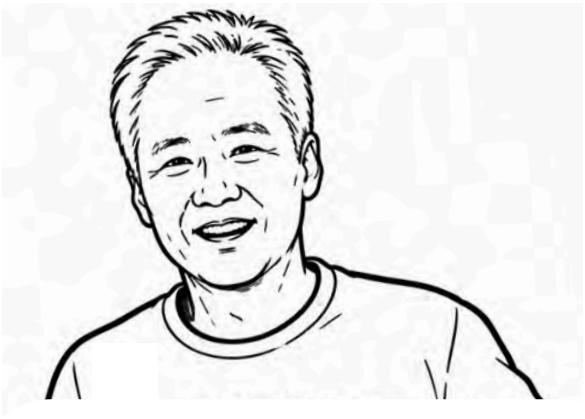
公益社団法人日本オストミー協会　No.003　2026年6月10日発行

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。
飛行機への搭乗は、「もし漏れたら…」「保安検査で止められたら…」と、不安を感じる方も多いテーマです。
今回は、オストメイト歴約20年のYさんに、実際の体験をもとに、飛行機に乗るときに意識していることを伺いました。どんな工夫があるのでしょうか。



東京都のYさん（80代）
マラソンの完走回数更新中！

装具は必ず機内へ

「私の最大の失敗は、メキシコからの帰国便で、ストーマ装具を預け荷物に入れてしまったことでした」
そう振り返るのは、オストメイト歴約20年のYさん。
帰国便で安心したためか、パウチ内に内容物が一気にたまり、機内で大きな便漏れに。CAの方に助けてもらいながら対応したといいます。
それ以来、必ず行っているのが、「既成孔タイプ」の装具を手荷物に入れておくことです。
「機内には、すぐ交換できる装具を必ず持ち込みます。ハサミが不要なタイプだと安心ですね」
ストーマ孔を自分でカットする装具の場合、ハサミやカッターは機内持ち込みが難しいため、事前に準備しておくことが大切だと感じているそうです。
また、搭乗前日に装具交換をしておくと、より安心感があるとのこと。
海外の空港では、保安検査で質問を受けた経験も。
「韓国の空港で、少し膨らんでいた装具を指して、“これは何か”と英語で聞かれたことがありました。『stoma!』と答えたら通じましたよ（笑）」
Yさんは、仕事や旅行で何度も飛行機を利用してきましたが、渡航中に下痢を経験したのは一度だけだったそうです。
「緊張している時は、交感神経が優位になるせいか、便が少ない感じがします」
1週間程度の旅行でも、持参する装具は3～4枚ほど。結果的に使わず持ち帰ることも多いと話してくれました。
なお、日本オストミー協会のホームページでは、オストメイトであることを示すカードをダウンロードすることができます。とっさの時に備えて、携帯しておくと安心かもしれません。

～ひとことコメント～

免疫は、体外から侵入するウイルスや細菌、体内で生じるがん細胞など、私たちの健康に有害なものから体を守る防御システムです。腸は食べ物を消化・吸収するする器官ですが、同時に、免疫細胞が、たくさん集まっている器官でもあります。

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