公益社団法人日本オストミー協会　No.004　2026年8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。
ストーマを作ってから、湯舟に入ることをためらう人も少なくありません。今回は、神奈川県のSさんにお話を伺いました。Sさんは、パウチを外して湯舟に入るのが習慣。車で3時間ほどのご実家では、自宅に温泉が引かれているそうです。パウチを外して入浴することで感じる、リラックス効果や爽快感について教えてくれました。



神奈川県のSさん（60代）
リラックスが大事、と力説してくれました

パウチを外して湯舟へ

ストーマを作ってオストメイトになると、「湯舟に入っても大丈夫？」と心配になったり、入浴そのものをためらったりすることがあります。そんな中、Sさんは普段から湯舟につかることを楽しんでいます。
仕事で疲れを感じた時などは、温泉を引いている実家まで、お風呂に入りに行くこともあるというSさん。入浴前にパウチを外し、パウチをつけていない状態で湯舟につかります。
「パウチは数日使えるのに、お風呂に入るたびに交換するのはもったいないかもしれない。でも、そのほうがリラックスする」とSさん。以前、パウチを外してお風呂に入りたいと主治医に相談したところ、「いいんじゃない」とOKしてくれたそうです。
Sさんによると、お湯の中では水圧の影響なのか、ストーマから排泄物が出てくることはないとのこと。また、便の状態は健康のバロメーターになると考えているため、パウチは中の様子がわかる透明タイプを使っています。
最近ではパウチ交換にも慣れ、愛着を感じながらしっかりチェックするようになったそうです。

「パウチを外して湯舟に入りたい」から始まったSさんの入浴スタイル。 自分がリラックスできる方法を考え、主治医にも相談しながら、自分なりの入浴を楽しんでいます。入浴の方法にも、人それぞれの「心地よさ」があるのかもしれません。
注：公衆浴場ではパウチを付けて入浴しましょう

～ひとことコメント～

腸には体全体の約60％もの免疫細胞や抗体が集まっているといわれています。そのため腸は「人体最大の免疫器官」とも言い換えられます。健康な毎日を送るためには、腸の働きを整え、良い状態を保つことが大切です。

WOCN　平山さん

日本オストミー協会とは…
オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）が安心して暮らせる社会を目指している、オストメイトによるオストメイトのための障害者団体です。

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