ）を測ります。

ストーマの高さは、排泄口までの高さを測ります。ストーマのサイズは変化するので、漏れなどの予防のため、定期的に計測することが望ましいです。



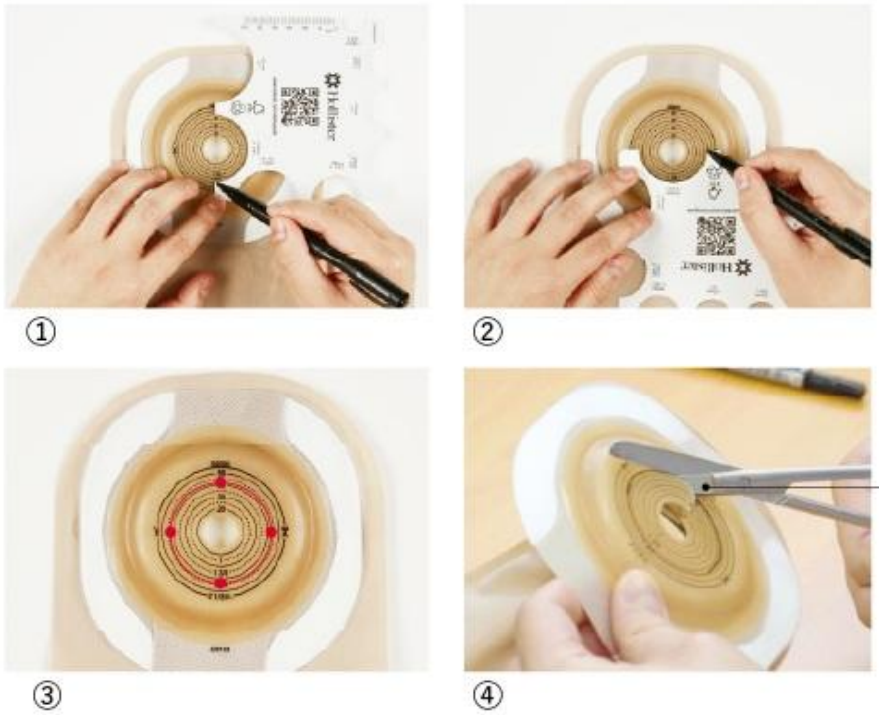


❺ 面板をカットする

フリーカットの面板の場合、自分のストーマにあったサイズにカットすることが必要です。計測したサイズに合わせて、ペンで面板のたてとよこの各 2 か所に印を付け（①②）、ストーマの形となるように 4 か所をつなげます（③）。装具をまわしながら渦巻きのようにカットします（④）。

ポイント

ストーマより1～2mm程度大き目にカットしましょう。



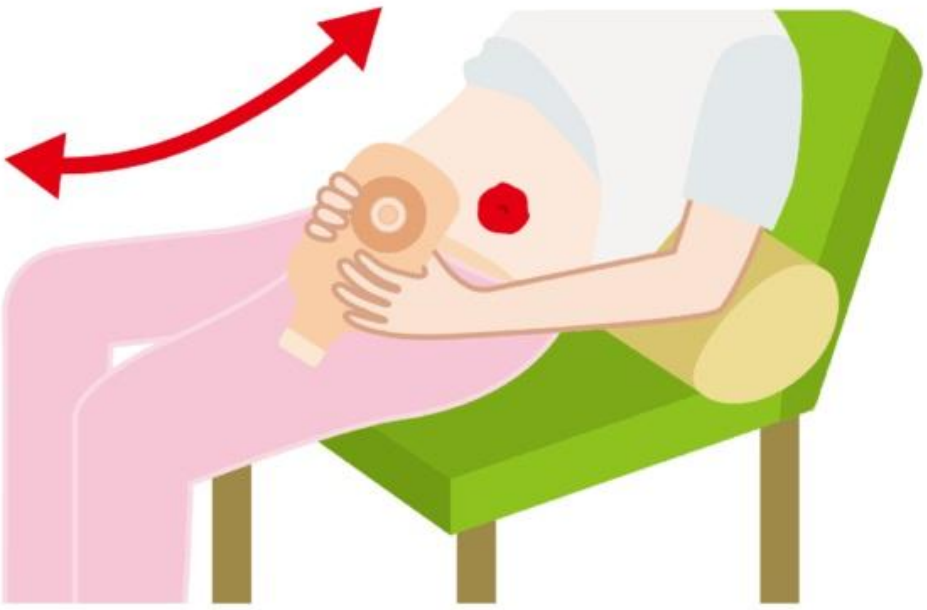
❻ ストーマ袋（パウチ）を閉鎖する

ストーマ袋（パウチ）を装着する前に、排出口を閉鎖しましょう。

❼ 面板を貼る

お腹のしわを伸ばしながら面板を貼付します。その後ストーマ近接部をしっかり密着させます。ご自分で貼付する場合は、椅子に浅く腰掛け、背もたれなどに寄りかかり腹壁を伸ばしお腹を突き出した姿勢で貼ります。

介助者が貼付する場合は、前述の体勢で、両肘を持ち上げた状態て貼付するとよいでしょう。貼る際には、ストーマ近接部をしっかり密着させ、その後外に向かって面板を貼り付けます。面板は体温になじむと密着がよくなるので、貼付したあとは、1 分ほど、手のひらで面板全体をまんべんなく押さえながら密着させます。



❽ 二品系の場合、ストーマ袋（パウチ）を取り付ける

面板とストーマ袋（パウチ）に丸い嵌合部のリングがついています。それぞれのリングを合わせて、まず 1 か所指で押してパチッとかみ合わせます（①）。その後全周をかみ合わせて行きます（②）。かみ合わせ終わったら、ストーマ袋（パウチ）を軽く引っぱり、きちんとくっついているか確認します（③）。



次回は、装着時の工夫・注意点について説明する予定です。
参考になりましたら、幸いです。

【ご案内】

日本オストミー協会兵庫県支部　神戸地区研修相談会

日時：2026 年 8 月 23 日（日）13:30～16:30

会場：神戸市立総合福祉センター　4 階　第 5 会議室
兵庫県神戸市中央区橘通 3-4-1
TEL：078-351-1464
https://kobe-sougoufukushi-cc.net/facilities/access_map/

対象：人工肛門・人工膀胱を造設されている方、造設予定の方、ご家族の方
など、どなたでもお越しください。

内容：認定看護師によるミニ講演
体験発表・懇談
ストーマ装具類の展示、商品紹介　ほか

助言・指導：六甲アイランド病院
皮膚・排泄ケア認定看護師　松尾　知子様

参加費：無料

申込：不要

問合せ：公益社団法人日本オストミー協会　兵庫県支部
TEL/FAX：078-371-1830
Email：ostomy2019@outlook.jp

詳細はこちらから

日本オストミー協会　兵庫県支部について はこちらから

【ご連絡】

まごころ事務局お盆休みの件

まごころ事務局は、

2026 年 8 月 8 日（土）～8 月 11 日（火）まで、

お盆休みを頂戴いたします。予めご了承くださいませ。

【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

最近の猛暑により、周りでも体調を崩したり、発熱されたりした方が、ちらほら…。皆様も、体調にはお気をつけてお過ごしくださいね。

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