

在宅の栄養管理

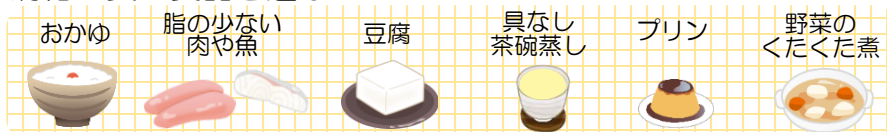
オストメイト

1. 適正体重を維持する

肥満になるとストーマの陥凹や腹壁の変化によってストーマを管理する上で支障をきたすことがある

2. 消化に良い食事を心がける

- 消化に良い食品を選ぶ



- 食べ方や調理法を工夫する

⇒20~30回ほどよく噛む

⇒繊維を断ち切るように細かく切る

⇒しっかり煮込んでやわらかくする

圧力鍋を使うと時短でやわらかくなる



3. 下痢のとき

- 冷たいものや脂質の多いものは下痢の原因となりやすいため控える

- 脱水症に注意する

⇒水分と一緒に電解質も排出されるため、水分補給には経口補水液が◎



4. 便秘を防ぐ

- 水分（水や薄いお茶）を十分に摂る

⇒1日1.2~1.5Lの水分補給をこまめに行う

- 食物繊維（大根やほうれん草などの野菜）を摂る

- 油脂を摂る

⇒油脂が便をコーティングして便のすべりを良くする

不飽和脂肪酸が豊富なオリーブオイルやアマニ油、中鎖脂肪酸のMCTオイルがおすすめ◎

- 善玉菌を含む発酵食品（ヨーグルト、納豆など）を摂る

⇒善玉菌のエサとなるオリゴ糖などを一緒に摂ると◎



5. ガスの発生を防ぐ

- 空気を多く飲み込まないようにする

⇒早食いや話しながらの食事、義歯の不具合がある時、喫煙時は空気を飲み込みやすい

- 豆類やさつまいも、炭酸飲料、ビールなどはガスを発生しやすいので控える



6. 便臭を抑える

- ゆで卵やニオイの強い食品は控える

- 腸内環境を整える

⇒発酵食品を摂取して腸内の善玉菌を増やす



オストメイト対応トイレ

病院や公共の施設のほか、ショッピングセンター、高速道路のパーキングエリアなど様々な場所に設置されています。

最近では、日本全国のオストメイト対応トイレ情報を検索できるWebサイトやスマートフォン向けアプリもあり、安心して外出することができます。

オストメイトJP

<http://www.ostomate.jp/>

携帯オストメイトJP

<http://m.ostomate.jp/>



QRコード



オストメイト（人工肛門・人工膀胱）用の設備を備えています



身体障害者・オストメイト・乳幼児用の設備を備えています

こちらのマークが目印

外出時のポイント

- 臭いが気になる方は、バッグの中身をできる限り溜めずに空に近いようにしましょう。
- ガスが出そうなときは、軽く服の上からバッグを抑えましょう。
- 発汗するとバッグの下の方の皮膚が蒸れて皮膚トラブルの原因になるので、汗が出た際はきちんと拭き取りましょう。



栄養指導の実際

下痢を懸念した脱水の例（70代男性）

既往歴：大腸がん

主訴

- ・ストーマ装具を装着したことでガスや便の臭いなどが不安になり、外出や運動をほとんどしなくなった。
- ・時々下痢をすることがあり、水分は食事のとき以外は控えている。
- ・最近唇が乾燥していたり、めまいを起こすことがある。
- ・にんにく料理やアイスクリームが好きで毎日のように食べている。

アセスメント

- ・水分摂取量の不足、運動不足により下肢の筋肉量が減少し、脱水の症状である唇の乾燥やめまいがみられる。
- ・にんにくの摂取によるガスや便の臭いの発生。
- ・アイスクリームの摂取により脂質の過剰摂取及び冷えによる下痢。

アドバイス

- ①脱水にならないために水分をとりましょう
 - ・1日1.2～1.5Lを目安に水や薄いお茶などをこまめに摂る。
- ②筋肉量を低下させないために運動をしましょう
 - ・筋肉量が減少すると脱水になることもあるため、ウォーキングなど適度な運動を取り入れる。
- ③ガスや便の臭いの原因となる食品は避けましょう
 - ・にんにくやねぎ、ニラなどの臭いの強い食品は控える。
- ④脂質の多いものや冷たいものは、とりすぎないようにしましょう
 - ・揚げ物やチーズ、冷たい飲食物は下痢の原因となりやすいため、食べすぎないようにする。

お手軽レシピ

さわらのさっぱり煮

【材料（2人分）】

- ・さわら : 2切れ
- ・大根 : 2.5cm
- ・しょうが : お好みで
- 《A》
- ・だし汁 : 1/2カップ
- ・酒、みりん、砂糖 : 各大さじ1/2
- ・しょうゆ : 大さじ1

【作り方】

- ①大根は皮を剥き、すりおろす。
- ②鍋に《A》を入れ、中火で煮立てたところにさわらを加え、5分煮る。
- ③②のさわらを器に盛り、①をのせて適量の煮汁をかけ、お好みですりおろしたしょうがをのせる。

さわらの皮を剥くとさらに腸への負担を減らすことができます！



1人あたり	
エネルギー	241kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	9.8g
塩分	1.6g



管理栄養士おすすめ商品

クリニコ

おなか活き活きビフィズス菌



1日1本が目安。

そのままでも、水や飲料に溶かしてもOK！
※高温のものや酸度の高いジュースは避けてください。



水



麦茶



牛乳



ヨーグルト

1本あたりビフィズス菌BB536を100億個、シールド乳酸菌を100億個、オリゴ糖を300mg、食物繊維を0.15g配合し、腸内環境のバランスをサポートします。