

オストメイトってなんだろう？



最近見かけるこのマークはなんのマーク？

駅や病院などの公共機関で、このマークを見かけたことはありませんか？
このマークは、人工肛門・人工膀胱を造設している人、オストメイトを表しています。



オストメイトやストーマという言葉聞いたことはありますか？

オストメイトとは、病気や事故などが原因で、肛門や尿道から排泄できなくなり、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をいいます。人工肛門・人工膀胱のことを総称してストーマといいます。



排泄物の処理はどんなふうにするの？

排泄物はおなかに貼ったパウチにためてからトイレで処理します。
オストメイト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ように作られたものです。
排泄の方法が違っただけで、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。



気になる！オストメイトのこと

Q & A



オストメイトって、見た目でわかるの？

見た目ではわかりません。障害者用トイレから出てきた人が、もしかしてオストメイトかも。

おなかから便や尿が出るって汚くないの？

排泄物がパウチにたまったら、トイレで排出します。皆さんが便意や尿意をもよおしてトイレに行くのと同じです。パウチは防臭機能があるのでにおいしません。

温泉とか銭湯、一緒に入りたくない!!

お風呂にはパウチをつけたまま入ります。排泄口がお湯に触れることはありませんので安心してください。

オストメイトって障害者なの？

膀胱・直腸機能に障害をもつ内部障害者です。ストーマがあっても、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。妊娠・出産されている方もたくさんいます。便や尿の出るところが違うだけで、ほかには特別なことはないのです。



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ると思いますが、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、ストーマをつくる場合があります。

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、オストメイトには、赤ちゃんから高齢者まで広い年齢の幅があります。



ストーマをつくとどうなるの？

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、排泄物がたまったらトイレに行き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たまったら処理をします。

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。

日本オストミー協会とは

日本オストミー協会は、前身である「互療会」(1969年設立)からの長い歴史を持ち、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すために活動している当事者団体です。

手術後の社会復帰とQOL(生活の質)向上を図るために活動しております。全国各地に支部があります。



中井美穂さんと元会長の対談



交流会の様子

私たちはこんな活動をしています!



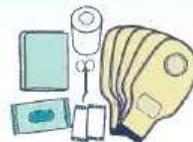
医療講演会、講習会、交流会

医師や専門の看護師を招いて、生活する上での工夫などについての情報提供を行っています。また、当事者同士で交流する場を設け、悩みを共有したり、日常生活における工夫を教え合ったりしています。



情報発信

2カ月に1度、会報を発行しています。また、ホームページやイベントなどにおいて、オストメイトに関する情報の発信を行っています。



災害時の支援

装具メーカー等と協力し、災害時にストーマ装具を供給できるよう、日頃から国や地方自治体に対して支援を働きかけています。



国や地方自治体への働きかけ

オストメイトトイレを公共機関に設置してもらうための働きかけをはじめ、オストメイトが安心して暮らせるために国や地方自治体へ働きかけを行っています。



普及・啓発活動

オストメイトは外見ではわかりません。そのため、医療者等と連携しながらオストメイトを理解してもらうための取り組みを行っています。



日本オストミー協会 20/40フォーカスグループ

若い世代のオストメイトのための

20/40 Focus Group

20/40 フォーカスグループとは？

私たちは 2009 年 6 月、若いオストメイトの熱い声によって、日本オストミー協会から生まれたグループです。ブログやメルマガなどを中心に、若い世代のオストメイトのための活動をしています。

悩みや問題を一緒に考えます

日常生活のことやカミングアウトに関する悩みはもちろん、学校生活、仕事、恋愛・結婚、妊娠・出産などといった若い世代特有の悩みを一緒に考えます。

活動紹介・ご案内

情報発信

ブログや Facebook を利用して、ストーマケアに関すること、イベント情報、メンバーの声を発信しています。また、会員専用のメールマガジンも発行しています。



ブログ



Facebook



ブログ：<http://2040focus.blog10.fc2.com/>

Facebook：<https://www.facebook.com/2040focusgroup/ja/>

交流会の開催

年に 1 度の全国交流会や、地域別の交流会を開催して、出会うことの少ない若い世代のオストメイト同士の親睦を深めています。



他団体との交流

ストーマを造設する様々な疾患の団体や支援団体とのコラボレーションイベントの開催や、啓発活動などを行っています。



公益社団法人 日本オストミー協会



日本オストミー協会は、オストメイトが安心して暮らせる社会を目指しています。

