

## 第8回 そよかぜ オストメイトサロン

日時 : 平成 25 年 11 月 9 日 (土)  
参加者数 : 11 名 (患者 9 名、家族 2 名)  
外科:中山先生、管理栄養士:山本、WOC ナース吉川  
治田副看護局長、小林、中西  
会場 : 患者図書室  
対象者 : 人工肛門、人工膀胱造設者

### 《 内容 》

今回は管理栄養士の山本さんに食事のポイントを講義していただきました。においや、下痢・便秘予防には、よく噛んで食べること、ゆっくり食べること、お腹いっぱい食わず腹7分目を心がけることが大切であるまた、お腹いっぱいにならないことがイレウス予防にも有効です。腸の動きを高めるため適度な運動や、マッサージが必要だと教えていただきました。質問に、医師や、栄養士、WOC ナースが答え、不安や疑問の解消につながりました。なかでも皮膚トラブルについての質問が多く、WOC ナースの返答に、なるほどと頷ずかれています。対象者からは、経験者の話も含めいろいろと聞いて良かったと言う声や、初めて参加される方は“恥ずかしいという思いがあった”と話されたときに、医師より、他の病院で手術されていたとしてもサロンに参加することで日常生活の改善、QOL も高められる。恥ずかしいと思わずに是非参加していただきたい。サロンだけでなくストマ外来も利用してほしいと話されていました。



その他、災害時の備えなど必要物品について確認したり、有意義で和気あいあいとした2時間を過ごしました。

**みなさんお疲れ様でした。**

作成者氏名：小林 中西