

# オストメイトが公衆浴場を利用するための手引き



- 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たまった排泄物を処理し、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。

## 写真(参考例)

※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



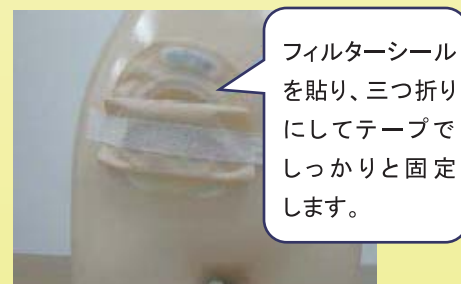
②消化管用ミニストーマ袋



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、三つ折りにして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。

## ◆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、装具の着脱、交換は行わないでください。
- ・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）

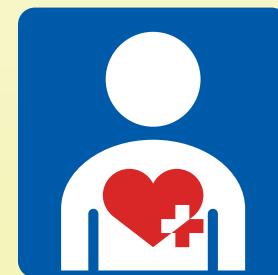
## ◆浴室内について

- ・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人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）

## オストメイトに関する2つのマーク



### 【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>

公益社団法人 日本オストミー協会 岡山県支部  
電話 086-425-0103 FAX 086-425-0003  
事務所開設は 毎週火曜日・土曜日の午前10時～午後4時まで

日本オストミー協会岡山県支部では、岡山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、各所で研修会・相談会・交流会等を実施しています。