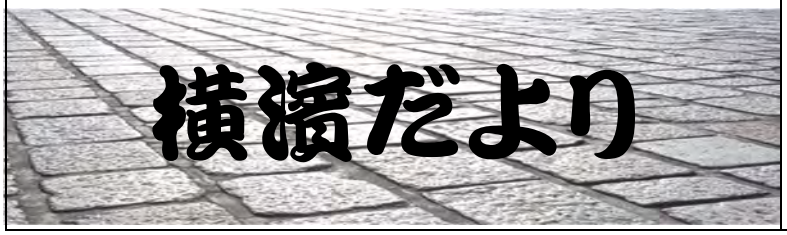
KSK JOA 横浜市オストミー協会



令和５年11月号
No. ２１１

編集人・横浜市オストミー協会
222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3F
TEL 045-475-2061（呼）
郵便口座番号 00210-9-5352

発行人：神奈川県障害者定期刊行物協会 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール３階 横浜市車椅子の会内 （頒価 200 円、会費に含まれます）

協会行事予定

上大岡 相談・交流会 ♪マスク着用

期　日：11 月 26 日(日) 受付 13：00 から　開会 13：30　閉会 16：30
会　場：ウィリング横浜（オフィスタワー11 階多目的研修室、討議室 A）
　　京浜急行／横浜市営地下鉄 「上大岡」駅下車 徒歩 3 分
内　容：グループ体験懇談と、皮膚・排泄ケア認定看護師による個別相談（希望者）
相 談 員：聖隷横浜病院 WOCN 渡邉 純子 様

あゆみ荘 ピア研修・入浴体験・望年会 ♪マスク着用

日　時：12 月 15 日(金) 集合 15：00　翌 16 日 朝食後解散
会　場： 横浜あゆみ荘（障害者研修保養センター、都筑区蔦が谷 2-3）
　　地下鉄グリーンライン「都筑ふれあいの丘」駅 徒歩 5 分
会　費： 6,000 円　＊申込み等詳細は本誌 18 頁を参照願います。

冬季 初心者相談会 ♪マスク着用

日　時： 令和 6 年 1 月 21 日(日) 装具展示 12:30～13:30、講演等 13:30～16:30
会　場： 桜木町 健康福祉センター８階 A・B 会議室、F 会議室
内　容： ① WOCN（皮膚・排泄ケア認定看護師）の講演と希望者個別相談
　　横浜南共済病院　島田 恵美 様
　　② 体験発表 秦 慶子 幹事 ③ 福祉の手引きの説明 山根 則子 会長
※ オンラインで参加希望の方は、ハガキにて返信か、yoa.2040.1@gmail.com までメールを下さい。

新春の集い ♪マスク着用

日　時：令和 6 年 1 月 28 日(日) 受付開始 11：30 開会 12：00 閉会 14：00
会　場： 新横浜「Socia ソシア２１」
内　容： 懇談、他
会　費： 6,600 円　＊申込み等詳細は本誌 19 頁を参照願います。

※ 障害者週間 特別講演会（山根オストミー協会会長）、ピア連弾（レ･フレール）
12/3(日)13 時半～ 横浜ラポールシアターにて　同封のチラシをご参照下さい。

令和５年９月地区相談・交流会

秋の地区相談・交流会が、桜木町の横浜市健康福祉総合センター（８Ｆ会議室）で、開催されました。

９月９日は南部・西部地区、９月17日は北部・中部地区でした。９日は、横浜市立みなと赤十字病院の皮膚・排泄ケア認定看護師（＝ＷＯＣＮ）岡崎由香様が、4人の個別相談に応じて下さいました。17日は、旭中央病院の皮膚・排泄ケア認定看護師（＝ＷＯＣＮ）湯座美幸様が２人の個別相談に応じてくださいました。ＷＯＣＮお二人とも熱心な方で、最後のまとめでは個別相談の内容を丁寧にわかりやすくお話してくださいました。

グループ懇談では、9日は種別を混ぜて話をしました。コロの方はウロの方の話をまた逆もあり、自分とは違うストーマケアの仕方や日々の暮らし方など、お互いに知らなかったことを聞けたことはちょっと新鮮でした。

また、ご主人がまだ入院中の奥様と娘さんが参加されました。退院に向けて自宅のトイレをオストメイト対応にしないといけないのか、車を運転して通勤するがどうしたらよいのか、サスペンダーを用意したほうが良いのかなどなど、質問をいっぱい投げかけて下さり、同じグループの方はそれぞれがご自身の日々の暮らしのことを話されました。参加者の方々は、こうしてオストメイト同士で話ができることで様々な工夫を聞けたし、シャワーだけで寒い思いをしていたが湯船の入り方もこの会で教わったと話してくださいました。終了間際、ご主人が退院されたらこういった会があること、出かけられるようになったらぜひ参加してくださいと伝えてもらうよう話をしました。

１７日にも、オストメイトのご家族（奥様と娘さん）が参加されました。娘さんは春の地区相談・交流会にも参加された方で今回２回目。お父様がオストメイト当事者で会員でもある方ですが、会への参加や会の仲間との交流は今までなかったようで、今回誘ったところ、「おなかが緩いから」と不参加でした。奥様と娘さんは、家族としてこの先どのようなことを手伝えるのか情報を得たいと、個別相談及びグループ懇談を最後まで熱心に聞いていらっしゃいました。

17日は事前の申し込みされていた方が当日２人欠席で、参加者が少なく１グループで懇談しました。WOCN湯座様も、個別相談後はグループ懇談に入ってくださり、術前の説明の必要性や、退院時のアドバイスなど意見交換し合え、おかげさまで有意義な良い時間を過ごせました。

お二人のWOCN、参加者の皆様、ありがとうございました。

参加者は２日間合計で３２名。
内訳は、コロストーマ　１２名（内、会員家族の代理出席２名、一般家族２名）
　　ウロストーマ　１４名（内、一般参加１名）
　　イレオストーマ　４名
　　講師　２名

各懇談会での発言内容（質疑、意見・情報交換）はグループ毎に次の内容でした。

Ⅰ．南部・西部地区９／９

（１）山根グループ（コロ３人、ウロ２人、コロ家族２人）

Ｋさん：(南区、コロ、術後２３年) アメリカで６年暮らし、日本に帰ってきてから病気をした。あとで知ったことだが、主人は「奥様はステージ5でもう駄目だ」といわれていた。肺がんにも転移したが、ここまで生きてこれた。

Ｎさん：(金沢区、ウロ、術後３年) 32㎜のプレカットの凸面装具を使っている。肌に貼る

皮膚保護剤の面が狭いので、周りに保護テープを使っている。中3日で交換。夏場はストーマ周りに保湿剤＋被膜剤を使用。保湿が大事だということがわかってきた。

Aさん：(泉区、ウロ、術後４年）泌尿器科、血液内科、呼吸器科、ストーマ外来とかかっている。酢１対水２＋リモイスコートで皮膚をケアしている。酢１対水２はナースが教えてくれた。障害のことを隠さないで、良い面を伝え、利用できるサービスで使っている。

Tさん：(神奈川区、コロ、術後３年）皮膚保護剤の周りは、シリコンテープで保護している。腸閉塞で手術をした。酸化マグネシウムを服薬。山登りをあきらめた。

＊アドバイス

Q：退院に向けて自宅のトイレをオストメイト対応にしないといけないのか？

A：・便座の前に椅子を置いて座って排泄物を処理している。
・中腰の姿勢で排泄物を処理している。
・便座を逆向きに座って排泄物を処理している。
・街中ではあちこちにオストメイト対応トイレができ、立って排泄物の処理ができるので便利。

Q：車を運転して通勤するがどうしたらよいのか？

A：・コンビニなどでトイレを使える。通勤途中のトイレをチェックしておくとよい。
・人工膀胱なら、レッグバックの使用ができる。

Q：サスペンダーを用意したほうが良いのか？

A：・一度は使ったが、今は使っていない（参加されていた男性3人共、同意見）
・Aさん：直径２㎝×長さ10㎝ぐらいの枕のようなものを布で自作。それをストーマの脇に置けるよう、ズボンに安全ピンでとめて、圧迫しないように工夫した。
車のシートベルトには、それよりも大きいものを自作し、使っている。
最初の頃はタオルをはさんでいたが、今はこれが便利。

（２）小野グループ（ウロ４人、イレオ１人）

Oさん：(金沢区、ウロ、術後１４年） 自分で装具交換が出来なくなったら、区役所でなくケアセンターに行って、ケアマネを設定してもらうように区役所で言われた。
ストーマ外来に行った時に、「いつ交換したのか」と聞かれたので「昨日」と言うと「もうそろそろ自分で交換しないで誰かのお世話になる方が良いですね」と言われた。装具の貼り方が良くなかったらしい。その後介護認定を受ける手配をして、認定してもらった。装具交換が出来る人はなかなかいないので、時間がかかるし手続きにも時間がかかるので、準備は早めにしたほうが良いです。ケアしてくれる人は　医者の指示書が必要になるそうです。

Tさん：(旭区、イレオ、術後４９年） 介護保険に入った人は、介護認定を受けておくほうが良いです。４９年前は装具の粘着力が弱かったので漏れることも多く、敷布団をダメにした事も何回かあったが、今は良くなった。

Kさん：(栄区、ウロ、術後１３年） 一人暮らしなので、高齢になって自分で装具交換が出来なくなった時のことを心配していました。今日は、良い話が聞けて良かったです。

Mさん：(磯子区、ウロ、術後９年） ７日交換でも大丈夫だが、皆に言われて５日で交換するようになった。皮膚も強くて、たわしで洗っても何ともない。

Oさん：(金沢区、ウロ、術後１４年） 赤い箱の有名メーカーの石鹸で洗うと、かゆみが落ち着くようです。

（３）中世古・栗岡グループ（コロ２人、ウロ４人、イレオ２人）

Kさん：(神奈川区、イレオ、術後１８年） 協会に入会して１５年になり、多くの協会活動に参加し良い体験をしている。

Sさん：(戸塚区、ウロ、術後２５年） 術後四半世紀を経過したが、最近軽度の脳梗塞を発症し10日間入院したが後遺症はなく回復した。パウチからの漏れはこれまで数多く経験

している。パウチ底部のフィルムの融着部分のピンホールから漏れるケース、パウチ袋と皮膚保護剤プレートとの接着部の接着不良による滲み出しで装着後半日～１日後に漏れるケース、尿がたまりすぎた場合に圧力がかかりパンク状態で突然漏れるケース等がある。ストーマ製品に起因する場合は同じロット（同一箱）に不良品が混じっていないか確認し、ある場合は販売業者またはメーカーに連絡し交換してもらうと良い。
面板にハサミで孔をあけるのはやや面倒だが、以前関西に専用のカッターを販売している業者がいた。今は廃業しているので内径28mmのポンチを購入して使用している。ポンチはいろいろの内径のものがあり、インターネットで検索、購入できる。

Kさん：(栄区、ウロ、術後１７年) 回腸導管を造設してもらったがストーマ径が50mm以上あり、医療過誤でないかと主治医と話し合った経験がある。ストーマ管理が煩わしく交換は奥様にしてもらっている。奥様は働いているが、自分はまだ67歳なので対抗上働き収入を得たいと思っている。

Tさん：(青葉区、ウロ、術後８年) 非会員だがストーマケアの講義があると思って参加した。ストーマの周辺が「汚くなっている」ので悩んでいる。ストーマ外来では問題ないと言われたが納得できない。

➡ Tさんの説明では、「汚くなっている」状態が判然としないので、WOCNの岡崎由佳さんに個別相談することを奨めた。相談をした結果、ストーマ周囲の粒状物は初期の段階の肉芽腫で現状では問題なく、大きくなれば焼灼できるので心配がないと詳しく説明を受け安心された。医療講演会では顧問医の先生の講演があり、ストーマ用製品の展示もあるので、参加するように勧めた。

Uさん：(港南区、ウロ、術後３年) 排尿量が多くレッグバッグを常に装着している。慣れれば重さなど気にならない。講演や情報交換等の協会活動に参加しいろいろ知識を吸収したい。

Kさん：(港南区、コロ、術後５か月) 講演会や情報交換等に参加し大変参考になっている。これからも積極的に参加したい。入会してよかった。

Nさん：(コロ、術後５年) 事前に良く解らないで手術を受けた。術後ストーマを見て驚いた。

Ⅱ．北部・中部地区９／１７

参加人数がすくなかったため、作ったグループは１つ（コロ２名、コロ家族２名、イレオ２名、ウロ４名）でした。主な話題は、腸閉塞でした。

＜腸閉塞について＞

・経験者が５名、腸閉塞手前の通過障害が１名で、消化器系、泌尿器系を問わず、経験者が多い。

・６月下旬に救急車を呼んだ方の経験談：

・症状は、腹痛、吐き気、嘔吐、胆汁嘔吐、立ち眩み、など。

・熱中症が多い時期だったせいか、１１９番を２０回位コールしても出てくれなかった。番号を間違えたかと不安に感じつつ、３度目に電話した時にようやく応答があり、到着まで２０分ほどかかった。到着後マンション入り口のドアを開けてほしいと電話がかかってきたが、身動きできず、扉を開けるための操作もできないため、管理人にやってもらってくれと返事した。隊員が部屋まで来てくれた後、尋ねられたことは、お薬手帳と保険証の置き場所、家族の居場所、家族の電話番号が登録されているスマホを使うためのスマホのロック解除方法、持っていく靴・洋服、など。救急車に乗ってからも動き出すまで２０～３０分かかった。病院到着後、医師にお腹を押されてしばらくしたら、大量に便が出て周囲を汚した。病院スタッフの家族からの寄付だというルームウエアを着せられ、退院時はズボンとTシャツをもらって着て帰宅した。

・腸閉塞の際に、病院に連絡したら救急車ではなく、タクシー等の他の手段で来てほし

いと言われた方が２名。(注：腸閉塞には大別すると２種あって、血行障害を伴わない単純性イレウスと血行障害を伴う絞扼性（複雑性）イレウスがあり、後者の場合は直ちに手術をしないと腸が壊死するので救急車が必要。ということで、前回はタクシーで来るようにと言われたからといって、今回も救急車は不要と自己判断するのは危険です。上記経験者５名の内、１名は絞扼性で意識喪失があったとのこと。)

地区相談・交流会 個別相談の概要

（横浜市立みなと赤十字病院　岡崎由香 様からのご報告）

個別相談４名の方からの相談内容になります。

Ｑ１：80歳代　男性　コロストミー　今年ストーマ旁ヘルニアのため再手術施行された。ストーマ近接部 3時方向、9時方向にくぼみがある。現在は平面装具使用している。便漏れはほとんどないが時折便もぐりがある。ソリュウション（ストーマ装具代理店）に連絡をしたら柔らかい凸面装具を紹介された。使用方法が知りたい。

Ａ１：平面装具と同様に面板についているナイロンのカバーを剥がして凹凸がある方をストーマ近接部にくるように貼付する。もし部分的なくぼみであれば練状皮膚保護剤と言って粘土状に形状を変えることができるドーナツ状の皮膚保護剤があるのでくぼんでいるところに部分的に使用できる製品もある。

Ｑ２：80歳代　男性の妻、娘さんが相談　ご本人は現在入院中。上行結腸癌、直腸癌で、コロストミー造設。今後化学療法施行してから自宅退院予定と説明を受けている。妻が病院へ行き一度ストーマケアについての見学と指導を受けた。

①会陰創の痛みが続いているので家族としてはどういう対応をしたらよいか？

→疼痛自体は痛み止めで調整しつつ術後日数が経過すれば治ってはくると考えられる。円座やウレタンの柔らかいクッション等を使用して圧迫を防ぐ方がよいかもしれない。

②ストーマの大きさに合わせてマジックでなぞって型取りをして面板をカットするように教わったが難しかった。他に方法はないか？

→ストーマ造設直後は浮腫が強く半年くらいかけて徐々にサイズが縮小してきます。ストーマ外来でサイズを見てもらいながら調整していくことをお勧めしますが、円形であればプレカットと言って３㎝、４㎝等の径に切ってある既成口のものも製品としてはある。また楕円形等でカットが必要な場合は各ストーマ装具代理店の方でカットしてくれるサービスもあるので使用するとよい。

③入浴時はどのように対応して準備したらよいか？

→基本的にはパウチをつけたままシャワーや入浴が可能。装具の種類によってはガス抜きフィルターに保護テープが必要なものもある。装具交換時は最後に面板を剥がして、周囲の皮膚を石鹸洗浄してよく洗い、お風呂から出て面板貼付するとよい。不織布のガーゼや汚れ物を破棄するためのビニール袋等を用意しておくとよい。

④食事は何に気をつけたらいいか？

→基本的にはバランスのよい食事を心がけてもらう。腸閉塞防止のため海藻類やきのこ類、繊維質の多いものを摂取する際は細く刻むなどの調理の工夫をして控え目にすることをお勧めする。退院時に栄養士から栄養指導があるはずなのでよく確認されるといいと思う。

⑤ゴミの破棄の方法

→排泄物はトイレに流して、ストーマ袋はビニール袋や新聞紙等に入れて市町村のゴミ処理に従って破棄。におい防臭用の袋等も販売されている。

⑥使い捨てのパウチがあると聞いたがどのようなものか？

→短期貼付用のパウチがあるので毎日交換されている方もいる。面板の値段も300円代～900円代で幅があるので交換に慣れてからストーマ外来で相談して使いやすい装具と交換回数で調節されるといいと思う。

⑦オストメイトを迎える家族としての心構えはあるか？

→こうしてご本人のために相談に来られて支えておられるご家族がいてくれるだけで幸せだと思います。普段通りに迎えてあげて、できることはご自身で自立してやってもらうことも大切だと思います。

Ｑ３：60歳代　女性　ウロストミー
ストーマ周囲に色素沈着と小さなぶつぶつができている。かかりつけのストーマ外来で診察してもらったが心配ないと言われ特に処置はされなかったが大丈夫なのかが不安。他のストーマ外来を受診したいがどのような手続きが必要なのかが知りたい。指でのばして面板の開口を広げる方法があると他のオストメイトから聞いたがどんな装具でもできるのか？

Ａ３：お話しを聞く限り小さな肉芽があるようです。肉芽とは面板の摩擦など機械的な刺激等でできることがありますが、大きくなって出血しやすかったり面板の貼付が難しい等の支障がなければ経過をみることもあります。面板カットが小さすぎると擦れて大きくなることがありますのでカットは余裕をもってしましょう。面板カット部を広げるのは指で伸ばせるタイプの製品では可能ですが全ての面板でできるわけではないです。ストーマ外来については神奈川県オストミー協会のホームページでストーマ外来をやっている外来の一覧があるので連絡先を確認して問い合わせてもらうのがいいかと思います。

Ｑ４：50歳代　女性　イレオストミー
術後3年が経過しているが肉や魚の摂取は控えて食事調整をしている。どの程度食事の調整をしたらよいか。キャップ式の装具を勧められたが一度便が溜まりすぎて漏れることがあったのでマジックテープ式の装具を使用しているが問題はないか？

Ａ４：食事についてはイレオストミーであり消化吸収機能の低下があるので食べたものがダイレクトに排便の性状につながってくると思います。よく噛んでゆっくり摂取してもらい、便の性状をみながら調整してもらえれば肉や魚の摂取も可能だと思います。イレオストミーだから必ずしもキャップ式の装具を使用しないといけないわけではないのでご本人の便の性状や使用しやすいものを選択してもらえたらいいと思います。

（旭中央病院　湯座美幸様からのご報告）

個別相談２名の方からの相談内容になります。

Ｑ１：家族　父のストーマケアについて。
物忘れの症状が見られるようになった。現在の日常生活には問題なく、ストーマケアもご自身で管理されている。今後、家族としてどんなサポートができるのか、今からでもサポートできることはあるのか、洗腸は続けた方がいいのか。

Ａ１：現在、ご自身でストーマケアを行えているのであれば、今はご本人の意思を尊重し見守ることがいいと思います。ご心配の通り、何も知らない状況ではサポートができないので、ストーマケアの方法や必要な物品を知っておくことが、家族として現在できるサポートの一つかと思います。それは、お近くのストーマ外来で相談したり、You

Tubeなど SNSやインターネットでも学ぶことができます。もし、ご自身でできなくなった時に、家族だけでなくデイサービスや在宅看護、施設などの支援を検討されるのも一つかもしれません。
また、洗腸に関しましては、洗腸することでストーマ管理が楽になるといったメリットもあります。しかし、腸の自然な動きや機能を低下させてしまうことや災害時に洗腸ができなくなるといったデメリットがあり近年はほとんど指導していないのが現状です。

Ｑ２：女性　イレオストミー　もともとひどい便秘で病院にも通院していたが、腸閉塞と敗血症になり手術してイレオストミーになった。イレオストミーになることを避けるすべはなかったのか。ストーマ閉鎖の手術もできると言われたが、術後に下痢になると言われている。
Ａ２：伺ったお話からは、手術を避けることを医師が予測することは出来ないと思います。なので、外来での診察内容から必要な薬を処方したり定期的な診察を行ったりすることで最善の方法をその都度選択していると思います。また再度手術を行って、それが成功するかどうかも医師は約束できません。考えられる合併症はたくさんあり、予測することは出来ますが、絶対にこうなるといったことは残念ながら誰にもわからないです。ただ、最初の手術は大変なものだったのではないかと伺われます。術後のリハビリも大変だったのではないかと思います。イレオストミーとしての生活も大変と思いますが、今、退院して外出したり、食事を食べれたり生活できていることがすごいことだとも思います。

以上

若いオストメイトオンライン交流会 in 横浜 開催報告

運営幹事：武内、崎山、秦、中世古、長島

９月２４日（日）に横浜ラポール３Ｆ会議室に幹事５名、支部会員１名が集まり、そこからオンライン ZOOMで参加者を繋ぎ「若いオストメイトオンライン交流会 in 横浜」を開催しました。当日は、神奈川県内だけでなく遠方から参加して頂いたオストメイトの方々、業者さんやメーカーさん、また他支部理事の方と一般の方などがオンライン参加して下さいました。

前回の横浜での交流会はオンラインと会場参加のハイブリッド開催を行いましたが、毎回交流会開催後に参加者に記入してもらうアンケートに「全体的に時間が長すぎる」という意見があったこともあり、今回はオンラインのみで少しコンパクトにして開催しました。交流会内の講演は今回の交流会開催に全面協力して頂いたソリュウション（株）に紹介して頂いた横浜市支部での行事には初めて参加して頂いた昭和大学藤が丘病院の皮膚・排泄ケア認定特定看護師の冨田和之さんに「若年世代ならではの、オストメイトの悩み」と題したオンライン講話をして頂きました。内容は非常に分かり易く、多くの場面で具体的な装具や状況に応じた処置方法を示してくださり大変勉強になるお話をして頂きました。そして、後半はいつも大盛況のグループ交流でストーマ種別により 3 グループに分けて行いました。そして今回は秦さん、中世古さん二人の新役員が見事なデビューを飾ってくれましたので、今後の若い会は全く心配ないと確信しました。

交流会の詳細
・参加者（役員５名除く）：３２名（オストメイト２４名、業者８名）
・参加企業：(株)アルケア、コロプラスト(株)、コンバテックジャパン(株)、
ソリュウション(株)、(株)ホリスター、ＴＯＴＯ(株)（あいうえお順）
・内容：
(1) 挨拶
オンライン参加するにあたっての注意事項の説明、日本オストミー協会の紹介などを行いました。

(2) 業者さんによる商品紹介
時間の関係で1社3分という制限の中で参加した5社の皆さんによる商品やサービスについてオンラインで説明して頂きました。

(3) 医療講演
昭和大学藤が丘病院 皮膚・排泄ケア認定 特定看護師の冨田和也さん：

講演をお願いした昭和大学藤が丘病院の冨田WOCNは、今回の交流会開催にご協力頂いたソリュウション(株)に紹介して頂きましたが、これまでの横浜市オストミー協会の行事には初めてのご参加となりました。
題目は「若年世代ならではの、オストメイトの悩み」ということで、事前に参加登録者に悩み事についてのアンケートであった事柄の回答がほとんど含まれているというタイムリーな内容となりました。詳細な内容は、同封の講演資料をご参照下さい。
講演全般は明瞭でいて穏やかな言葉で聞き取りやすく説明してくれました。また、内容により適宜具体的な装具やアクセサリーについて話してくれたことは大変参考になったかと思います。具体的に商品を説明してくれましたが、決して一つのメーカーに偏ったことは無く、場面々で各種商品が説明されていました。参加者の表情をオンラインのモニタ越しに見ていたら赤べこのように顔を上下する人や、眼鏡をはずしてモニタに食い入るように近づき冨田WOCNの話を聞いている人などいて、全員が引込まれる素晴らしい講演でした。

(4) グループ交流会
ストーマ種別でグループに分かれ、その中に業者・メーカーさんに入って頂き交流会を行いました。

(5) グループ交流会内容報告

ウログループ（進行：長島　参加者ウロ２名、WOCN１名、メーカー１名】

Q：パウチを貼る部位の皮膚が慢性的な刺激により炎症気味
A：術後3年ということだが、これまでストーマ外来にかかったことがないとのことなので、まずはストーマ外来を探して診てもらう事。うちでも手順さえ踏めば診ますよ。（冨田WOCN）
A：おそらく、パウチの面板が固くて肌に密着できていないためだろうと考えられるが、とにかくストーマ外来で診てもらうこと。(冨田WOCN)

Q：外泊の際の対応について
A：出張などで連泊の際は荷物が多くなるのでウロバッグは複数持っていくのではなく、一つのウロバッグを朝洗って乾かし夜使うの繰り返しで大丈夫。(支部会員)
A：夜睡眠の際は寝返りなどでウロバッグに接続する部分が暴れて外れたり、折れ曲がって流れなくなり爆発することがないように腹帯を使用し、さらに腹帯に3か所切れ目を入

れることでウロバッグへの接続部分を安定させると良い。(冨田 WOCN)

Q：公共の温泉は利用しているか？
A：全然大丈夫。自宅のお風呂で今使っている装具で試してからなら不安はない。草津の強い硫黄泉で一日に何度も入った実績があり。(長島)

Q：お腹がポッコリしてきたので腹筋して何とかしたいが大丈夫か？
A：腹筋はヘルニアになる危険性が大なのでダメ。インナーマッスルを鍛えるように心がけるべき。(冨田 WOCN)

コログループ（進行：武内、御厨、中世古　参加者１０名、メーカー３、販売店１）

Q：面板が、剝がれたり、漏れた時の工夫をどうしてますか?
A：3M テープや、皮膚保護テープを使用している。
メーカーさんの意見：保護テープは一時的に使うのは良いが、長く使用は皮膚のことを考えて NG。テープ（「やさしくはがせるシリコンテープ」など）を携帯し、剥がれや漏れの箇所を補強する。補強テープ（「ブラバ伸縮性皮膚保護テープ」など）を貼り、漏れないようにする。

Q：夏になると、冷えた物などでお腹を壊したりするがどうしてますか？
　又は腸閉塞になった時の行動を教えてください。
A：先ずは救急車。横浜市内では１１９でも中々繋がらなかった。(約１９回コールしてやっと繋がった）繋がるまで電話すること。救急車がきても先ずは症状確認、バイタルチェック、いつから、この症状に至る原因は？などの確認事項が多く、保険証、おくすり手帳、診察券、はすぐ出せるものにしまう事が大切。お薬手帳や、自分の事が書いてある「私の緊急手帳」などは救急隊員でもすぐわかる場所。目立つのは**冷蔵庫の中**だと、いいと思います。病院へ出発まで３０分は時間かかる。

Q：勤務先や外出先での急な対処方法は？
A：出先が、神聖な場所でストーマ装具が、水便でぱんぱんになり、その場で処理できずに困った。
A：緊急時、ストーマベルトを使用しているが、外周テープでグルグル巻きにしますと、言う意見もありましたが、実際のところ、出てしまったらもう隠せない…

Q：勤務先での失敗談？
A：皆さんオストメイトだと、公表されている方が多いようで、実際にその場に出くわした同僚が理解のある方がいて、衝立やトイレットペーパー等を用意してくれたそうです。
Q：優しい方ばかりではない。そうではない同僚の方は？
A：なぜ、あの人ばかり優遇されるのか？トイレの回数が多いと嫌な空気になりがちです。
A：障害者であるから・・・。といって仕事でも優遇されていたり、いろいろ許される事に甘んじでいては、健常者と上手くやっていけない職もある。オストメイトであっても、ある程度動ける方は、「私は、オストメイトで〇〇は出来ないけど、〇〇の仕事はできるから、任せて！」や、「この前休んでしまって迷惑かけたから、今回は、代わります。」など、**持ちつ持たれつの気持ちも持つ事も大事**。

Q：海外旅行で困りごとは？
A：日本でトイレに行けば当たり前のようにあるものがない。例えばトイレットペーパー。また、現地調達出来ない物、ストーマ袋など、機内持ち込み用と預けるバックに、分散して持っていた方が便利だそうです。
A：セキュリティチェックの際、オストメイトである事を伝える外国語のメッセージカードを持っていくことも必要。→販売店で配布していたり、オストミー協会にもあります。

Q：ストーマ装具の災害の備え、保管は？ どの位あれば？
A:この件について災害時被災などは先ずは身の安全！そして日頃から分散して備えるのも、良いと思います。
A：同じ九州でも、災害が少ないと自分の地域は認定される事が多く、大雨の時に、物流が滞ることがあると困る事もある。

Q：オストメイトトイレを活用しているか？ 困りごとは？
A：汚物台の高さが変えられると良い。女性は無理だが、男性は、汚物台の高さが変えられれば、そのまま排尿も出来るから。
➡TOTOさんより、そこまでは対応する考えはない。

A：最初に並んでいる時に後ろの人に譲るが、やはりこの内部障害、オストメイトのことの理解が無いようで、**「何故、若いのにこのトイレを使うのか？そしてまた、何でそんなに出て来る時間が、かかるの？など強く言われると、自分が何かとんでもなく悪い事をしている罪悪感が残ります。**
A：そんな時は、紋所の様にオストメイトマークを見せて、「オストメイトで使用していたんです！」と言ったりすることもあった。若い世代だからこそ余計に言われやすい。
A：障害者バッチやヘルプマークなどは日本では知られるようになったが、海外では、まだまだ認証されていないようです。

Q：私の緊急手帳などは何処で入手方法は？
A：これについては、各装具メーカーや日本オストミー協会横浜市支部でも、お渡ししています。

イレオグループ（進行：秦、﨑山　参加者9名、メーカー３）

1人1分前後で自己紹介

Q：運動していますか？
・体調が悪くてあまり出来ていない。たまに歩く
・なかやまきんに君のYouTubeで「世界で一番楽な筋トレ」をやっている
・とにかくひたすら歩く1万歩、2万歩

Q：猛暑日の過ごし方（&肌トラブルの対処法）
・疲れて何もできない→よく寝る、ゆっくり休む
・オスシップ（クエン酸シップ）
・冷やす、アベンヌウォーター（ミスト温泉水）肌がスーッとする。
・空気に触れるとかゆみが出るので、装具が付いていて痒いのはびらんだったり
炎症が起きているので受診をするように。
・肌は弱酸性だが炎症が起こるとアルカリ性に傾いている状態。

・軟膏ではベトベトし装具が貼れなくなるので液体タイプの薬が良い
・肌トラブル起きやすいので二日に一回装具を取り換えている
・汗をかく時期は二日に一回取り換えている

Q：スーパー銭湯に行ってますか？ 行って問題のなかったところはどこですか？
・自宅のお風呂にも浸かっていない
・殆どシャワー
・横浜のスーパー銭湯は黒湯の温泉が多く、炭酸泉など泡バスなども多いから入ってしまえばタオル等で隠す必要はない。
・夜遅くまでやっているところも多く人も少ない。
・外湯は薄暗いところも多い。洗い場に仕切りのあるところもある。3方向塞がっているようなシャワーも必ずある。
・人工肛門があるが行って良いのかをお店に聞かない方がいい。悪いことをしているわけではないから行って良い。
・乳がん手術用の入浴着を着用している方を見たこともある。
ストーマを隠すものはテープしかないのか？ →水泳用しかない。
・イレオは排液が多いため、銭湯に行く時は本当はよくないが食べ物や飲み物を制限している
・あまり効かないが下痢止め薬を処方してもらって飲んでから行く
・そのような飲食の制限が嫌だから温泉施設には行かない
・行ってみたいのだが何かあったらと思うとで勇気が出ない
・1年ぶりに温泉地に行くのでテープを貼って行った
・万葉の湯？の貸切風呂に行ったことがある

Q：どんなお仕事をしているのですか？
・今はしていない。以前は障がい者雇用。ビニールハウスで汗をかく仕事なので次は他の仕事をしたい。
・以前は物流をしていたが重いものを持ったりが難しくなったのでやめてしまった。
・英語の翻訳
・海外にいた。英語の仕事（仕事が入れば）
・ITの仕事をしたい。
・障がい者のエージェントに探してもらっていた。
・子育て中。
・自宅でできる仕事をしている。

・・・感想まとめ・・・
・イレオの皆さんはとても明るい感じの良い方ばかりで話が弾んでいきました。
手術されたばかりの方もいらっしゃいましたが、メーカーさんも色々教えてくださってとても良い時間でした。
・趣味で特別な運動されている方はいないようでした。それでもみなさん運動不足にならないように、簡単な筋トレをしたり、たくさん歩くという方が多くいらっしゃいました。
・入浴施設にはほとんどの人が定期的には行ってない（よく行っているのは役員2人だけ(^_^;) 行ってみたいが勇気が出ない・イレオは排液が多いから心配という方が多くいらっしゃいました。スーパー銭湯好きから話を聞いて、行ってみたいという方もおられました。
・横浜の温泉は黒い湯が多く、壺湯など1人で入れるお風呂もありますし、温まりリフレッ

シュ出来ると思うので、人の少ない平日の夜などを狙って是非チャレンジして頂きたいです。
・お仕事内容の質問では、手術後もなかなか体調が戻らず辞めざるをえなくなった方、汗をあまりかけない、重たいものなど持てない等の制限があるので辞めてしまったので出来るだけ自宅でできる仕事を探したいとみなさん思っているようでした。
・また障害者雇用のエージェントに相談されている方、ITなどの仕事をしたいと考えて**意欲的に資格の勉強されている方もいて、好きなことを仕事にしたい**との話にみなさん頷いてました。
・また会員さん同士でこんな仕事はどう？やってみませんか？などの声掛けも見られ話が弾みました。

参加者よりのアンケート

途中退出者もおりましたので、アンケートは最後まで参加されていた２１名。

【グループ交流についてのアンケート】とても良かった７０％　良かった３０％

・仕事に関することが、聞けたのがとてもよかったです。
また、季節によってパウチを変えているという情報を得られたのは大きいです。
・グループリーダーの明るく適切な運営が素晴らしく、初めての参加でしたが、最後まで楽しく過ごせました。まだ、２ヶ月半の初心者で、その状況を受け入れるのに時間がかかり、心の整理がつかない状況が続き（今もまだ、その傾向があります)、暗澹たる気持ちが拭えませんが、今日、皆様にお会いできて、元気をいただきました。ありがとうございました。
・ストーマの種類の多さには、驚いています。何がどう良いのか、迷いに迷います。
・メーカーの方の新商品の紹介はたいへん有り難かったです。有難うございました。
・皆さん暑さ対策で大変なんだ、と思いました。
・出張の際のウロバッグの取り扱いなどについて聞けてとても参考になりました。
・程よく全員が発言できてよかったです。
・やはり、当事者同士の交流は何故かうんうんと納得してしまう所が良い。こういう時どうするでは様々な場面でその時の場面がイメージしやすい。
・他の方のお話を聞ける機会が少ないので楽しかったです。
・皆さんの話しが聞けたので、とても、楽しかった。
・前向きの人が多く、また、意識が高く、経験豊富な方が多く、ためになりました。
・やはり毎回時間がたりないな～と思ってしまいます（その分盛り上がっている証拠なのですが)。簡単な自己紹介シート（ヒアリング内容を運営側で指定＆イベント申込時のフォーム送信時点で情報収集）等を事前に作成＆配布することで自己紹介の時間も交流にまわせたらいいのかななんて思いました（運営の皆さんの負担が増えてしまって申し訳ないのですが､､)。自己紹介時に人によって情報にムラがあるので平準化できたらいいのかなと思います（自分も発言すると全部飛んじゃうタイプなので、事前に紹介内容を書けるとありがたいです)。次回以降の運営の参考になると幸いです。
・まずはセロハンテープでの補強は間違っていたことをわかり、勉強になった。
また、職場や外出先などでもみなさん同じように困っていることや世間にはオストメイトのことが完全に理解されていないことがわかった。
・ウロの方と色々とお話ができた事、WOCNの方から直接助言を頂けた事
・同じ病気で同じストーマの人と話す機会ができてよかった。共感し合える。
・司会者が全員の声を拾う様、回していて良かった。

【全体的な満足度:】とても良かった７０％　良かった３０％

・地方でも、横のつながりを作りたいが、高齢の方が殆どだったり、ITスキルもあまりないと思うので、うまい仕組み作りはないのかなと思います。関東圏は交通機関も充実しているし、いいなあと思いました
・半年に１回ではなく、もう少し回数を増やすことを検討してただければと思います。
・グループ分けの選択肢がもっとあったら会話の内容も深まると思いました。難しいけど。他の地域の災害対策を聞きたい
・コンバテック水戸部さんが、イレオのみなさんのどんな話にも、ちょっと良いアドバイスとかをしてくださって、オストメイト担当25年というプロの実力が発揮されていてすごいと思いました。
・今回も同じ悩みを持つ方の意見や日々の悩みが聞けて大変参考になった。
次回、来年の３月には対面で交流会に参加し、交流会後ももっといろんなお話を聞きたいと思いました。
・失敗談や嫌な経験について話を聞く事が多かった。ポジティブに前向きになれるような、みんなでみんなの経験の話を聞いて、笑顔になれる様な会にして欲しい。
・どこでも聞ける様な話ではなく、オストミー協会ならではの今後についてや、会員を増やすため、今の2040の現状、各支部での様子や問題点、工夫など、全国の2040メンバーと共有したい。もし、それが不可能であるのならば、どこに問い合わせをすればその様な話し合いができるのか知りたい。

今回も沢山の方の参加を頂きました。横浜市内だけでなく、全国のオストメイトの参加で、それぞれ地方で抱えている問題や、格差がある事も感じました。また、一般参加の方は、装具メーカーのさまざまな種類がある情報を知る事ができました。とても充実した交流会とまりました。

次回は２０２４年３月２４日（日）桜木町健康福祉会館で、会場とオンラインのハイブリット形式です。横浜支部の若いオストメイトの皆さん！！是非参加お待ちしております！

令和５年度「オストミーピアサポーター研修」報告

2023 年 9 月 16 日、ラポール 3 階第 1 会議室において、ピアサポーター研修を開催しました。参加者は 11 名、そのうちお二人は団体交流室内の他団体の事務局の方、オストメイトの方で栃木県支部からあゆみ荘に前泊し、当日の一日研修を受けてくださった方もいらっしゃいました。

研修の午前は、当協会の会員で医療者を対象とした模擬患者を長く務められている今井肥子さんをお迎えし、ロールプレイに取り組みながら、目の前の方とどのように向き合ったらよいのかを学びました。また、相談相手の状況をあるがままに受けとめるということは、自分のこともあるがままに受けとめることでもあり、どのような会話を紡ぐことができれば、双方が笑顔になれるのか、言葉のかけ方、質問の仕方、具体的な対応などをみんなで考え合いました。

午後は、神奈川県立がんセンターの皮膚排泄ケア認定看護師の皆川由香さんに、「オストメイトの心理」と「スキンケア外来での相談内容」についてお話しいただきました。

神奈川県立がんセンターでは、スキンケア外来といっていること、またどんな相談内容が多いのか、具体的に挙げていただきました。排泄物が漏れてしまう、ストーマの周りが痒いなどの困り事から、妊娠･出産、性生活のこと、悩みを話せる場所がない、着物は着られるかなど、実に多岐に渡っています。

その後一人の事例を取り上げ、臭うのでは、漏れるのではと、怖くて外に出られないと相談に来た方が、回を重ねるうちに積極的になり、好きだったサウナに毎日行かれるようになったお話がありました。

【ロールプレイを担当してくれた今井肥子さんのメールより】

久しぶりに懐かしいお顔に会えて、うれしかったです。

11 年ぶりにラポールまで行きましたが、何の違和感もなくスーと仲間に入れ、皆さんの温かさを感じました。

大きな反省は「ロールプレイを通してピアサポーターについて学ぶ」という研修でしたのに、「ロールプレイ研修」みたいになってしまったことです。

また、私が伝えたかったことは、「皆さん今日は、相談者に寄り添いながらしっかりと目を合わせて観察し、相談を受けていらして感心しました。答えはひとつではありません。マニュアル化するものでもないと思います。ちょっと後押しすれば前向きになれる方、反対にあまりイケイケモードだと引いてしまう方、ただ話を聞いてもらえれば納得する方といろいろです。

また、その１回の相談で解決しなければと焦る必要もないと思います。また、いらしてくださいねという終わり方もありなのではと思います。

皆さんは立派に社会復帰されていらっしゃいますが、もう一度初めてストーマになった時のことを思い出してください。自ずと、答えが見つかってくると思います。

本日はありがとうございました。」

オストミーピアサポーター研修　アンケート結果

参加者（講師含め 14 人）中 11 人回答（講師含む）

1. 研修時間　□長い　□ちょうどよい　9人

□その他(昼食をはさんだことで親しくお話ができて良かった)

2. ロールプレイについて

難しかった	やや難しかった	やや理解できた	理解できた	有効だった
２人	**１人**	**１人**	**２人**	**５人**
1	2	3	4	5

感想やご意見があれば下記に記載ください

・自分がやる立場となると難しいことでしたが、ほかの人のご様子はとても参考になりました。心が温かくなる言葉がたくさんあって良かったです。
・難しいけど良い経験になりました。
・皆さん素晴らしい！
・完成度ではなく“気づき”が大切。良い言葉ですね。
・相談者の現状を聞く時、生活状況を聞くことも必要であると思った。
・貴重な経験でした。ロールプレイは日常生活でも小さなことからできそうな思いです。
・ピアサポート内部外部問わず、人の心をサポートするのは奥深いことを体験しました。
・看護学生さん等への模擬相談が行われていることを知れて良かった。
・どれだけ皆さんの参考になったかしら？と心配しています。(講師)
・臨場感あふれる講義でとても分かりやすい、考えやすいロールプレイでした。(講師)
・コミュニケーション技術の基本は、人と人のかかわりの基本である一方で、とても難しい奥深い技術だと個人的に思っているので、とても良い学びになりました。(講師)

3.「オストメイトの心理」について

難しかった	やや難しかった	やや理解できた	理解できた	有効だった
	１人	**４人**	**４人**	**１人**
1	2	3	4	5

感想やご意見があれば下記に記載ください

・オストメイトの方に限らず、どの立場の方にも共通のことかなと実感しました。
・テクニック的な相談よりも生活や心情の問題が大切。
・すぐに受け入れできる方、なかなかできない方、進んだり戻ったりすること(危機モデル)
欲求の階層に気づけた。
・術前のカウンセリングの必要性は、以前から感じていた。私は看護学生がビデオを見せてくれたので助かった。
・こんなに丁寧に継続的に寄り添ったスキンケア外来をやっているのは素晴らしいと思った。
多くの病院では、必要な時に受けられないことが多いので。(講師)

4.「気を付けたい言葉」「ピアサポートの基本について」

難しかった	やや難しかった	やや理解できた	理解できた	有効だった
		1人	**7人**	**4人**
1	2	3	4	5

感想やご意見があれば下記に記載ください

・わかるとできるは違うので難しいですが、これからいろいろな体験、経験を通して少しづつ身につけていけたらと思いました。
・言葉の重さ(特に日本人、日本語)再認識しました。
・笑顔になれるようなサポートができるように対応を考えていきたいです。
・気づきました。良いと思って言葉がけしていたことも反省。
・とても良くまとまっている資料だと思った。でもこれを実行するのは、なかなか大変です。(講師)
・山根さんが話してくださった通り「どうすれば最後に相手が笑顔になってくれるのだろう」のコミュニケーション技法は私も大きな課題です。(講師)

5. 研修全般について(自由に記載してください)

・一日通し、楽しく参加させていただきました。いろいろな人と出会えてよかったです。ありがとうございました。
・とても良い新鮮な刺激になりました。ありがとうございます。
・参考になりました。
・わずか 3 年目のオストメイトの私には、大変有効でした。
・次回も参加したい。
・研修にお誘いしていただきありがとうございました。
・みなさんのお話を聞きとても参考になりました。これからは楽しみを持ちながら元気で生きたいと願っております。
・オストメイトの方々の日常の困りごとや、周囲の施設の現状を知ることができて、とても良い学びになりました。(講師)

WOCN 皆川様、今井肥子様、ご協力ありがとうございました。
ご参加くださったみなさま、ありがとうございました。
みなさまの積極的な参加により、おかげさまで充実した研修会を行うことができました。

人工膀胱 医療講演会のご報告

編集部

標記の講演会が、１０月１４日（日）桜木町の横浜市健康福祉総合センター（８階会議室）で、開催されました。

参加者は合計２７名で、内訳は「ウロストーマ」１５名、「コロストーマ」２名、「イレオストーマ」１名、「付添い家族」１名、研修（介護士）１名、「講師」１名、業者６名でした。

講師は、横浜市立市民病院 泌尿器科 科長・部長 太田純一 先生（横浜市オストミー協会顧問医）で、講演のテーマは「膀胱がん 最近の話題」でした。講演資料を同封していますのでご参照下さい。

装具展示は、アルケア㈱、コロプラスト㈱、コンバテックジャパン㈱、ウエル・カム サポートセンター、ソリュウション㈱、ヤガミホームヘルスセンター横浜の６社にご協力頂きました。有難うございました。

講演後の質疑応答の抜粋要約　（要約編集は編集部文責です）

Q1： 手術後の合併症が起きないようにするために自分でできる手立てとして、ストーマ外来に行くのが最も効果的なのか？

A1：看護師にチェックしてもらうのは有効だが、マンパワー問題もあり病院で差がある。数年経過後は、ストーマそのもののトラブルというよりは、例えば腸閉塞があり、消化の良いものを摂るなど気を付けてください。

Q2a：16 年前にマインツパウチという術式をやり、へそから自己導尿をしている。袋方式に戻せるか？

A2a：今から回腸導管に戻すのは技術的には結構難しいかも知れない。皮膚瘻へは場合によっては両側になってしまうかもしれないが可能性はある。

Q2b：導尿のカテーテル挿入の際、ヘルニアもあって、真っ直ぐすっと入らず、お腹をよじりながら挿入する必要があるのだが、ボケて他の人にやってもらうのは無理なのでどうしたものか？

A2b:ご自分でできなくなったら留置カテーテルという対応になってしまうかも知れない。

Q3：ダヴィンチで２つ質問。①回腸導管手術をした人の７～８割の方が腸閉塞を経験しているという印象なのだが、ダヴィンチだと少しは腸の癒着が減ると期待できるか？
②これからの泌尿器科の外科医は、開腹手術の経験を積む必要はなくなるのか？

A3：① 私自身は、開腹手術から始まり、腹腔鏡、ダヴィンチと３つの術式全部をやっているが、開腹時代の腸閉塞は多かった。大きくお腹を開けて、腸とか骨盤内が外気にさらされている時間が長いので腸の表面が乾いてしまう。そういったことが術後の腸の癒着に影響しているのではと言われている。腹腔鏡の場合は膀胱をとるまでは腹腔鏡で、回腸導管の時だけ、10cm ほどお腹を開けて体の外側で導管と尿管の吻合をして戻している。それだけでもかなり出血も減ったし、術後の腸閉塞も減った。最近ダヴィンチでは、膀胱を取るだけでなく、回腸導管・尿路変更も全部ダヴィンチでやっている。体腔内吻合をし始めてから１年ちょっと経ち、短い時間ではあるが、腸閉塞を起こした人は今のところほとんどいない。明らかに以前よりは減った。

② 最近の若い先生は腹腔鏡すらほとんど経験なく、はじめからダヴィンチという先生もいる。若い人は上達も早い。ダヴィンチでトラブルが起きた、大量出血が起きたとか、機械なので止まってしまうこともあるとか、そういう時に開腹手術に切り替える。消化器外科とかの他の科ではまだまだみんながダヴィンチをやるという状況ではない。そういう他の科から尿路変更をやってくれという依頼があると開腹手術で対応することになるので、開腹手術は必要。必要だがどうやって教育するかが課題となっている。

以上

あゆみ荘で　望年会　「入浴研修と入浴体験」

横浜あゆみ荘は、障害のある方とそのご家族の方をはじめ、どなたにも安心して利用できるバリアフリーの宿泊保養施設です。このような施設は全国に4か所しかないそうです。

オストミー協会では毎冬あゆみ荘で「望年会」を開催し、入浴体験を行っています。温泉はジャグジー付きで手すり付き階段あり、サウナも楽しめます。ストーマになって温泉に行っていないという方、ぜひ仲間と一緒に入浴体験をして参加みなさんと交流しましょう。

日時：12月15日（金）～16日（土）　15：00～

12月15日（金）　15：00～16：00　あゆみ荘1階研修室　「入浴の仕方」
16：30～17：30　入浴体験
18：00～20：00　夕食

12月16日（土）　8：00～ 9：00　朝食　自由行動

場所：障害者研修保養センター「横浜あゆみ荘」

〒224-0062　横浜市都筑区葛が谷2－3　TEL045-941-8383

申込方法

◆参加費：当日、集金いたします。(できればおつりがないようにご用意ください)
宿泊者：6000円　　宿泊しない方（夕食を食べて帰る方）：3000円

あゆみ荘の食事が美味しくなったと評判です。
申し込みはがきの　6．に　夕食①か②　宿泊の方は、7に、朝食③か④　の希望を記入

夕食 ① 饗の膳（前菜、小鉢、茶わん蒸し、お造り三点盛り、季節の天ぷら盛り合わせ、魚か豆腐料理、白飯、吸い物、香の物、デザート）
② はまぽーく御膳（前菜、小鉢、茶わん蒸し、皿物、はまぽーく柔らか一口かつ、白飯、吸い物、香の物、デザート）
朝食 ③ 和食（甘塩焼鮭、厚焼玉子、煮豆、オレンジ、和風サラダ、しらすおろし、煮物、納豆、味海苔、漬物、白飯、みそ汁）
④ 洋食（スクランブルエッグ、ハッシュポテト、ウインナーソーセージ、サラダ、オレンジ、コンソメスープ、飲み物＜コーヒー・紅茶ほか＞、ロールパン＜イチゴジャム、マーガリン付き＞　）

◆部屋の希望（洋室は1部屋2人、和室は2人～4人で利用します。）
8．に　ウロバックの高低差の関係で、**ベッドを希望**される方は記入

★申し込み締め切り
12月1日必着

★申込者が少ない場合、中止になる可能性もあります。

郵便はがき

〒222-0035
港北区鳥山町1752
横浜ラポール3階

横浜市オストミー協会
事務局　御中

望年会申し込み

1．氏名
2．年齢
3．種別(コロ･ウロ･イレオ等)
4．電話(携帯電話)
5．緊急連絡先
6．夕食の希望
7．朝食の希望
8．部屋の希望

新 春 のつどい

新春のつどいは、コロナ感染の影響で、３年中止となりました。
まだまだ不安は尽きませんが、コロナ下で、顔を合わせしゃべりあい、笑い合うことの大切さを知りました。普段あまり話をしない方々と交流し歓談できる機会です。みなさまと楽しいひとときを過ごしたいと思います。ぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

◆日　時　令和６年１月２８日（日）１２：００～１４：００（受付 11：30～）

◆場　所　ソシア２１　（〒222-0034 神奈川県横浜市港北区岸根町 6-1）

◆費　用　６,６００円（和・洋折衷　飲み放題付き）円卓

◆内　容　11：30　受付開始
12：00　開会
12：10　乾杯　懇談
12：40　自己紹介　（名前・種別・術後年数・この間笑ったこと）
13：10　みんなで楽しく過ごしましょう
14：00　閉会（予定）

申込方法

参加希望の方は、郵便ハガキまたはメール　　E-Mail：ostomy@hamashinren.or.jp
下記必要事項を記入し、**１月１１日（木）必着**で、事務局へ申し込みください。
★参加費は、**当日集金**いたします。（おつりがないようにご用意ください）
キャンセルは、４日前（1/24）までです。開催日 3 日前からのキャンセルは参加費を頂きます。

郵便はがき

〒222-0035
港北区鳥山町 1752
横浜ラポール３階

横浜市オストミー協会
事務局　御中

新春のつどい申し込み

1. 氏名
2. 年齢
3. 種別(コロ･ウロ･イレオ等)
4. 電話(携帯電話)
5. 緊急連絡先
6. 同伴者ご参加の場合
   氏名･性別･年齢･連絡先
   をご記入ください

★送迎バスの案内と停留所地図は、次頁に記載しました。

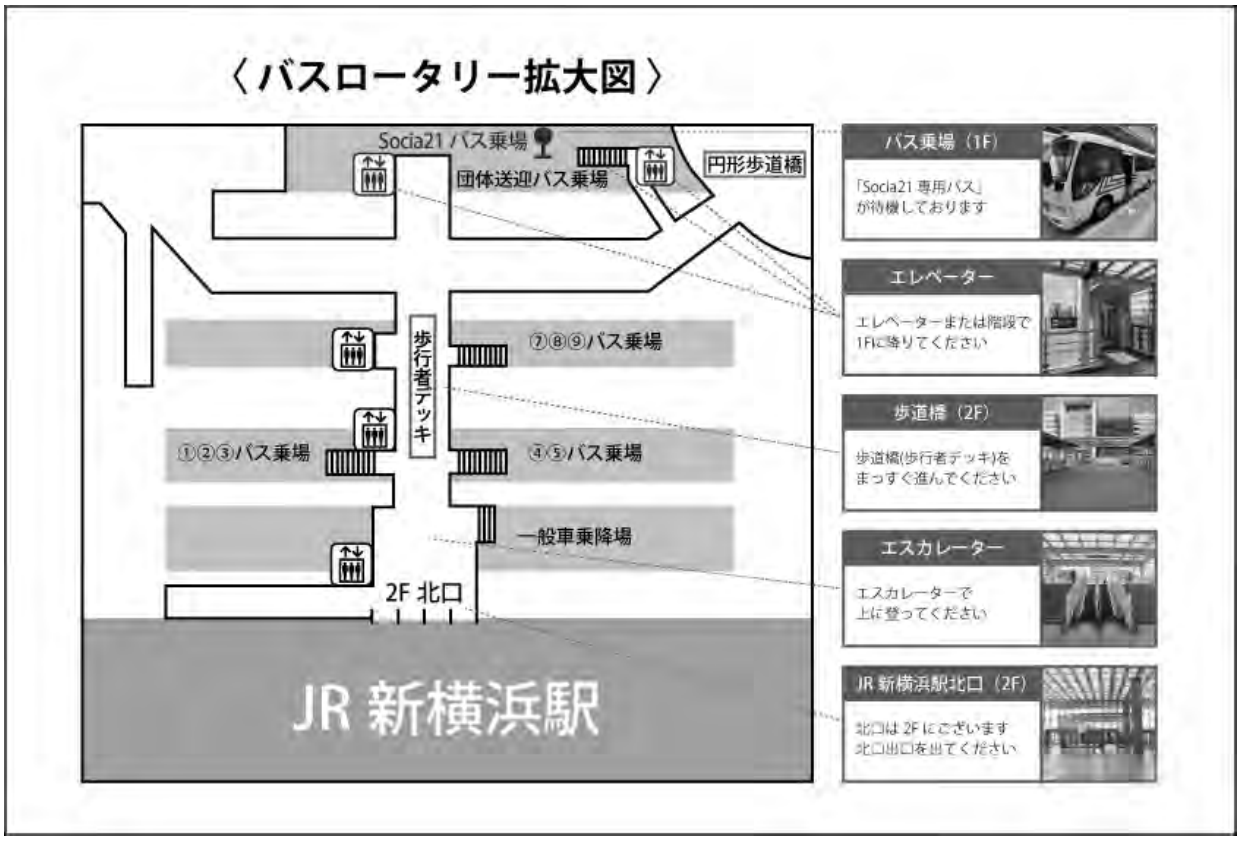
Socia21 https://www.socia21.co.jp/

〒222-0034 神奈川県横浜市港北区岸根町 6-1　　tel.045-472-7777

●JR 線新横浜駅下車（北口出口 2 階）無料送迎バス 3 分

●市営地下鉄線、東急新横浜線、相鉄新横浜線　新横浜駅下車（5B 出口）無料送迎バス 3 分

※新横浜駅バスロータリー（送迎・団体バス乗場）より無料送迎バスが約 10 分間隔で随時運行



徒歩でのルート（新横浜篠原口 ～ 岸根交差点南　　約 1.2ｋｍ）

若いオストメイトの体験談・・

古崎　勝也さん（40代）瀬谷区　術後２２年　ダブルストーマ（ウロ・コロ）

横浜市支部の会員さんの中には、若年でオストメイトになられた会員さんも沢山います。今回その中で、会員の古崎さんの体験談を連載しています。若い会員さんの中でも、幼少期から壮絶な経験をし、それでも頑張っておられる方です。インターネットの「じんラボ」というサイトにて、自身の体験談を掲載されておられます。（K・Fというペンネーム）

今回ご本人、運営サイト側に許可を頂き、この横浜市支部の会報でも、紹介させて頂く事になりました。原疾患の始まりから、オストメイトになり、現在に至るまでのお話です。

学生時代からの腹膜透析、腎臓移植、膀胱直腸瘻などを経て、ダブルストーマの生活を受け入れることでようやく人生が拓けてきました。今回が最終回です。

【第8話・最終回】血液透析の導入とこれからの自分

腎臓移植から20年、主治医からの一言

21歳で生体腎臓移植を受けてから20年が経過し、仕事も順調で体調に大きな変化もなく過ごしていた2019年4月。定期外来で、主治医から思いもよらないことを言われました。「そろそろ透析ですね。次の事は考えていますか?」

移植した腎臓の機能が低下してきており、GFRの値が20以下になると透析か再移植かを患者に検討し始めてもらうのが、その病院の方針とのことでした。

確かに以前と比べてクレアチニンの数値は高めだったり、毎朝の通勤で使っている階段がきつくなってきたりと思い当たることはありましたが、それは自分の体力が落ちたためだと勝手に決め付けていました。

急な話に私は全く実感が湧かず、少し反発する意味も込めて「全く考えていませんが、もし選ぶなら血液透析です」とだけ返事をしてその日は終わりました。そして、思いのほか体調を崩すこともなく、病院から具体的な話も出ないまま10カ月が過ぎました。

透析はまだまだ先だと思い込んでいた私に、主治医からの一言がありました。

「古崎さんが高齢なら、無理に透析を勧めないけど、まだ若いから将来のことを考えて言っているんですよ。」

どうやら自覚症状がなくても、数値上はいつ透析になってもおかしくない状態まできていたようです。それまで心のどこかで「自分は大丈夫」と意地を張っていたのが、この主治医の言葉をきっかけに肩の力が抜け、透析導入を決意しました。

透析の選択肢としては、血液透析の一択しかありませんでした。ダブルストーマの私にとって、再移植・腹膜透析のどちらにしても、手術でお腹をいじられたくないという強い気持ちがあったからです。また、血液透析を導入している友人の元気な姿を見ており、あまり悪いイメージを持っていなかったことも理由の一つです。

血液透析を導入して

病院と会社の双方に血液透析導入の意向を伝えたのは2020年4月。世間では新型コロナウイルス感染症の流行で緊急事態宣言が発令された時期でした。

私自身も自宅待機からテレワークに移行し、体への負担が減ったことが良い影響をもたらしたのか透析導入の話は停滞気味でしたが、その間に導入のための準備は大抵終えることができました。

そして、2021年1月にシャント作製、2021年3月から透析導入となりました。

導入初日、いちばんの悩みのタネであった穿刺の痛みは、麻酔テープのおかげか先生の腕が良かったのか、想像より軽く済みました。

透析中、これで腎臓は働かなくなると思うと一抹の寂しさがある一方で、移植の初期には複数回の手術やたくさんの抗生物質を使ったにも関わらず、20年以上がんばった移植腎に感謝する気持ちもありました。

透析終了後は、軽い貧血を起こしたようなふらつきと頭痛に襲われ、不均衡症候群を実感することになりました。

さて、導入期の入院を終え自宅近くのクリニックで維持透析に入ったところでトラブルが起きました。足の指にあった靴ズレのような小さな傷が、以前から指摘されていた足の血流不足と動脈硬化によりなかなか完治せず、潰瘍の状態になってしまったのです。適切な治療が行えない場合は足指の切断まで考えなければいけない状態でしたが、透析クリニックの対応と大学病院との連携がうまくいき、全く新しい治療法を受けることができたおかげで、切断は回避、足指も完治しました。

この足指の治療・経過観察が終了した1月をもって、腹膜透析導入以来30年以上通院した大学病院を卒業したことで精神的に楽になり、新たなことに挑戦してみようという気持ちが湧いてきました。そのうちの一つが、この体験談の執筆です。

これからの自分と、忘れない言葉

現在、血液透析を導入して２年半程経過しましたが、ようやく透析とテレワークという生活のリズムに体が馴染んできた感じです。新型コロナウイルスの感染状況次第でテレワークから出社に切り替わる可能性もありましたが、今年の5月以降は会社側の配慮で完全テレワークとなりました。また近い将来、尿が出なくなった時点で尿管皮膚瘻を閉鎖できるので、意外なことでダブルストーマでは無くなりますが、その時は今よりも精神的・肉体的な負担が減り行動範囲が広がるのではないかと楽しみです。

今回、体験談の執筆という形で自分の病歴を客観的に振り返り、食事療法から腹膜透析、そして腎臓移植から思わぬ形でオストメイトになり、現在は血液透析……と、自分のことながらよく頑張っているなと感心してしまいました。

そして、沢山の医療従事者の方から言われた言葉の中でも、特に印象深く忘れられない言葉があります。それは膀胱直腸瘻の治療と並行して受けていたリハビリの時でした。

「古崎さんは鉄の男だよ。」

腎臓移植からダブルストーマになるまでの経緯を全て知っていた、当時の担当理学療法士からの言葉です。

今の私にその言葉が適当かどうかは分かりませんが、この先の人生何が起こっても「鉄の男」という言葉を忘れずに、生きていこうと思います。

尚、この体験談は、インターネット「じんラボ」でも紹介されています。

「じんラボ」サイトはこちら」

読書の抽斗（第九十一回）

協会幹事　片山　豊

１０月初め、カタリン・カリコ氏（注）ノーベル生理学・医学賞受賞のニュースがありましたが、ちょっと前の９月２６日の朝日新聞朝刊は、私を驚かせる内容でした。科学・環境欄「ノーベル賞有力候補は」の記事の中で、同社の従来からの「医学生理学賞」の表記がいつの間にか「生理学・医学賞」になっており、文末の“おことわり”（僅か５行）で、変更とその理由を「医学生理学賞は今後、『生理学・医学賞』とします。ノーベル財団の表記順に合わせます」の記述で済ませていたからです。

実はこの問題については、過去に私が絡んだ経緯があります。大分前に小生が電話で同社に疑義を呈していたのに対して、後になって同社が「“ことばの広場”欄の“ノーベル賞の名称”」（2016.12.7）という記事で、的外れで不誠実な解説をし、自説を強弁していたということがあったのです。

なお、この問題の詳細については、３年前の『読書の抽斗（第七十一回）』（２０２０年７月）で、記述しておりますので、近頃の同社の基本的スタンスに揺らぎを感じたり、また、上から目線で突出する同社の記者達の存在に違和感を感じておられる方は、是非参照なさってください。

今夏は、読書量が半分に減少しました。その原因は暑さも然る事ながら、実は“数独”（ナンプレ１１・名人編）の中の難問だったのです。これではまさに“数独”中毒であり、“スマホ”中毒（街中観察では、これ自体、とても深刻な状況になっていますが）を笑えません（笑）。

しかし、その猛暑の中でも、文藝春秋９月号で読んだ、市川沙央の『ハンチバック』（芥川賞受賞）は、令和の同賞受賞作と比べて衝撃的な内容でした。市川さんは重度の障害者でもあります。詳細は関連記事も多かったし、これからの読者のためにも敢えてコメントいたしません（笑）。

涼しい場所で開催される、コンサートにも行きました（８・９月で大小１０回、無料も多い）。特に９月２３日“みなとみらい”のラフマニノフの“ピアノ協奏曲第２番”（ピアノ上原彩子）はとても良かったです。６０年前に、兄のレコードで初めて聴いて感激したことを思い出しました。

また“敬老の日”や“９月アルツハイマー月間”等の関係からも開催が増えている認知症関係のセミナー（永田久美子講師）も聴講しました。認知症のご本人の方のお話がとても印象に残りました。

（注）昨年５月の「読書の抽斗（第八十二回）」で、増田ユリヤ著『世界を救うｍＲＮＡワクチンの開発者カタリン・カリコ』を紹介しています。

☆佐藤雅彦『認知症の私からあなたへ　２０のメッセージ』（大月書店 2016）

厚生労働省の推計によると２０２５年、日本の６５歳以上人口の認知症の割合は約２０％となるといわれています。この本は５１歳のときにアルツハイマー病と診断された著者のメッセージです。巻末には、鎌田　實氏の「『認知症の私からあなたへ』に寄せて」という文章もあります。

冒頭の「この本は、認知症と診断され、これからどうやって生活したらよいか、わからなくなった人のために、私の経験をもとに書いたものです。普段あまり本を読まない人を対象に、文章をできるだけ少なくして、写真を多く取り入れました。……」で始まり、まさに２０のメッセージに著者のすべての思いが込められている。

いくつか取り上げると、「なりたくてなる人はいない」「できることに目を向ける」「記憶は消えても記録は残る」「知恵と工夫で乗りきれる」「不便だけれど不幸ではない」「当事者が声を上げる」等、全６１ページで読みやすく、あっという間に読み終わることができます。お薦めです。

また、現在、区役所の障害者窓口等で、「**横浜市版-オレンジガイド-認知症ケアパスガイド**」というとてもわかりやすい資料が無料配布されていますので、是非ご入手ください。

＜比較・参考＞　★ 認知症の私たち著『認知症になっても人生は終わらない
－認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば』（harunos2017）

★ 内門大丈監修『認知症の人を理解したいと思ったとき読む本
―正しい知識とやさしい寄り添い方』（大和出版 2018）

★ 長谷川和夫・猪熊律子『ボクはやっと認知症のことがわかった－自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言』（ＫＡＤＯＫＡＷＡ2019）「読書の抽斗№81回」で紹介

★ ウェンディ・ミッチェル『今日のわたしは、だれ？ 認知症とともに生きる』
宇丹貴代実訳（筑摩書房 2020）
★ 若井克子『東大教授、若年性アルツハイマーになる』（講談社 2022）

☆伊集院　静『君のいた時間　大人の時間Ｓｐｅｃｉａｌ』（講談社 2022）

宣伝文句はちょっと大げさに“愛するペットを失ったすべての人へ送る珠玉のエッセイ集”となっております。著者のベストセラーシリーズ『大人の流儀』のスペシャル版でもあります。

著者は馳星周氏（『少年と犬』「読書の抽斗№74回」、『ソウルメイト』「読書の抽斗№83回」）について「私はその文書を読んで切なくなると同時に、馳さんの愛犬を慕う気持ちが痛いほどわかった。飼い主と犬以上のものがそこにある」と記述していて、私にも熱い思いが伝わってきます。

また「今は犬に替わって猫が人気らしいが私は犬の方が性に合う。だって彼奴等（きゃつら）（失礼）呼んでも来やしないのだもの」と言って、猫好きとして知られる村上春樹氏と好対照をなしています。

＜比較・参考＞　★ 鷲巣月美『ペットの死、その時あなたは』（三省堂 1998）
★ 香取章子『ペットロス』（新潮社 2004）

☆中村桂子『老（お）いを愛（め）づる　生命誌からのメッセージ』（中公新書クラレ 2022）

著者は小生が“凛とした女性”と銘打ったグループのお一人です。専門分野は“生命科学”で『ゲノムが語る生命』『あなたのなかのＤＮＡ』『“生きている”を見つめる医療』など著書多数。下記②については、かつて『読書の抽斗（第八十六回）』の冒頭で、触れておりましたが、昨年、老いについて語る（人生訓）この本が発刊され、“生命誌のレジェンドがつづる人生哲学”として反響が大きく、話題になっておりますので、こちらをご紹介することにしました。

「白髪を染めるのをやめてみた。日常の家事、庭掃除もほどほどに。大谷翔平君や藤井聡太君にはときめく……自然体で暮らせば、年を取るのも悪くない。人間も生きものだから、自然の摂理に素直になろう。ただ気掛かりなのは、環境、感染症、戦争、競争社会などだ」として、多くの先人達からの学びを表現している。

登場人物は、フーテンの寅さん、中島みゆきさん、イザベラ・バード、志村ふくみさん、ムヒカ大統領、山下清画伯、カント、中村哲医師と続きます。

２０１６年2月６日に、著者の講演『私たちはどこからきたのだろう　生きものたちの語りを聞きましょう』を栄区公会堂で聞いて、頷いていたことまでは思い出しましたが、詳しい内容はもう忘れてしまいました。すいません。

＜比較・参考＞ ★①『小さき生きものたちの国（め）で』（青土社 2017）
★②『生きる　１７歳の生命誌－いのち愛（め）づる生命誌のⅥ（６）巻』（藤原書店 2020）

☆西　剛志『８０歳でも脳が老化しない人がやっていること』（アスコム 2022）

著者は脳科学者で、研究の結果「“老人脳”は後天的で、日々の様々な習慣（思考×行動）の積み重ねによって変えることができる」と説き、“老人脳”にならないための様々な方法を、第１章から第９章にわたって紹介していて、とても興味深い内容で、お薦めの１冊です。

内容は「“老人脳”五つのタイプ」「スーパーエイジャー（超高齢者）」「睡眠時間」「ドーパミン、オキシトシン」「嫌いな野菜を食べなかった最高高齢者（米国）」「脳にいい習慣例」「老化度チェック」「肉好き」「認知症の最大危険因子“聴力低下”」「多趣味」「犬を飼う」「デジタルツール・手帳の活用」「人生を楽しませてくれる１００のメニュー」「自分を若いと思う」「“ありがとう”の言葉のパワー」「会話に“擬音語”投入」「“友だち作り”の科学的な１１の方法」等多岐にわたり、“あとがき”で、「年をとっていくことは抗えない、でも脳はいつまでも若々しく保つことができる」との結論で括っている。

個人的には新聞広告にあった、ある読者（８３歳女性）の感想「私の思っていること、実行していることばかりです。嬉しくなっちゃいました。」に近く、納得の行くものが多かったです。（笑）。

図書館予約では、約４００人ほどの“待ち”でしたので、待ちきれず購入して読みました。

（次回に続く）

会員だより

♪♪初心者相談会(７/２)のご返事より♪♪

旭区（ウロ）Ｃ・Ｋ　術後６年
　役員の皆様には、いつもお世話になり、ありがとうございます。
　昨年の春から、体調が悪く、研修会も参加できませんでしたが、そろそろ、大丈夫そうです。
　急に暑くなりましたので、皆様もお体をお大事にお過ごしください。

青葉区（コロ）Ｍ・Ａ　術後１５年
　役員のみな様、いつもありがとうございます。今年の２月で仕事をやめて、好きなことをやったり、孫と一緒に過ごしたり、ストーマ自体には、何事もなく１５年たちました（いろいろと思うところはありますが）。

♪♪地区相談会(９/９，９／１７)のご返事より♪♪

瀬谷区（コロ）Ｍ・Ｙ　術後１５年
　暑い日がまだまだ続いています。
　皆様お元気ですか。久し振りに地区別交流会に出席します。よろしくお願いします。

♪♪ウロ研修会(１０/１４)・コロ研修会(１０/１５)のご返事より♪♪

旭区（イレオ）Ａ・Ｍ　術後２.５年
　母（９７歳）の介護をしながら、自分の絵画教室を持ち、ぬり絵を指導しています。他に絵画の注文を昨年の１０月に受けたものの、なかなか思うように筆が運ばず、四苦八苦しています。それをやりながら、創作絵本グランプリ、締切りに今年は間に合いそうもなく残念です。

神奈川区（コロ）Ｒ・Ｔ　術後３．５年
　医療講演会や、１割引の装具展示会をやっていただき厚くお礼申し上げます。
　ありがとうございます。

港南区（コロ）Ｓ・Ｕ　術後６年
　ステージ４の直腸ガンでした。「何で私が･･･」ショック！
　その頃、同じ時に、姉と義兄が亡くなり、ビックリ、どうして良いのかわからず･･･。
　私は市大病院とドクターのおかげで、生きています。２人分も、一生懸命生きないと、と思い、６年目を迎えています。

金沢区（イレオ）Ｔ・Ｋ　術後７年
　研修会に参加できなくても用具を１割引で購入することは可能ですか。
　本人は出掛けることが出来ないので、いつも代理（妻）が参加させていただいておりますが。

鶴見区（コロ）Ｍ・Ｙ　術後８年
　猛暑の続く毎日、スポーツクラブに通い、泳いだり、筋トレしたり、元気にしてます。
　お世話の程、いつも有難うございます。

都筑区（コロ）Ｋ・Ｙ　術後１２年
　Ｈ社の装具があまり良くなく、少しへこんでいます。

金沢区（ウロ）Ｈ・Ｏ　術後１４年
　体調に変化なく、順調ですが、パウチの交換は一日置きです。汗が多く大変です。
　但し、今後体調の変化に応じた対応のことが心細いです。

金沢区（コロ）Ｍ・Ｍ　術後１７年
　コロナも終わって、そろそろ引退と思っていたら、仕事が結構あり、老骨にムチ打って頑張っています。

南区（コロ）Ｙ・Ｋ　術後２０年
　しばらくご無沙汰しておりました。コロナの他に個人的にもいろいろあり外出がおっくうになっていました。今は復活しつつあるので参加してパワーを吸収したいと思います。どうぞよろしく。

中区（コロ）Ｍ・Ｋ　術後２１年

朝・夕の風に季節が移りゆくのを感じ、今年の猛暑、体にきつかったと思い出しています。

講演会には出席したいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

旭区（イレオ）Ｉ・Ｔ　術後４９年

会員の皆様に大変お世話様になっております。

定検で胃カメラをしました。結果異常なし。「現状は全面にポリープあり、年に１回は定検すること」と注意がありました。

太極拳 坪能 進 先生を悼んで

今年の夏は記録的な猛暑続きで、本当に大変でした。皆様お元気にお過ごしでしょうか。

昨年の「横濱だより新年号」(注)で、元太極拳の坪能先生の元気な100歳を紹介致しましたが、今年5月25日、101歳5ヶ月でお亡くなりになりました。

老人ホームでの生活は5年位になり、お仲間とも絵を描いたり、元気に楽しんでいたそうです。

5月初めに急に足の血管が詰まり入院し、1週間位で良くなり、大丈夫と思っていたところ、また同じ様に悪くなり、そのまま眠るように亡くなったそうです。

長い間、太極拳をご指導いただき、本当にありがとうございました。これからは奥様とずっと一緒ですね。

坪能先生のご冥福を心よりお祈りいたします。

会 員 山口サト

《編集部注》 「横濱だより200号」(令和4年1月号)3ページ参照

山　想　う（第十七回）

栄区　舩木　健

大峰山縦走の後半です。本題に入ります前に、この山行はずいぶん古い話ですので、参考までに今から40年前の１９８３（昭和58）年はどのような年であったか、を記しておきます。この年の1月、訪米中の中曽根首相がレーガン大統領と会談。アメリカの新聞にはわが国は「日本列島不沈空母」と書き立てられ、「我が国が米国の単なる盾としか見られていないとはあまりにひどい！」と強く感じ、9月には大韓航空機がソ連空軍機によって撃墜され乗客乗員269人全員が死亡というショッキングな事件があって、世界にはまだ東西冷戦の非常に不穏な空気が支配していました。

その年の8月5日（金）、朝5時に起床し、50分後に宿坊を出ました。山上ヶ岳の本堂には約15分で到着。この頂上部分は平坦でかなり広く、形容は適切ではないが、境内でキャッチボールくらいはできそうです。本堂は大がかりな修復工事中で全体が黒い金網で覆われていましたが、とにかく仏前でこの日の縦走の無事を祈りました。古来、わが国には三大修験道と呼ばれる修行の場があって、羽黒山・英彦山と共にここ大峰山が挙げられています。山上ヶ岳にはその修験道の本山である大峰山寺があって、本堂には蔵王権現が祀られていて大峰信仰の根本道場であると共に南へ延びる奥駆（おくがけ）の起点とされています。有名な修業場としてテレビでよく放映される、前回述べた西の覗・東の覗はお寺のすぐ北側にあります。さらに、ガイドブックによると、山頂には全国にほぼ1,000箇所しかない一等三角点が設置されているのですが、そこは聖地なので立ち入り禁止となって

いるそうで実際にその標石がどこにあるかは判りませんでした。

朝から晴天に恵まれて勇気百倍、名刹を後にして縦走の一歩を踏み出しました。30分ほど行くと林に囲まれた気持ちのいいお花畑があったので、ここで朝食をとることにし、宿坊でつくってもらったおにぎりを頬張っていた時です。右の方から野兎が跳ねながらすぐ目の前へ来て一瞬立ち止まりました。全身夏毛の茶色いウサギで有名なピーターラビットそっくりでした。なんとなくゲンがいいな、と思いながらエネルギー補給を終えて出発。この辺りはほぼ平坦な尾根道で歩きやすく快適そのものです。小さなお堂のある小笹ノ宿や竜ヶ岳を通過し、阿弥陀ヶ森に着きました。女人結界と書かれた山門があって、女性はここから山上ヶ岳方面へは行けなかったのだ、と同情し複雑な感じをもちました。暫し休憩。ザックが重いので、そう長くは歩けません。5分後に腰を上げてどんどん行くと道は南へほぼ直角に曲ります。まだ平坦な台地が続き、その右手に脇ノ宿跡、ここから高度を上げて行きます。左側は急傾斜。小普賢岳に着いてまた一休み。

そのすぐ先が大峰山脈の名峰と言われる大普賢岳で１，７８０m、この日の縦走コース中最高のピークです。朝も10時近くになると気温が上り、暑さとの戦いが始まります。ここからの下り、山頂の南面は切り立った大岩壁で一瞬たりとも気が抜けません。慎重に急坂を下った後ゆるく登り返すと国見岳（１，６５５m）で、ここで大休止。10時半、また勇気を奮って出発。七曜岳までは下りなので気が楽です。ピークを過ぎて稜線をさらに行くと水場がありました。行者の雫水といい、ちょうど自炊に適した場所なので、正午前でしたが、食事と決め、湯を沸かしインスタントラーメンをつくりました。空腹を満たして元気回復。再び稜線歩きを続けるとすぐ右手が行者還岳のピークですが、その肩を捲きます。この山は、「ぎょうじゃがえりだけ」（山名辞典や山名総覧に記載）、もしくは「ぎょうじゃがえしだけ」（『日本の山１０００』）と呼ばれますが、昔、役行者がこの山の余りの険しさに登頂を断念して引き返したのでこの名が付けられたということです。その天に突き上げるようなピークを見ながら下っていくと行者還ノ宿がありました。けれどもまだ先が長いので休むことなくどんどん行きます。長い尾根道でピークを三つほど越えると一ノ垰（たお）の小さな避難小屋がありました。10分間休憩。ずいぶん長く厳しいコースを歩いてきました。しかし、人には誰一人として会いませんでした。夏山シーズン真っ盛りだというのに何か不思議な気がします。南へ向かっていた登山道はここで直角に曲り西へ向います。もう15時を過ぎて疲労もピークに達してきました。１６時、１，６００m無名峰の三角点を通過、本日の宿弥山（みせん）小屋まではこれから約３００m の高度差を稼がねばなりません。尾根道をさらに行き、読経の行場があったと言われる聖宝（しょうぼう〉ノ宿跡を過ぎると最後の聖宝八町の急なジグザグ登りになりました。それが上へ上へと続き、これでもか！というほどです。歩行時間が20分、15分と短くなり、休む頻度が増えていく、の繰り返しで、既に12時間近く歩いてきましたから、もうヘトヘト、青息吐息です。「小屋はまだか～ッ？」と叫び出したい衝動に駆られ、何度も声を張り上げました。

18時10分過ぎ、頂上（１，８９５m）直下の弥山小屋に漸くたどり着き、倒れ込むようにその場にザックを投げ出しました。この瞬間を何と表現したらいいのでしょう。ヤレヤレやっと着いて助かった、という大きな安堵感がありましたが、同時にあまりにも長かった距離に対する疲労感・脱力感もありました。昔七十五靡を歩いた修行僧はこの長いコースにどのような思いを懐いて歩いたのでしょうか？それはともかく、まず小屋の宿泊手続きを済ませました。収容人員50人の、いかにも昔からある伝統的な感じの小屋です。そこには既に数名の宿泊客がいて、くつろいでいました。とにかく食事です。腹ペコで背と腹がくっつきそうでした。食事の中身はもう覚えていませんが、モリモリ食べてやっと人心地がつき、やはり小屋はパラダイスだなあ、とつくづく思いました。夕食後のひと時、す

ぐ近くにいた人と話しました。３０代と見えるその男性は大阪から初めて大峰登山に来た、ということで、小生は九州から来た、と言ったら驚いていました。

8月6日、いよいよ大峰山脈の最高峰八経ヶ岳に登る日です。小屋の朝は早い。4時半過ぎに起きだしてすぐ空身で出発。今回縦走コースの最高地点八経ヶ岳に登るのです。5時20分、露岩の狭い山頂（１，９１５m）に着きました。八剣山・仏教ヶ岳とも呼ばれるこの山は近畿地方の最高峰で、あとこの山よりも南方で１，９００m超と高いのは四国の剣山･石鎚山と九州屋久島の宮之浦岳の3山しかありません。八経ヶ岳という山名は遠い昔、役行者が平安を祈って法華経・華厳経など8巻を山頂に埋めたという伝説からこの名が付いたと言われています。頂上からの展望はほぼ南の目前に明星ヶ岳（1，９００m）が聳え、遥か遠方には仏生ヶ岳他が望めました。重畳と続く山々、その360度の眺望を満喫して小屋に戻りました。腹ごしらえを済ませて下山にかかります。トウヒなどの原生林の急坂をどんどん下って行くと狼平に出ました。下りてきたルートを振り返るとシラビソ・トウヒの原生林に覆われた八経ヶ岳はどっしりと貫禄ある姿をしていて北八ヶ岳の光景を思い出させました。後年、ここに小屋が新築されたそうです。ここは右手弥山川沿いに下るコースの分岐点となっています。今日の下りは特に急ぐ必要もないのでユックリ休憩をとりながら左方向へ。更に下ると右手が頂仙岳で、その腹を捲いて行きます。下り一本槍は気が楽です。やがて栃尾辻まできました。左方向の坪ノ内へ下る分岐点です。10時半を過ぎて暑くなってきました。それにしても長い下りでした。だらだら下りがもう2時間半も続いたでしょうか？総延長10km強を歩いて13時20分、漸く川合の集落に着きました。何はさておき、とにかくビールを飲みたい！幸いにも手頃な食堂がありました。飛び込みざま、ビールと冷奴を注文、カラカラの喉へ一気に流し込みました。ヤレヤレ生き返った、と心底思いました。後はざるそばを食べて今回の登山を終了。最高の瞬間でした。

14時45分の天川川合発下市口行バスに乗車、1時間半揺られて終点着。そこから近鉄阿部野橋行急行に乗り門司の家への帰路に就きました。

この夏は九州の山にも登りたいな、と考えて、長崎県島原半島中央部にある雲仙岳を目指すことにしました。8月２７日（土）正午過ぎ、仕事を終えて門司港駅を出発。ＪＲで長洲まで行きフェリーで島原鉄道の多比良へ。そこから山麓の民宿へ行って泊りました。翌日、登山本番の日ですが、朝方まで降雨があって肝心の雲仙の山は雲の中。それでも実行するか、しばし考えました。結論としては、折角来たのだからどうしても登ろうと決意し、バスで雲仙公園まで行きました。

8時過ぎ登山開始。あいにくの曇り空ですが、降られないだけましです。けれども、10時前仁田峠に着いた時は、遂に土砂降りになってしまいました。15分間空模様を観察した後、敢えて出発します。曇り空の下、何とか主峰普賢岳の頂上に到達。標高１，３５９m。周囲に人影は全くなく、山の風景も全然見ることができません。頂上直下にはポッカリと噴火口が口を開けているようで不気味です。ともかく悪天候下でも登れてよかった、とホッとする間もそこここに元来た道を下山にかかりました。その日の晩は島鉄で諫早まで行き1泊、翌日帰宅の途に就きました。

それからほぼ8年後の1991（平成３）年５月１９日、この普賢岳が突然火を噴いたのです。大規模な土石流が発生し、1，０００人を超える住民が避難を余儀なくされました。更に6月３日には大火砕流が発生、死者・行方不明31人という大惨事になり、同月5日の死者は37人にのぼりました。その後、9月15日の火砕流でも170棟以上が焼失。このニュースを聞いて活火山は実に恐ろしい、仮に自分がその場にいたらひとたまりもなかったな、と自然の脅威をまざまざと感じさせられました。わが国には今も１１１の活火山があり、そのうち約半数で常時監視が続けられています。

{２０２３年7月３１日　記す}

会員の異動

８月から９月まで　　１０月７日現在：３１２名

新　会　員（年度累計5名）

港北区　　時永　様　　戸塚区　　花沢　様

＊どうぞ宜しくお願い致します＊

亡くなられた方（年度累計8名）

港南区　　坪能　進　様　　■謹んでお悔やみ申し上げます■

寄附の御礼

横浜市立市民病院　　太田　純一 先生　　10,000円

有難うございました。会の運営に使わせていただきます。

文化･スポーツ活動だより

能面打ち教室

開催場所　健福センター会議室
時　　間　通常13:00～16:00
予　　定

１１月以降は、お休み

歩こう会

１１月、１２月の予定なし

新しく会を発足させませんか？

新規の活動を募集しています。

事務局にご連絡下さい。

太極拳教室

開催場所　健福センター10階 軽運動室
時　　間　10:00～12:00
予　　定　11月 4日（土）18日（土）
　　12月 2日（土）16日（土）
　　1月 6日（土）20日（土）

カラオケ教室

開催場所　南区 中村地区ｾﾝﾀｰ多目的室
時　　間　12時～15時　　参加費300円
予　　定　11月7日（火）
　　12月4日（月）
　　1月8日（月）

※ 上記活動の連絡先は事務局です。 TEL 045-475-2061（呼）

作品募集

短歌、俳句、詩、川柳など形式不問。投稿をお待ちしております。絵手紙、手工芸品、菊花培養等はカラー写真を送って下さい。来年一月号にカラー掲載の予定です。

次回締切は、十二月四日

《事務局だより》

≪ ニューフェイス・若手役員諸氏は、元気で頑張ってくれています。お会いする機会に声をかけてくだされば“元気のお福分けです”。≫

毎年この時期恒例の「若いオストメイト交流会」を9月24日（日）にフルオンラインで開催しました。詳細報告は今号の本文中にありますが、今年はとにかく大盛況でした。

運営側の自己満足かもしれませんが、ニューフェイスとして本格的に今回から参戦してくれた秦さん、中世古さんたち、新入役員の「挑む姿」には拍手です。

また、﨑山さん、武内さんの馬力もいつも通り物凄く「やるな～」という感じでした。それに比べ、私は残念ながら何となく司会を熟（こな）したという感じでした。

この若者たちの熱量は半端ではありません。医療的なことはWOCNに相談するとして、相談会などで見かけたら是非声を掛けて話をしてみてください。元気になれること請け合いです。私も元気を貰って、皆について行きたいと思っている、今日この頃です。

土曜日担当　長島正美

≪ 若い役員の方に期待しています ≫

事務局の役員は以前５名いましたが、各曜日１名体制になっていました。最近、火曜日に中世古さんが参加してくださり、事務局以外にも会計に秦さん、20/40の武内さん、﨑山さんと、若い方が参加してくださり、何か課題があると、ネットで調べてくれることなどにより、素早い対応ができるようになりました。

会長の山根さんの考えもあって、課題には、全員で考えて解決していく方向に進んでいると感じています。

これからは若い方の力も借り、ある意味で組織を若がえらせ、若年者から高齢者の方まで、会員全体の福利厚生のさらなる向上を図っていかねばならないと、考えています。

木曜日担当　向後和恵

≪ 救急相談センターをご存知ですか？ ≫

救急相談センターをご存じですか？休日、平日問わずいつでも病気の事でどうしたら良いのかわからない時に相談できる窓口です。

携帯から電話する時には　＃7119と電話します。必ず＃を最初に押して、その後に数字を押します。病状を伝えて、どこの病院に行ったら良いか、救急車を呼んだほうが良いかなど相談出来ます。ご自分の住んでいる区ではなく、他の区が良ければ、そのように伝えると探して下さいます。携帯以外の場合は045-232-7119でも大丈夫です。

火曜日担当　小野夏美

≪ 毎年の定期検査受けてますか？ ≫

今年の夏はとても暑い日が続きましたが、皆様身体の調子はいかがでしょうか？私の場合、年に一度この時期になると腸の内視鏡検査を受けています。悪性ではないものの、毎回検査の度にポリープが複数見つかり、その場で取ってもらっています。オストメイトになり５年経ちますが、まだまだ検査結果が気になり毎回ドキドキしています。早期発見の為に検査は欠かせないですね。皆様も身体にお気をつけください。

火曜日担当　中世古幸恵

新任の幹事「菅野宏二」さんの自己紹介文です

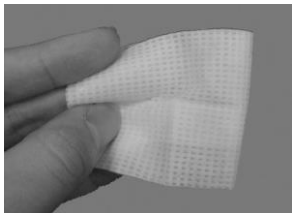
本年9月より本会役員に加わりました　菅野宏二（スガノコウジ）と申します。ストーマ歴８年で、先輩方と比較すれば若輩です。幹事の皆さんには、入会時よりいろいろな面でご支援いただきました。この度、自分にできることでお返しをしたいと考え、山根会長からのお勧めで幹事を務めることになりました。よろしくお願い致します。

SOLVE

ソルツ リムーバー
【粘着剥離剤】

30 枚入
1,700 円（税込 1,870 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地です。
- シートの面積が大きく、オイルベースの剥離液がたっぷり
  含まれているため、面板をゆっくりきれいに剥がせます。
- 面板を剥がしたあと、皮膚にオイル特有の嫌なベタつき感が残りません。
- ほのかなラベンダーの香りが漂います。



ソルツ リムーバースプレー
【粘着剥離剤】

50ml
2,300 円（税込 2,530 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地の、剥離剤です。
- シリコーンベースなので、面板を剥がしたあとの
  触り心地がサラサラしており、乾きも早いです。
- 少しずつスプレーして伸ばしながら使うことで、少量で
  面板をきれいに剥がせます。
- ほのかなフレッシュミントの香りが漂います。

輸入元 **ソルブ株式会社** メーカー事業部
〒236-0051 神奈川県横浜市金沢区富岡東2－2－2
電話：045－773－7787 FAX：045－772－8201
URL：https://www.solve-net.com
営業時間： 9：00～17：00 定休日：土曜・日曜・祝日
製造元 SALTS HEALTHCARE（ソルツ ヘルスケア社 / 英国）

コンバテックme+™クラブ

コンバテックとともに
安心の日常生活を
おくりませんか？

『コンバテックme+™クラブ』は、ストーマ保有者と支援者の方々によりそい
サポートする事を目的とした会員制のコミュニティクラブです。
会員の皆さまには、専用のWEBサイト・メールを通じてお役立ち情報の提供や
ストーマケアに関するご相談にご対応いたします。
様々なサービスを通して皆さまのストーマライフを応援いたします。

サポートプログラムメニュー

お悩み相談	コンバテックme+™クラブ通信
知恵袋	動画

会員登録は専用WEBサイトから

入会金
年会費
無料

- スマートフォンで右記QRコードを読み込む
- ① 「会員登録」を押す
- ② 「今すぐ新規会員登録」を押す
- ③ 案内に従って会員登録をお願いします。

- 下記文字を入力して
  「コンバテッククラブ」で検索
- 下記URLを入力して
  https://bit.ly/3GZ47Zn

いずれかの方法で
「コンバテックme+™クラブ」へ
アクセスしてください。

ご入会いただきますと
お出かけに便利な
トラベルポーチを差し上げます。

※色は選べません。※ストーマ保有者1人につき1つになります。
写真は例です。装具やアクセサリーなどは入っていません。

convatec
－よりそい、つなぐ－

コンバテック ジャパン株式会社
〒112-0004 東京都文京区後楽1-1-7

資料請求 お客様相談窓口
0120-532384

©2023 Convatec Inc. AP-61825-JPN

SOLUTION

ソリュウション株式会社

ストーマ装具・在宅医療用品販売

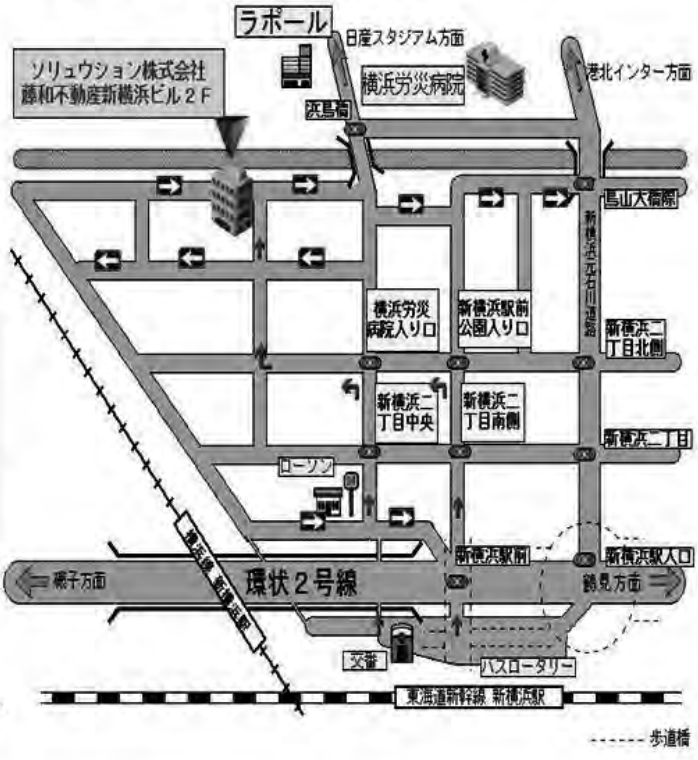
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

通話料無料 TEL:0120-221-370

※携帯電話からのご連絡:045-477-1077
※比較的つながりやすい時間帯は、火曜日・水曜日の午後になります

住所:〒222-0033 横浜市港北区新横浜2－18－13
藤和不動産新横浜ビル2F

営業時間 平日午前9時～午後5時
(土曜、日曜、祝日、年末年始はお休みとさせていただきます)



ヤガミホームヘルスセンター横浜

ストーマ用品
各種取り扱っております

ストーマ用装具の給付手続きや
介護保険に関するご相談も承ります

医療機器、人工乳房、ウィッグ等も取り扱っております

店舗のご案内

営業時間　火～土
10:00～15:00

定休日　日・月・祝日 / 年末年始
棚卸日(6月平日最終日)

☎(045)315-0133
FAX(045)315-0185
〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川1-11-3

ストーマ用装具のご注文・お見積り・ご相談は、便利なコールセンターへ

QRコードからも便利です

ヤガミ
YAGAMIコールセンター
0800-200-7772
(通話料無料)

【営業時間】月曜日～金曜日　9:00～17:00
【定 休 日】土・日・祝日 / 年末年始 (12/29 - 1/3)
棚卸日 (6月平日最終日)
【FAX番号】052-253-8753
【メ ー ル】stoma-callcenter@yagami.co.jp

見積依頼用QRコード

YAGAMI　株式会社八神製作所

ZA FREE

日本オストミー協会賛助会員

温水洗浄便座

前広便座のご紹介です

介護保険の対象製品

※詳細は市役所の「介護保険課」など窓口で事前に御確認ください。
介護保険における　福祉用具の販売は、都道府県の指定業者に限られています。

メーカー希望小売価格
121,000円(税込)

TAISコード:01963-000001

メーカー希望小売価格
87,780円(税込)

TAISコード:01963-000002

前広便座 とは?

オストメイトの方のご要望を受けて開発した製品です。中腰姿勢や椅子を持ち込んで行っている毎日の排泄処理を、前広便座を使って楽に 行ってみませんか?今お使いの便座をに交換するだけでご使用頂けます。
もちろん、ご家族の方もご使用できる共用品となっています。

お客様のご意見

今までも便座に座ってパウチ処理していましたが、前広便座に交換すると、処理スペースは広くなり、私も家族も飛び跳ねた排泄物を掃除する回数が減りました。

使用イメージ

施工は便座の交換のみの簡単設置

既存トイレを活かすことで、広いスペースでなくても施工可能です。　※上から見たイメージ

外出時のトイレサインの表示

●オストメイトマーク
人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、パウチを処理・交換するために汚物流しなどの洗浄設備があることを表しています。

●前広便座マーク
人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、座ってパウチ処理できる前広便座「ZA FREE」を設置していることを表しています。
オストメイトの方が分かりやすいよう、「オストメイトマーク」とは区別したサイン表示をいたします。

製造・販売元

さつき株式会社

〒542-0081　大阪市中央区南船場4丁目10番29号
TEL:06-6252-4751(代表)

ウエル・カムサポートセンター

ストーマ専門店で、安心の相談・安心の購入

認定看護師がいます

購入前、購入後に電話・メール・店頭でなんでも気軽にご相談いただけます。

実店舗があります

赤坂見附店4階のストーマ専用フロアでは最新のストーマ関連用品を約300品目取り揃えています。

ネットショップがあります

24時間お好きな時間にお買い物いただけます。会員登録すると次回以降のお買い物が簡単・便利。

ウエル・カムサポートセンターは、ストーマにかかわる『専門店』です。
いつでも気軽にご相談いただける相談窓口の運営から、ストーマ装具をはじめ、
関連用品・排泄ケア用品を幅広く確かな品揃えで提供し、様々なイベント開催にも取り組んでいます。

□ 赤坂見附店
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-13 マードレ松田ビル
□ 大阪店
〒530-0012 大阪府大阪市北区芝田2-2-17 和光ビル内
□ 鹿児島店
〒890-0064 鹿児島県鹿児島市鴨池新町5-6
鹿児島県プロパンガス会館506号

お客様相談窓口
0120-981-479
受付時間
祝祭日を除く月～金 9:00～17:00
FAX 03-5226-7805

www.wellcomeshop.jp
ウエル・カム 検索

オストメイトの悩みを解決!!

お出かけ快適パンツ

Wzip(ダブルジップ) メンズスラックス レディースパンツ

- ☑ 排泄時間を短縮したい。
- ☑ スラックスを下ろさずに用を足したい。
- ☑ ストーマを締め付けないスラックスが欲しい。

日本製ウール100%ストレッチ生地を使用し、
日本の職人が丁寧に作り上げたスラックスです。
ご家庭の洗濯機で丸洗いも可能です。

メンズ: ¥25,000(税別)
レディース: ¥22,000(税別)
素材: ウール100%
原産国: 日本製

パウチをサッと出しやすい フロントダブルジップ開口部

パウチを締め付けない ウエストゴム仕様

Iタックスラックス
<品番 P14900>
メンズ

セミワイドパンツ <品番 L14901>
テーパードパンツ <品番 L14900>
レディース

両手が使えるずり落ち防止 ウエストベルト

ストーマに当らない 深めの股上

★パソコン・スマートフォンからのご購入
左記QRコードをお読み取り頂くと
ザイタック オンラインストアから
ご購入頂けます。

販売元
安心とさわやかをおとどけします
株式会社 ザイタック
フリーダイヤル 0120-915-744
http://zaitac.co.jp

NIKKE TEXTILE 企画・製造元 ニッケテキスタイル株式会社
企画 株式会社アズリポン

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
９月地区別相談会のご報告　・・・・・・・・・・・・　2
若いオストメイトオンライン交流会のご報告　・・・　7
ピアサポーター研修のご報告　・・・・・・・・・・・　１４
人工膀胱 医療講演会のご報告　・・・・・・・・・・・　１７
あゆみ荘 望年会のご案内　・・・・・・・・・・・・・　１８
新春の集いのご案内　・・・・・・・・・・・・・・・・　１９
若いオストメイトの体験談（第８話、最終回）・・・・　２１
読書の抽斗（第９１回）　・・・・・・・・・・・・・・　２３
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２５
山想う（第１７回）　・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
会員異動、寄附御礼、文化・スポーツ活動・・・・・　２９
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３０
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３６

付録：人口膀胱医療講演会資料　（支部会員のみ同封）
若いオストメイト会 WOCN 講演資料（支部会員のみ同封）
障害者週間 講演会・ピアノ連弾ｺﾝｻｰﾄのちらし（同上）

協会行事：９月～１０月実績と１１月～１月予定

9/2･3(土日) 政令指定都市会議（広島）
9/9(土) 南部・西部地区 相談・交流会
9/10(日) 第 5 回役員会
9/12(火) 金沢区役所 ストーマ装具勉強会
9/14(木) 神奈川県三支部連絡協議会
9/16(土) ピアサポート研修
9/17(日) 北部・中部地区 相談・交流会
9/24(日) 20/40 若人の会（オンライン方式）
10/8(日) 編集会議・第６回役員会
10/14(土) 人工膀胱医療講演会
10/15(日) 人工肛門医療講演会
10/22(日) 浜身連運動会
10/29(日) 関東ブロック会議（宇都宮）
11/1(水) 日帰りバス旅行（千葉方面）
11/12(日) 第７回役員会
11/18(土) WOCN との交流会
11/26(日) ウィリング横浜 相談・交流会
12/3（日）障害者週間 講演会
12/10(日) 編集会議・第８回役員会
12/14(木) 神奈川県三支部連絡協議会
12/15･16(金土) あゆみ荘望年会
=== 事務局冬休み 12/ 29(金)～1/5(金) ===
1/13(土) 浜身連新年会
1/21(日) 初心者相談会
1/28(日) 新春の集い 「Socia ソシア２１」

事務局：毎週火・木・土曜日の 10 時～16 時　　045-475-2061 (呼)
（祝祭日、夏季・年末年始休暇期間を除く）　**11/14 館内停電で休み**
E-Mail：　ostomy@hamashinren.or.jp
横浜市障害者ピア相談センター：毎月第２、第４木曜日 13 時～16 時
膀胱・直腸の相談日：11/9、12/14　　相談用電話 045-474-2273 (FAX 兼用)

この会報は、ＮＨＫ歳末たすけあい配分金により実施（作成）しています。