

# 入浴方法について

山形大学医学部附属病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
豊岡 慎一

## 入浴やシャワーの効果

入浴やシャワーは身体をきれいにするだけではなく、新陳代謝の促進や疲労回復、リフレッシュ、腸蠕動の促進(お腹の動きが良くなる)等の効果があるとされています。



◎ストーマ装具を外したまま入浴しても、お腹の中にお風呂のお湯が入ることはありません。

◎ガス抜き穴が付いているストーマ装具の場合は、ガス抜き穴にシールを貼りましょう。

※ダンサック製品にシールは不要です

ここに専用のシールを貼りましょう



## ストーマ外来にて・・・

ストーマ外来に通う患者様からの一番多い質問

「温泉に入っても大丈夫？」



答えは・・・



「もちろんOKです」

## 入浴について～入浴前～



◎入浴の前に排泄物を捨ててから入りましょう。

◎自宅での入浴については、ストーマ装具は外したままでも装着したままでも入浴できます。

◎しかし、回腸ストーマ(小腸のストーマ)や尿路ストーマ、ストーマに管が入っている方の場合は、常に排泄物が出ている場合が多いため、装着したままの方が安心です。

## 入浴について～入浴後～



◎ストーマ装具をつけたまま入浴し、ストーマ装具が濡れている場合は乾いたタオルなどでストーマ装具の水分をきちんと拭き取りましょう。

◎ストーマ装具をつけない状態で入浴したり、入浴後にストーマ装具を交換をする際には汗に気をつけましょう。

## 自宅での入浴のポイント



- ◎自分の排泄のパターンを把握し、排泄物の少ない時間帯に入浴するようにしましょう。
- ◎装具交換の日はストーマ装具を外して入浴し、皮膚をきれいにしましょう。
- ◎浴室の排水溝に排泄物を流すことはお勧めできません。廃棄用の袋を準備しましょう。

## 公衆浴場での入浴のポイント



- ◎公衆浴場ではどのタイプのストーマでも、**必ずストーマ装具をつけたまま**入浴しましょう。
- ◎人目が気になる場合は小さく折り畳み、入浴用テープを貼る、腹巻きをする等しましょう。
- ◎洗い場では、お腹の右側にストーマがある人は右端、左側にストーマがある人は左端に座ると見えにくくなります。また洗い場での装具交換は避けましょう。

## 入浴用アクセサリ

### デルマポア(アルケア)



透明で防水性の高いテープです。ストーマでの入浴時に面板周囲に貼ることで皮膚保護剤の溶け崩れを予防し補強ができます。

### 入浴用パウチ保護フィルム(ミムロ)



パウチの上から透けないシートを使用し周りを気にせず使用できます。入浴の際にパウチが濡れない防水機能があります。



### お風呂シール ストーマ装具保護ネット付(ピースケア)



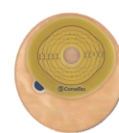
ストーマ装具を折りたたんで付属のストーマネットで覆い、その上からシールを貼付するタイプのものです。



## 入浴用装具



ミニクローズ(アルケア) ストマキャップMC(ホリスター) センシュル1ミニ(コプラスト)



ナバ1ミニキャップ(ダンサック) エスティームクローズパウチ コンパクト(コンパテック)

## 自宅での工夫(患者さんより)

入浴用のテープを自宅で使用するのがもったいないと言う患者様の工夫を紹介します。

- ① 面板の周囲にテープを貼付する
- ② ストーマ装具を小さく折り畳む
- ③ ビニール袋を被せる
- ④ 周囲をテープで止める

## おわりに

・ストーマ造設患者(オストメイト)は増加傾向にあると言われていました。

・他県ではオストメイトの公衆浴場への入浴について行政が積極的に取り組んでいるところもあります。

自宅・公衆浴場共に、ルールや手順、マナーを守って入浴しましょう。