公益社団法人日本オストミー協会　No.001　2026年2月10日発行

くらしの小ワザnote

ストーマのあるくらしをもっと快適に
＜コロストミー編＞



こんにちは。事務局スタッフの松川です。
ストーマのある暮らしには、どなたもちょっとしたコツをお持ちです。今回は、栃木県支部のIさんに聞いてきました。Iさんはコロストミー歴29年目。はじめの頃は戸惑うことも多かったとのことですが、大ベテランが教えてくれたコツは、目からウロコのワザでした。



栃木県支部のIさん（70代）
気さくに教えてくれました

パウチに少し空気を

「パウチの内側がぺたっと貼りついて、上のほうにたまることが気になるなら、ほんのちょっと空気を入れておくと扱いやすいよ。その場合には、ガス抜きフィルターはシールでふさぐのもポイント。中がくっつかなくなるから」そう教えてくれたのは、栃木県支部のIさんです。Iさんは、コロストミーになって29年目。今では慣れたパウチ交換も、最初のころは大変なことも多かったそうです。
そんな時、先輩オストメイトに教えてもらったのがパウチに少しだけ空気を入れておく小さな工夫。聞いた時には「そんなことで変わるの？」と思ったそうですが、帰宅後、教えてもらった通りにほんの少し空気を入れてみました。パンパンに膨らませるのではなく、ふんわり丸みがつく程度。すると――。
「びっくりだよね、内側が貼りつかないだけで、もう全然違う。経験者の知恵はすごいよ。
　人によって状態も違うし、合う・合わないもあると思う。だから、みんなにおすすめ、というよりもこういう方法もあるよ、くらいの感じですかね」
「でも、私には本当に役に立った。こういう小さな工夫を教えてくれるのが、支部の仲間の良さ。支部の集まりは情報交換の場にもなるから、地道に続けているよ」
Iさんのお話を伺いながら、改めて“生活の知恵”の力を実感しました。医療的な判断には踏み込みませんが、日々を少しでも快適にするヒントは、経験者から経験者へ、静かに受け継がれていきます。Iさんの工夫も、誰かの次の“安心”につながるひとことになりますように。

～ひとことコメント～

ストーマやお腹のシワ・凹凸が人それぞれ違うように、ストーマケアでの悩みも人それぞれです。困ったり悩んだりした時は、ストーマ外来までご相談ください。

WOCN　平澤さん

暮らしのコツは、あくまで体験談としてご活用ください。医師・看護師に相談しながら、快適なストーマ生活を送りましょう。

(公社)オストミー協会　オンラインピアサポートサロン・ライトハウス　E-mail：ostomy@joa-net.org