

# Ostomy *Life Study* レビュー 2016/17

Ostomy Life Studyレビューは、コロプラスト社が世界規模で開催するコロプラスト・オストミー・フォーラムに参加されたストーマケア専門看護師と協力して作成した出版物です。  
エビデンスに基づくデータと臨床的考察を共有することにより、ストーマケアに関する意識を高め、ストーマケアの質の向上を目的としています。

# 目次

---

## 04

私たちは、ストーマ保有者が充実した日常生活を送るために、どのようなサポートができるでしょうか？

---

## 06

ストーマ周囲の体形的特徴（ボディプロフィール）について、詳しく見ていきましょう

---

## 10

ストーマ周囲の体形的特徴（ボディプロフィール）は、どのように生活の質（QOL）に影響を与えているのでしょうか？

---

## 12

ストーマ周囲の体形的特徴（ボディプロフィール）が「ふくらんでいる」ストーマ保有者のニーズは、見過ごされてきたのでしょうか？

---

## 14

私たちは、ストーマ周囲のふくらみについて、どの程度理解しているのでしょうか？

---

## 16

ヘルニアとストーマ周囲のふくらみに関して：ソーシャル・メディア上では？

---

## 17

ストーマ保有者は日々課題を抱えています

---

## 18

ストーマ保有者の行動を理解する方法－変化に影響を与える方法

---

## 22

ストーマをお持ちのストーマ保有者集団のスナップショット（人口動態図）







# 私たちは、ストーマ保有者が 充実した日常生活を送るために どのようなサポートができるでしょうか？

ストーマとともに生きるということは、その疾患による影響と生活の質(QOL)を維持することを考えながら生活するという事です。セルフケアには、身体的側面、精神的側面および社会的側面があり、そのすべてに時間と労力が必要です。ストーマ保有者は退院すると、多くの時間を使い、新しい生活習慣やストーマ用品、ケア方法を学び、終わることのない試行錯誤の繰り返しに取り組み、通院を続けなければなりません。このような状況はいずれも、病状の管理と日常生活との間で、ストーマ保有者のQOLを低下させる恐れがあります。最低限のQOLを維持するために、ストーマ保有者は少なからず、日常生活を送る上での制限を抱えています。

## ストーマ保有者の目に見えない負担を明らかにします

この **Ostomy Life Study** レビューは刊行以来、ストーマ保有者の目に見えない負担を明らかにし、ケアの方法に関する教育と支援の内容について、常に進化を続けながらご紹介しています。ストーマ保有者は自分のストーマケアについて、専門家に相談すれば解決できる問題を相談せずに、隠して受け入れてしまうことがあります。課題の多いストーマの管理を、ストーマ保有者が「生活の一部」として考えられる支援が必要です。

## Ostomy Life Study 2016/17は、さまざまなストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)に注目しています

このレビューは、ストーマ保有者のストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)に関する課題と、毎日の生活の中で直面する課題を理解するために実施した **Ostomy Life Study 2016<sup>1</sup>** に基づくものです。2014年、コロプラストは第1回の **Ostomy Life Study** を実施し、**Gastrointestinal Nursing** 誌<sup>2</sup> で発表しました。

**ボディプロファイル・ターミノロジー(用語の統一)は理解の促進と知識の共有に役立ちます**

ボディプロファイル・ターミノロジー(7ページ参照)によって、腹壁の形状と装具選択に関する知識を共有するための共通用語を使うことができます。この用語によってストーマ周囲の状況に関する理解を標準化するため、「平らである」「へこんでいる」「ふくらんでいる」の3つに分類しました。ケア、処置及びトレーニングを標準化する上で、この分類は専門家の介入の一助となります。

**Ostomy Life Study 2016/17** が個々のニーズ、すなわち、どのようにすればストーマ保有者の状況の変化に対応できるかという課題について、もう一度考えるきっかけとなれば幸いです。



レナ・エームセン・ラシェンマイアー  
メディカル・マーケティング ディレクター  
コロプラストA/S

<sup>1</sup>Coloplast Ostomy Life Study 2016/17年、社内資料、<sup>2</sup>Claessens et al., 2015年、GIN誌



## 共同著者からの注記

Ostomy Life Study 2016/17には、ストーマ保有者がどのようにご自身のストーマと向き合って生活しているかに関する最新のデータと考察を収集・共有しようという狙いがあります。Global Coloplast Ostomy Forumでは、このプロジェクトが非常に重要であると考えています。とりわけ、ストーマ保有者が私たちのケアを離れた後、ストーマ保有者ご自身がどのようにストーマを管理しているかという情報が私たちの手元にないため、Ostomy Life Study 2016/17で収集したこれらのデータと考察を、私たちは非常に真剣に受け止めなければなりません。

ここで示されたデータおよび考察は、ストーマ保有者個人のニーズを認識する方法に関する知識を高め、さらに、その知識に基づいて適切な解決策やガイダンスを見つけ出す手がかりとなります。

Ostomy Life Study 2016/17の重要性は、ストーマ保有者の視点から、私たちがより多くの学びを得ることができる点です。このことにより、私たちは漏れをはじめとする合併症がストーマ保有者の生活の質に与える影響を、より一層理解することができます。そして最後に、私たちの仕事はストーマ保有者の毎日の生活にどのような影響を及ぼすか、さらに私たちがどのようにすれば、ストーマ保有者に対してより優れた支援をすることができるか、ということを示すことができます。

### Global Coloplast Ostomy Forum (COF)

グローバル コロプラスト・オストミー・フォーラム・グループは、9カ国から集まった長年の経験と高レベルのストーマケアの専門知識を有するストーマケア看護師13名で構成されています。





## ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロフィール)について詳しく見ていきましょう

ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロフィール)が重要とされるのはなぜでしょうか？

そもそも、「ストーマ周囲の体系的特徴(ボディプロフィール)」とは何を意味するのでしょうか？ 皆さまはこのような疑問を持たれているかもしれません。

2010年にコロプラストが実施した市場調査<sup>1</sup>によると、ストーマ保有者の74%が、退院から6年後には、毎月漏れを経験していることがわかりました。このように、ストーマ保有者の漏れの問題は依然として解消されていません。その理由は、おそらく、さまざまな体形のニーズにフィットする最適なストーマ装具を見つけることが難しいからであると考えられます<sup>1</sup>。そのため、コロプラストは、「体形にフィットする」ソリューションの開発に注力しました。

その過程で、共通の用語が必要となりました。コロプラスト・オストミー・フォーラムに参加している世界中のストーマケア専門看護師の協力により、体形的特徴を表す用語集「ボディプロフィール・ターミノロジー」が示されました。

<sup>1</sup>コロプラスト市場調査、2010年、社内資料

## ストーマ周囲における3種類の体形的特徴 (ボディプロファイル)

平らである：  
ストーマ周囲が  
平坦な状態



へこんでいる：  
ストーマ周囲が  
へこんでいる状態



ふくらんでいる：  
ストーマ周囲の皮膚が  
ふくらんでいる状態



ボディプロファイル・ターミノロジー<sup>2</sup>の定義に従うと、ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)は「平らである」、「へこんでいる」、「ふくらんでいる」のいずれかで表現することができます(定義については、上の青枠内の写真をご覧ください)。2010年の市場調査に続き、コロプラストはOstomy Life Studyを過去2回にわたって実施しました(1回目は2014年<sup>3</sup>、2回目は2016年<sup>4</sup>)。Ostomy Life Study 2016/17<sup>4</sup>では、ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が多岐にわたる個々のストーマ保有者の特徴や合併症の有無、選択したストーマ装具をさらに掘り下げて調査しました。

Ostomy Life Study 2016/17<sup>4</sup>には、世界中から4,000名以上のストーマ保有者が参加してくださいました。

この調査結果から、ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が「へこんでいる」や「ふくらんでいる」のストーマ保有者の悩みには共通点が多く、その反面、悩みの解決方法はさまざまあるため、きわめて個別的な課題に取り組まなければならないことが分かりました。

### ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が「へこんでいる」や「ふくらんでいる」ストーマ保有者に認められる所見：

- ・ 高い確率で「毎日または毎週」漏れを経験しており、漏れに対する不安が強い、またはきわめて強い
- ・ 「平らである」および「ふくらんでいる」ストーマ保有者が主に平面型面板を使用するのに対して、「へこんでいる」ストーマ保有者は主に凸面型面板を使用する
- ・ 漏れと漏れに対する不安から身体的活動を控えるようになり、結果として体型の問題が生じることがある
- ・ ストーマ保有者が肥満または高度肥満の場合、「ふくらんでいる」または「へこんでいる」状態であることがきわめて多い。このような場合、適切にフィットする装具を見つけるのはさらに難しい

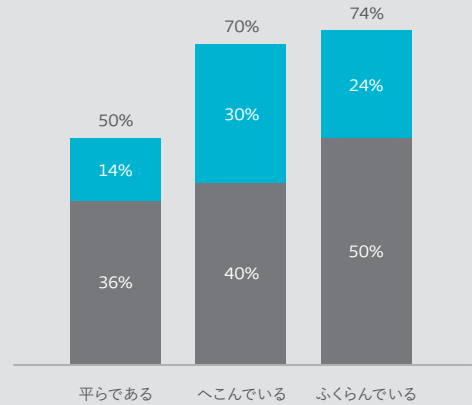
上記の事実から、「へこんでいる」や「ふくらんでいる」ストーマ保有者の固有のニーズを満たすストーマ装具を開発する必要があります。

<sup>2</sup> Ostomy Life Study 2015/16レビュー <sup>3</sup> Claessesnsら、2015年、GIN誌 <sup>4</sup> コロプラストOstomy Life Study 2016/17年、社内資料

肥満および高度肥満は、「へこんでいる」および「ふくらんでいる」ストーマ保有者に多く見られます

BMI(体格指数)計

- 肥満
- 高度肥満

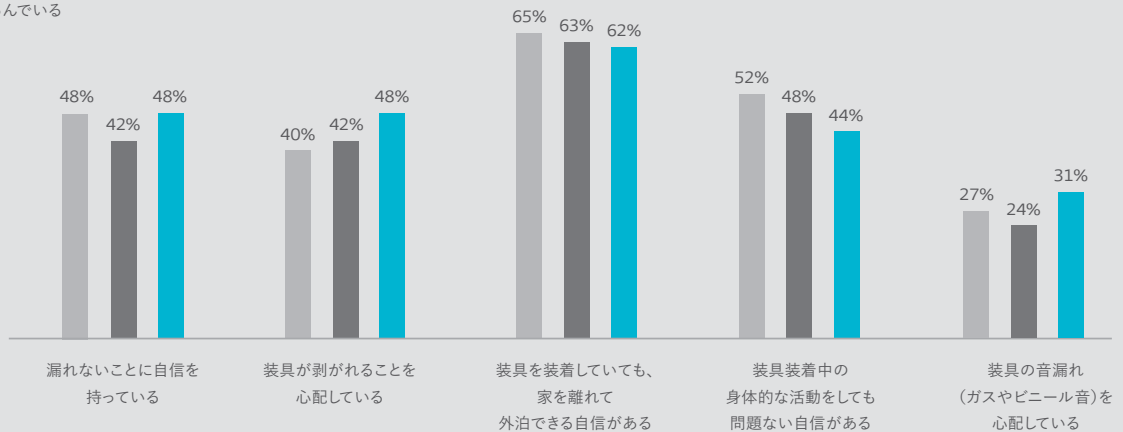


質問:  
現在の身長および体重はどのくらいですか?

多くのストーマ保有者が自分のストーマ装具に不安があり、そのことがQOLの低下に結びついている可能性があります

- 平らである
- へこんでいる
- ふくらんでいる

「非常に/少し同意できる」と回答したストーマ保有者の割合(%)

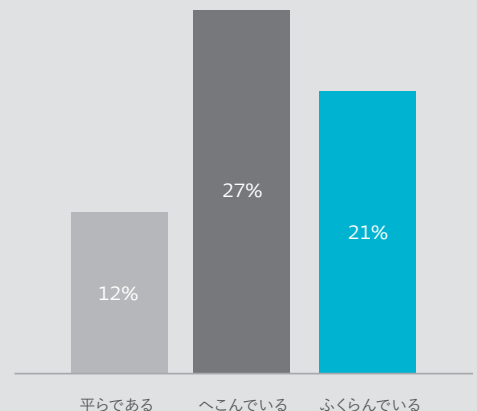


質問:  
過去7日間を振り返って、ストーマ装具を使うことに関する質問、どの程度同意できますか?

「へこんでいる」および「ふくらんでいる」ストーマ保有者は、ストーマ装具からの漏れを経験することが多い<sup>5</sup>

- 平らである
- へこんでいる
- ふくらんでいる

漏れを経験した毎日/毎週

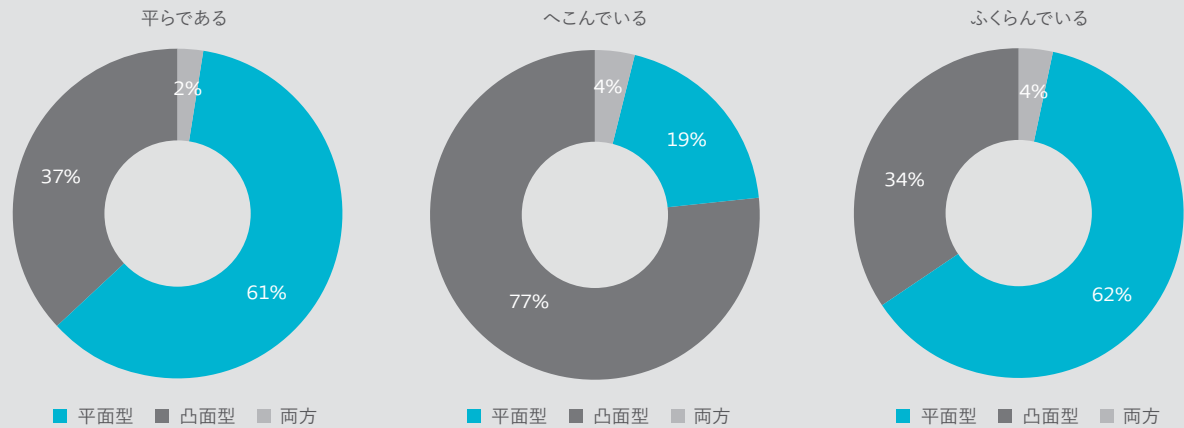


質問:  
どのくらいの頻度で漏れを経験しますか?



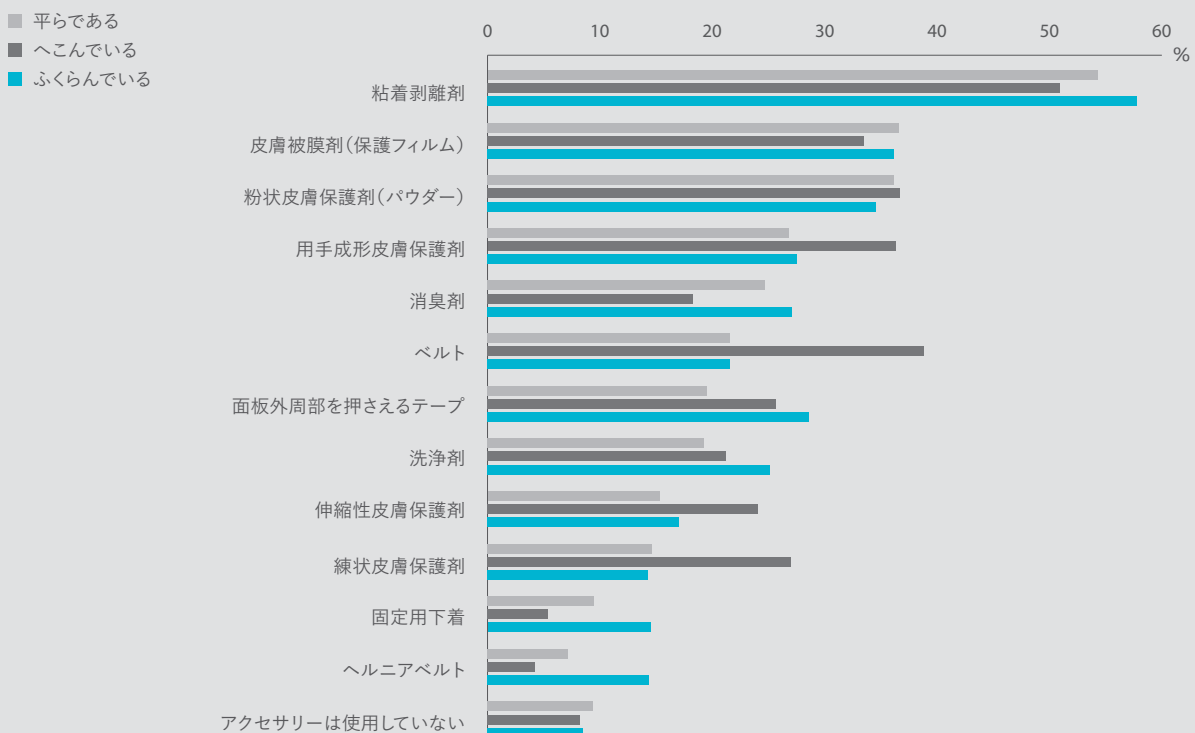
Ostomy Life Study 2016/17<sup>4</sup>から得られたこれらの所見は、ストーマ装具に関して個々の体形的特徴（ボディプロファイル）に、いかにさまざまなニーズがあるかを浮き彫りにしています。それと同時に、ストーマに関連する合併症および漏れの経験などの課題が、QOL<sup>6</sup>とストーマケア用アクセサリ<sup>4</sup>の必要性に大きな影響を与えることを明らかにしています。

「へこんでいる」ストーマ保有者は、凸面型面板を使用する傾向が非常に高くなっています



質問：  
ご使用中のストーマ装具は平面型ですか、凸面型ですか？

ストーマ保有者の90%以上がアクセサリを使用していますが、使用しているアクセサリはさまざまです



質問：  
アクセサリを使用していますか？(複数回答可)

<sup>1</sup>コロプラスト市場調査、2010年、社内資料 <sup>2</sup> Ostomy Life Study 2015/16レビュー <sup>3</sup> Claessesnsら、2015年、GIN誌 <sup>4</sup>コロプラストOstomy Life Study 2016/17年、社内資料、  
<sup>5</sup>コロプラスト使用パターン調査、2015年、社内資料 <sup>6</sup> Ostomy Life Study 2016/17レビュー(10~11ページ)。

# ストーマ周囲の体形的特徴（ボディプロファイル）は、生活の質（QOL）にどのように影響を与えているのでしょうか？

Ostomy Life Study 2016/17<sup>1</sup>は、ストーマ周囲の体形的特徴（ボディプロファイル）が個々のストーマ保有者のQOLに直接的な影響を与えることを明らかにしています。

## QOL—さらに理解を深めるために

QOLは数字で表すもの以上の意味があります<sup>2</sup>。最近、新しい評価ツールの導入により、買い物や運動などの毎日の生活に対して、あるいは健康に関連した生活の質に対してストーマ装具がどのような影響を与えるかについて、さらに理解を深めることができるようになりました<sup>3</sup>。

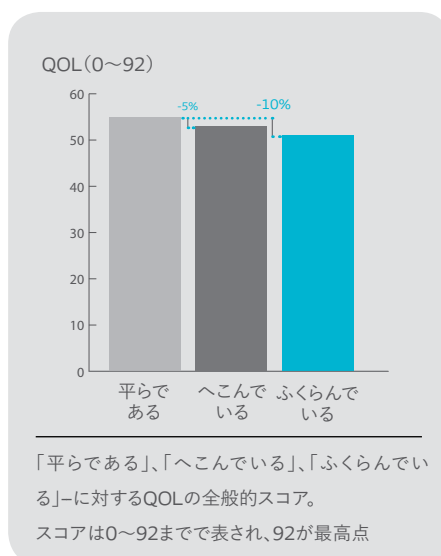
## 新しい評価ツールに関する情報

このツールは、ストーマ装具のタイプに応じて、ストーマ保有者が実際に経験したQOLに、ストーマ装具が与える影響を把握する目的で設計されています。

このツールは23の質問で構成され、ストーマに関連するQOLを大きく分けて4つのパラメータ-目立たなさ、快適性、自信、社会生活および交友関係-について検討します。

## QOLに影響を及ぼすものは何でしょうか？

いくつかの根本的な要素がQOLの評価を左右するはずだという思いがあれば、QOLの評価ツールで得られた回答と身体的な特徴との関連性を調査するのはきわめて当然のことです。実際、世界中から集まったストーマ保有者4,000名以上を対象に実施した今回のOstomy Life Study 2016/17<sup>1</sup>では、それが焦点の1つとなっています。この調査では、QOLの評価ツールを用いて、ストーマ装具の使用によってQOLが影響を受ける側面について検討します。



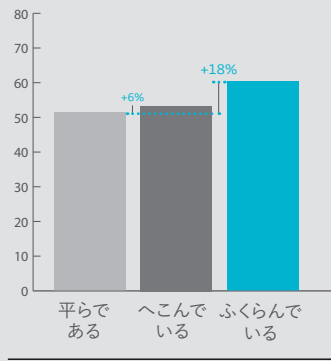
## 個別的な課題があるストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)はQOLに影響を与えます

前のページの図に示したとおり、「平らである」ストーマ保有者は、「へこんでいる」または「ふくらんでいる」ストーマ保有者より高いQOLを経験しています<sup>4</sup>。

ストーマ保有者がストーマ装具に不安があるか、日常生活の状況をどのように感じているかを見てみると、結果は同じでした。

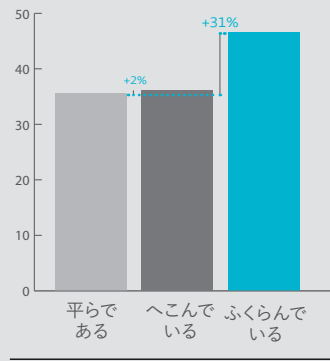
このページのグラフには、それぞれのストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)に関する質問と、その質問に「少しそう思う」または「非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合を示しています。

「少しそう思う／非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合(%)



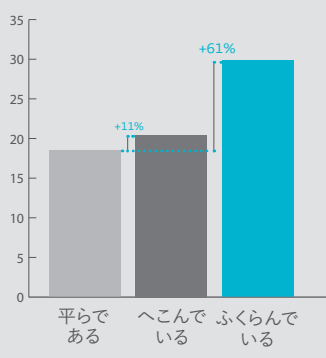
質問:  
ストーマ装具によって服装の選択が制限された

「少しそう思う／非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合(%)



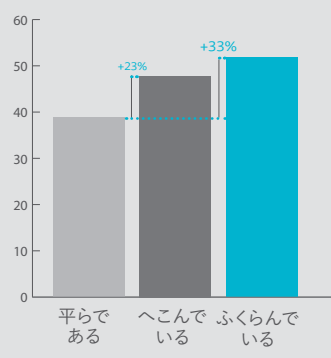
質問:  
ストーマ装具が目立っているか気になる

「少しそう思う／非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合(%)



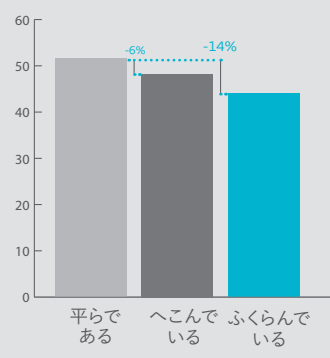
質問:  
ストーマ装具により  
家族や友人との密接な身体的接触を避けた

「少しそう思う／非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合(%)



質問:  
ストーマ装具が  
性生活に影響を与えるのではないかと不安

「少しそう思う／非常にそう思う」と回答したストーマ保有者の割合(%)



質問:  
ストーマ装具を装着している時、自信を持って  
身体的活動(たとえば、スポーツ)に参加  
することができる

## 特別な支援の必要性

調査結果から、「へこんでいる」または「ふくらんでいる」ストーマ保有者は、ストーマ装具の使用に対して懸念や精神的な問題を抱えていることが示されました。こうしたストーマ保有者は、日常生活において、より多くの制約を感じていると同時に、ストーマ装具の使用についてあまり自信がなく、そのことが家族や友人との関わり合い方に影響を及ぼしている可能性があります。

ストーマケア専門看護師にとって、このことは、「へこんでいる」および「ふくらんでいる」ストーマ保有者には特別なケアを提供して、自身の課題を克服する支援の必要性を明確に示すものです。すなわち、正しいストーマ装具の選択と共に、精神面への支援も必要です。

<sup>1</sup>コロプラストOstomy Life Study 2016/17年、社内資料。<sup>2</sup>Ostomy Life Study 2015/2016レビュー。<sup>3</sup>Nafeesら、2016年、出版用に提出。<sup>4</sup>Ostomy Life Study 2016/17レビュー(10ページ)



# ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が「ふくらんでいる」ストーマ保有者のニーズは見過ごされてきたのでしょうか？

Ostomy Life Study 2016/17 から得られたデータでは、「ふくらんでいる」ストーマ保有者は、高い確率でご自身のストーマ装具が目立っているのではないかと心配していること、また面板を密着させようと苦労していることが明らかにされています。

これまでにこのレビューでも明らかにされたとおり、ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)に関連して特定の課題があります。これは、合併症(8~9ページ参照)に関してもストーマに関連するQOL(10~11ページ参照)に関しても当てはまります。

ただし、Ostomy Life Study 2016/17<sup>1</sup>から得られたデータをさらに詳しく見てみると、「ふくらんでいる」ストーマ保有者の約3分の1には、そのストーマケアにおいて他とはきわめて異なる独特の課題があることが示されています。

## 所見の要約

ストーマ周囲の体系的特徴(ボディプロファイル)が「ふくらんでいる」ストーマ保有者は、ストーマ周囲のボディプロファイルが「平らである」ストーマ保有者と比べて、肥満または高度肥満の傾向が強くなっています<sup>1</sup>。「ふくらんでいる」ストーマ保有者は他より多くのアクセサリを使用し<sup>2</sup>、漏れに対する不安が大きく<sup>1</sup>、ストーマが目立つことに対する懸念もあり<sup>1</sup>、腹壁の膨らみをコントロールできなくなっています<sup>1</sup>。これらの所見は、正しいストーマ装具を選択する上で特別なケアが必要となることを示しています。

## 「ふくらんでいる」ストーマ保有者についてデータが示すこと<sup>3</sup>

39%



「高確率または極めて高確率」で漏れを心配している

44%



ストーマ装具が衣服から目立つ経験をしている

84%



ストーマに高さがある

64%

60歳を超えている

57%

男性である

74%



肥満または高度肥満

63%

ふくらんでいる腹壁によりストーマ装具が目立つ

56%

単品系装具を使用している



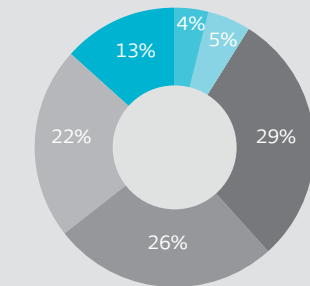
## 「ふくらんでいる」ストーマ保有者のストーマケアには特別な課題がある

多くの場合、「ふくらんでいる」ストーマ保有者にとって、体に密着する適切なストーマ装具を選択することが難しくなっています。その理由のひとつは、ストーマ周囲の腹壁がカーブして、ストーマの位置が完璧であっても、面板を適切に密着させることが困難なことです。また、腹壁のふくらみ方が異なることも、問題の解決を困難にしています。「ふくらんでいる」ストーマ保有者が、QOLに対してマイナスの影響をいかに多く経験しているかを考え併せると、研究に関しても、製品のイノベーションに関しても、これらのストーマ保有者にさらに重点を置く必要があることは明らかです。

ストーマ周囲のふくらみ方はさまざまです

ストーマ周囲のボディプロフィールが「ふくらんでいる」ストーマ保有者では、ストーマ周囲のふくらみが5cmから20cmまでさまざまです

ストーマ周囲のふくらみ方

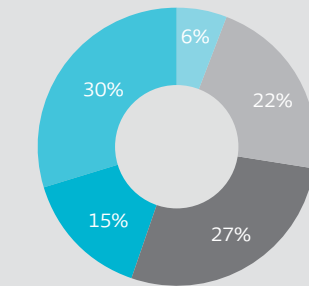


- ライム大(最大5 cm)
- オレンジ大(6~10 cm)
- グレープフルーツ大(11~15 cm)
- ココナッツ大(16~20 cm)
- スイカ大(20 cm超)
- 分からない

ストーマ周囲のふくらみは後から形成されます

手術後6か月以内の約50%の方に、ストーマ周囲のふくらみを認めました。手術後1年以上経過した約30%の方に、ストーマ周囲のふくらみを認めました

ストーマ周囲のふくらみを認めた時期

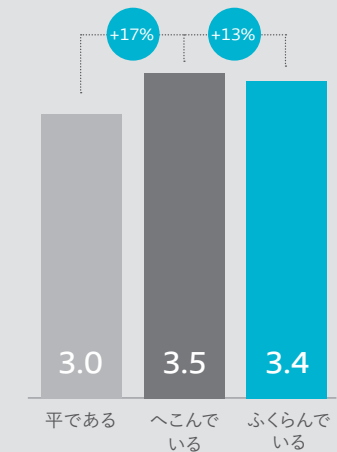


- 手術後1か月以内
- 手術後1~6か月以内
- 手術後7~12か月以内
- 手術後1年以上
- 分からない

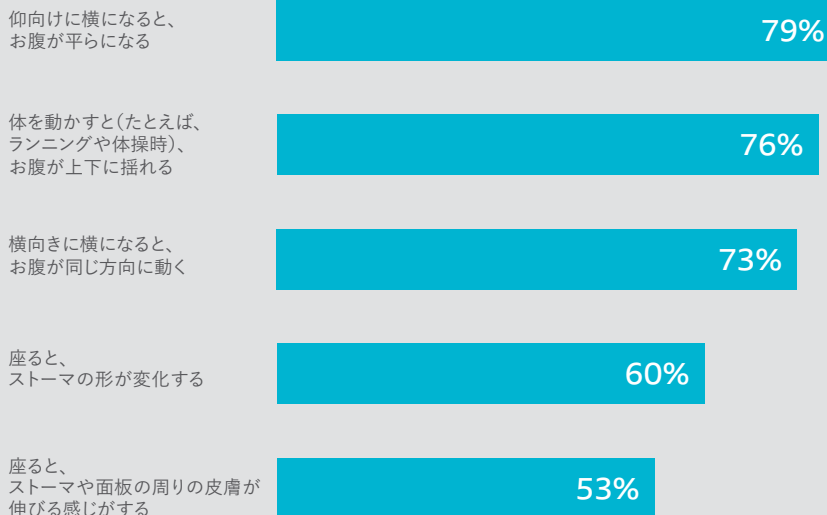
多くのアクセサリーを使用します

「へこんでいる」ストーマ保有者と同様に、「ふくらんでいる」ストーマ保有者も、面板の適切な密着性とケア方法を獲得するために、多くのアクセサリーが必要となります

使用しているアクセサリーの数の平均



■ 「少しそう思う」から「非常にそう思う」までの割合(%)



「ふくらんでいる」場合、体の動きに伴う違和感がある

- ・ 姿勢を変えるとストーマの形が変化する
- ・ 体を動かすとお腹が上下に揺れたり、横たわるとお腹が片側に動く
- ・ 座ると皮膚が伸びる経験をしている

## 私たちは、 ストーマ周囲の ふくらみについて どの程度理解 しているのでしょうか？

コロプラストが「体形にフィットする」ストーマ装具を開発する際に、ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が「平らである」および「へこんでいる」ストーマ保有者が主な対象者となっていました。そして、このタイプの大半のストーマ保有者に対しては、平面型装具および凸面型装具がそのニーズを満たしていました。

ストーマ周囲の体形的特徴(ボディプロファイル)が「ふくらんでいる」ストーマ保有者は、これまであまり注目されていませんでした。しかし、Ostomy Life Study 2016/17のデータでは、「ふくらんでいる」ストーマ保有者にも「へこんでいる」ストーマ保有者と同じ課題があると考えられることが示されています。

ストーマ周囲のふくらみに関する文献レビューを実施しました。ストーマ周囲が「ふくらんでいる」、あるいはストーマ周囲の「ふくらみ」の原因と管理について、科学的根拠があるかどうかを明らかにすることを目的に、世界



中のコロプラスト・オストミー・フォーラムのメンバー間で文献レビューを行い、検証しました。

ストーマ造設手術後の一般的な合併症は、ストーマ周囲のふくらみの形成<sup>2</sup>であり、これらのふくらみの多くはストーマ周囲のヘルニアであることが明らかにされています。文献<sup>2-8, 16</sup>から、ストーマ周囲のヘルニアの発生率は、その術式およびストーマのタイプに応じて11%~60%であることが明らかにされています。

ストーマ周囲のヘルニアは、主に症状が無い場合は修復が行われません<sup>9</sup>。しかし、症例の10~30%では、ストーマ周囲の慢性疼痛、または腸の嵌頓および絞扼によって再手術が必要となっています<sup>5</sup>。ただし、腹筋の弱さが原因でふくらみが生じているストーマ保有者では、手術による修復が有益となる可能性は少ないです。

この問題はよく知られていますが、ストーマ周囲のふくらみに関する知識はどのくらい定着しているのでしょうか。ヘルニアをはじめとするストーマ周囲のふくらみに関して、根拠に基づく知識を得るとき、主な課題はその定義に一貫性がないことです。文献によっては、ストーマ周囲のヘルニアの発生率が、ヘルニアか単なるふくらみなのか分からない場合があります。



## 質問 No.1

### ストーマ周囲のふくらみはすべてヘルニアでしょうか？

ふくらみは、臨床的な検査だけでストーマ周囲のヘルニアと区別することは困難です<sup>11</sup>。さらに、ストーマ周囲のヘルニアについて統一された定義がないため、実際の発生率を同定することが難しくなっています<sup>12</sup>。例えば、筋膜は損傷されていないが、腸が皮下に脱出している状態（滑脱ヘルニア）や、過剰な皮下脂肪がふくらみを形成している場合もあります<sup>13</sup>。

## 質問 No.2

### ストーマ周囲のふくらみが生じるリスクは年齢とともに増加しますか？

年齢とともに、腹筋は薄く、弱くなってストーマを十分に支えることができなくなる場合があります<sup>14</sup>。そのため、たとえばストーマ周囲のヘルニアなどのふくらみは、55歳を超えた高齢者に生じやすい<sup>2,4,7,26</sup>ということを明らかにしたいいくつかのレトロスペクティブ研究の結果があります。

## 質問 No.3

### 運動や力仕事は、ストーマ周囲のふくらみやヘルニアが生じるリスクを増大させますか？

一般的には、重い荷物を持つ作業やストレッチはストーマの損傷や、ストーマ周囲の不快感を引き起こす可能性があるため、このような動作をしないように看護師がストーマ保有者に助言するように推奨しています<sup>15</sup>。しかし、これまでに運動や力仕事とストーマ周囲のヘルニアとの関連性を明らかにした研究はないため、特定の制限がヘルニア形成の予防につながるということを裏付ける根拠はありません。

## 質問 No.4

### 運動や固定用下着によってストーマ周囲のふくらみの形成を予防することはできますか？

3件の研究から、運動、固定用下着および力仕事に関する推奨事項の組み合わせによって、ストーマ周囲のヘルニアの発生率が低減する可能性があることが明らかにされています<sup>17~20</sup>。しかし、運動または固定用下着のいずれか単独でストーマ周囲のヘルニアの発生率を低減することを示した研究はありませんでした。

## 質問 No.5

### ストーマの位置がストーマ周囲のヘルニアのリスクに影響を及ぼしますか？

ストーマは腹直筋を貫く形で造設されます。腹直筋はストーマを支え<sup>12</sup>、ストーマ装具を皮膚に密着させる<sup>21</sup>には最も安定した位置です。そのため、腹直筋を貫いてストーマを造設するとヘルニア形成のリスクが低減するという考えはほぼ普遍的に受け入れられています。しかし、これを裏付ける明らかな証拠はありません<sup>3~4,7~8,18,22~25</sup>。

## 質問 No.6

### ストーマ周囲のふくらみ／ヘルニアがストーマを陥没させたり、ストーマの形や大きさに影響を与えたりすることはありますか？

ある文献レビューでは、ストーマ周囲のヘルニアが形成されると、ストーマが陥没することがあると指摘されています。しかし、その根拠は提示されていませんでした<sup>26</sup>。ストーマの形や大きさについては、ストーマ周囲のふくらみ／ヘルニアによってストーマの直径（開口部の大きさ）が増大する原因となっている可能性があることを示した調査がありました<sup>27</sup>。

## 質問 No.7

### 改良された新しい手術手技によってストーマ周囲のヘルニア形成を予防することができますか？

最新の手術手技やメッシュによる治療によって再発率を低減することができるとしても、再発率は依然として最大で22%に達しています<sup>28</sup>。腹腔鏡下手術によって、ストーマ周囲のふくらみ、およびヘルニアの形成をはじめとするストーマ周囲の「ふくらんでいる」ポディプロファイルの発生率に変化が生じるかどうかは、引き続き文献で調査していく必要があります。

<sup>1</sup>Ostomy Life Study 2015/16レビュー。<sup>2</sup>Ripocheら、2011年、J Visc Surg誌。<sup>3</sup>Leongら、1994年、BJSS誌。<sup>4</sup>Londono-Schimmerら、1994年、Dis Colon Rectum誌。<sup>5</sup>Moreno-Mathiasら、2009年、Colorectal Dis誌。<sup>6</sup>van Dijkら、2015年、World J Surg誌。<sup>7</sup>Pilgrimら、2010年、Dis Colon Rectum誌。<sup>8</sup>Williamsら、1990年、Br J Surg誌。<sup>9</sup>Glasgow and Dharmain、2016年、Clin Colon Rectum誌。<sup>10</sup>Roussel、2012年、J Visc Surg誌。<sup>11</sup>Gurmuら、2011年、Int J Colorectal Dis誌。<sup>12</sup>Israelsson、2005年、World J Surg誌。<sup>13</sup>Rubin、2004年「Intestinal Stomas: Principles, Techniques and Management」。<sup>14</sup>Williams、2003年、ia Journal誌。<sup>15</sup>Kaneら、2004年、Nurs Stand誌。<sup>16</sup>Pommergaardら、2014年、Hernia誌。<sup>17</sup>North、2014年、Br J Nurs誌。<sup>18</sup>ThompsonとTrainor、2005年、GIN誌。<sup>19</sup>ThompsonとTrainor、2007年、GIN誌。<sup>20</sup>Varma、2009年、Br J Nurs誌。<sup>21</sup>Shellito、1998年、Dis Colon Rectum誌。<sup>22</sup>Sjodahlら、1988年、Br J Surg誌。<sup>23</sup>Eldrupら、1982年、Ugeskr Laeger誌。<sup>24</sup>Hardtら、2013年、Cochrane Database Syst Rev誌。<sup>25</sup>Hardtら、2015年、Colorectal Dis誌。<sup>26</sup>Burch、2010年、Br J Nurs誌。<sup>27</sup>Hongら、2012年、JKSS誌。<sup>28</sup>Nagyら、2004年、Zentralbl Chir誌。



# ストーマ保有者は 日々課題を抱えています

研究では、ストーマ保有者を支援する上で  
看護師が重要な役割を果たしていることを示しています。

ストーマ保有者は、治療を継続すること以上に、ストーマといかにかうまく付き合っていくかを学ぶことが重要です。そのため、当然のことながら、この「日々の課題」にどのように対処するかをストーマ保有者が学ぶ上で医師や看護師が重要な役割を果たします。

これは、コペンハーゲン大学人類学部のアヨ・ウォールバーグ (Ayo Wahlberg) 教授が最近発表した論文の結論のひとつです<sup>1</sup>。そして、これはストーマケア専門看護師にとって驚くべきニュースではないかもしれませんが、入院中にストーマを造設し、日常生活を送るための支援の重要性を实によく浮き彫りにしています。

## 日々の課題

10年前または20年前であれば末期状態にあったかもしれないストーマ保有者が、今ではストーマとともに生活を送っており、その数はますます増加しています<sup>2</sup>。明らかに、これは良いことですが、同時に課題もあります。アヨ・ウォールバーグ教授はその論文の中で、人類学者であるシェリル・マッティングリー (Cheryl Mattingly) とその同僚らの言葉を引用しています。シェリル・マッティングリーは、ストーマ保有者が毎日の生活を順調に過ごすために行うストーマケアを表現するために「日々の課題」という用語を使ってきました<sup>3,4</sup>。

ストーマ保有者にとって、ストーマ袋の交換やストーマ周囲の皮膚を健常に保つことなどの日常的なケアが、この「日々の課題」に含まれると考えられます。

また、どのようにすればこの日々の課題を自分自身の日常生活に適応させることができるかについて、ストーマ保有者は常に意識しています。以上のことからどのようにストーマと共存する生活を送ったら良いでしょうか<sup>5</sup>。

## 経験を変化させる生活

ウォールバーグ教授は、日々の課題がどれくらい多くなるとストーマ保有者の負担となり、QOLに影響を与える可能性があるかを認識することが重要であると述べました。ストーマを造設するという事は、人生を一変させる出来事です<sup>6,7,8</sup>。ストーマケア専門看護師は、ストーマ保有者が大手術から回復していく過程のサポートに加えて、日々のストーマケアの課題に対してうまく対処できるようにサポートする、という重要な役割を果たしています。これには、ストーマ保有者を励まして、定期的にストーマ周囲の体形的特徴 (ボディプロフィール) をチェックし、ストーマ装具が時間が経過しても、ずっと体形に密着していることを確認するケアも含まれます。

## 日々の課題を支援するストーマケア専門看護師

実際に、ストーマケア専門看護師の役割は、医学的な立場から、支援する役割へと変化しています。そして、ストーマ保有者にとって治療を継続することが重要である一方で、ストーマによる「日々の課題」とともに、いかに生活していくかを学ぶこともそれと同じくらい重要になっています。そこでストーマ保有者が助言を求めて頼りにすることになるのは、ほぼ間違いなく担当のストーマケア専門看護師です。

<sup>1</sup>MondersonとSmith-Morris, 2010年、「Fluid States: Chronicity and The Anthropology of Illness」。<sup>2</sup>Mattinglyら, 2014年, Cult Med Psychiatry誌。<sup>3</sup>Pols, 2011年, Sci Technol Stud誌。<sup>4</sup>Becker, 1998年、「Disrupted lives: How people create meaning in a chaotic world」。<sup>5</sup>Bury, 1982年, Social Health Ill誌。<sup>6</sup>Charmaz, 1983年, Social Health Ill誌。<sup>7</sup>Wahlberg, 2009年、「Contested Categories: Life Sciences in Society」。





# ストーマ保有者の行動を理解する方法—変化に影響を与える方法

ルネ・ノーラガー (Rune Nørager) 博士 行動心理学  
designpsychology 社 CEO

ストーマ保有者にとっても、ストーマケア専門看護師にとっても、行動を変化させて新しい状況に対応していくことが重要です。行動を変化させることができたストーマ保有者もいれば、変化させることができないストーマ保有者もいるのはなぜでしょうか。状況が変化した時に、ストーマ保有者が行動を変化させる必要性を理解し、支援するために、ストーマケア専門看護師には何ができるでしょうか。

人間は皆、自分自身の行動を変化させる能力を備えています。成長するにつれて、私たちは新しい行動(たとえば、歩行)を学び、古い行動(ハイハイ)を忘れていきます。しかし、大人にとっても、行動を変化させる能力は重要です。

行動における変化の中には、新しい電話に適応したり、新しい道を通って仕事場に向かったりするなど、単純でほとんど自動的に対応できる変化もあります。

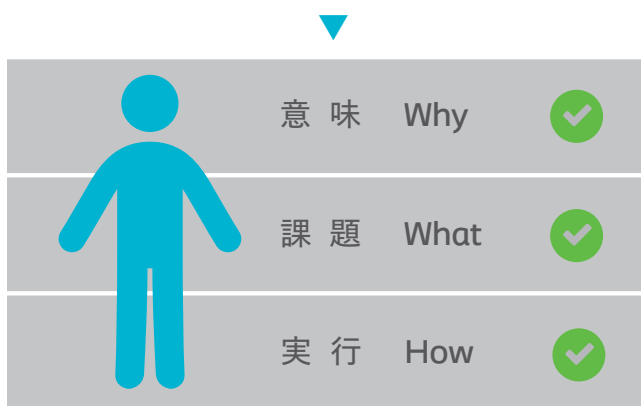
しかし、場合によっては、行動の変化には多くの努力が必要とされ、適応するまでに長期間にわたって苦勞する場合もあります。ストーマ保有者は、突然、慢性的な症状に対処することが必要になるかもしれません。ストーマケア専門看護師としては、慣れ親しんでいた習慣に疑問を投げかけ、新しい医療行為を採用することになるかもしれません。いずれの場合も、新しい行動に適応できないことがそれぞれの負担につながります。

# 行動の構成要素

行動の変化と、どのように支援することができるかを理解するためには、心理学的に見た行動の構成要素について知る必要があります。私たちが個人として行うことにはすべて3つの層があります。最上位の層は、「なぜそれを行うのか」という意味のレベルです。次の層は、「何を行うか」という行動計画の策定です。最後に、「どのようにそれを行うのか」という層があります。以上をまとめると、最後の2つの層が行動の「行う」要素になります。

## 行動の3大構成要素

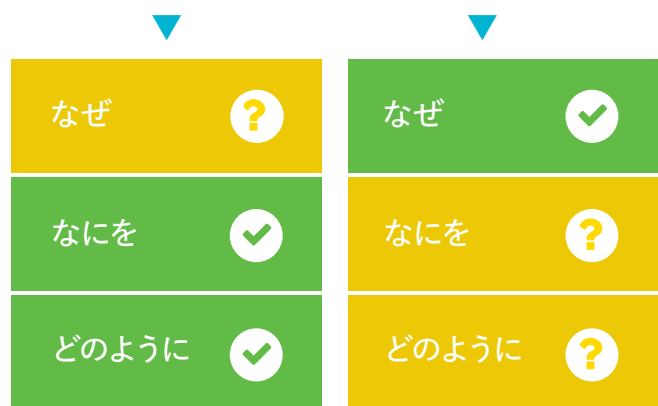
新しい行動は一般的に、意味を意識することから、何をどうすれば最終的に潜在意識下の自動的な行動になるかを学ぶまでの遷移(行動フロー)として形成されます。



## 行動変化に対する2大障壁

ストーマ保有者は何をどうすればよいかを分かっていますが、なぜそうするのか分かりません(意味を見出すことができません)。

ストーマ保有者は、なぜそうするのかを理解しています(意味を把握しています)が、それを行うスキルと知識がありません。



### 新しい行動を学ぶためには、次のことを認識する必要があります

- ・・・「なぜ」(たとえば「古い列車は私の予定には適していない。なぜなら定刻に出社することが重要だ」)。だから、計画を立てる...
- ・・・「何を」(たとえば、「列車の代わりにバスに乗る方法があるらしい」)。こうして新しい方法を学ぶ必要が出てくる...
- ・・・「どのように」(たとえば「その場合、セントラル駅からバスに乗らなければならない」)。そのためにはバスの切符を買う必要がある...

行動を変化させるためには、これらの情報すべてを自動化する必要があります。毎朝どのバスに乗らなければならないかを考えているようでは、まだ本当の意味で新しい行動に適応しているとは言えません。すなわち、行動が最終的に「気づかぬうちに行動習慣」となるまでには、研究、努力、そして練習が必要になります。

必要な情報源によって、現在の行動と新しい行動の3つのレベルすべてを理解し、そのそれぞれに対処できて初めて行動の変化を成功させることができます。

しかし、ひとつのレベルだけを考えているだけでは行動の変化を成功させることはできません。たとえば、ストーマ保有者が「なぜ」一定の方法で自分のケアをしなければならないかを分かっているとしても、必要なケアをするための情報源がなければ、正確に「何を」しなければならないのか、「どのように」しなければならないのかを理解することができません。おそらく、担当のストーマケア専門看護師は適切な清潔ケアの大切さを簡単に説明したはずですが、ストーマ保有者によっては「適切な清潔ケア」が正確には何を意味するのか理解するまでに努力を要する場合があります。

その一方で、ストーマ保有者がセルフケアについて「何を」「どうすれば」よいかを分かっているとしても、「なぜ」それを行うのかという意味を理解していないためにスキルを実行に移すことができない場合もあります。

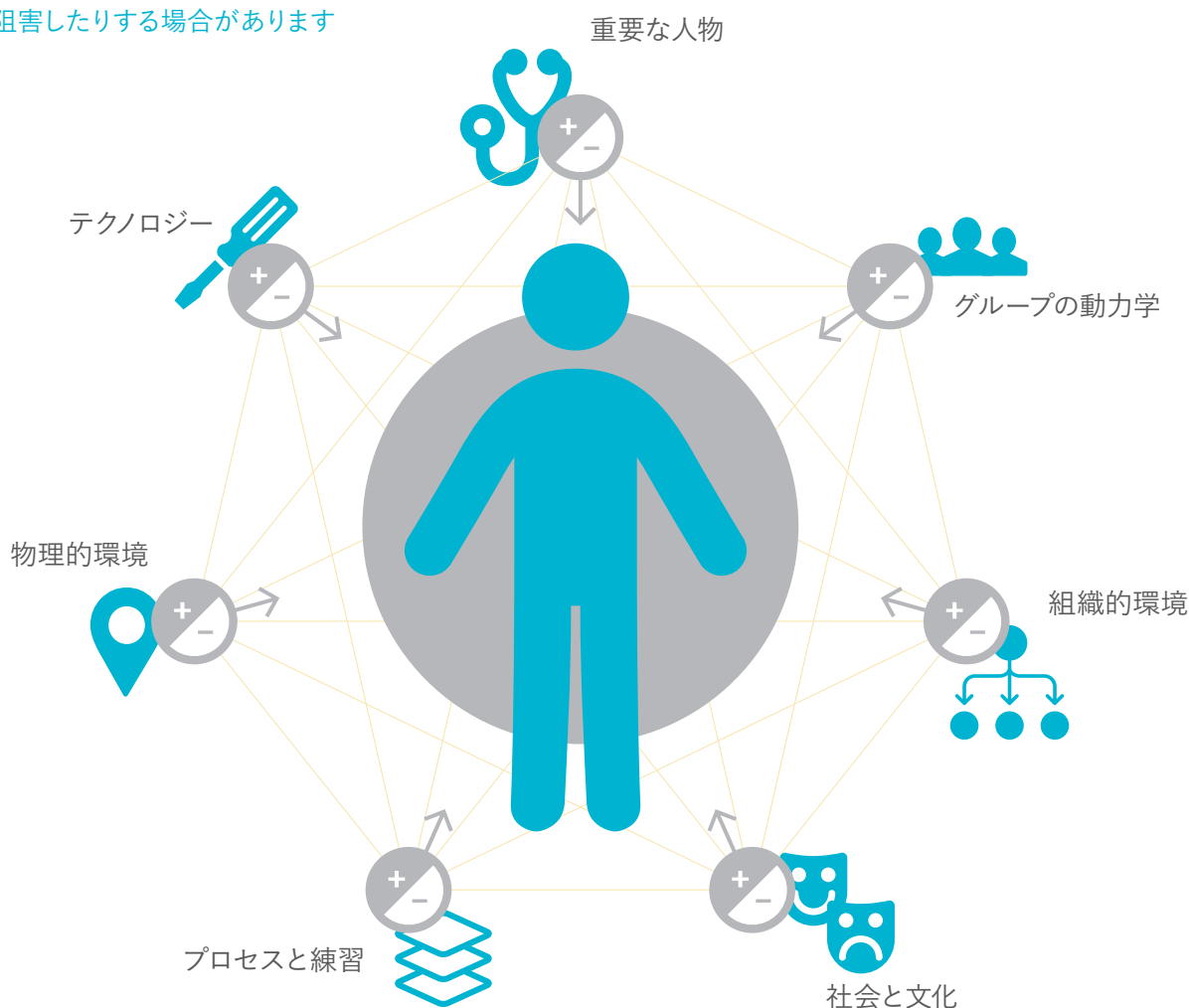
# 行動とは さまざまな「積み木」を 組み立てることです

行動には個人レベルの構成要素のほかに、私たちを取り巻く世界に重要な構成要素があります。文化、社会的グループの動力学、テクノロジーなどです。たとえば、ストーマ保有者が自分自身でストーマ装具の代金を支払わなければならない場合、そのことがストーマ保有者の行動に影響を及ぼし、ストーマ装具の装着期間が長くなる傾向があります。

そのためストーマ保有者が、自身のためになる新しい行動を取り入れる支援をするためには、ストーマ保有者の、現在の行動の基礎となっている「行動の積み木(構成要素)」について、たとえそれがストーマ保有者の内面に存在するものであっても、すべてを考慮する必要があります。外から観察できる行動のみを考慮するだけでは、その行動の意味を理解することはきわめて困難です。場合によっては、不合理だということが終わってしまいます(たとえば、医療従事者が提案したケアを完全に無視しているように見えるストーマ保有者の場合)。

全体像を理解すれば、ストーマ保有者が行動を変えようとする取り組みを支援するにあたって、はるかに良い出発点に立つことができます。

個々の行動は、ストーマ保有者を取り巻くさまざまな要素で構成されていて、その要素は一定の行動を促進したり阻害したりする場合があります





# 「ナッジ (nudge) 」 (「軽く肘でつつくこと」の意) だけでは不十分な場合があります

時として、正しい行動-たとえば、手を洗うことやごみを捨てること-をとることを妨げているのが行動の構成要素の中で非常に小さい要素である場合があります。私たちは、望ましい方向に向けてストーマ保有者を少し後押しすることによって、このような障壁を乗り越える手助けをすることができます。これはよく「ナッジ」と呼ばれます。浴室の洗面台の上に両目の絵を描いて社会的規範を思い起こさせ(「誰かが見ていると考え、手を洗う気になるでしょう」)、私たちが手を洗う確率を高める場合もあります。これは、「社会性のあるレファレンス・ナッジ(pro-social reference nudge)」とも言うべきものです。

しかし、多くの場合、特に医療制度においては行動の変化ははるかに劇的で、それは、効果的でストーマ保有者好みの習慣であっても、古い習慣を諦めなければならないことを意味します。ハイハイに代わる歩行のように、新しい行動が明らかに古いものよりも良いものであれば新しい行動を取り入れることは簡単です。しかし、ストーマ保有者によっては、新しい行動を習得することがまるで歩行に慣れた後にハイハイをしなければならないように感じる場合もあります。

## 劇的な変化を 支援するためには 努力が必要です

これには大きな努力が必要となり、行動を構成するすべての要素に対して課題が伴います。ここでは、ナッジでは対応できません。ナッジの代わりに、豊富な情報とともに慎重に計画されたアプローチが必要となります。私たちは、関連性のあるすべての「構成要素」に対処しなければなりません。それぞれの要素には、どのような理解が必要でしょうか。どのような実践的な知識が必要でしょうか。家をはじめ、物理的な環境について何かを変える必要があるでしょうか<sup>1</sup>。

まとめ

**新しい状況に直面したとき、  
 行動を変化させることが  
 重要です**

- ・ 信頼していた習慣を変えるには、新しい習慣を取り入れる努力と時間が必要です
- ・ 行動の変化がうまくいくように支援するためには、「何が必要か」、「どのようにすればよいか」、「なぜそうするのか」という心理学的な構成要素を理解することが重要です
- ・ 全体像を把握するためには、文化や社会的グループの動力学など、ストーマ保有者を取り巻く構成要素が重要になります
- ・ 全体像を把握することによって、行動の変化の達成に向けてより良い出発点に立つことができます

行動の変化を成功させるためには、ストーマ保有者には「やる気」が必要であり、「非合理的な行動」をとったり、「変化に抵抗」しているなど、ネガティブな行動は改善する必要があります。

その代わりに、現在の新しい行動の動力学とレベルに共感しなければなりません。変化が時として非常に困難なものであることを理解しなければなりません。そして、それがなぜ難しいのかを理解する必要があります。そうすることによって初めて、私たちはストーマ保有者が行動の変化にうまく適応することを支援することができます。

<sup>1</sup>これらの行動のレベルと環境において考えられる障壁および情報源を盛り込んだ検証済みの有効な行動モデルが、健康行動プロセス・アプローチ(HAPA:Health Action Process Approach)です。



# ストーマ保有者の スナップショット（人口統計データ）

コロプラスト Ostomy Life Study 2016/17 人口統計データ

## 性別



「平らである」



47% 53%



「へこんでいる」



32% 68%



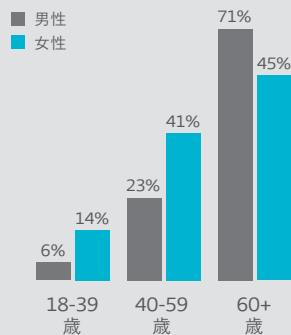
「ふくらんでいる」



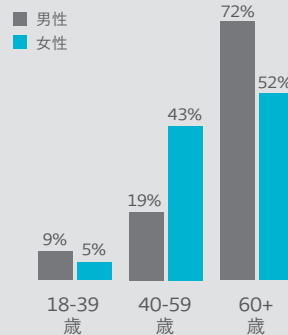
57% 43%

## 年齢（男性／女性）

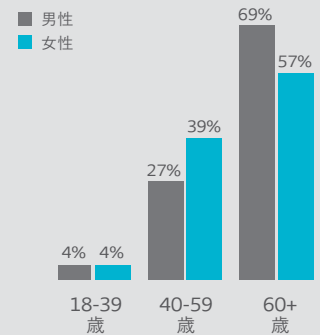
「平らである」



「へこんでいる」



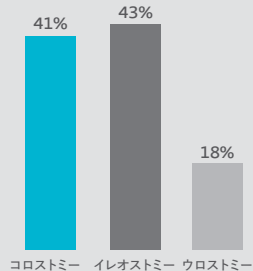
「ふくらんでいる」



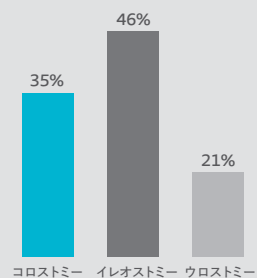
## ストーマの種類



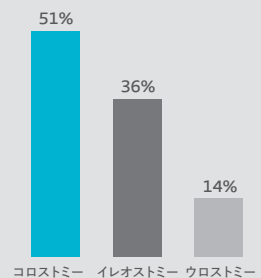
「平らである」



「へこんでいる」



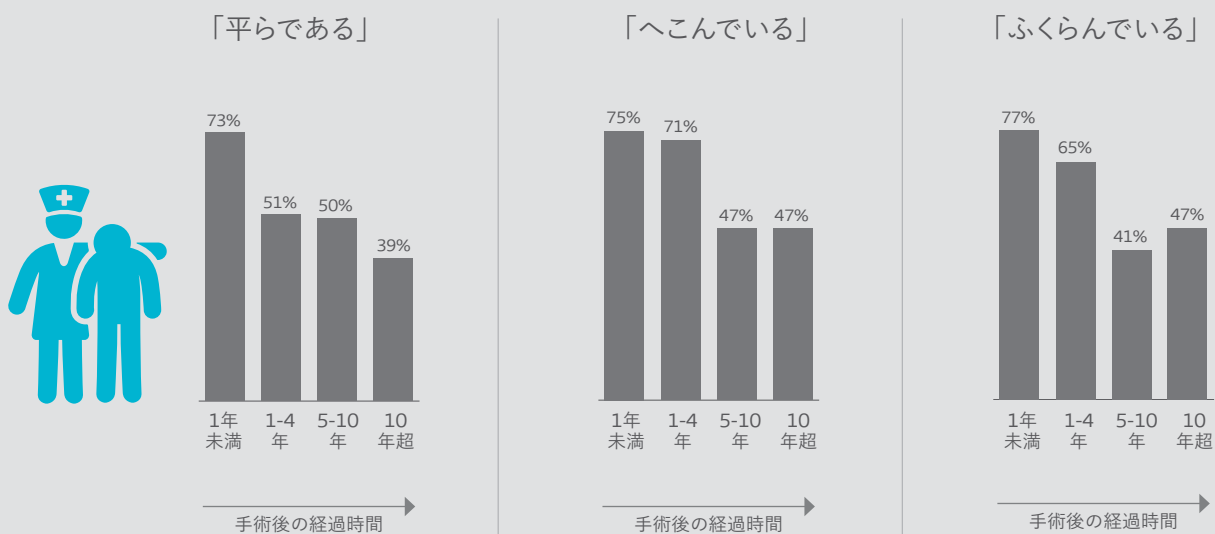
「ふくらんでいる」



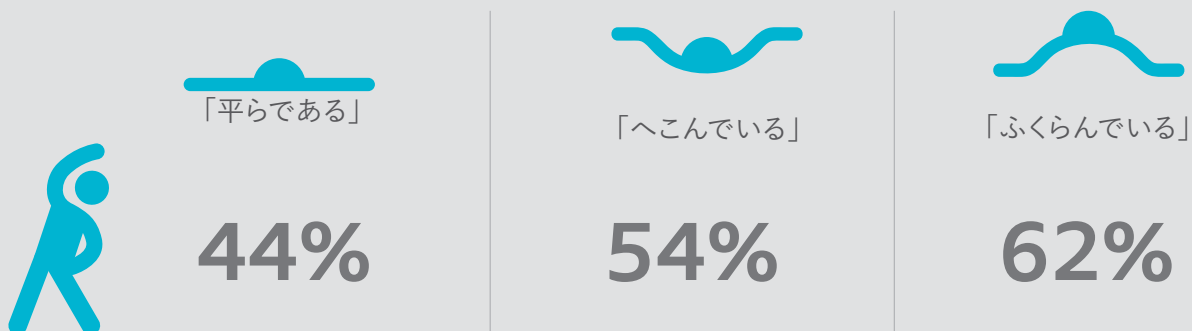
漏れを心配しているストーマ保有者の割合(%)



1年に1回はストーマケア専門看護師の診察を受けているストーマ保有者の割合(%)



手術を受けてから、あまり運動をしていないストーマ保有者の割合(%)



コロプラストは、個人的な健康上のニーズをお持ちの方々の生活をより快適にするための製品やサービスをお届けしています。製品を使ったださっている方々の声に耳を傾け、ともに開発を行い、お一人おひとりのニーズに即した解決方法を見つけ出しています。私たちはこれをインティメイト・ヘルスケアと呼んでいます。

コロプラストは、ストーマケア、コンチネンスケア、ウインドケア、ウロロジーケアの分野で世界的にビジネス展開し、11,000名以上の社員を擁しています。