



# キムラの四季 ～桜～

2025年 第51号



日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃です。皆さまお変わりございませんか。寒暖差のある時期ですので、体調に気を配りつつ「春」を楽しんではいかがでしょうか。さて今号は、皆さまからよくお問い合わせをいただく事柄について、「イラスト」でお答えしてみました。気軽な気持ちで見て読んでいただければ幸いです。

## Q1: お風呂は入れるの？

日常生活の工夫 **入浴** のとき

**器具を付けたまま湯船OK!**

食事してすぐの時間は返せよう  
入浴前に排泄処理を

✓ 手で押さえる  
or  
✓ 2つに折ってクリップで留める



2015年～厚生労働省生活衛生課からの指針

**オストメイト**  
(人工肛門・人工膀胱のある人たち)  
の公衆浴場への入浴にご理解ください

様々な人工膀胱、ストーマ用器具生活を送ることが出来ます。公衆浴場への入浴についても、ストーマ装具を必ず装着する等のルールやマナーを守って入浴すれば、便・尿などの排泄物が漏れたりすることもなく、衛生上の問題はありません。

**厚生労働省からも** 人工肛門・ストーマ用器具

オストメイトはストーマ用装具を装着することによって、積極的に社会参加をすることが出来ますが、外見ではわかりづらい内部障害であるため、社会的な理解が十分に進んでいない部分があります。障害のある人の行動や社会参加を阻んでいるのは、物理面のバリア（障壁）に加え、周囲の人の偏見や差別意識といった心理面のバリアです。私たち一人ひとりが、障害についての正しい理解を深め、心をバリアフリーにすることで、障害のある人もない人もともに暮らせる社会を作って行きましょう。

### ★公衆入浴(温泉など)のルールやマナーって何ですか？

- 《ルール》 脱衣場や浴室、浴槽では必ずストーマ装具を装着して入浴します。また、ストーマ装具を外したり、洗ったりしてはいけません。
- 《マナー》 他の入浴者の不快とならないよう、ストーマ装具内の排泄物は、あらかじめ捨ててから入浴します。

## Q2: 食べ物の制限はあるの？

日常生活の工夫 **食事** のとき

ストーマを作る前と同じでOK!

内容の工夫 水分摂取

**バランスのよい食事を!**

排泄物やガス(おなら)に影響を及ぼす食品

便の性状	やわらかくなりやすい	炭酸飲料、ビール、お酒、アイスクリーム、果物、生卵など
	かたくなりやすい	米飯、里芋、もち、うどん、パン、白身魚など
	消化が悪い	海藻類、きのこ類、れんこん、ごぼう、タケノコ、脂肪の多い肉類など
ガス	ガスを発生させやすい	粟、さつまいも、山芋、豆類、ごぼう、大根、きゃべつ、白菜、カリフラワー、ねぎ、えび、かに、貝、ラーメン、炭酸飲料、ビールなど
	ガスの発生を抑える	乳酸菌飲料、ヨーグルト、パセリ、レモンなど
におい	においを強くする	にら、アスパラガス、ねぎ、にんにく、たまねぎ、チーズ、貝、かに、えび、卵など
	においを抑える	レモン、パセリ、グレープフルーツジュース、クランベリージュース、ヨーグルトなど

主食 糖質の供給源

主菜 たんぱく質の供給源

副菜 ビタミン・ミネラルの供給源

牛乳・乳製品

果物

### Q3: ストーマ外来 はどういうところですか？

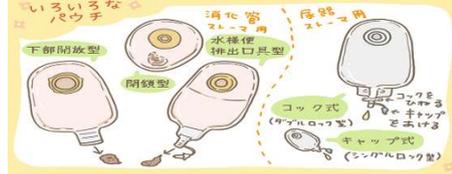


ストーマ外来とは、退院後のオストメイトの皆さまの、ストーマと共にある生活を応援する外来です。専門知識を持つ、皮膚・排泄ケア認定看護師が中心になっているケースが多いようです。ストーマという限られた身体の部分だけをみるのではなく、生活全般の様々な困りごとを伺いながら進めていきます。

退院後はじめのうちは、「漏れ」「かぶれ」「装着の不慣れ」などのご相談が多く、それ以降になると「旅行に行く時の注意点」「冠婚葬祭で着物を着るが、大丈夫か」「外出先でのトラブル」など具体的なお相談になってきます。ストーマ造設後、外来へ診察を受ける頻度は病院や個人毎に差があり、はっきりとした目安はありませんが、大切なことはストーマがある生活の中で、「何か困ったことがあれば、ここに相談に行けばよい」という場所の1つがストーマ外来だと考えます。

基本的には、ご自分が手術を受けた病院にストーマ外来があればそちらへ相談します。病院によっては特定の日にストーマ外来を設けていないところもありますが、まずは、ご自分が手術をした病院の医師や看護師に尋ねてみると良いでしょう。

(アルケア社 ホームページより抜粋)



### ゴールデンウィークの営業ご案内

土日祝がお休みです

#### キムラの「春」について

年度初めで、一斉に申請受付⇒決定される市町村が多いため、弊社でも電話・来店ともに大変多く、**1年で一番混み合います。**14時以降は比較的つながりやすいと思います。日頃からのご協力に感謝申し上げます。

2025年ゴールデンウィーク

日	月	火	水	木	金	土
4/20 休	21	22	23	24	25	26 休
27 休	28	29 休 昭和の日	30	5/1	2	3 休 憲法記念日
4 みどりの日	5 休 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 休

ストーマショップ  
有限会社キムラ



TEL:096-334-0700 FAX:096-334-0710

○営業時間/AM:9:00~PM5:00

○定休日/土・日・祝祭日

〒860-0834

熊本県熊本市南区江越2-1-18

熊本 ストーマ キムラ

検索