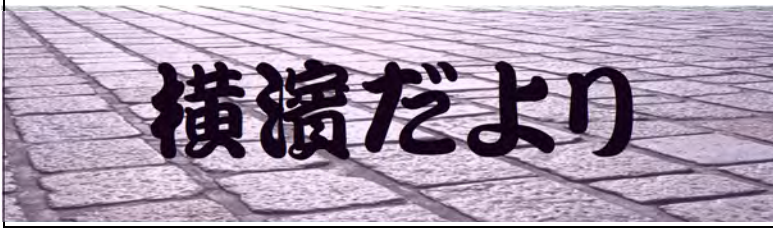


KSK JOA 横浜市オストミー協会

令和6年1月号
No.212



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)

迎



春

冬季初心者相談会

日時: 令和6年1月21日(日) 講演 13:30~15:20、装具展示 15:20~16:20
会場: 桜木町 健康福祉センター8階 A・B・F 会議室
内容: ・横浜南共済病院 WOCN 菊池絵里様 の講演と希望者個別相談
・体験発表 戸塚区(元イレオ) 秦 慶子 幹事
・「福祉の手引き」の紹介説明

女性研修会・男性研修会

日時: 令和6年2月4日(日) 女性研修会 開会: 13:30 閉会: 16:30
2月10日(土) 男性研修会 // //
会場: 桜木町 健康福祉センター 8階 A・B 会議室
講演: 「認知症について」
横浜市総合保健医療センター 認知症看護認定看護師 山下 里子 様

※ 3月24日(日) 若人(にいまるよんまる)交流会 (詳細は3月号に掲載の予定)

令和6年新年のあいさつ	2	日帰りバス研修旅行の報告	15
新春の集いの案内	3	読書の抽斗(第92回)	16
“知ってください”(周知・啓発)	5	会員だより	18
人工肛門医療講演会の報告	8	山想う(第18回)	19
関東ブロック会議の報告	9	会員異動・お知らせ	21
上大岡相談・交流会の報告	10	文化・スポーツ活動だより	21
WOCN 交流会の報告	14	事務局だより	22

令和6年新年のあいさつ

横浜市オストミー協会
会長 山根 則子

あけましておめでとうございます。
みなさまが新しい年を迎えられたことを、心よりお喜び申し上げます。

2024年の干支は「甲辰（きのえ・たつ）」「春の日差しが、あまねく成長を助く年」になるようです。春の暖かい日差しが大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年。すべてのものに平等に降り注ぐということは、これまで陰になっていた部分にも日が当たり、報われ、大きな成長を遂げるといったことが期待できるとのこと。逆に、自分にとって隠しておきたい部分にも日が当たり、大きな変化が起きる可能性もあるようです。

2023年は、区役所、地下鉄、港湾局、障害者週間などで、オストメイトのことを話す機会に恵まれました。オストメイトマークは知っていても、オストメイトのことをよく知らないという方は市役所職員でもまだまだ多いのが現状です。オストメイトのことだけではなく、さまざまな障害のある方、障害者手帳は持っていないけれど、日々の暮らしに困難を生じている方は大勢いらっしゃいます。

その方々が暮らしの中の困りごとを発信していく、その声がきっかけとなり、誰もが暮らしやすい社会につながるのだと思います。

オストメイトは、ストーマとともに暮らすのに手間がかかることもありますけれど、不幸でもかわいそうな存在でもありません。

オストメイトは ・装具交換を生活の一部に組み込む必要がある ・トイレでは排泄物の処理に時間がかかることもある ・出先で装具交換をしたときは、どこに捨てたらよいのか迷い、持ち帰ることもある ・時には「ぶ〜」とガスの音が出てしまう ・食は人によっては、食べられないものもある ・公衆浴場では、装具を付けたままで入浴をする ・締め付けるような衣服は避け気味 などなど、個人差はあるのですが、他者からは見えてこない日々の工夫や過ごし方があります。

オストメイト同士、ちょっとしたことでも仲間と話していくと、ほかの人の生活の工夫からヒントを得て、ストーマ生活がよりよく変わることもあります。何より排泄のことは家族にもなかなかしゃべりにくいものですが、同じ仲間なら「あーそれぞれあるある」と笑い合え、落ち込んでいた気持ちも元気になれます。

「障害を持つ人」「神から挑戦というチャンスを与えられた人」
障害当事者を表す言葉＝チャレンジド challenged という言葉があります

新年は新しいことにもチャレンジする年にしたいと思います。

みなさまも新年を迎え何か新たなチャレンジを！

新年は、みなさまとたくさんお会いし、しゃべり合え、笑い合える機会をより多く作れることを願っています。

最後になりましたが、みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

また、当協会にご支援、ご協力を頂いている医療関係者、装具メーカー業者の方々、関係者の皆様方の益々のご健勝を祈念いたしまして、新年のあいさつといたします。

新春のつと

新春のつといは、会員みなさまと顔を合わせしゃべり合い、笑い合い、良い年を祈念し合える場です。普段あまり話をしない方々とも交流し、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
12:30 自己紹介 (名前・種別・術後年数・この間笑ったこと)
13:00 みんなで楽しく過ごしましょう
○×クイズ 敗者復活あり
豪華景品あり 1位 5,000円相当のカタログ
2位 3,000円相当のカタログ
3位 2,000円相当のカタログ
全員の方に参加証(クオカード)あり
13:40 テーブルごとに、そしてみんなで歌いましょう
14:00 閉会(予定)



◆食事内容 季節の小鉢の取り合わせ

ディルサーモンのマリネ マイクロリーフのシャン・ド・フルール
真鯛のポワレ 季節のリゾット パプリカソース
ローストポーク ハリッサソース旬の三浦産野菜添え
季節の炊き込みごはんとお味噌汁
デザート コーヒーor紅茶



(注:挿絵はイメージ図です。これが出されるということではないです。)

飲み放題 ビール 焼酎 日本酒 ウーロン茶 オレンジジュース

50周年特別特典 乾杯用スパークリングワイン

+ワイン赤/白 ハイボール 芋焼酎 コーラ ジンジャーエール

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。それ以降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

★送迎バスの案内と地図

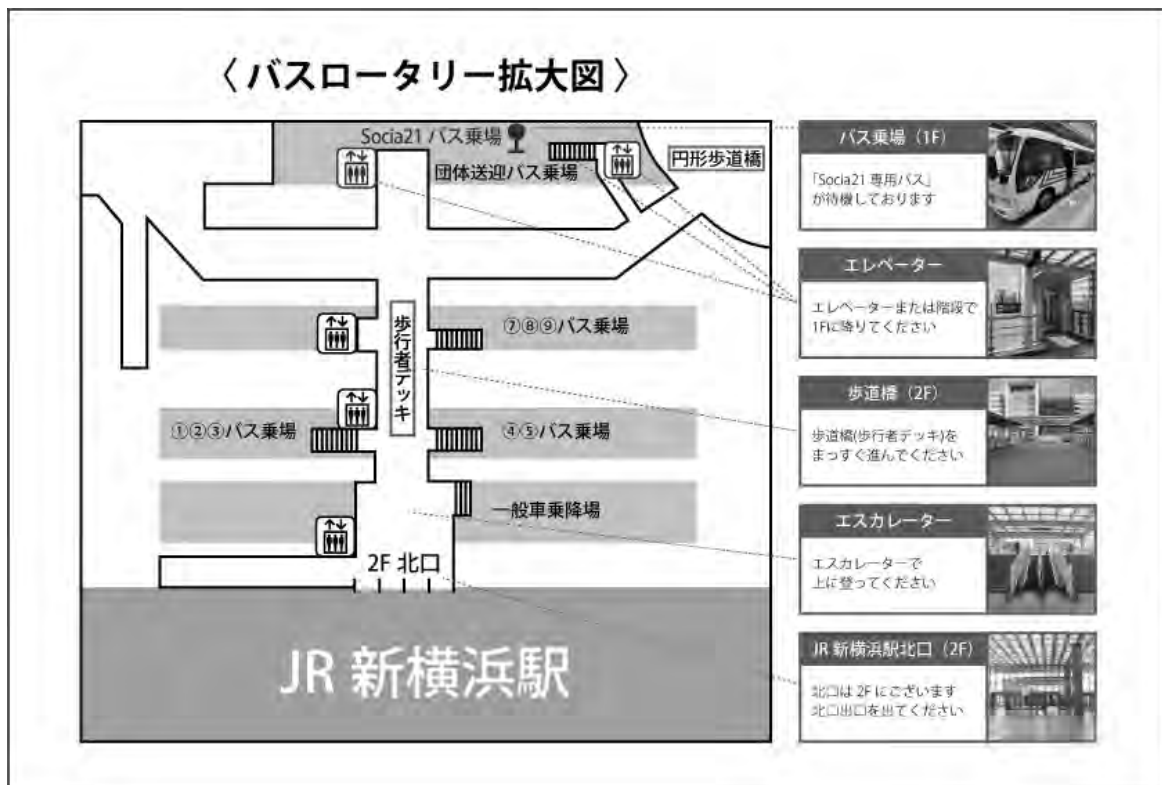
Socia21 <https://www.socia21.co.jp/>

〒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



★徒歩でのルートは、新横浜篠原口を出て、新幹線高架沿いに 岸根交差点南へ約 1.2 km

オストメイトとストーマ装具について “知ってください” (周知・啓発) の動き

2023 年度は、さまざまな場所でオストメイトとストーマ装具について“知ってください” (周知・啓発) の動きができましたので、その様子をお知らせします。

市の職員でも「オストメイトという言葉聞いたことはあるが…、オストメイトマークを見たことはあるが…、オストメイト当事者の話、トイレの使い方や困りごとなどは、初めて聞いた」という感想を頂きました。

様々な障害ある方々の困りごとを伝える、それがきっかけとなり、困りごとを解消する動きが、誰もが暮らしやすい社会へとつながるのだと思います。

今後も、機会があればオストメイトのことをオストメイトの困りごとを伝えていくつもりですので、みなさまの声を聞かせてくださいますようお願いいたします。

◆各区福祉保健センター高齢・障害支援課での「ストーマ装具勉強会」

各区福祉保健センター高齢・障害支援課は、ストーマ装具公費（日常生活用具給付）の申請受付をしていますが、申請を受付する方、担当者はストーマ装具を見たことがない方がほとんどで、また給付対象品目について、わからないと装具業者に問い合わせが入ることでした。そこで、業者とメーカーの発案、区への働きかけからスタートし、協会も協力をして、ストーマ装具勉強会を行っています。高齢・障害支援課の方で、日程と会場の設定、関係者への声掛けなどを行っていただき、4 月～12 月までに 6 か所で、装具勉強会を実施することができました。

	区名	開催日	時間	参加人数
1	中区役所	4 月 4 日 (火)	9:30~10:00	25
2	南区役所	6 月 8 日 (木)	9:00~9:30	25
3	青葉区役所	7 月 5 日 (水)	11:00~12:00	18
4	港北区役所	9 月 6 日 (水)	10:30~11:15	15
5	金沢区役所	9 月 12 日 (火)	14:00~15:00	45
6	神奈川区役所	12 月 6 日 (水)	11:00~11:50	12

7. 鶴見区役所 R6 年 2 月 7 日 (水) 11:00~12:00 予定

「ストーマ装具勉強会」での質問

Q1: 装具の交換日数

A1: 人によって、使っている装具によっても違う。夏と冬、発汗量によっても異なる。

(参考): 本部調査 (令和 4 年 1 1 月) によると、面板の最多交換頻度は、コロ・イレオ・ウロはいずれも 3~4 日に 1 回の交換。

Q2: 装具からの排泄物の廃棄回数

A2: ・コロの方の場合、お腹の調子によって違う。1 日に 1 回ということもあるし 2~3 回ということもある。お腹の調子が悪ければ、トイレに行く度ということもある。

・ウロの方の場合 トイレに行く度 (2H おきぐらい)

Q3: オストメイト対応トイレでなければ処理ができないのか

A3: ・みなさん、様々工夫をしています。

・便器の前で立ち膝で廃棄を行う方、自宅ではいいが、外トイレでは新聞紙を敷く

などの工夫が必要（汚れているトイレは避けます）

- ・便器の前に椅子を置いて座って行う方
- ・便座を逆向きに座る（廃棄のためには、奥の方が広い）
- ・ペットボトルの空き容器にお湯を入れて、廃棄のあと袋の中をお湯で洗い流す方
- ・装具交換は、面板・袋・剥離剤・清拭剤・皮膚保護剤・ガーゼなどを置く場所が必要なので、通常のトイレでは置き場所が床しかない。

Q4：ストーマとは実際にどんな感じなのか？

A4：（ガイドブックのイラスト、写真で回答）

Q5：給付の限度額で皆さん足りているのか？

A5：（業者の実績では 6 割が足りている、4 割が足りない。足りていないが 6 割の人が限度額内で調整し、我慢している可能性も否定できないと回答）

Q6：給付対象品ではないが、要望の多いものは？

A6：（ガーゼは需要が多いと回答）

その他 ・トイレ使用後は消臭スプレーを噴霧するという話をするが、その空間に噴霧する消臭スプレーは公費の対象でない。

◆地下鉄職員に向けた出前講座 「差別解消法コミュニケーション講座」

内容： 障害当事者より自分の障害についての話、その後質疑応答を通じ、障害者理解を深める。

浜身連の担当者からの依頼で、毎回障害者 2 団体が出向いて 10 分程度当事者の話をしています。（オストミー協会・車いすの会・視覚障害福祉協会など）

	場所	開催日	時間	参加人数
1	新横浜駅	9月27日(水)	10:30~11:15	12
2	センター北駅	10月11日(水)	10:00~11:00	10
3	戸塚駅	10月25日(水)	10:00~11:00	10
4	湘南台駅	11月20日(月)	10:00~11:00	11

「差別解消法コミュニケーション講座」での話より

- ・装具を持参し、参加みなさんに手に取ってもらおうようにしています。
- ・オストメイトはトイレ（排泄物の処理）に時間がかかることを毎回伝えるのですが、車いすの方はトイレが待たなしの時もあり、入っている方が時間かかっているという「遅い」と思ってきた。でも、話を聞いて装具を見させてもらい、時間がかかることが理解できた。とともに、オストメイトも車椅子の方のトイレ事情が分かったという話がありました。
- ・また、“オストメイトなび” は、オストメイトトイレがどこにあるか検索できるサイトだが、車いすの方も使えることを伝えたとの話もありました。
- ・地下鉄職員だけではなく、話しに出向いた当事者たちも双方のことを知ることができています。

◆ 11月2日(木) 15:30~17:00 「港湾局拡大人権研修」

対象者：港湾局やみなとみらい周辺で働く市の職員 参加人数 51 人

40分山根会長の話し（うち 15分がオストメイトの話）

「港湾局拡大人権研修」でのアンケートより ・回答者数：42名

- ・研修内容について

とてもわかりやすかった	21名
わかりやすかった	19名
ふつう	1名
無回答	1名

とても身近に感じた	14名
身近に感じた	22名
ふつう	3名
無回答	1名
その他	2名

- ・日ごろからオストメイト対応のトイレを見ることはあっても、実際に使用している人が身近にいないことから、どのように使うのかイメージがわからなかったが、実際に使用している方の話を聞くことができ、また、ストーマ装具を見させて頂き理解することができました。
- ・講師の体験談は心に残る話でした。健常の人が気づかないことを学ばせてもらいました。社会のあり方を見直すきっかけとなりました。いろいろな人が一緒に生きていることを改めて学びました。手帳の有無で判断してはいけないと学びました。
- ・過去にも障害者をテーマにした人権研修を受講したことはあったが、当事者の方の話を聞く機会は無かったので有意義な研修だった。
- ・目に見えない障害者の方が想像以上にいらっしゃるのだなと思ったし、自分もこれから障害者になる事もあると感じた。一見わからない方も含めて、どうしてと思わずどうしたの、助けられると考えて行動したいと思います。
- ・最近、電車などでヘルプマークをつけた方を見かけることが多くなりました。見かけたら席を積極的にゆずるなど配慮ができるようにしたいと思いました。
- ・オストメイトの方について存在は知っていたが、実際にどのような困りごとがあるかなど知らなかった。今回、当事者の方の生の話を伺うことができ、困りごとや考えなどを知ることができて良かった。当事者のお話を聞くことの重要性を改めて感じた。
- ・オストメイトの方々について当事者の講師の先生からお話を伺うことがとても有意義でした。私自身は身近にオストメイトの方はおりませんが、装具のこと等具体的なことを知ることができて良かったです。
- ・オストメイトの当事者でなければわからないお話を聞くことができ貴重な機会となりました。健常者は〇〇障害とひとくくりにしてしまいがちですが、一人一人別である事を前提に接する必要があるということがわかりました。

◆ 12月3日(日) 13:40~14:20 「障害者週間」

対象者：一般 参加人数247人 会場：横浜ラポールシアター

内容： 一部：障害者週間特別講演会「だれもがいきやすい社会に」

講師：山根則子(浜身連監事/オストミー協会会長)

40分の話し(うち15分がオストメイトの話)

二部：レ・フレールピアノ連弾コンサート

※シアター入口にてサインージ広報実施

○最後にイエローリボン運動として、参加者全員がイエローの帯を持ち、会場内を黄色一色とした。

★ 浜身連「語りべ塾」 話す・伝える力を学びあう場

2022年10月よりスタート 障害10団体より10名が参加

人工肛門 医療講演会の報告

幹事 長島正美

10月15日(日)、桜木町の横浜市健康福祉総合センター(8階A.B.F会議室)に於いて人工肛門の医療講演会が開催されました。

ご参加頂いた方は合計36名で、内訳は「コロストーマ」19名、「イレオストーマ」4名、「ウロストーマ」2名、「ストーマを閉じた」2名、「その他」4名、「講師」1名、「業者」4名でした。業者の内訳は、コンバテックジャパン(株)、ソリュウション(株)、ウエル・カム サポートセンター、(株)光洋の4社が参加していただきました。有難うございました。

講師は、昨年度より横浜市オストミー協会の顧問医を受けてくださいました横浜市立大学附属市民総合医療センター 消化器病センターの准教授、渡邊 純先生にお越し頂き、「直腸癌の手術っていまはどうなってるの?」と題し講演して頂きました。

講演内容は、技術の進歩により肛門温存・直腸温存ができるようになり永久ストーマとなる人が減っている事、最近の手術はロボット手術・腹腔鏡手術がほとんどで術後の身体へのダメージが心配される開腹手術は少なくなっている事、最新のロボット手術の情報などをお話しして頂いた。印象的だったのがロボット手術を行っている所を撮影した動画等を講演の中で見せてくれたことで、聴講者の多くが見入ってしまった様子でした。手術の進化同様、講演方法の進化も感じられました。なお、講演の詳細は付録の講演資料をご覧ください。

講演後の質疑応答は以下の通りです。

Q1 (イレオ)：初回手術後に縫合不全が見つかり、再手術でイレオストーマとなり便は水様便。本人はいつもお腹が空いたと言っているが食事はどのようなことに注意したらよいか。

A1：栄養バランスに注意することが一番重要です。

Q2 (一時イレオ～閉)：一時ストーマ後の排便障害は2年で収束すると聞くが実際の所はどうか。

A2：排便回数で言うと術後1年目は多く、2年目で回数は減っていく、3年目では回数が固定化される。

Q3 (一時イレオ～閉)：最初の手術前に色々と検討し放射線治療せずに手術を受けた。

Da-Vinciによるロボット手術にしたかったが医療費の事を考え断念。現在の保険適用はどうなっているのか。

A3：現在は呼吸器、消化器、泌尿器など多く適用されている。

Q4 (コロ)：ストーマになって便秘が酷い。マッサージする部位としてはどこがいいか。

A4：毎日排便しなければという思いの人が多。お腹を空っぽにしたい気持ちがあるようだが、大腸内にはいつでも誰でも必ず便がある。気にしすぎるのはよくない。

Q5 (一時イレオ～閉)：結腸癌から直腸癌へ転移することはあるか。

A5：ある。症状としては結腸癌と同じだが便の色が違う。

各装具販売店に2024年問題(物流・運送ドライバーの労働時間制限)に関して話を聞いたが、どの販売店も自社倉庫を持っているので、宅配業者による遅延は考えられるが現在とあまり大きくは変わらないとのこと。ただし、「手元のストックを全くしないのではなく、ある程度の余裕を持ち注文し、個人で古い物から使用するようにして欲しいです」とのお話でした。

2023(R5)年度 第41回 関東ブロック会議報告

(公社)日本オストミー協会の関東ブロック会議が、10月29日(日)13:00~16:40宇都宮で開催されました。横浜市支部からは山根・崎山・武内の3人が参加致しました。

下記の内容は、今回のテーマについて横浜市支部から話をした概要です。

1. 給付事業に関して

- 毎年、浜身連と10団体で要望書を横浜市に提出。
- 2010(H22)年 コロ8,858円→10,000円 ウロ11,639円→13,000円 になった。
- 2023年2月7日 横浜市健康福祉局障害福祉保健部障害自立支援課と話し合いをした。
- 若い世代は、装具を貼り替える頻度も高いしアクセサリーも必要で、月10,000円~13,000円はかかります。同一家族の所得割1人でも46万円を超えると給付金がもらえないので、オストメイト個人の所得割にして欲しいと思います。(上記2件は、崎山幹事より説明)

2. 支部の運営に関して

- 顧問医を増やした。
- 総会の出欠ハガキをやめて、料金後納方式に変える予定。
- 市の社適事業(相談会など)の開催案内→市の広報に掲載
- メーカー、業者、横浜市支部の3者で、「ストーマ装具勉強会」を開催。
(中区・南区・青葉区・港北区・金沢区 5区終了 この後、神奈川区・鶴見区予定)
- 会員増強について、横浜市支部では、若い会のお知らせをする際に、裏面に年間行事を印刷して、見積書に同封してもらうことにより、横浜市の多くのオストメイトの方に、横浜市支部を知ってもらう取り組みをしている。

20/40の交流会で、参加された方に「オストミー協会をどう思うか」というアンケートで、ほとんどの方がオストミー協会を知っているとの返答。その際なぜ入会しないか聞いてみると、
・自分の支部にはホームページがない
・内容が分からなかった
・更新をされていないので会が活動的ではないと思い入らなかった。その他には、
・地方だと中心部にある会は遠くて、自分はなかなか参加できない などの理由がありました。(この件は、武内幹事より説明)

3. 災害対策について

- 2021年秋に会報「横濱だより」に災害対策についての記事を掲載した。
- 2017年より、市内18区の障害者地域活動ホームで、個人のストーマ装具の保管事業がスタートしている。

4. その他

- 災害・病気の時用に、「私の緊急手帳」を作成しました。服用している薬・ストーマ状況・メーカーの事・ケアはどうしてほしいか・連絡先 などの記録を書き留めます。
紙質やカバーは冷蔵庫に保管できるような素材を使っています。救急車で病院に入院する時など救急隊や医療関係者が本人情報をすぐわかるようになっています。
すでに会員全員に配ってあります。その他缶バッチ、トイレ用磁石付きマグネットなども作り、配布しました。

* 会議の他支部の話の中から、参考になる話を下記にまとめました。

- 東京都の一部の区で給付額が月13,000円になったが、毎月申請が必要になってしまったので、金額の大きいアクセサリー製品の購入が困難になってしまったという課題が発生している。

- ・茨城県支部より 講習会の午後 12 時から 13 時に新しく参加された方と役員で、マンツーマンの話し合いをした結果、非会員だった 10 名のうち 6 名の方が入会してくれた。参加された方からも、「このように親身になって聞いてくれ嬉しかった」との声もありました。役員については、日頃より話しやすい雰囲気を作っていたこともあり、総会の後に、私も役員やりたいという方もいました。ピアサポート研修を受けたおかげだと思います。ピアサポート研修会も講師を呼んでやっているの、役員のレベルも上がったが、継続が必要です。
- ・茨城県支部 災害の際、鹿嶋市では預かりプラス届け出というものがあります。各公民館が避難場所になりますが、そこに必ず災害担当部署の人が張り付いています。その方に自分が預けている物を届けて欲しいと言うと、市役所へ連絡してくれます。その後、障害福祉課の方が届けてくれます。

<上記内容について、後日茨城県支部長より情報収集>

鹿嶋市でこの仕組みを始めた時期は 10 年位前です。当時の猪口支部長から県内他市の情報を聞いた地区センター長が、市に要望した事がきっかけです。役所も良く動いてくれたと思います。震災の数年後だったのも有るんでしょうね。

茨城県支部では、今年度中に県内 44 市町村の実態を調査し、次年度に「預け入れプラス届け」を要望していく予定です。現実的に「届け」が不可能な地域が有ることは認識しています。可能性が有れば実行して欲しいと思います。

<預かりプラスと届け出について>

横浜市では“預かりプラス届け出”は、ハードルが高い気がいたしますが、18 区の障害者地域活動ホームに預けている個人装具を、災害時に取りに行けずにいたら、役所の方が届けてくれるというシステムはいいなと思いました。

上大岡相談・交流会の報告

編集部

11 月 26 日(日)に、上大岡相談・交流会を開催いたしました。上大岡相談・交流会は、今回で 3 回目となりました。

当日は朝から霧雨模様で足元の悪い中、みなさま予定時刻までに会場に来て下さいました。今回も少し迷われた方がいらっしたようです。

参加者の内訳は、ウロ 6 名(内、一般 1 名)、コロ 6 名(内、一般 2 名)、イレオ 4 名、家族 3 名、講師 1 名の合計 20 名でした。

グループ交流会と並行して、聖隷横浜病院の皮膚排泄ケア認定看護師(WOCN)渡邊純子様による個別相談を開催。今回、会場に着くなり個別相談を希望された方が 5 人いらして、その後 2 人の方が希望され計 7 人の方が個別相談を受けました。最後に渡邊様より相談内容を丁寧にお話いただきました。

今回の会場は、11 階の多目的研修室で、ウィリングの方が 6 人すわりで 6 島を事前にセッティングして下さいました。四角形の使いやすい十分な広さの部屋の中に小さな部屋があり、そちらで個別相談を受けていただきました。

グループ交流会は、「コロ+イレオ」「ウロ」「混合」の 3 グループに分かれました。自己紹介(区名、氏名、術後経過年数、現在の体調)と近況報告、体調面や装具等で困っていること、みなさまに聞きたいことなどを話し合いました。話をしている方に耳を傾け熱心にメモを取る光景が見られました。

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。

(1) 中世古グループ(コロ4人、イレオ1人)

Sさん:(南区、術後12年、コロ) 体調は変わらず良好。12年たって最近肛門付近に違和感があり、病院で診てもらった結果、便が肛門に溜まっていた。先生に取り除いてもらい、またいつでも処置をしますよと先生に言われた。本人は12年なんともなかったのでびっくりしてしまった。今日は参加してWOCNに相談しに来た。食べ物には気をつけています。例えば4本足の肉は食べない(豚牛等)。玄米を食べる。あまり甘い物は取らない。調味料もあまり使わない。大豆や豆腐や納豆等を意識して食べている。

Kさん:(神奈川区、術後17年、イレオ) 去年腎臓に疾患があると言われ、食べる物に制限があり好きな物が食べられなくなり、食欲がおちました。

K2さん:(港南区、術後9ヶ月、ウロ) 病名は、壊死型虚血性腸炎と言われた。始まりは、歩けなくなった。腸を3~40センチ切除した。入院中、以前から飲んでい骨薬は服用していたが、腸の薬は服用していなかった。癌ではない為もちろん抗がん剤治療もしなかった。

Fさん:(保土ヶ谷区、術後5年、コロ) 去年位からお尻に膨らみが出てきて、座る時がいちばん辛い。立っている方がまだ楽だけど、脱腸かなと思いつつも心配なのでこの会に参加した。WOCNさんにも相談する。

(2) 山根・菅野グループ(コロ2人、ウロ1人、イレオ3人、付き添い2人)

Iさん:(金沢区、術後5年、イレオ) 潰瘍性大腸炎からオストメイトになった。ご夫婦で参加。腸閉塞を繰り返すようになり(年1・2回)困っている。大腸全摘出で肛門は閉じている。食欲はあるが閉塞が怖い。何をどう食べれば良いか。奥様も困惑している。

アドバイス:→不消化な食材を避け、よく噛んでから飲み込む。

→柿やお茶に含まれるタンニンが腸の動きを抑制してしまうので量に注意する。

→胃で消化しない食材や脂質多めの食品・料理は避け、量にも気を付ける。

→粉モノ(小麦粉・米粉等)のように胃で簡単に消化できる食材・料理を選ぶ。

Kさん:(港南区、術後2年、ウロ) 現在は夫の世話をしながら二人暮らし。ストーマに関しては大したトラブルも無く、概ね順調。この先、手先などの機能低下で、今まで通りの管理ができなくなる不安はある。

アドバイス:→地域包括支援センター利用を勧める。ケアマネジャーと相談するなど

Fさん:(金沢区、術後4年2か月、イレオ) 奥様が代理で参加。ご本人は右手が不自由なので、奥様がパウチ交換等を行っている。イレオのストーマ以外に瘻孔があり、腸からの排泄物(液状)が多くて難渋している。家族が交換作業できなくなった場合など、頼れるところはあるだろうか。(デイサービスなど)

アドバイス:→訪問看護・介護では、ストーマケアの経験者がいるかどうかで受け入れ方などが違う。

→他人に委ねるときは、自分のやり方を相手に教えるよう心掛けると良い。

Tさん:(南区、術後8か月、コロ) 奥さま同伴。汗かきということもあり、夏場はパウチ下の蒸れかゆみに悩まされたが今は少し落ち着いてきた。(吸湿性のある固形型皮膚保護剤TREシーリングを使用している) 実際に漏れていなくても、自分の便臭がするようで気になることが多い。(奥様は気になる臭いはしないという) 現在抗がん剤治療中で、将来的にストーマを取るかは未定。(保留中)

アドバイス:→臭いの原因は便以外の場合がある。(まったく別のモノ)

→におい吸着シートを貼るのも良い。

→外出時、小さい消臭スプレー(液)を持参・使用する。

→初心者研修会への参加を勧める

(3) 高岡グループ (ウロ 5 名、全員回腸導管)

ウロ 5 名 (私を含む) でグループ別体験懇談を行いました。

- ・横浜ラポールからトイレをすべて洋式しても良いかとの問い合わせがあったことを伝え、何か不便が生じないかと尋ねたところ、常にレッグバッグを利用している方から、洋式トイレの場合は、便座を上げて、便器の縁にペーパーを敷き、そこに足を乗せてレッグバッグの尿を捨てている。和式トイレの方が楽だが、洋式でも特に問題はない、足を上げてふらつきはないとのことでした。
- ・車の運転をすることが多く、右脚にレッグバッグを装着していると脚が重い等の不便さがあるため、左脚に装着しているという耳新しいお話がありました。
- ・現在通っている病院 (泌尿器外来&ストーマ外来) が遠いので、年を取ってから通えるような近くの病院を探している。
- ・全国の障害者割引のある施設を紹介するアプリをスマホに入れて活用している。
- ・ストーマが楕円形で面板のカットが難しい。自分で装具交換ができなくなった時に、この難しい面板カットを看護師や介護士がしなくて良いようにフリーサイズ的面板を検討しようと思っている。
- ・鼻が慣れてしまうと気づらなくなる尿の臭い対策として、①夜用ウロバッグの水洗い ②ウロバッグから管を通して臭いが漏れ出さないように排水管の S 字カーブをまねて途中に水を溜めておく ③クランベリージュースや錠剤の服用 が皆さんから紹介がありました。飲食物の制限は食べる楽しみがなくなるので、臭い対策としてやりたくないとの声もありました。
- ・装具交換時に、すぐに面板を貼るとかゆみが出るが、しばらく空気にさらしてから貼るとかゆみが出ないという方がおられた。これは WOCN も推奨しているし、30 分も空気にさらしている方もいるとのこと。
- ・入浴後に面板を貼ることにすれば、空気にさらす時間が長くなる。入浴時最初に面板を取り去ってから身体を洗うと上半身から汚れた？水がストーマに流れ落ちてくるので、まず身体を洗って最後に面板をとるようにしている。
- ・装具をつけずに湯に入っても良いと WOCN に言われた、但し、旅先の温泉は細菌汚染の可能性がないとは言い切れないので外ではやらない方が良いとも。一人暮らしの方はストーマに蓋をしないで湯につかっても良いかもしれないが、家族がいる家庭は、プリン容器などでストーマに蓋をする。
- ・入浴時、濡れて面板がはがれやすくなる時は、袋を折りたたんで、プラスチック容器で全体を覆って手で押さえておけば、20~30cc の水は入るかもしれないが、ほとんど濡れなくなる。(例：ドイツのグミの菓子 ハリボーの容器など)

上大岡相談・交流会 個別相談の概要

(聖隷横浜病院 渡邊 純子 様からの報告)

1. コロストミーの方

ストーマのサイズが変化してきた

➡ストーマは手術直後は浮腫むことが多く、その後はサイズが安定してくることが多いですが、体重の変化や腹圧のかかり方など様々な要素でストーマサイズの変化やストーマの脱出、ストーマが作られた側の腹部が膨らんでくるなどの症状が現れることがあります。自分でもスト

ーマの色や大きさなどを観察していただき、腹痛や吐気などの症状があったり、ストーマ粘膜の色の変化があった場合は、主治医やストーマ外来で相談していただくことをお勧めします。

2. ウロストミーの方

最近、湯船に浸かると装具から排泄物が漏れるようになった。体重の変化(痩せた)もあった。

➡入浴用のシールや面板の周囲をテープで覆うなどの方法もありますが、入浴用シールの隙間からお湯が入ることもあるため、完全に防水にはできない場合もあります。以前は入浴しても漏れなかったとのことだったため、体重減少による腹部の変化なども装具からの漏れに影響している可能性もありますので、ストーマ外来でご相談いただき、腹部と装具の評価をしていただくことをお勧めします。また、入浴後は水分が残っていることで不快感や皮膚障害も生じることがあるため、タオルなどで優しく皮膚を押しえ拭きしてください。特に袋の裏側の不織布に水分が残っていることもあるため、袋の裏側までしっかりと水分を拭くことをお勧めします。

3. コロストミーの方

ストーマではなく、肛門から粘液様の排泄物が時々排出することがあったが、手術後 10 年目にして便を催す感じがあり担当医の外来を受診し内視鏡検査で処置を行った。今後は排便を催したときに外来を受診するように主治医にいわれた。そのタイミングで大丈夫か？

➡ストーマがあっても、肛門が残っている方は粘液状の排泄物がでることがあります。腹痛がなく、食欲もある場合は主治医の指示のタイミングの受診でよいと思いますが、腹痛や吐き気などがある場合は、受診の相談をしたほうがよいと思います。

4. イレオストミーの方

ストーマ周囲の皮膚に痒みがある、ストーマの近くにただれがある。

➡定期的にストーマ外来を受診され、ただれに対してストーマ用のパウダーや粘土状の皮膚保護剤も使用されていました。装具の交換回数の間隔や便の性状や便の捨てる回数など様々なことが重なってただれが発生していると考えられますので、ストーマ外来の受診を継続していただきたいと思います。

5. ご主人がイレオストミーの方、奥様からのご相談

ストーマを造設して 4 年 3 ヶ月ほど経ったが、ストーマではなく肛門から白から黄色の粘液状の排泄物がでてくることがある、さらには出血もまじることもある。

➡肛門が残っている方は排泄があることがありますが、出血がある場合は、病院受診をお勧めしました。

6. ストーマのほうは順調だが、肛門周囲に圧迫感と違和感がある

➡衣服の上から触れさせていただきました。

内臓臓器の脱出なども考えられるため病院で相談していただくことをお勧めします。

7. イレオストミーの方

ストーマ周囲の腹部が膨らんできた。ストーマ傍ヘルニアと言われ、ヘルニア予防に専用のベルトを着用しています。このままでよいでしょうか。

➡ベルトの着用が苦痛でなければ、使用の継続をお勧めします。また便秘に注意するようにしましょう。腹痛や便秘を繰り返す場合や完治を望む場合は外科的治療が必要と思われるので主治医に相談しましょう。

以上

皮膚排泄ケア認定看護師 (WOCN) みなさまとの交流会の報告

- ◆日時 令和5年11月18日(土) 10:00~12:00
- ◆場所 桜木町 健康福祉総合センター8階 AB 会議室
- ◆目的：
 - ・WOCN みなさまのストーマケアについての想いを知る
 - ・情報交換、情報共有
 - ・オストメイトのより良いQOL(生活の質)を考えあう

皮膚排泄ケア認定看護師(WOCN)と当協会役員との交流会を開催しました。当日はWOCNの研修とも重なっていたようで、参加者はWOCN3人、役員4人と少人数での話し合いになりました。参加下さったWOCNの方々は経験豊富でストーマ研究会にかかわっている方、介護についても知見があり有意義な話し合いが出来ました。また、普段なかなかお聞きできないことも聞くことが出来、充実した交流会となりました。以下概要をお伝えします。

【よくある相談内容から】

Q: ストーマ外来には紹介状が無くてもかかることは可能か?

A: 紹介状がなくても受診できますが、診療費のほかに「選定療養費(7700円)」をご負担いただいております。

紹介状が無ければ、初診で消化器外科や泌尿器外科などにかかることになり初診料がかかるけれども、一度当該診療科にかかれば、ストーマ外来にかかることが出来る施設もあります。

- ・紹介状も初診料もどちらも費用がかかる。
- ・ストーマ外来は、予約を取ってから受診した方が良い、予約なしだと待つことあり。
- ・自身で受け入れてくれるかどうか確認をして、「〇〇病院にかかりたい」と言って紹介状を書いてもらうのが良い。

Q: 主治医、病院を変えたいという相談があったが…

A: ドクターとの信頼関係は崩さないようにした方が良い。ドクターの診たてや考え方とご本人の考え方にずれや行き違いが生じている可能性もあるので、院内の相談支援センターまたは患者相談窓口を紹介し、相談した方が良い事を伝えるのがベター。

Q: 一時ストーマについて

A: 閉じる前には必ず検査としており、肛門内圧測定検査をしている施設もあり、閉じられるかの判断はドクターがしっかりしているはず。麻酔を使い再度開腹手術をして、永久ストーマに造り変えることは身体に負荷がかかりリスクも大きい。

Q: 手の骨折などで、自身でストーマケアが出来ない時はどのようにしたらよいのか?

A: 緊急の場合は地域包括支援センターに相談する、そこから訪問看護などを紹介してくれるはず。

- ・介護保険の申請がまだでも、医療保険で訪問看護などを受けることはできる。
- ・ストーマ外来とはつながっていた方がベター。
- ・地域の小さな病院ともつながっていることも大切。

【その他の話より】

- ・ストーマケアの医療点数は、1984年から変わっていない。(WOCNの仕事量が多いのに、病院という組織の都合でストーマ専任ではなく、褥瘡専従が主な仕事としている場合が多い。保険点数の問題+人手不足の問題などあり)
- ・オストミー協会の研修会などは勉強になるので、参加するように奨めている。

現実として、ストーマケアや勉強会等に関心を持ち参加する医療従事者が増えない。それに反して、ストーマ外来を希望する患者は増えている。(ストーマ外来が混んでいる病院もある)

- ずっと洗腸を続けていた方、高齢になって切り替えをすすめてもなかなか難しい。(どのようにしたら良いか…)
- 自宅以外の装具保管場所確保について、行政が動いている横浜市は珍しく、地域や病院ごとに試行錯誤、工夫をしているが、最適解には至っていない。

日帰りバス研修旅行の報告

2023(令和5)年11月1日(水)
袖ヶ浦(内房)、君津方面に行ってきました。

朝からアクアラインまでの道のりで事故渋滞発生を知った役員が、運転手さんと相談、予定の道路を変更したおかげで、渋滞に巻き込まれずに「袖ヶ浦市郷土資料館」に到着出来ました。

資料館では、学芸員さんの説明を聞き、懐かしい昭和の家庭の風景に心が和んだのではないのでしょうか？



昼食は、「大定」さんで、富津名物、江戸前穴子のお料理をいただきました。その後、「はちみつ工房」ではちみつが取れるまでの行程を聞き、出来立てのはちみつ試食、館内に入り、さらに色々な花のはちみつの試食をしました。はちみつに水と酵母菌を入れると、はちみつワインが出来ると、ここにしかないワインがありました。ワインの試飲も沢山あり、お酒の飲めない方には色々な味のジュースもありました。はちみつかけ放題のソフトクリームもあり、皆さん楽しんで下さいました。

最後は、「四季の蔵」でショッピングを楽しみ、桜木町に向かいました。渋滞が無かったので、予定よりも早く到着出来ました。スムーズに帰れた方がいた一方で、帰路JRに向かった方は、電車がストップしていて、行きにラッシュで大変な思いをされて集合された方が、帰りも苦労されたと聞きました。

お天気も良く過ごしやすい気候の中、一日無事終了することが出来ましたのは参加されたみなさまの協力があったおかげと感謝しております。ありがとうございました。



行き帰りで大変な思いをされた方、これに懲りずにまた次回も是非ご参加ください。

【保土ヶ谷区 K.Eさん】

先日の日帰り旅行は、初めての参加で少し不安がありました。楽しくすごすことが出来てうれしかったです。

読書の抽斗 (第九十二回)

協会幹事 片山 豊

2024年になりましたが、昨年の世界情勢(ウクライナ戦争に加え、パレスチナ紛争、異常気象による大規模な災害(洪水・旱魃・山火事)の大被害続発等)から、心の底から素直に「新年あけましておめでとうございます」と、皆さんに明るく新年のご挨拶ができないのが、誠に残念です。

とは言え、現実には、一個人としては何もできませんので、私の場合、ここ10年継続しているウォーキングのなかで、全く自己流の平地での“千日回峰行”^{せんにかいかいほうぎょう}(昨年8月16日を開始日)期間を設定して、ひたすら世界の平和を祈念することにしました。

因みに小生のウォーキングは、1日平均の歩数目標を設定(非公表?)して歩いておりますが、これを10年間実行できると歩行距離が約4万キロとなり、地球1周分になるそうです。

微力ながら、今年も皆さんに興味があり、お役に立つと思われるような本を、できるだけたくさんご紹介していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

11月24日に、作家の伊集院静さんが亡くなりました(享年73歳)。伊集院さんの「人生の機微を端正な筆致で(表現)」(NHK TV)に、魅力を感じていた小生も、この「読書の抽斗」で、エッセイ集『大人の流儀』シリーズを、4回にわたりご紹介しています。

《お知らせ》横浜市立図書館は12/25~1/14、全館臨時休館となります。

☆養老孟司(著)、平井玲子(写真)『まる ありがとう』(西日本出版社2021)

〈まえがき〉「……“まる”は理屈なんか言わず、素直に生きて素直に死んだ。今でも時々、しみじみ会いたいなあと思う。」で始まり、〈あとがき〉「みんなが“まる状態”になれば、まさに世界は平和であろう」で括っていて、著者の思いが伝わってきました。“ネコ派”にお薦めです。

“まる”はあの養老先生の飼ひ猫で、亡くなって1年になる。書名は“まる”の墓碑銘であり、掲載写真は、なんと114枚に及び、どちらかと言えば“イヌ派”の小生も圧倒されました。

じつは、読み終わって直ぐに頁をめくり、写真の数を数えて103枚もあるなど思っ、何げなく、本の帯を見たら「まるの写真114枚掲載」とあることに気付きました(笑)。

☆酒井雄哉『一日一生 愛蔵版』(朝日新聞出版2017)

前述の自己流《千日回峰行》を継続していましたが、昨年の11月にブックオフでこの本に遭遇しました。著者は《千日回峰行》を80年(54歳)、87年(61歳)に、2度満行している僧であり、所謂、本物の“大阿闍梨”でした。

内容は、人生に迷い悩むすべての人に向けて「なぜ生きるのか」「どう生きるべきか」「苦しみや死をどう受け止めたらよいのか」についてわかりやすく説いている。

具体的には、①一日一生 一日を一生のように生きよ。明日はまた新しい人生 ②道 命ある限り、自分の人生を生き抜く ③行 自分自身が感じて味わって、「知る」ことができる ④命 人も動物も同じ、ぬくもりで繋がっている ⑤恵 人は何か終わった瞬間に、新しい出発点に立っている ⑥和 たった一人で生きている人間は誰もいない……というものでした。

☆塩野七生『誰が国家を殺すのか 日本人へ V』(文春新書2022)

月刊雑誌文藝春秋の巻頭随筆「日本人へ」の内、2017年10月号から2022年1月号までの47編をまとめた「日本人へ」シリーズの直近本です。

著者は2023年11月に文化勲章を受章している。

著者のかねてからの主張は、この本を読んだ後、日経新聞の「文化往来」欄に掲載(2023年11月25日)されていた記事がよくまとめたのでご紹介します。

作品について「地中海世界を舞台に国家の興亡と指導者の生き方をたどる作品群は各界のリーダーがしばしば愛読書に挙げ、現代への示唆として読まれてきた」と述べ、本人の言「いまは世界の指導者のだれひとり、何をやったら良いのかわかっていない」「目の前のことだけやるのではなく、ひとつ上のことを決めて処していくのが政治です」「動乱の時代には、まず大目的を上に掲げるこ

と」「日本は課題が山積しているが一番大切なのは何かといえば、私は国土と安全保障だと考えます。」を紹介しています。昨今の日本の政治状況に対する問題意識から小生も同感です。

本書に戻ると、2021年8月22日記に、日本の最大の目的として「血を流す戦争は二度と起こさない」につきるとし、そのために必要なこととして次の4つを挙げている。①他国の善意に期待して、等とは考えない ②アメリカには頼りきらない(同盟関係を結ぶのはいっこうにかまわない) ③軍事力を持つこと(一国だけで勝てるほどの軍事力は持たなくてもよいが、攻めてこられた当初にしろ、迎え撃てる程度の軍事力は維持する必要) ④経済力と技術力の向上も忘れてはならない(自国民だけでなく、他国に敵側に回したくないと思わせる)。

ただ、政治家河野太郎への軽率(失礼)な高い評価に対しては疑問符を打たざるをえません。

☆①ヤコブ・M・ラブキン『イスラエルとは何か』菅野賢治訳(平凡社新書2012)

☆②シルヴァン・シペル『イスラエル vs. ユダヤ人

中東版「アパルトヘイト」とハイテク軍事産業』林昌宏訳(明石書店2022)

☆③ダニエル・ソカッチ『イスラエル 人類史上最もやっかいな問題』鬼澤忍訳

(NHK出版2023)

①を2021年8月に読み、②を昨年5月に読んで、パレスチナの問題が、近隣のアラブ諸国に加え、アメリカ・ヨーロッパ等の関心の低下とイスラエル・ネタニヤフ政権のヨルダン川西岸への入植地強硬拡大、ガザ地区への苛政等により深刻になってきていたので、とても危険な状況だと思っていた矢先に、10月6日のハマスのテロ行為が起き、それをきっかけに、イスラエル軍のガザ侵攻が始まりました。そこで、更に11月に③を読み、ほぼ全容の理解が進みました。

「パレスチナ問題」「イスラエルという国」「ユダヤ民族」「ユダヤ教」「シオニズム」「アメリカ・アラブ諸国の関わり」等、この複雑な問題には簡単にコメントができません。

理解を進めるためには、10年前の本ですが、まず①(新書版。著者はロシア系ユダヤ人歴史学者)が最適で、更に最近の状況(アメリカのイスラエル支持の複雑な背景等も含め)まで知るためには、③へのチャレンジがおすすめです。

☆遠藤 誉『ウクライナ戦争における中国の対ロシア戦略 世界はどう変わるのか』

(PHP新書2022)

「ウクライナに軍事侵攻したプーチンの残忍無比な蛮行は、まだ4歳だった頃にソ連兵に突きつけられたマンドリン(短機関銃)の恐怖を思い起こさせ、あの時の恐怖が、ふと甦ってきた」で始まり、中国に視点を置いて説いている。

著者は1941年中国吉林省生まれで、国共内戦を決した「長春食糧封鎖」を経験し、1953年に日本に帰国するという引き上げ体験を持ち、本書では「あくまでも習近平は一体どのような姿勢でプーチンに接し、彼が引き起こしたウクライナ戦争にどう対処しようとしているのかを徹底的に分析する」としている。

中国(習近平)は「自国に独立を望むウイグル、チベットを抱える」、「ウクライナとは、ソ連崩壊後、これまで睦まじく交流してきており、今は“一帯一路”の拠点である」「15か国が“一帯一路”に加盟しているNATOと軍事的に対立したくない」ことなどから、ウクライナ侵攻に賛同するわけにはいかない。

しかし経済的には「アメリカから虐められている陣営」としてプーチンを支えていく。

従って、中露の関係は“政冷経熱”だと表現し、中国の国連、安保理でのロシア非難決議等には、“反対”せず、“棄権”の意思表示という行動をとり、経済制裁には加担しないことになると思う。

また、今回の侵攻を惹起したアメリカの責任を追求するとともに、「戦争で得をするのはだれか?」「中露米印パ」相関図」「台湾軍事侵攻の可能性・時期」「台湾周辺での軍事演習」など、言及は多岐にわたる。

“おわりに”では「今回の軍事侵攻は、日本にいざとなったら、アメリカは日本を守らないかもしれないことを教えてくれた。敗戦国だからといって思考までアメリカに追随し、自ら考えることまで放棄するのは、独立国家としてあるべき姿ではない。自分の国は自分で守るしかない。」と結んでいた。

(次回に続く)

会 員 だより



♪♪南部相談・交流会(11/26) のご返事より♪♪

保土ヶ谷区(ココ) F・K 術後0.7年
諸行事に参加できるようになりました。
これからも体調に気をつけて、皆さんの話を聞きながら前向きにやって行きたいので
よろしく願います。

*先日の日帰り旅行は初めての参加で、
少し不安がありましたが、楽しく過ごすことができて、うれしかったです。
幹事さんお疲れ様でした。

旭区(イレオ) A・M 術後3年
10月に“旭美展”に作品名「緑の森の
白馬」というアクリル画を出品しました。
講評で「馬の頭を少し小さめに描けば、
均等(バランス)が良かったでしょう。パ
ックの色合いが凄く良い」と言われて嬉し
かったです。

金沢区(ウロ) H・O 術後14.5年
体調はまあまあですが、パウチ交換時に
ストーマの根元から少し血が出ることもあり、
少し心配している。
皆様方にお世話になり、今年も大過なく
過ごせそうです。
これからもよろしく願います。

神奈川区(イレオ) N・K 術後18年
いつもお世話になります。
2022年、腎機能不全で入退院し、食
事制限の生活です。
講習会が新しい提議もあり、参加が楽し
みです。
役員に皆様に感謝です。

♪♪日帰りバス研修旅行(11/1) 幹事へのお礼状♪♪

横浜市オストミー協会気付
小野夏美 様
武内美絵 様

船木 健

冠省 先日は大変お世話になりました、誠
にありがとうございました。

旅行プランがキッチリ立てられていて、
すべてが予定通りに進んで良かったです。

見学先もよく調べられていました上に、
昼食がとても美味で大満足でした。

桜木町帰着が予想よりも早く、夕方のラ
ッシュアワーに巻き込まれませんでした。

好天に恵まれ、同行の皆さん方も楽しく
て、言うことなしの旅だと思いました。

幹事さんのすべてのお心尽くしに厚くお
礼申し上げます。

向後さんにも宜しくお伝えください。

草々

《夕方や夜の外出時、 黒っぽい服装は危ないですよ》

夜の車の運転は極力避けるようにし
ています。なぜか黒っぽい服装で歩く人
が多くて、すぐ近くになるまで気づか
ず、はっとすることが時々あるため
です。自転車もライトは点灯していても黒
っぽい服装だと後方からだと気づきづ
らいのです。冬になると4時を過ぎると
もう薄暗くなっていきます。運転者が自
分に気付いていてくれるなどと過
信せず、夜に出歩くときは白っぽい上着
を着てほしいなど常々思っています。

編集部 高岡泰博

山 想 う (第十八回)

栄区 船木 健

1984(昭和59)年6月初めに、例年より早めの人事異動が発令され、私は転勤と決まりました。出向する先は石油の備蓄会社で、本社は東京(虎ノ門)、事業所は苫小牧にあって、私はその本社勤務となります。6年余の間住み慣れた門司をいよいよ去ることになりますが、温かい人情に恵まれたこの地を離れるのは後髪引かれる気持が強くあります。と同時に、北海道に事業所がある会社に行くということは全く新しい世界が開けそうだ、との期待も持つことができました。残された期間に関係先への挨拶回りを終えて、同月27日に赴任先の東京へ向いました。私は鉄道ファンなので夜行列車(寝台特急)で門司を発って家族より一足先に東京へ向かいました。去り行く車窓の夕景を眺めながらさまざまな体験をしたなあ、との感慨が脳裏をかすめました。

この時点で、登り残した九州の山はまだ多くあり未練が残りました。中でも九州一の高さをもつ屋久島宮之浦岳は九州在住の6年間ずっと心に留めながら遂に登らずに終わったのは非常に残念でした。

実は昔屋久島を洋上から眺めたことがありました。ずいぶん古い話になりますが、1974(昭和49)年当時、私は出光タンカーに勤務していて、体験乗船に出掛けたことがあります。ドック航海といい中東原油を国内の製油所で荷揚げした後、船舶定期検査のためドックに入るまでの6日間、太平洋を航行しながらタンク内クリーニングを行います。その一部始終を見学すると共にタンカー運航の仕組みや乗組員の生活などをつぶさに観察し、航海終了後にレポートを提出するのです。四日市港を出たそのタンカーは長崎の香焼島ドックまで回航します。その5日目でした。右舷前方に屋久島が見えてきました。「あれが有名な屋久島か?!」と山々が盛り上っているその島に感動を覚えたものでした。

ここでその屋久島について一言解説します。

鹿児島県佐多岬の南方70kmに位置するこの島はほぼ円形で、周囲は105km、1,500m以上の山が11座もあって洋上アルプスとも呼ばれています。霧島・屋久国立公園に所属すると共に1993(平成5)年には世界遺産にも登録されました。その中心部にある宮之浦岳は私にとって百名山登山の重要な目標の1座でもありました。

時代はそれからずっと後になりますが、その宮之浦岳に登りに行った時のことを次に記します。

1998(平成10)年10月、長年の懸案だった屋久島に漸く足を踏み入れる時が来ました。そのことと話は前後しますが、1997(平成9)年9月に私は定年退職しました。全く個人的な事ながら、その4か月前の5月にまさかの泌尿器ガンが見つかったのです。医師から宣告を受けた時はガンと頭を打たれたようなショックを受けました。その2か月後の7月、悲痛な思いで泌尿器の手術を受け約1か月の入院が続きました。退院後に横浜市オストミー協会に加入し現在に到っています。

ここでその山行の詳述を。10月28日夜、新横浜から新幹線に乗り、新大阪で西鹿児島行の寝台特急に乗り換えました。その途次、名古屋から同行する女性2人(ほぼ同年齢)

と車中で合流。1 人の女性石川さん（以下、I さん）は私の友人の奥方で、もう 1 人の毛利さん（以下、M さん）は I さんの友人です。列車は翌朝 10 時過ぎ終着駅西鹿児島に到着。この日は乗船まで時間があるので磯庭園を見学し、15 時に鹿児島本港から安房（あんぼう）へ向かいました。2 時間半の船旅で夢にまで見た屋久島、その東方にある安房港に着き 18 時前に民宿「華のや」で旅装を解きました。家を出てからここまで 27 時間を要したことになります。

翌 29 日、いよいよ登山の日です。朝 4 時半起床。5 時半に、前日予約したタクシーで宿を出て登山口へ。車で行ける最も奥地の荒川橋まで約 45 分乗車。いくつかある登山道の中の代表コースで、最も歩き甲斐のある小杉谷コースをとります。下車した荒川林道終点で腹ごしらえを済ませて、6 時 45 分、アプローチの長い登山にかかります。昔（昭和 45 年まで）島には杉の運搬用に森林軌道が走っていましたが、その軌道跡をこれからたどるので。暫く行くと小杉谷橋、すぐ下を安房川の支流が流れている鉄橋で枕木の上を一步一步渡ります。実にヒヤヒヤものでスリル満点でした。更に進むと、かつては集落があったので、小杉谷の事業所跡で、分教場も奥に見えました。半世紀前は子供達が走り回っていた運動場ともども今は廃校の跡となり時の流れをしんみりと感じずにはられません。軌道歩きがどこまでも続きます。ところどころで水が勢いよく湧き出ている屋久島は水が豊富な所だと思いました。

歩き始めて 2 時間 45 分、大株歩道入口という道標のあるところまできました。ここで 20 分休憩。いよいよ平坦な道が上り坂になり、息を切らします。翁株を過ぎてすぐ上のウィルソン株に到着。その少し前からだったでしょうか、私は身体全体がなんとなくフラフラする気がしてきました。11 時半、大王杉に着いたところでこれ以上登るのは無理だと感じ、女性 2 人にはさらに先へ行ってもらうことにして私ひとりで元来た道を引き返すことにしました。残念無念の敗退です。その帰り道の長いことと云ったら……。16 時半、何とか宿に帰り着いて横になりました。体温を測ったら 38.4℃、なぜ急に脱力感にとらわれて熱が出たのか原因はわかりませんでした。

明るる 30 日の朝、宿近くの医者へ行き、診てもらいました。その見立てでは感染症か？ということで、もしそうならば総合病院へ行くように、とのことでした。この日はとにかく静養、1 日寝て過ごしました。夕方には 39.5℃まで上がったので、翌日は急いで帰途に就くことに決めました。31 日 9 時 30 分、女性 2 人に付き添ってもらい屋久島空港から鹿児島空港へ。幸い羽田への航空券が 1 枚入手できたので一路羽田へ。同空港から待ち受けていた家内と共にタクシーに乗り横浜の病院へ直行。辛うじて危うい状態を切り抜けることができました。この時初めて感染症の恐ろしさを体験したのですが、それと同時に遠路はるばる屋久島まで行ったにも拘わらず宮之浦岳登山が不発に終り、言い表せない悔しさが残りました。それ以上に同行の女性 I さん・M さんには大変な迷惑をかけてしまい実に申し訳なく思った事でした。けれどもここで挫折はいけない、と翌年再度登頂する計画を立てました。この続きは次号で述べます。

{2023 年 11 月 9 日 記す}

会員の異動

10月から11月まで 12月9日現在：309名

新会員 (年度累計5名)

この期間の新会員はなし

亡くなられた方 (年度累計10名)

泉区 中尾 拓也 様 栄区 勝又 光男 様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

第38回横浜市身体障害者囲碁将棋大会開催のお知らせ

浜身連主催により、2月4日(日)横浜ラポール内にて囲碁将棋大会を開催します。
有段クラス(A)と級位クラス(B)に分かれて対戦し順位を競います。

会員の皆様には申込書兼用のチラシを同封致します。参加資格や申込方法等ご確認のうえ、奮ってご参加ください。詳しくは「浜身連ホームページ」をご覧ください。

介護サービス担当者のためのストーマケア講習会の予告

日時：3月9日(土)

場所：神奈川県立がんセンター 大会議室(対面での開催予定)

*最小催行人数は5人(5人以上10人まで)

*コロナの流行によっては中止、予定変更の可能性がります。

文化・スポーツ活動だより

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 1月6日(土) 20日(土)
2月3日(土) 17日(土)
3月2日(土) 16日(土)

歩こう会

1月、2月の予定なし

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 1月8日(月)
2月5日(月)
3月4日(月)

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。

※ 上記活動の連絡先は事務局です。TEL 045-475-2061(呼)

《事務局だより》

《 電話詐欺にご注意！また、オストミー協会事務局の電話番号は登録を 》

相変わらず電話による詐欺事件が後を絶ちません。ニュースなどを見ると「そのような話には普通は絶対に騙されないだろう」、と思うような内容の事件なのですが、人間というものは心理的に誘導されやすいという事なのではないでしょうか、私も注意したいと思います。

この事に関連して、多くの方は電話機に予め知り合いの方の電話番号を登録しておき、未登録の番号からの電話には出ないようにしている方もいると思います。

その登録する電話番号の中に、オストミー協会事務局の番号登録をお願い致します。私たちの大事な情報伝達手段です、ご協力お願いします。

土曜日担当 長島正美

《 寒さへの血管対策してますか 》

病院に採血検査をしに行くことがあります。血管が細いとなかなか血液が採れずに採血に時間ばかりかかり、終わる頃には、腕が針の後が無数に・・・なんていうことに。

そこで、朝に検査があるときは、朝食抜きと言われることが多いのですが、コップ1杯の温かいお湯をゆっくり飲み、手指を動かし、手袋を採血検査のギリギリ直前まで外さないでいると、痛い思いをいくらかせずに、時間もかからず、うまく乗り越えられるそうですよ。

ちなみに私は血管が細いため、平素から夏でも手袋（夏用）を使用しています。

火曜日担当 中世古幸恵

《 多目的トイレの使い方。障害者相互の理解も大切 》

車いすの会の方とお話する機会がありました。

車いすの方は、麻痺の具合にもよるが、トイレが我慢できない人もいます。待たなしで出てくるし、排尿までに時間もかかるので本当に大変と知りました。そんな時にオストメイトがトイレに時間がかかっていると、中で何をやっているのかと出てきた人に不機嫌な顔をしてしまうそうです。トイレで困っているのはオストメイトだけでは無かった事を初めて知りました。

多目的トイレでパウチの捨て場所に困ったことありませんか？「生理用品はこちらに捨ててください」と「おむつ以外のゴミは捨てないでください」と書いてあるゴミ箱、2種類しかありませんよね。地下鉄の方は「おむつ以外のゴミは捨てないでください」の方に入れて下さいと言ってくれました。地下鉄のトイレでは、ストーマ装具を「おむつ」のゴミ箱に捨てても良いようです。

火曜日担当 小野夏美

《 “ワールドキルトフェスティバル” に行ってきました 》

先日、みなとみらいで開催された、キルトフェスティバルに行ってきました。今年は、韓国の方の作品が多く出品されていて、布地の種類が日本と違って、独特の感じがありました。最近のキルトの傾向として、ミシンキルトの作品が多く出品されています。私は手縫いのキルトを習っていますが、ミシンにはない良い点があると思っています。指先を使って縫っているので、この先、年を取ってもボケ防止になるのでは？ これからも作りたい物のデザインを考えて“ちくちく”縫っていかようと思っています。

木曜日担当 向後和恵

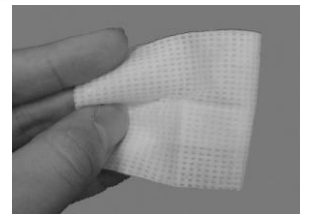
SOLVE

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？

**入会金
年会費
無料**

『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

●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。装着やアクセサリなどは入っていません。



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

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

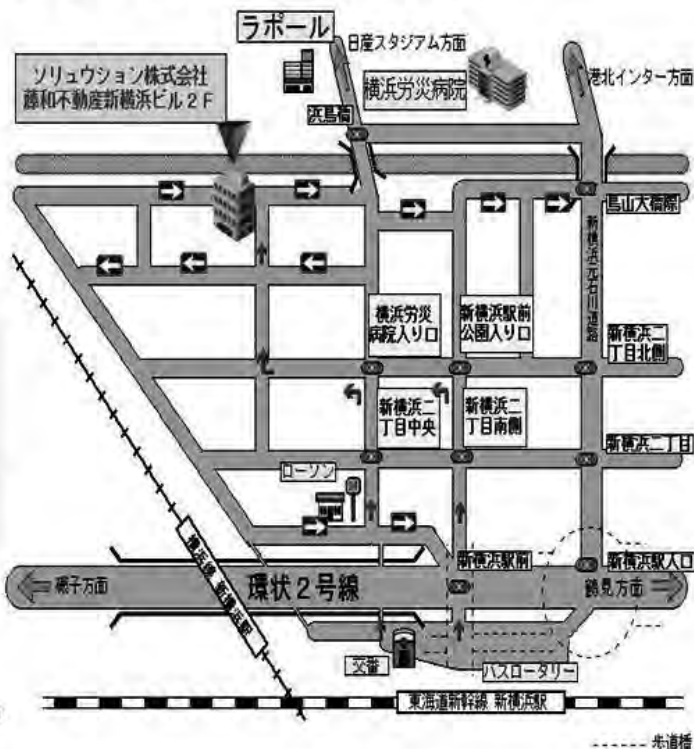
住所: 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-18-13

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)

ソリューション株式会社



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

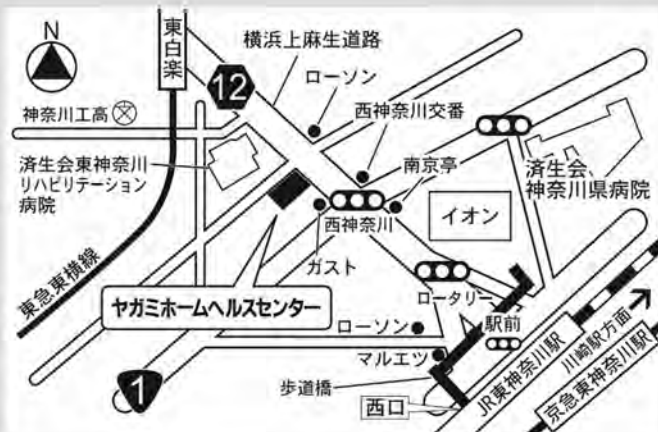


ストーマ用装具の給付手続きや
介護保険に関するご相談も承ります



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**

[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



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

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



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。

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おります。

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

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

ストア専門店で、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階のストア専用フロアでは最新のストア関連用品を約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、ストアにかかわる『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、ストア装具をはじめ、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
視察日を除く月～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

ダブルジップ

Wzip

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



両手が使えるずり落ち防止
ウエストベルト



ストーマに当たらない
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ます
株式会社 ザイタック



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
株式会社アズリボン

協会行事：11月～12月実績と1月～3月予定

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 12/21(木) 会報印刷・封入・発送 === 事務局冬休み 12/29(金)～1/5(金) ===	1/13(土) 浜身連新年会 1/14(日) 第9回役員会 1/21(日) 初心者相談会 1/28(日) 新春の集い (Socia ソシア 21) 2/4(日) 浜身連 囲碁・将棋大会 2/4(日) 女性研修会 2/10(土) 男性研修会 2/11(日) 編集会議・第10回役員会 3/14(木) 県内3支部連絡協議会 3/24(日) 20/40(若人)研修会
--	---



キルト作品：都筑区 向後和恵



ハクガン



鳥の写真撮影：泉区 青沼五郎

ノビタキ



表紙キルト：都筑区 向後和恵

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。