公益社団法人日本オストミー協会

オンラインピアサポートサロン
ライトハウス

オストメイトのための、オンライン（Zoom）サロンです。
参加費は無料、ニックネームでのご参加も可能です。
オストメイト同士、日々の生活やケアについて気軽に話してみませんか。

- 日時：偶数月 第 2 水曜日 19：00～20：00　（随時、追加開催あり）
- 対象：オストメイト（一時ストーマの方、閉鎖・クローズした方も含む）
  （日本オストミー協会の会員でなくても参加できます）
- 参加費：無料（通信費はご負担ください）
- 形式：Zoomを使用したオンラインサロン
- 申込方法：下記のGoogleフォームからお申込みください
  https://forms.gle/jCucEvZm1UjBzJtv9

お申込み状況やご要望により、随時追加開催いたします
最新情報は、協会ホームページをご覧ください

お申し込みはQRコードからも

注意事項・お願い

- 医療行為や治療の判断に関する助言は行いません
- プライバシーの保護のため、サロンでの内容は外部に持ち出さないでください
- 宣伝・勧誘目的の参加はご遠慮ください



～ライトハウス・サロンとは～
ライトハウス（灯台）は、暗闇の中で道しるべとなり、大海原への旅に希望と安心感をもたらします。オストメイトとして人生の一歩を踏み出す際の”灯り”となるように、との願いを込めています。

主催・問合せ先　公益社団法人　日本オストミー協会
東京都葛飾区東新小岩1-1-1-901
Tel：03-5670-7681
HP：https://joa-net.org/
Email：ostomy@joa-net.org

公益社団法人日本オストミー協会　No.005　2026年10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
＜ウロストミー編＞

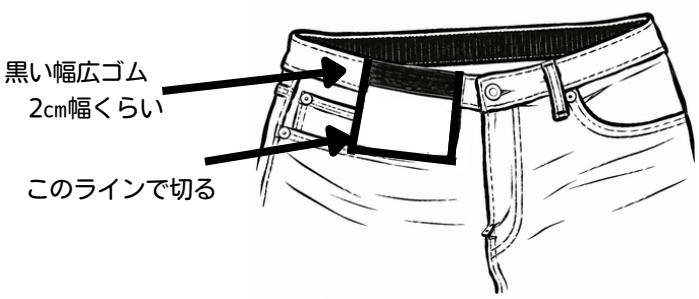
こんにちは。事務局スタッフの松川です。
ウロストミーのパウチは、たまるたびに処理が必要ですが、身支度を整え直す手間や、ウエストでパウチが押さえられるきゅうくつさが、ストレスに感じることもあります。今回は、ウロストミーのTさんにお話を伺いました。部屋着はもちろん、外出着のズボンにもひと手間加えて、快適に過ごす工夫を教えてくれました。



沖縄県のTさん（60代）
優しい語り口と大胆な技が印象的でした

ズボンに切り込みを！

ウロストミーではこまめに排出する必要があり、服装によっては処理のたびに手間がかかります。
沖縄県のTさん（60代）は、ウロストミーになって2年。Tさんの工夫は、ズボンのウエストに切り込みを入れ、パウチを外に出すというもの。「えっ！　切っちゃうんですか！」と、思わず声が出ました。
チャコペンで線を書いて、線にそってジグザグミシンをかけ、その際で切ってしまいます。ジグザグミシンが布地のほつれ止めになるので、切ったままで大丈夫だそうです。イラストでは四角ですが、下側は丸く切ると作りやすくTさんオススメの方法です。デザインに合わせるのも楽しそうです。ウエストには幅広のゴムを縫い付け、はいたらパウチをゴムの下から外へ。長め丈のゆったりしたシャツを重ねます。



「外からは全然わからないし、パウチはキャップ式なので服を着たまま処理できて楽だよ」とTさん。とはいえ、作る時には後ろ側の生地まで切る失敗もあるそうで、「まずは部屋着の短パンなどで練習を」とアドバイスも。
大胆なひと工夫で、毎日がぐっと快適に。身近な服から始められる小ワザです

～ひとことコメント～

私たちの腸には約1000種類、100兆個もの細菌が住み、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分類されています。腸活とは、食事や生活習慣を見直して腸内環境（腸内フローラ）を整え、免疫力向上や健康づくりにつなげる『腸内環境活性化活動(行動)』の基本です。

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。