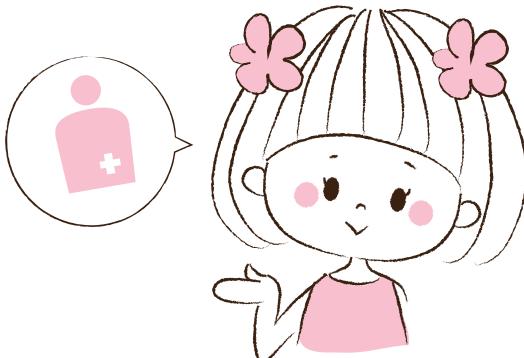


# オストメイトってなに？



フリーアナウンサー中井美穂さんのスペシャルインタビューを掲載！

# はじめに



このマークをご覧になったことはありますか？

最近、駅や公共のトイレなどで、おなかの部分に十字が描いてあるマークを見かけることが多くなりました。いったい何のマークだろう？と思われる方もたくさんいらっしゃるのではないかでしょうか。

このマークは、オストメイトを表しています。オストメイトとは、病気や事故などで腸や膀胱の手術を受けて、おなかに便や尿の出口（人工肛門、人工膀胱）をつくった人のことです。

オストメイトはパウチ（袋）をおなかに貼って排泄物をためてから処理しています。このマークのあるトイレは、オストメイトが排泄物を処理しやすい工夫が施されています。

排泄の方法は違っても、オストメイトも普通に生活を送っています。全国には20万人以上のオストメイトがいますが、人工肛門・人工膀胱という言葉は知られていても、実際にどのようなことなのか十分に理解されているとは言えません。

この冊子が、皆さんにオストメイトについて知っていただくきっかけになれば幸いです。

# CONTENTS



## オストメイトってなに？

### Special Interview

中井美穂さん（フリーアナウンサー） ..... 2

オストメイトってどんな人？ ..... 6

ストーマをつくるとどうなるの？ ..... 7

排泄物の処理はどんなふうにするの？ ..... 8

オストメイトQ & A ..... 10

ストーマをつくることになったら ..... 11

Message 真山亜子さん（声優） ..... 12

オストメイトを知ってもらおうプロジェクト ..... 13

## Special Interview

フリーアナウンサー

# 中井美穂さん

2003年に腹膜炎の治療のためストーマをつくり  
1年間過ごされた経験をお持ちの中井美穂さんに、  
ストーマとの生活についてお伺いしました。



Photo: Tetsuo Koike

# 突然の宣告



「この辺り、立ったとき上から見えますか？」

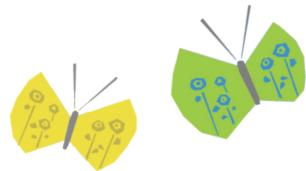
14年前、今まで味わったことのない高熱と腹痛に見舞われた私に、医師はそう聞いて私の左の下腹部を指差しました。「もしかしたら、一時的に人工肛門をつくる処置をとるかもしれません」と言われ説明もされました。そのときにまず思ったのは「あ、おたんこナースで読んだなあー」でした。大好きでよく読んでいた少女漫画です。しかしそのときはとにかく早くなんとかして欲しいとしか思っていませんでしたし、ならないかもしれないという気持ちもありました。

## 目覚めたらオストメイトに

翌日、手術を受け麻酔から覚めた私はオストメイトになっていました。ただ、しばらくは自分で処置をすることもなく、何本ものドレーンが入りひたすらベッドに寝ているばかりの毎日。

本格的にストーマと向き合ったのは、手術から2週間くらい経った頃でしょうか。やっぱりなんだか怖くてなかなかストーマを見るとも触れることもできなかった私に母が「あらー、なんか梅干しみたいでかわいいわよ」と屈託なく言ったのです。「へえー、どれどれ」と初めてのご対面！おなかから、唐突に出ている赤い物体は確かに梅干しみたいな唇みたいな色艶で、今まで見たことのない不思議な光景でした。普通なら絶対目にすることのない腸が顔を出して、動いて、まるで呼吸しているようにちゃんと排泄してくれることに「おおおー、すごい」と感激。「この子がここにいてくれるから、私は生きていられるんだ」と実感。

変な例えですが、今までペットすら飼ったことのない私にとって、初めて出会う世話をしなければいけない生き物が手元にやって来た感じだったんです。



## 大きな支えとなった ストーマ外来ナースの存在

しかし、いざ自分でケアをする段階になると、正直、面倒なことになつた…。自分にできるのだろうか…。と全く自信が持てませんでした。右も左もわからなくて途方に暮れていたとき、大きな支えとなったのはストーマ外来のナースさんでした。ときに厳しく、しかし根気強く、初心者のオストメイトを導いてくださいました。オストメイトのウェブを紹介してもらい、これから起こるかもしれない出来事をシミュレートしたり、同じ状態で、同じ気持ちを持っている人がたくさんいると勇気づけられたりしました。入院中はもちろん、退院してからも定期的に外来に通い、処置のことだけではなく、精神的にも助けていただきました。

## 仕事への復帰

仕事には必ず戻りたいと思っていました。以前オストメイトであると公表された俳優さんが、生き生きと映像のお仕事をされていたことも、大きな希望で目標でした。私の場合ストーマは一時的な処置で、1年後には元に戻す手術をすることは決まっていたので、オストメイトということは公表せず徐々に復帰することにしました。所属している事務所といつもお仕事するスタイリストさん、ヘアメイクさん、お世話になった方や何人かの友人には話を来て、その都度ストーマの仕組みや気をつけたいこと、以前より準備にも時間がかかることなどを説明しました。そうやっていくうちに、冷静になれたし、わかってくれている人が周りにいてくれるのは安心でした。

とはいって、外出中にパウチが外れかけてにおいが出てしまったり、おなかをこわしてパウチがすぐいっぱいになりよしちゅうトイレに立つたり、処置に時間がかかり何回もトイレのドアをノックされたりして思わず泣いてしまったりということもあります。

しかし、泣いたって愚痴ったって毒づいたって、私の代わりになれる人はいないのだし、この状態が急に元に戻る訳でもない。だったら、一刻も早く慣れよう。今、できることに集中し、自分の体をよく観察してかわいがろうと考えるようにしました。だって、普段はおなかの中に収まっているはずの腸が、わざわざ見知らぬ地上に引っ越して来てくれて、私を生かしてくれているのだから、感謝しなくては！その感謝を言葉にして、よくストーマに話しかけていました。やっぱり暖かい優しい言葉を口にすることって大切なことだと思うんです。人が見たらちょっと変な光景かもしれませんけどね。

## 温泉にも海外にも

オストメイトだったときにも小ぶりのパウチを装着して温泉に行ったり、ヨーロッパに取材に行ったり長時間の生放送もしました。なるべくおなかを締め付けないような洋服を選び、パウチの上にガーゼのハンカチを乗せたり、かわいい腹巻きを探したり、必ずキュロット型のペチコートを着用したりしてトラブルに備えましたね。

あとは、規則正しい生活をして食べものも、においのきついもの、消化しにくいものは避けて排泄のリズムを整える。あんまり神経質になるのもよくないけど、自分の体の傾向や特色、リズムを知っておくのはこれから的人生にも役立つはずです。

## 腸はとにかく気になる身近な臓器

ご縁があって5年前にNPO法人キャンサーネットジャパン※で大腸がん疾患啓発活動に参加し、様々な人と出会いお話を聞くことができました。私にとって腸はとにかく気になる身近な臓器です。なんてって毎日会って顔を見ていた仲間ですから！今はOGではありますが、オストメイトだったときに私が感じたこと、考えたことがほんのすこしだけでもお役に立てたらうれしいです。

※NPO法人キャンサーネットジャパン <http://www.cancernet.jp/>





## オストメイトってどんな人？

ストーマ(人工肛門・人工膀胱)がある人のことをオストメイトといいます。ストーマとは、さまざまな病気や障害、事故などが原因で、おなかにつくられた便や尿の出口のことをいいます。

ストーマはギリシャ語で口という意味です。

人工肛門



腸のストーマ

人工膀胱



尿路のストーマ

ストーマになると排泄を自分でコントロールできないので、おなかにパウチ(袋)を貼って排泄物をためて処理します。

人工という言葉から、おなかに器械のようなものをつけていると想像される方もいらっしゃいますが、そうではなく、ストーマは、自分の腸や尿管を使って、手術でおなかにつくられた排泄物の出口です。

## どんな病気でストーマをつくるの？

ストーマをつくる可能性のある病気として、一般的には大腸がんがよく知られています。そのほかの消化器系、婦人科系、尿路系のがんや病気、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)などの場合も、ストーマをつくることがあります。

また、先天性の病気や小児がんで生後すぐや幼少期にストーマをつくることもあります。オストメイトには、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢層の人々が含まれます。



# ストーマをつくるとどうなるの？

ストーマには便が排泄される人工肛門と尿が排泄される人工膀胱があります。人工肛門と人工膀胱の両方をもっている人もいます。

## ストーマをつくると・・・

### ▶ 人工肛門の場合

便をがまんすること、自分の意志で便を排泄することができなくなります。

### ▶ 人工膀胱の場合

尿をがまんすること、自分の意志で尿を排泄することができなくなります。

そのため、おなかにパウチを貼って、排泄物がたまつたらトイレに行ってパウチから排泄物を出します。トイレに行く回数は、ストーマの種類によって違います。だいたいパウチの容量の約1/3～1/2たまつたら処理をします。

## オストメイトは内部障害者

内部障害とは身体障害者福祉法に定められた身体障害者の一区分で、心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、膀胱・直腸機能障害、小腸機能障害、ヒト免疫不全ウイルスHIVによる免疫機能、肝機能障害の7つがあります。オストメイトは膀胱・直腸機能に障害をもつ内部障害者です。

内部障害者であるオストメイトは、見た目ではわからないため、誤解されやすいことが多いという悩みを抱えています。

# 排泄物の処理は どんなふうにするの？

一般のトイレの場合



オストメイト用トイレの場合

## STEP 1

パウチの中に排泄物がたまつたら、  
排泄処理をするためにトイレに行きます。

## STEP 2

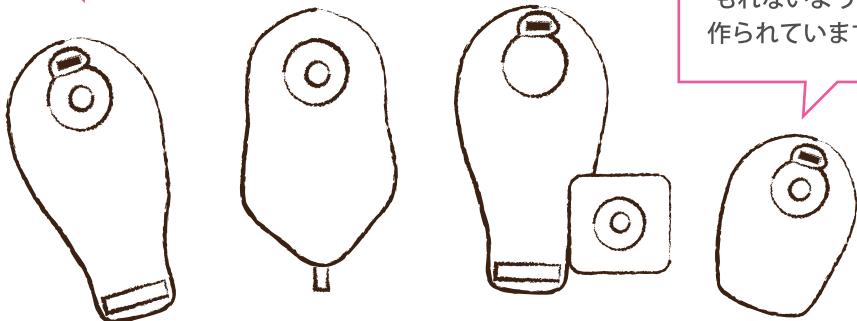
お腹に貼ったパウチから排泄物を出します。



外出時は、慣れた自宅のトイレと使い勝手が違うので、  
立ったまま処理ができ、設備が整っている  
オストメイト対応トイレが使えると、とても助かります。

パウチは使い捨てなので、定期的に新しいものに取り替えます。

## パウチの種類はいろいろ！



においや排泄物がもれないように作られています。



## オストメイト対応トイレ

このマークがついているトイレには、オストメイトが排泄物の処理、パウチの交換、ストーマの周りの皮膚をきれいにできる設備が整っています。





## オストメイトQ&A

---

### Q. オストメイトって、見た目でわかりますか？

服を着ると外見ではわかりません。オストメイト対応トイレや身障者トイレから出てきた人が、見た目ではわからなくても、オストメイトかもしれません。

### Q. オストメイトになる前と生活は変わりますか？

ストーマの管理をすることがプラスされますが、日常生活はそれまでと大きく変わることはありません。学校や仕事に行くことはもちろん、旅行やスポーツも楽しめます。出産も可能です。

### Q. おなかから便や尿が出るってどんな感じですか？

普通の排泄のように便意・尿意がないので、知らない間に出てパウチの中にたまっていることが多いです。パウチに重さを感じたら、トイレに行って処理するので、それが便意・尿意にあたるかもしれません。

### Q. オストメイトの人のそばに行くとにおいはしますか？

パウチには防臭機能が備わっており、きちんとパウチで管理ができれば普段の生活でにおいがもれることはほとんどありません。皆さんがトイレで排泄するときと同じで、処理のときにはにおいはします。

### Q. 温泉とか銭湯にオストメイトが入っても大丈夫なの？

パウチをつけたまま入りますので、ストーマ自体がお湯に直接触れることはありません。また、パウチには防水機能があり、排泄物がもれてお湯を汚すことはありませんので、皆さんと一緒に温泉や銭湯に入っても大丈夫です。



# ストーマをつくることになったら

病気や事故で排泄が困難となり、ストーマをつくることになったら……。「今までと同じように暮らせなくなってしまうのでは」と不安を抱えてしまう方も少なくないと思います。

ストーマは、病気などの治療のために、最善の策としてつくられます。ちゃんと管理すれば、それまでとほとんど変わることなく、日常生活はもちろん、学校や仕事、スポーツや旅行などを楽しむことができます。結婚、出産されている方もたくさんいらっしゃいます。ストーマの手術やストーマをつくってからの生活など、気になることがあつたら、ストーマ外来やオストメイトの会に相談してみましょう。いずれも手術前から相談が可能です。

## ストーマ外来

医師と看護師が、ストーマと皮膚の診察のほか、管理方法の指導や日常生活の相談を行います。主に皮膚・排泄ケア認定看護師※が担当します。

※皮膚・排泄ケア認定看護師

WOCナースとも呼ばれる、創傷・ストーマ・失禁の3分野のケアを専門に行う看護師のこと

## オストメイトの会

実際の経験や生活の工夫などを聞くことができます。オストメイト同士にしかわからないいろいろな話ができます。

- 公益社団法人日本オストミー協会 <http://www.joa-net.org>
- 若い世代のオストメイトのための〈JOA 20/40 フォーカスグループ〉  
<http://2040focus.blog10.fc2.com>
- ブーケ(若い女性オストメイトの会) <http://www.bouquet-v.com>
- たんぽぽの会～小児オストメイト患者と保護者の会  
<http://tanpopo1993.blog.fc2.com>

## Message



ブーケのスタッフとしても活動中の  
真山亜子さんからメッセージをいただきました。



Photo: Ayumi Mukai

### 声優 真山亜子さん

2002年にクローン病のため、永久ストーマをつくる。声優として、数々のアニメーション作品や海外ドラマなどの吹き替えを担当。



ストーマをついたときは緊急手術だったので、ストーマがどういうものか何もわからないまま手術室へ運ばれ、終わってみたらストーマが2つできていました。そのときは全身が弱っていて生きるか死ぬかの瀬戸際。最初の何日間か起き上がることもできず、ストーマケアは看護師さん任せ。それから少しづつストーマのことを勉強して慣れていったというところで、なってしまったものは仕方がないと思いました。

最初はよく漏れてしまって、体も弱っているのにパウチを貼り替えなくちゃいけなくて泣きべそかいたこともあります。仕事中に漏れてしまったときも大変でした。また、お風呂に入ったりするのも、ストーマになる前と違つていろいろ準備がります。じゃあお風呂行こうか！と気軽に言えないこともあります。でも良かったことは、素晴らしい仲間にたくさん出会えたこと。自分だけじゃない、仲間がいることが救いです。

私は自分がオストメイトであるということを隠していましたが、知らない人にまで積極的にお話はしていません。元気なときは、普通に見えるから(笑)。ときおり、大変なことが起こるので、身近な友人には伝えています。なってみるとわからないことはたくさんあって、理解してもらうのは難しいと思いますが、ストーマだからといって、病気が落ち着いているときはとても元気です。だから普通に接してもらえたうれしいです。多目的トイレに入る、一見普通に見える人も必要だから入っているのだと、理解いただければと思います。

# オストメイトを知ってもらおうプロジェクト

見た目ではわかりづらい内部障害者であるオストメイトは、身障者用トイレやオストメイト対応トイレを利用したときなど、誤解からつらい思いをすることがあります。また、排泄の障害であるストーマは、汚い、くさいというイメージを持たれてしまうこともあります。そのような状況が少しでも変わるように、私たちは「オストメイトを知ってもらおうプロジェクト」を2014年にスタートさせました。オストメイトへの理解が進み、オストメイトの社会的認知が広がることを願い、オストメイトマークストラップやポスターの作成、そしてこの冊子作成など、オストメイトの認知度向上のための活動を続けています。

ブーケ(若い女性オストメイトの会)



ブーケ(若い女性オストメイトの会) <http://www.bouquet-v.com>

若い女性オストメイト5名が、“恋愛・結婚・妊娠・出産”などの悩みや問題を互いに相談できる場がほしいと、1999年に創設した任意団体。会員向けの会報発行、行事開催などの活動のほか、ホームページを通して広く情報提供を行っています。

## **オストメイトってなに？**

---

2017年9月 第2版 第1刷 発行

企画・制作 ブーケ(若い女性オストメイトの会)

ホームページ <http://www.bouquet-v.com>

E-mail [staff@bouquet-v.com](mailto:staff@bouquet-v.com)

デザイン ユリ

---

この冊子は公益社団法人日本理学療法士協会の助成金で作成しました