

日本型セルフケアへのあゆみ

児玉龍彦

東京大学先端科学技術研究センターがん・代謝プロジェクトリーダー
日本セルフケア推進協議会業務執行理事

人生において、元気でいることは誰にとっても大事なことである。自分の健康と病気に関わることは正確に知りたい。さまざまな薬や治療法があるなら、自分の希望で決めたい。そうした願いをもとに、大きな転換がはじまろうとしている。インターネットの普及により、医薬品・健康食品・病院に関する情報に誰でも容易にアクセスできるようになったが、正確性に欠けた情報も溢れかえっている。本シリーズでは、地に足をつけた“日本型セルフケア”へのあゆみを提唱していく。

第16回 ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を持つ人のセルフケア

- POINT**
- 大腸がんや膀胱がんの増加に伴い、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を持って生活するオストメイトの数は20万人を超えている。
 - 多くの方は終生オストメイトとして生活するが、排泄は人間にとって最もプライベートな行為であり、身体のみならず精神的な負担も大きい。オストメイト対応トイレの整備をはじめ、社会の支援が重要である。
 - 化学療法や放射線治療、分子標的薬、個別化医療の登場で、ストーマ設置が避けられるケースも増えてきているが、何よりも早期発見が重要である。

ストーマ(stoma)は、手術などによって腹壁につくられた排泄口のこと。人工肛門などの消化器ストーマと、人工膀胱などの尿路ストーマがある。ストーマは、腸や尿管を腹壁の外に引き出して管の内側を折り返してつくられ、その外見・形状は人によってさまざまである。人工肛門や人工膀胱を持つ人を“オストメイト”とよぶ。

最近、オストメイトへの洗浄・汚物処理の器具がオストメイトパックとして普及し、多目的トイレに設置されることが増えている。さらに、近くのオストメイト対応トイレを検索できるサイトなど、ストーマとの生活に役立つサービスも出てきており、こうした取り組みはオストメイトのセルフケアや社会的受容を考えるうえで必須の前提条件である。

増えるオストメイト：20万人を超える

朝日新聞(2022年2月4日朝刊)の読者投稿欄に掲載された「ストーマ かけがえのない相棒」が反響をよんでいる。投稿者は82歳の女性で、4年前に膀胱がんと診断され、7時間に及ぶ手術で膀

胱を全摘出し、回腸導管造設術という手法で腹部に人工膀胱を設置した。当初は抵抗感を抱いていたストーマが相棒に思えてくる様子を描いている。この記事を受けて、5月8日の朝刊では、直腸がんの手術を受けて人工肛門を設置した51歳の女性が、「がんとともに「相棒」ストーマと頑張る日々」として寄稿している。

漫画家の内田春菊氏が描いた、大腸がんの手術を受け人工肛門をつけるまでの『がんまんが』¹⁾と、つけてからの人生を描いた『すとまんが』²⁾の反響もまた大きく、ストーマエッセイの新たなバイブルといわれている。ストーマの実際の装具の種類や、扱い方を知るためにも役に立つ本である。

図1に示すように、大腸がんや膀胱がんを患う方が増えるにつれ、オストメイトとして障害者手帳の交付を受けた方は20万人を超え、増加の一途をたどっている。ストーマは外科手術後など一時的に使われる場合もあるが、多くの方は終生ストーマとともに暮らすことになり、大半の期間がお家での自己管理、すなわちセルフケアが基本である。

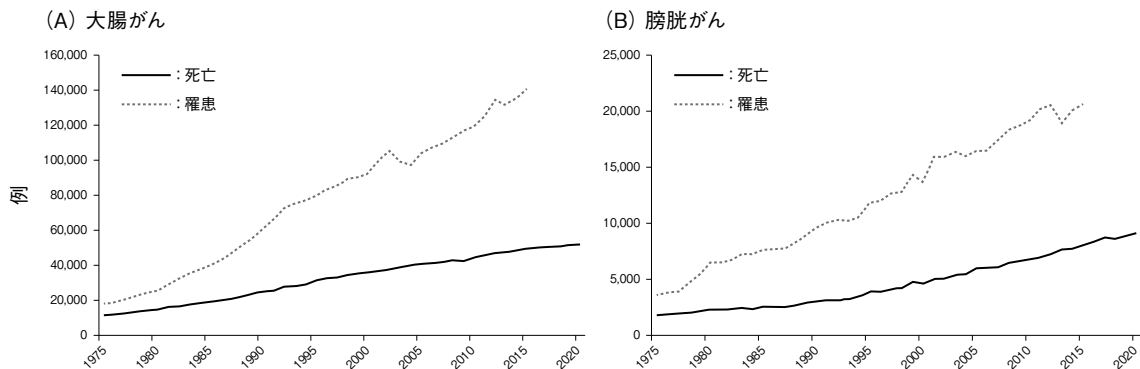


図 1 大腸がんと膀胱がんの死亡数・罹患数の推移⁶⁾

国立がんセンターのがん情報サービスによれば罹患数(点線)と死亡数(実線)が増え続けている。

人それぞれ顔が違うように、お腹の形もまちまちである。また、年を重ねることによって体型が変化する。その人の排泄物の性状やお腹の形、ストーマの形に合わせた装具を使用することで、皮膚に装具が密着し、排泄物が装具から漏れるのを防いでくれる。腸管を用いたストーマは、赤い色(腸管の内側の色)をしており、お腹に小さな花が咲いているように見える。一方、尿管を用いたストーマは肌色をしている。

ストーマの装具は、皮膚に貼り付ける部分と、尿や便の排泄物を溜める袋の部分からなる。先述の『すとまんが』²⁾にわかりやすく書かれているが、装具のメーカーごとにさまざまな形式がある。皮膚に貼る部分には皮膚を保護する素材が使われ、不快感が減り、漏れにくくなっている。保湿性があり、使用するにつれ膨らんでくるので、その厚みが装具交換の指標にもなる。

消化管ストーマ(人工肛門)では、新しい排泄口に排便を調節する機能がなく、便を受け止める袋をつけ、トイレで袋の中身を捨てることになる。後述するような専用のトイレ機器もある。腸管のガスがでてくるので音や匂いも考慮する必要がある。

尿路ストーマ(人工膀胱)を設置する手術では、腸管の一部を切って尿の管につなぎ、腹部に尿を出す出口を作る手技が選択されることが多い。直接尿管を皮膚に開口させる場合もある。やはり尿の出をコントロールできないので、尿を溜める袋

をつける。

オストメイトのセルフケアで問題となるのは、漏れないように袋から排泄物を定期的に捨て、ストーマを清潔に保ち皮膚がただれないようにすること、音や匂いへの対応、装具と袋が腹部にあるため動くときに障害となること、などがあげられる。ストーマは衣服の上からでも目立つが、特に公衆浴場やプールにおける周囲からの目もまた問題となる。

その支援のために、医療機関にはストーマ外来が置かれている。ストーマに関する専門的な相談に応じる外来のことで、専門的な看護師がいて、器具の補充の手配や定期的なチェックをしてくれる。訪問看護でもストーマの専門の看護師がいる。訪問介護でも装具の交換や、内容物の廃棄をサポートしてくれる。年を追うごとに最初の手術時と比べて体力や皮膚の状態も変化してくる。多くの方は、終生ストーマとともに暮らすことになり、その後の人生で大きな負担となる。高齢のため家族に交換などを手伝ってもらう方も多い。

なかなか手のかかる相棒： ストーマのセルフケアの課題

80歳を超えた女性のIさんは人工膀胱があるため、夜寝る前に、尿が逆流しないように、ベッドから離れたバッグにつなぎ直すのが一番辛いと訴える。

腎臓や尿路は、普通は一方向に流れるだけなの

で無菌的であるが、ストーマで貯めた袋から逆流すると尿路感染症や腎盂炎の発症リスクが懸念される。そのため寝ている間に逆流しないよう、高さに注意して長めの管で袋につなぐことが多い。

夜寝る時だけでなくストーマのセルフケアにはさまざまな問題がつきまとう。

第1には、ストーマの装具を貼った皮膚がとても痒くなることである。弱くなった皮膚をナイロンタオルで擦ると、皮膚の角層を損傷し、皮膚炎を起こすことがある。むしろ痒みが強くなるので、手で優しく洗うほうがよい。皮膚がただれないように張り替えるときによく洗うことが大事である。保湿も重要で、クリーム(ピュアバリアなど)などの保湿剤の上から装具を貼るほうがよい。かぶれがひどいときは、貼る部分の素材と違う他の装具に変えるとよいこともある。

第2に、皮膚に貼る部分が剥がれ、漏れ出てしまう場合である。ストーマは身体の体型などの変化に影響を受け、装具が剥がれやすくなったり、漏れやすくなったりする。

上記いずれの場合も、トラブルが続くようなときは、原因を一緒に考えてくれる病院のストーマ外来や、皮膚排泄ケア認定看護師や訪問看護師に相談する必要がある。

どこから漏れが生じたか、観察するポイントは次のようになる。

- ① どの方向から漏れが生じているか。漏れはストーマのしわ、窪みの場所と一致しているか、あらゆる体の向きで確認してみる。
- ② どんなときに漏れやすいか。
- ③ 一定期間貼付していると、汗や排泄物の水分を吸収して皮膚保護剤が溶け崩れたり、白くふやけたりする。貼っているどの方向がふやけて変化しやすいかを確かめる。
- ④ 装具の交換の頻度は適切か。貼っている部分があまりふやけすぎないように、10 mm 以下の状態で交換することが望ましい。
- ⑤ ストーマのサイズや体型の変化、それに排泄量の変化がないか。

これらの点に加えて、装具の付け替え方を合わせていくのが大事だ。

第3に、費用の問題があげられる。ストーマの装具を交換するたびに費用がかかる。

ストーマは多くの場合、生涯使う。オストメイトは身体障害者福祉法による障害等級に該当する場合、身体障害者手帳を取得することができる。永久造設のストーマに限るが、ストーマ造設後すぐに申請が可能となる。市区町村の担当課に「ぼうこう又は直腸機能障害」の身体障害者手帳を申請後、身体障害者手帳が交付されるまでにおおむね2カ月程度かかる。交付されたら、ストーマ装具販売業者に見積書を依頼し、市区町村の福祉課窓口申請書類とともに提出すると、給付券が送付されるという流れになる⁵⁾。

給付の平均的な金額は、消化管ストーマ装具(蓄便袋)8,858円～12,600円/月、尿路ストーマ装具(蓄尿袋)11,639円～15,750円/月で、市区町村によって異なる。

給付にあたり自己負担は原則として基準額の1割となっている(所得制限で高所得者は給付を受けられない場合がある)。給付券をストーマ装具販売業者に渡すと、装具購入時に給付券が使用され、自己負担額が請求される。

装具の発注は、残り2週間分くらいを目安に発注する。装具の使用期限は、おおむね3～5年であるが、装具の種類等が変更になったときのことも考慮すると、購入して1年以内に消費できるくらいのストックにしておいたほうが望ましい。高温・多湿、直射日光を避け、冷蔵庫で保管しない。装具の不具合があった場合、販売業者に問合せをするときに必要な製造番号は箱に明記されているので、箱ごと保管しておくとうい。

最後に、災害時の準備も必要である。自治体やストーマ販売店、病院から支援物資としてストーマ用品を受け取ることができるが、かならずしも日頃使用しているものとは限らないことが多い。そのため、1週間～10日分の必要物品をまとめておくことが望ましい。

非常持ち出し袋には次のようなものを準備するとうい。

装具、水のいらぬ洗剤、ウェットティッシュ、ゴミ袋、ハサミ、メモ(製品番号、製品名、サイズ、販売店の電話番号や住所、手術した病院を記載したもの)

こうしてみると、“大事な相棒”ではあるが、なかなか手のかかる相棒でもある。

お風呂やプールに入る時： プライベートでデリケート

特に辛いのは、お風呂で他の人の目に触れることだという。人工膀胱で多くの人のいる温泉のお風呂に入れないという人もいる。

もともと排泄口である肛門や尿道口は、陰部に隠されて人目には晒さない。他人の便や尿を見るのは不快感を伴う。排泄行為は、最もプライベートなことである。“気にしなければいい”というにはなかなか慣れない面がある。

ストーマをつけた方が知らない人とお風呂へ入るときはどうすればいいのであろうか。

尿路ストーマ、消化管の回腸ストーマは装具をつけたまま入浴できる。結腸ストーマは、装具なしで入浴することも可能である。その場合は食前食後の2時間は避けることが奨められている。

銭湯など他人と入浴する場では、排泄物を入れるストーマ袋を小さく丸めて肌色のシートで覆うのが一般的である。入浴用シートもある。気になる場合は、共同の脱衣所や身体を洗う場所では、右のストーマの方は右端、左のストーマの方は左端を使用すると目立ちにくい。早い時間帯など入浴する人が少ない時間帯を選ぶ方法もある。

ストーマを避ける早期診断と保存手術

こうしてみると、ストーマを作ることは生活でかなり負担になる。避けられるものならば避けたい。ストーマになるのだけはいやだと訴える患者さんが多いのも事実である。しかし、ストーマへの抵抗感によりがんの治療をせずにいれば、やがて進行したがんが肛門を塞いで腸閉塞になるなど症状は深刻化する。進行がんになると、肛門括約筋や膀胱を大きく巻き込んでしまう。

大腸がんでは便潜血と内視鏡をもとに早期診断

が推奨されている。膀胱がんでも血尿などから早期に診断されるとストーマを避けられる場合も多い。早期に診断されれば直腸や肛門周辺の切除の範囲が狭くて済み、肛門周辺のがんでも放射化学療法だけで治癒する場合も多くなってきた。肛門の働きには肛門括約筋が、膀胱の場合は膀胱括約筋が、排便・排尿のコントロールに必須である。肛門を残しても括約筋が働かなくなると、ガスや便が漏れることになり生活に支障がでる。

欧米を中心に、肛門括約筋の一部を切除しても機能をなるべく残すようにして再発率を上げない手術が報告されるようになってきた。放射線と化学療法を用いる方法や、分子標的薬による治療もあわせて切除範囲を小さくし、肛門を保存する手術も検討されている。いわば乳がんにおける乳房保存手術と同じで、いたずらに再発を恐れて大きく切除するより、ピンポイントに精密な手術を行い、残す部分を増やす手術を考えることである。

また手術後の排尿・排便のリハビリテーションも進んでおり⁸⁾、新しい便秘薬も登場している。肛門や膀胱の機能を温存し、生活の質を上げる治療法の可能性を考えることが重要になっている。放射線治療も括約筋機能を低下させる場合があり、放射線量の決定、照射法の決定においても肛門機能の保全を考慮することが大事になる。

乳がんにおいても乳腺保存手術が中心となる世界の趨勢のなかで、放射線療法や分子標的薬治療が中心となり、乳がん手術において、これらの術前の治療法がどの程度有効かを評価する役割も重視されている。

大腸がんや膀胱がんでも、さまざまな治療法を含めた長期の生活の質を考えた治療法が中心となっていくことが望まれる。

わが国では、まだ排便・排尿などの排泄のケアやリハビリテーションの対応が不十分で、社会の公的扶助も系統的には対応が遅れている。

多目的トイレに見る社会の取り組み

ストーマのある人は袋に溜まった排泄物を捨てたり洗浄したりできるトイレが必要である。そのため、いろいろなニーズに合わせ、袋に溜まった



図 2 オストメイト対応トイレのサイン(左)とオストメイト対応トイレ機器 TOTO のコンパクトオストメイトパック(中央)と LIXIL のオストメイトパック(右)。

排泄物を流しやすく、汚れにくい「オストメイトパック」という洗浄・汚物処理の機器が開発され広く販売されている(図2)。立ったまま袋の内容物を捨てられるタイプや、車いすで使いやすいタイプ、鏡がついて操作する時の様子が見やすいタイプもある。トイレに改修して増設することに公的扶助が使える場合もある。

駅や電車、学校など公共施設の多機能トイレは、車いすの方向だけでなく、オストメイトの方向けに、こうした洗浄・処理の機器を置いてるところも増えている。こうしたトイレには、図2のオストメイト対応のサインが付けられている。多機能トイレの場所のマップはオンラインで確認でき⁹⁾、外出中でも役に立つ。

全国にある多機能トイレの情報を登録・検索できるサイト「Check A Toilet」の運営者であるNPO法人チェックは、2011年に青年版国民栄誉賞といわれる「人間力大賞」の厚生労働大臣奨励賞・全国知事会会長賞を受賞した¹⁰⁾。

温泉やプール、スポーツクラブでもオストメイトに対応し、お風呂の利用者に積極的に理解を促す旅館や浴場が増えれば、旅行に踏み切れずに悲しんでいる方に、大きな助けになるのではないか。ストーマのセルフケアは社会の受容が支えていくのである。

文献/URL

- 1) 内田春菊. がんまんが〜私たちは大病している〜. ぶんか社: 2018.
- 2) 内田春菊. すとまんが〜がんまんが人工肛門編〜. ぶんか社: 2018.
- 3) 日本オストミー協会. (<https://www.joa-net.org/>)
- 4) 日本創傷・オストミー・失禁管理学会. (<https://jwocm.org/public/>)
- 5) 日本オストミー協会. 主な福祉制度. 身体障害者手帳による福祉サービス. (https://www.joa-net.org/contents/useful/03_02.htm)
- 6) 国立がん研究センター. がん情報サービス. 最新がん統計. (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)
- 7) 医療法人財団健和会 訪問看護ステーション編. 訪問看護アイデアノート. 照林社: 2021.
- 8) 後藤四万・他編. 排泄リハビリテーション 理論と臨床. 中山書店: 2022.
- 9) 多目的トイレ・みんなのトイレ・だれでもトイレ・多機能トイレ マップ. (<https://wc.jp47.net/>)
- 10) Check A Toilet ユニバーサルデザイントイレマップ. (<https://www.checkatoilet.com/>)

* * *