公益社団法人日本オストミー協会　No.002　2026年4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
＜イレオストミー編＞

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では、パウチの排出口まわりの扱いに悩むことも少なくありません。今回は、イレオストミーのHさんにお話を伺いました。Hさんはオストメイト歴12年目。試行錯誤を重ねる中で、排出口を整えるために取り入れている、ちょっとした工夫を教えてくれました。



東京都のHさん（50代）
気取らない笑顔が素敵でした

排出口をきれいに

パウチの排出口のまわりが汚れやすいと、後始末に時間がかかったり、気持ちが落ち着かなかったりすることがあります。イレオストミーのHさん（オストメイト歴12年）も、そうした場面に何度も直面してきたひとりです。
「イレオの場合、水様便や泥状便が多くて、排出口のあたりに残りやすいんですよね。うまく出し切れない感じが、ずっと気になっていました」
外出先のオストメイト対応トイレでは専用の設備があり、比較的スムーズに処理しやすいのですが、自宅では一般的なトイレがほとんど。そこでHさんが取り入れているのが、排出口まわりを扱いやすくするために水を使う工夫です。
自宅のトイレの隅には、使用済みのペットボトルに水を入れたものを常備。内容物を廃棄する際に、その水を使って排出口付近を流し、付着しやすい部分の汚れをそっと落とします。
キャップ式と折りたたみ式、どちらのタイプも使っているHさんですが、イレオストミーは水様便が多いため、水でも流れやすいのが特徴だといいます。
外出時には、100円ショップで購入した容器を携帯し、手洗い場の水を使って個室で同じように排出口まわりを流すこともあるとのこと。「水を使うとすっきり感があって、結果的に、においも気になりにくくなる気がします」と、個人の感覚として教えてくれました。
自分に合うやり方を探してきた12年間。Hさんが続けてきたのは、日々の暮らしを少しでも楽にするための小さな工夫でした。

～ひとことコメント～

春はアレルギーや寒暖差で体調を崩し易い時期です。シンバイオティクス（身体に良い菌が入っている食品や、良い菌と活性化する物を一緒に摂取する事）で腸活して、腸から免疫力や代謝を上げ、健やかに過ごしていきましょう！

WOCN　平山さん

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