

尿路変向手術を予定している方とすでに  
尿路変向手術を受けた方へ

以下の内容をコピーして使用するの は 上記の方のみに許可いたします。  
その他の方は許可なく複製を禁じます。

## はじめに

この小冊子は、これから尿路変向手術をお受けになる方、あるいはすでに尿路ストーマをお持ちの方が、ストーマについて正しく理解し、ストーマとともに生活する上で、その助けとなうように編集されています。

第1章では、尿路系で尿がつくられ、排泄するしくみとはたらきを説明しています。ストーマについて理解する前に排尿のしくみについて理解されるとよいでしょう。

第2章では、ストーマの概略について説明しています。これから手術をお受けになる方は、あらかじめお読みになるとよいでしょう。ストーマに対して、正しく理解することによって、漠然とした不安が和らぐと思います。

第3章では、ストーマ・ケアの具体的方法を説明しています。手術後、退院までに装具交換の手順を覚えるうえでの助けとなると思います。また、退院後も読み返しながら手技を確認することによって、ストーマ・ケアが上達することでしょう。

第4章では、ストーマとともに日常生活を続けていくうえでの注意やコツを説明しています。退院する前にお読みになり、一日も早く社会復帰なさる助けにしたいと思っています。また、退院後に疑問が生じたときにお読みいただくと、問題が解決するかもしれません。

第5章では、ストーマ製品の購入や社会復帰制度などに関するインフォメーションをまとめてあります。諸手続きの方法、連絡先の確認にご利用ください。

## 目次

### 第1章 尿路系のしくみとはたらき

### 第2章 尿路ストーマとは スケジュール

### 第3章 装具交換の方法 基本編 応用編

### 第4章 日常生活について

### 第5章 インフォメーション

社会保障制度

オストミー協会

## 第1章 尿路系のしくみとはたらき

尿路系は、腎臓、尿管、膀胱、尿道から成り立っています。不必要な水分と老廃物を、体外へ排泄する役目をしています。腎臓は左右に1つずつあり、体の中の水分や老廃物を濾過<sup>ろか</sup>して(こして)尿をつくります。尿は、尿管を通過して膀胱に送られ、ためられると尿意(尿をしたいと感じる)がおこります。自分の意志で、尿の出口にある筋肉を緩め、膀胱を収縮させて尿道を通り、体外へ出されます。

## 第2章 尿路ストーマとは

### 1) 尿路ストーマとは

尿路ストーマとは、病気の治療のために膀胱や尿管を取り除いた場合、または膀胱が正常に機能しなくなった場合に、腎臓から送られてくる尿を体外に排泄するためにつくられます。自分の腸の一部や尿管の端をおなかに引き出してつくられた尿の出口です。

### 2) 尿路ストーマの種類

尿路ストーマにはストーマが作られる部分によって、回腸導管と尿管皮膚ろうの2種類があります。

#### (1) 回腸導管

切り離れた小腸(回腸)の一部に、左右の尿管をつなぎ、一方の端をとじ、もう一方を右側のおなかに固定する方法です。ストーマは唇の内側と同じような粘膜でできています。やわらかくて、赤い色をしており、黄色っぽい半透明な粘液を分泌します。大きさは、直径2~3cmで丸い形をしています。入浴した時などは、血液の循環が良くなり、鮮やかな淡紅色になります。ストーマには痛みや、圧迫を感じる神経はありません。

#### (2) 尿管皮膚ろう

左右の尿管をおなかに固定する方法です。左右のおなかにストーマがある場合と、どちらか一方のおなかにストーマがある場合とがあります。個人差はありますが、直径1cm前後で、皮膚とほぼ同じ高さです。色はやや赤みがある場合と、皮膚と同じような色をしている場合があります。ちょうど皮膚に穴があいたような外観です。

### 3) これまでの排尿との違い

尿路ストーマからの排尿はこれまでの排尿とはいくつかの違いがあります。

1) 尿の出てくる場所が変わります。

尿の出てくる場所が尿道口からおなかに変わります。

2) 自分の意志で排尿を調節することはできません。

ストーマには、神経や筋肉がないので、尿意を感じたり、尿を我慢したりすることはできません。

3) お腹に専用の袋をつけ排尿を管理するようになります。

自分の意志で排尿を調節することができないので、お腹には専用の袋（ストーマ装具）をつけます。この袋は膀胱の代わりとなり、袋の下部の排泄口が尿道口の代わりとなります。そして、排出口の栓を自分で開けたり閉めたりする事で、排尿を調節します。

ストーマが作られると、新しい生活が始まります。ストーマからの排尿は、これまで排尿習慣とはことなるため、初めは戸惑う事が多いと思います。しかし、自分にあった排尿の管理方法をマスターすることで、手術前とほとんど変わらない生活をおくることができます。ストーマをもっている人のことを「オストメイト」といいます。日本には、約10万人以上のオストメイトがいるといわれています。

手術前	<p><b>実際の手術のスケジュール</b></p> <p><b>ストーマオリエンテーション</b> このパンフレットを見ながら説明します。 希望によって、実際のストーマ用品や、ストーマビデオを見ることが出来ます。</p>
手術前日	<p><b>・ストーマサイトマーキング</b> ストーマをケアしやすい位置を手術前にあらかじめ決めます。医師、看護師とともに、実際に寝たり、坐ったり、立ったり、様々な姿勢をとり、腹部のしわ、たるみなどを確認します。衣服（ベルトの位置など）、仕事、日常生活などを考慮した上で、腹部の最もよい位置に印をつけます。</p>
手術から1週間	<p><b>手術</b></p> <p><b>・歩けるようになったら</b> 装具と、尿バックの接続を外す練習をします。</p> <p><b>・初回の装具交換</b> 看護師が行います。</p> <p><b>・2回目以降の装具交換</b> 看護師と一緒に少しずつできるところから、おこなっていきます。 家族の方にも、参加していただきます。</p>
2週間	<p><b>・入浴許可がでたら</b> 入浴は、装具をつけたまま出来ます。 また、入浴後に装具交換を行う事もあります。</p>
3週間	<p><b>・退院の日が近づいたら</b> 退院後の生活についてお話しします。 退院後もストーマ外来で、ストーマケアの基本的なテクニックを覚えます。</p>

## 第3章 装具交換の方法、

### (1) 基本編

#### 1) 必要な物品を用意する。

用意するもの

洗面器、石鹼、ガーゼ（ロールガーゼ）ティッシュペーパー、

装具（<sup>めんいた</sup>面板、ストーマ袋）、はさみ、ビニール袋、

<sup>はくりざい</sup>剥離剤または、サニーナ

\* 洗面器には、体温より少し熱めのお湯を準備します。

\* <sup>はくりざい</sup>剥離剤やサニーナは、装具がはがしづらい時に使用します。

#### 2) 装具をはがす

剥がす前に尿を捨てておきます。

剥がす時に、尿で衣服が濡れないように、

ビニール袋をあてます。

ストーマ装具の上の方から、

片手で面板を持ち、ゆっくりと

やさしく剥がしていきます。

出てくる尿は、ロールガーゼを当てて

吸収させます。

ストーマ装具が剥がしづらい時は、

<sup>はくりざい</sup>剥離剤または、サニーナを用います。

#### 3) 剥がした<sup>めんいた</sup>面板を観察する・・・応用編1) 参照

<sup>めんいた</sup>面板を裏返して、溶けやふやけの状態を観察します。

一般的に、皮膚保護剤の溶けが5から10mmくらいになる時期で交換します。

溶け具合によって、交換間隔を決めていきます。

また、溶け具合によって、装具や、アクセサリーの使用を検討します。

とけ・・・保護材がとけてなくなった状態

ふやけ・・・水分を含んで白くふくらんだ状態

#### 4) ストーマ周囲の皮膚を洗う・・・応用編2) 参照

ガーゼで石鹸をよく泡立て、ストーマと、その周囲をやさしく洗います。

石鹸分は十分にふきとります。

\* 周囲に皮膚保護剤が残っている場合は、

はくりざい  
剥離剤を使用して落とします。

\* あまり強くこすったり、

洗ったりしないようにします。

#### 5) ストーマの大きさにあわせて、<sup>めんいた</sup>面板に穴をあける

ものさしなどで、ストーマの大きさを測ります

ストーマの大きさより、1～2mm、

大きく穴を開けます。

切り口はストーマ粘膜を傷つけないよう、

指で滑らかにします。

#### 6) ストーマ、ストーマ周囲の皮膚を観察する。

\* ストーマの色の高さや色は前回と変わりありませんか？

\* 皮膚が赤くなったり、痒みがあったり、ただれたりしていませんか？

\* ストーマがへこんだり、飛び出たりしていませんか？

#### 7) ストーマ周囲の皮膚を良く乾かす

尿は随時出てくるので、乾いたロールガーゼやティッシュなどで皮膚が濡れないようにあてておきます。

#### 8) 装具を装着する・・・応用編3) 参照

ストーマ周囲の皮膚が乾いているか確認します。

濡れていると、装具がつきにくくなります。

張るときの体勢は、お腹のしわを軽く伸ばした、立位か仰向けの状態になって貼るとよいでしょう。

二品系装具は、面板と採尿袋を組み合わせます。

装着した後は、10～15分は押さえて

体温を保護材に伝えて密着させます。

冬期の交換の際は、あらかじめ体温で

暖めておくとよいでしょう。

## 困ったことがあったら

### 2 こんな時には

#### 1) ストーマからの出血がある

すぐに止まれば心配いりません。

ストーマは粘膜でできているので、刺激に弱いところです。

装具や衣服にあたってないか確認してみましょう。

基本編5)を参照し、面板の穴の大きさを調節しましょう。

出血がなかなか止まらない時は医師と看護師に相談しましょう。

#### 2) 皮膚のかゆみ、ただれ、痛みがある

いつからですか？

範囲はどれくらいですか？

接着部分と皮膚の間に尿がもぐりこんでいませんか？

交換間隔が長すぎませんか？

交換時に皮膚を空気に十分さらしていますか？

いろいろな原因が考えられますので、医師や看護師に相談しましょう。

#### 3) ストーマ周囲にしわやくぼみがある

皮膚保護材は平らなので、装着するストーマの周りの皮膚が平面であるほど

ぴったりします。密着度が高いと装具がはがれにくくなるばかりではなく、接着面である皮膚保護材の下に排泄物がもぐりこまず、皮膚炎をおこしません。

ストーマ周囲にしわやくぼみがあるときは、皮膚保護材で補正します。

使い方については、看護師に相談してください。

#### 4) ストーマがおなかの肉に埋もれてしまい高さがなくなってきた

手術した時と比べて太ったと思われます。急激な体重の増加は尿漏れの原因になります。

食事・運動などでベスト体重を維持するように心がけましょう。

無理な増加は尿もれの原因になります。このような場合は、体型に合う装具が必要になるので看護師に相談してください。

#### 5) 発熱、腰や背中痛みがある、尿が出ない

腎盂腎炎や尿管の狭窄が考えられるのですぐに病院へ連絡してください。

#### 6) 腰痛や、便が出ない、おならがでないなどの症状がある

腸閉塞が考えられるので、すぐに病院へ連絡してください。

## 応用編 尿管カテーテルの取り扱いについて

### 1、装具交換

尿管カテーテルがぬけないように十分気をつけて行いましょう。

準備するもの

基本編の物品のほかに、

固定版(あらかじめ、面板のリングにあうサイズに切っておきます)  
、糸(黒や、赤などの濃い色)

剥がし方

- 1) パウチ内の尿を開け、パウチ(袋)を外します。
- 2) 固定版にしばってある、糸を切ります。  
\* この時に、間違っ、カテーテルを切らないように注意します。
- 3) カテーテルが抜けないように固定板を広げ、外します。
- 4) 面板を剥がします。

貼り方

- 1) 皮膚の洗浄後、面板の穴に先にカテーテルを通してからはります。  
\* この時に、カテーテルの挿入されている長さが合っているか確認します。  
何cm挿入されているか、カテーテル交換の際に医師に確認しておきましょう。
- 2) 固定版をはめこみ、カテーテルを通します。
- 3) 固定版を糸でしばります。  
糸でカテーテルを締め付けてしまわないように気をつけます。
- 4) パウチを装着します。

### 2 腎盂洗浄

1) 目的

血液のかたまりや尿中に含まれている成分により尿管カテーテルが  
まるのを防ぎます。

装具交換の際に行うとよいでしょう。

(1) 腎盂洗浄の方法

### 準備するもの

- ・ 10cc注射器
  - ・ 20cc滅菌生理食塩水
  - ・ 吸い上げ針 吸い上げ針は、流水でよく洗い、入れ物などに清潔に保管しておきます。
- ビニール袋または洗面器

### 方法

手を石鹸でよく洗います。吸い上げ針は流水でよく洗っておきます。  
まず、注射器に、吸い上げ針をつけます。  
生理食塩水のふたを開け、注射器に3～5CC吸います。  
尿管カテーテルに注射器をつけ、ゆっくりひいてから、注入します。  
(腎盂の容量は5～6ccなので1回の注入量はそれより少なくします)  
注入中は腰に違和感があります。  
その後、ゆっくり引きます。  
入れた量が全て入らなくても管からポタポタと尿が出てくれば大丈夫です。  
から を、2～3回繰り返します。

### 3)もし、こんなことがあったら

#### (1)尿管カテーテルが抜けてしまった時

管がぬけないように固定板を使っていますが、もし抜けかけてしまった時は、手を石鹸でよく洗い流水で流した後、あわてずもう一度入れてみてください。完全に抜けた場合や入らない場合はすぐに病院へ連絡してください。

#### (2)尿が出ない

管がつまっていることが考えられます。

水分を多めにとっても尿が出なかったり、発熱、腰背部痛などの症状が出た場合は腎盂洗浄をし、それでも改善されなければすぐに病院へ連絡して下さい。

#### (3)尿が血液に混ざった

時々尿に血液が混ざることがあります。まず、水分をとってください。それでも続くようであれば外来受診時に相談してください。

この小冊子をはじめて手にされた方は、手術に迷いを感じている方もいらっしゃるかもしれません。こころが揺れ動くことは当然のことです。心配事や疑問など、何でもスタッフ(医師や看護師)にご相談ください。病気を克服し、充実した生活がおくれるように、私たちスタッフは手術前から手術後はもちろん、退院されてからも、ストーマとともに生活される上でのお手伝いしていきたいと考えています。

共にがんばりましょう。

## 第4章 日常生活について

### 1. 尿と使用済み装具の処理について

- \* ストーマ袋の尿はトイレに流して下さい。
- \* 使用済みのストーマ袋は、新聞紙などに包み、ビニール袋に入れて『ビニール製品』の扱いで棄てて下さい。(各自治体により違うことがあるので、各自確認をして下さい。)

### 2. 食事について

- \* 特別な食事をしたり、食事の制限はありません。栄養のバランスを考え、規則正しく、よくかんで食べましょう。
- \* 暴飲、暴食はやめましょう。
- \* 腎臓の機能を正常に保つため、尿路感染の予防のため、1日の尿量が1500～2000mlくらいになるよう、十分に水分を摂りましょう。お茶やジュースなどでもかまいません。ビタミンCを多く含んでいる飲み物や果物は尿を酸性にし尿路感染や結石を予防したり、尿臭を軽減します。(特にクランベリージュースは尿のアルカリ化を防ぎます。)  
尿の臭いを強くする食物  
(にら、アスパラガス、にんにく、ねぎ、たまねぎ、かに、えびなど)

### 3. お酒とタバコについて

- \* お酒もタバコも禁止ではありませんが、飲みすぎるのはよくありません。しかし、無理に制限をしてストレスを感じるよりは、適量を心がければよいでしょう。

### 4. 服装について

- \* ストーマの上をきつく締め付けることを避ければ何を着ても問題はありません。
- \* ベルトの位置がストーマにあたる場合にはサスペンダーなどでズボンをつっておきます。
- \* パンティーストッキングの使用は問題ありませんが、腹帯やガードルなど体を締め付けるものは避け、緩めの下着を身に着けましょう。腹帯やガードルなどを身に付ける場合にはストーマがあたる位置に穴をあけて使用

しましょう。

## 5. 入浴について

- \* ストーマがあるからといって入浴を制限する必要はありません。むしろ毎日入浴したほうが、皮膚を清潔にするがけでなく、血液循環や新陳代謝を促したり、ストレスを解消し心身ともにリラックスするなどの効果があります。
- \* ストーマ装具交換頻度が3～5日に1度の方は装具を装着したまま入浴します。最近の装具は温度に対する安定性が高いので、特に熱いお湯に長時間入るような事がなければ、尿が漏れたり、装具の耐久性が短くなったりすることはありません。
- \* 装具をつけずに湯船につかっても心配はありませんが、常に尿が出ていますので装具をつけて湯船につかる方がいいでしょう。カテーテルが入っている方は感染予防の為に装具をつけて湯船につかる方がいいでしょう。シャワーの時は装具をつける必要はありません。
- \* 入浴の最後にシャワーを使いながら装具交換すると良いでしょう。
- \* ストーマがあっても温泉や銭湯に入れます。ストーマへの影響はありません。食後1時間以内は避けるようし、入浴用の装具を使用して入ると良いでしょう。

## 6. 睡眠について

- \* ストーマ袋に採尿バッグをつなぐと、尿を排出する手間が省けます。採尿バッグはストーマより低い位置に置くとスムーズに蓄尿できます。ベッド脇に吊り下げたり、布団を2枚重ねにして段差をつけると良いでしょう。
- \* 採尿バッグを使用しない方は、ストーマ袋の容量が200ml程度の為、夜間2～3回程尿を捨てる必要があります。

## 7. 運動について

- \* 最初は、散歩などの軽い運動から始め、徐々に体を慣らしていきましょう。毎日適度な運動をすることはストーマ機能の正常化に役立ちます。運動をする前には必ずストーマ袋は空にしておきましょう。
- \* ゴルフ、テニス、スキー、ボウリング、野球、水泳、サイクリング、ゲートボール、ハイキング、ジョギング、山登りなど体調に合わせてやると良いでしょう。
- \* 水泳をする時は、保護テープ付きの装具を使用した方が、面板の溶けも少ないので良いでしょう。

- \* 水着は男性ならトランクス型、女性ならスカート付きのワンピース型のものであれば装具が目立たず良いでしょう。
- \* 相手と激しくぶつかり合う運動や腹筋を要求される運動は避けたほうが良いと思いますが、医師と相談してみてください。
- \* 汗をかいた場合は装具を早めに交換してください。運動をする際には交換用の装具を1～2セット持っていくといいでしょう。
- \* 運動の時には補助ベルトを使用すると、装具が固定され剥がれを防ぐので使用してみるといいでしょう。

## 8. 仕事について

- \* 退院後1～2ヵ月すぎ、体力が回復すれば仕事に復帰できます。体調をみながらもとの仕事量までもっていきましょう。
- \* 通勤時のラッシュは避けるようにし、時間に余裕をもって出かけるようにしましょう。駅のトイレの場所を確認しておきましょう。
- \* 自分でストーマケアをできるようにしておきましょう。予備の装具を必ず備えておき、いつでも必要に応じて装具交換ができるようにしておきましょう。
- \* 重い物を持ち上げたり、運んだりする重労働の方は、医師に相談をして下さい。

## 9. 外出について

- \* まずは家の近所の散歩からはじめ、徐々に慣らしていきましょう。自信がついたら、予備の装具を1セット持参して外出してみましょう。
- \* 車に乗る場合は、シートベルトがストーマにあたらないように位置をずらしましょう。

## 10. 旅行について

- \* 自信さえつけば自由に旅行もできます。ただし、環境や食生活の変化により体調を崩すこともありますので、予備の装具を多めに持参するようにしましょう。
- \* 飛行機に乗る場合は、装具を機内持込荷物の中に入れておくといいでしょう。
- \* 夏、車での旅行の際は、トランク内に装具を入れないようにしましょう。面板の粘着力が弱くなり、剥がれやすくなりますので気をつけましょう。
- \* 長期滞在の場合は、国内なら各地のオストメイトの会、海外ならIOA(国際オストミー協会)の連絡先を控えておきましょう。

## 11. 性生活について

- \* 体力が回復し、生活に自信がついてくれば、性生活も手術前と同様に欲求がでてくるのは自然なことです。パートナーと共にいたわり合い、優しい雰囲気づくりに心がけながら体位などの工夫をすると良いでしょう。なによりふれあいを大切にしましょう。
- \* 性交時のマナーとして、ストーマ袋に溜まった尿は捨てておきましょう。また、ストーマ袋にカバーを付けておくと袋の摩擦音を抑え、中身を見えにくくする効果があります。また絆創膏テープなどでストーマ袋を皮膚に止めておくと固定されて良いでしょう。

## 12. 災害時の備えについて

- \* 災害時の備えとして、10日分くらいの装具と水に流せるティッシュ、ゴミ袋、ウェットティッシュを非常用持ち出し袋に準備しておきましょう。
- \* 非常用持ち出し袋の点検は年に1～2回行ないましょう。その際新しい装具と交換しましょう。
- \* 使用している装具の商品名や種類、いつも装具を購入している販売店や電話番号、住所、かかりつけの病院、主治医などメモし、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

災害時水分摂取量が少なくなりがちになるので、缶に入っているお茶やペットボトル入りの天然

## 第5章 < 社会保障制度について >

ストーマを造られた方が利用できる、社会保障制度には次のようなものがあります。

身体障害者手帳

ストーマ用装具の交付

障害年金

医療費控除

その他

### 身体障害者手帳を取得する手続き

手術後すぐに身体障害者手帳の申請ができます

### ステップ1 社会福祉事務所

お住まいの地域市町村役所で身体障害者手帳申請用紙と診断書用紙をもらってきます

### **ステップ2 がんセンター**

がんセンターで、泌尿器科医師に診断書用紙に記入してもらいます。  
入院中は病棟の事務の方に、退院後は外来会計窓口に出して下さい。後日外来会計窓口で受け取るようになります。

### **ステップ3 社会福祉事務所**

必要事項を記入した身体障害者手帳申請用紙と診断書用紙  
写真（3cm×4cm）2枚  
印鑑  
を提出します

### **ステップ4**

認定審査の後、身体障害者手帳の交付になります（審査に約2ヶ月の期間がかかります）

## **ストーマ用装具の交付、申請手続き**

### **ステップ1 社会福祉事務所**

身体障害者手帳  
前年度源泉徴収票か確定申告書

を持参し、補装具交付券申請手続きを行います

### **ステップ2 指定業者（購入を希望する業者）**

補装具見積書の発行を依頼します（3～4ヶ月分）

福祉事務所が直接業者へ見積書の依頼をすることもあります

### **ステップ3 社会福祉事務所**

見積書を提出し、補装具交付券を受けます。

## ステップ4 指定業者

補装具交付を指定した業者へ送付、または直接持参しストーマ用装具と交換します。

補装具交付の限度額は市町村によって決まっています。交付金額をオーバーした場合は超過分を自己負担します。また前年度所得税額によっても自己負担額が異なります。

市町村によっては自己負担額の助成があり、詳しくは、地域の社会福祉事務所に聞いて下さい。

指定業者とは千葉市とそれ以外の千葉県が契約した業者で、千葉市では主に福山医科とタカサ千葉店が契約者になっています。連絡先は [ページ](#)を参照

### 障害年金について

国民年金に加入している人の場合、障害の程度や保険料の納付期間など一定の条件を満たしていれば、「障害基礎年金」の支給を受けることができます。

厚生年金に加入している人で、障害基礎年金に該当する障害がある場合、「障害厚生年金」と障害基礎年金をあわせて支給されます。該当しない場合でも、障害厚生年金独自の年金が支給されます。

詳しいことは、国民年金についてはお住まいの市町村の国民年金課、厚生年金については社会保険事務所までお問い合わせください。

### ストーマ装具の医療費控除について

自費払いの医療費の合計金額が10万円を越えた場合、医師の証明書と領収証があれば確定申告による医療費控除を受けることができます。

自費で購入したストーマ用装具についても、ストーマ用装具使用証明書を添付すれば医療費控除の対象になります。確定申告の際、ストーマ装具代の領収書とストーマ用装具使用証明書が必要です。詳しくは税務署にお問い合わせください。

### オストミー協会について

千葉県には、日本オストミー協会の千葉県支部があります。ストーマを有しながら生活することをオストメイトと呼び、オストメイトが生きがいをもつことや、社会復帰すること、福祉の向上のために働きかけることなどを支援する目的で設立されています。興味のある方や仲間づくり、相談所として入会を希望される方は、 [ページ](#)を参照して下さい。入会は自由意志です。

## その他

旅行運賃の割引などがあります。詳しくは地域の社会福祉事務所に聞いて下さい

### 連絡先

日本オストミー協会千葉県支部事務局

習志野市津田沼7 - 6 - 1

電話 047 - 452 - 6433

#### \* 入会手続き

- ・電話、はがきなどで上記連絡先に申し出ると、入会申込書が送られます。
- ・年会費は、3600円、入会金は1000円です。
- ・JOA 身体障害者ジパング倶楽部（旅行時の割引制度が受けられます。）  
オストミー協会の会員で、男性60歳以上、女性55歳以上の方、身体障害者手帳をお持ちの方が入会できます。上記連絡先に入会申込書があります。

### 福山医科

千葉市中央区亀井町9 - 9

電話 043 - 237 - 1311

### タカサ千葉店

電話043 - 255 - 5133

**MEMO**