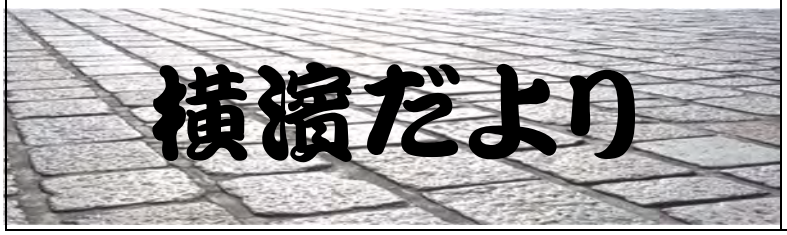
昭和 51 年 12 月 22 日第三種郵便物認可(毎月 18 回 2, 3, 4, 5, 6, 7 の付く日発行) 令和 6 年 1 月 6 日発行 KSK 通巻第 7933 号 横濱だより No. 213

KSK JOA 横浜市オストミー協会



横濱だより

令和 6 年 3 月号
No. ２１３

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

若い人交流会 ♪マスク着用

日 時：令和 6 年 3 月 24 日(日) 受付開始：12:30 開会：13:00 閉会：16:30
会 場：桜木町 健康福祉センター ８階 A・B 会議室 Zoom 参加も可能
内 容：・男女別グループ交流、ストーマ種別グループ交流、装具展示
・個別相談：横浜市立大学付属市民総合医療センター WOCN 大里 浩子 様
詳細は本誌 7～8 頁をご参照下さい。

春季 相談・交流会 ♪マスク着用

会 場：桜木町 健康福祉センター ８階 A・B 会議室
受付開始：13:00 開会：13:30 閉会：16:30
日 時：① 4 月 13 日(土) WOCN 調整中
② 4 月 21 日(日) 神奈川県立がんセンター WOCN 皆川 由香 様
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）

※ 今回から「南部・西部」「北部・中部」という地区別の表現を改め、①②と表現しています。ご都合の良い方をお選び下さい。複数日参加も歓迎します。

※ スマホの**「QR コードの読み取り方」の操作相談会を 13 時～13 時半に開催**します。
本誌 18 頁の説明では分かりづらい方は、**スマホ持参**でご参加下さい。

（QR コード以外のスマホ操作の説明をご希望の方は、当日その要望内容をお知らせ下さい。
今後の開催テーマ選定の参考にします。）

※ 行事の参加申し込み方法： ハガキの他に、**電話・E メールでの申し込み**を受け付けます。

第 41 回 横浜市オストミー協会総会 ♪マスク着用

日 時：5 月 19 日(日) 受付：9 時半、開始：10 時、終了：15 時頃
会 場：横浜ラポール 1 階シアター（新横浜駅より無料送迎バスあり）
暫定の時間割は、下記の通り
《第一部》定期総会：10:00～11:40
《第二部》講 演：12:50～13:50 《第三部》アトラクション：14:05～15:05

＊当日会場ロビーにて、ストーマ等の装具メーカー・販売業者による商品展示会が催されますので、新製品サンプル等をお試し下さい。展示会開催時間：9:30～13:00

オストメイトの「災害対策マニュアル」冊子送付について

2024 年 1 月 1 日能登半島地震でスタートした本年、従前から考えていた「災害対策マニュアル」の冊子を作成いたしました。

1995 年 1 月 17 日阪神淡路大震災、2011 年 3 月 11 日東日本大震災、2016 年 4 月 14-16 日熊本地震、2024 年 1 月 1 日能登半島地震と大きな地震がおきています。また、ここ数年は台風、大雨等々の水害も全国各地でおきています。

自然災害は特に地震は突然のことで、避難袋にストーマ装具を準備していても持ち出せないこともあります。その場合どうしたら良いのか… 被災し避難先で、装具を持ち出せなかった、手元の装具が足りない時、日常的に装具を発注している装具購入先に連絡を入れます。が業者も被災することもあります。その場合の連絡先などを記載しました。

ご自身が使っている装具のメーカー名、製品番号、製品名などがわかっていることが大切です。この災害対策マニュアルに、ご自身が使っている装具の情報を書き込めるようにしました。また、かばんに入れて持ち歩ける大きさにしましたので、日常的に持ち歩く、または避難袋などに入れておくことをお勧めします。

横浜市では、公的機関の頑丈な建物にキャビネットを設置し、自分の装具を預け入れるというしくみが採用され、2017 年 4 月から「横浜市ストーマ装具保管事業」がスタートしました。もしもの場合に備え、ストーマ装具を数か所に保管することもお勧めします。

【能登半島地震後、DMAT で行かれた医師にインタビューしたWOCの講演より】

注)「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略して「DMAT（ディーマット)」と呼ばれています。

- オストメイトに関しての配慮のある避難所は一つも無かった。東日本、熊本の反省は活かされていなかった。
- 避難の際、自分の使っている装具のメーカー名は言えても、多くの人が品番などは控えてなく、対応に困った。品番は、「購入している販売店が知っている」「病院のWOCに聞けばわかる」と言う人もいた。
- 避難所のトイレは水が出ないこともあり、工事現場にあるような簡易トイレや、椅子用のものに袋が付いてる簡易トイレなど、オストメイトが使える場所はどこにもなかった。
- 水が使えない事から、避難所のトイレは不衛生で、腸炎なども起きていた。
  除菌、アルコールシートは水の次に大事な物で、これらの充分な用意も避難袋に必要。
- オストメイトは、装具交換の際、水のいらない洗浄剤を使えるようにしておくこと。
  1 本は保管し（避難袋にも入れておく)、普段から使えるように練習しておく。
- DMAT の医師からしても、オストメイトの人は、自分から意思表示してもらわないと、気付くことができない。DMAT の医師は、避難所に行った際、まずは見た目で体調の悪い人から声かけをし、病院に連れて行く。受診が必要かの優先順位を付ける。受診許可など受けられた人しか病院内に入れず、勝手に押しかけることや、いつも診てもらってる病院でも予約をする事なども出来ない状況。
- オストメイトは見た目わからないので、避難所で「自分はオストメイトです。装具が必要。もしくは、病院で診てもらいたい。安心して装具交換出来る場所が欲しい」と声を上げる事。
  それは迷惑ではないこと、遠慮せずに伝えることが大切。

※ この話を聞いた役員は、『災害対策マニュアル手帳』が大事だと強く感じたとのこと。

ぜひ、この冊子を活用され、災害に備えて平常時より準備をしてくださいますようお願い致します。

横浜市オストミー協会
会長　　山根　則子

新春のつどい 楽しく開催

令和６年１月28日（日）ソシア21で、新春のつどいを４年ぶりに開催しました。元旦には能登半島地震、28日当日朝９時には、横浜は震度４の地震が起きました。

「オストメイトにとって災害に対する不安など心配事は多々ありますが、この日ばかりは心配事を脇に置いておき、おしゃべりし笑い楽しみましょう」の山根会長のあいさつに始まり、長島副会長の乾杯、若い役員企画の〇×クイズ、各テーブルごとの歌、最後に全員で「明日があるさ」を歌い、和やかに楽しく過ごすことができました。

若い役員がさまざまアイデアを出し企画した〇×クイズ、うちわの裏表にABの文字、出題内容は、当協会のスタート時はどこだったか、その時の名称は、また役員のことがわかるような手作りのクイズ内容で、大いに盛り上がりました。１位から３位までは豪華景品、そのほかの方も参加証（クオカード）を手にすることができました。

テーブルごとに決めた歌では、Aテーブルは「港町13番地」Bテーブルは「ブルーライトよこはま」と横浜にちなんだ選曲、Cテーブルは「チューリップ」をかわいらしく歌ってくれ聴いている方々も和みました。

今年参加を迷われた方、来年はぜひ参加してください。みなさまと楽しいひと時を過ごせるよう企画し、大勢の方の参加をお待ちしています。

【参加された会員の感想】

Y・Mさん（港南区、コロ）

お友達の山口サトさんに一言お礼を言わないと・・・
とても楽しくクイズでまさか自分が２位になるとは、カタログギフトもいただけてとても嬉しかったです。毎回会報を楽しみにしています。今度日帰りバス研修旅行があればまた、是非とも参加したいです。

関わって下さった役員の皆様にありがとうございました。

M・Yさん（磯子区、ウロ）

内容はともかく、「新春の集い」を開催することが有意義だと思っています。

T・Yさん（港北区、コロ）

前回に比べて少し人数が寂しかったです。値段の割にお料理が寂しい。円卓の意味を解らず押している方など取り分ける人が必要です。ゲームの司会の位置やうちわを挙げる方向などの説明が、もう少し時間がほしかった。今年の会は帰りのバスでとても良かったと話が出ていました。

Y・T さん（南区、ウロ）

４年ぶりの新年会で懐かしいあの顔この顔に、会えるのを楽しみに参加しました。会場のホテルでは、会長の山根さんが和服姿で、笑顔で迎えてくださいました。とてもきれいでした。
例年に比べて参加者は少ない様でしたが、クイズや歌であっという間の２時間でした。
若い役員さん達もはりきって場を盛り上げてくださいました。　本当にありがとうございました。

F・K さん（栄区、ウロ）

冠省　先日の「新春のつどい」、とても楽しく過ごすことができました。司会進行を務められた武内さんをはじめ、幹事の皆様には大層お世話になり厚くお礼申し上げます。

今回の参加者人数は、過去の人数からしますと些か寂しい感じがしないでもなかったのですが、それだけ交流が密にできてよかったと思います。

山根会長さんの元気溌剌ぶり、ひと工夫されたクイズ競技などが印象に残り、且つ楽しめました。　草々

あゆみ荘で　**望年会**　「入浴研修と入浴体験」の報告

令和５年 12 月 15 日（金）～16 日（土）横浜あゆみ荘で、入浴研修、入浴体験と望年会を行いました。参加人数は 19 名。ご夫婦で、初めて参加された方もいらっしゃいました。

入浴研修では、初めての方を囲んで数名の方が、入浴の仕方や日々のストーマケアについて、装具を見せ合いながらゆっくりと話されていたのが印象的でした。時間を気にせず話せるのも宿泊ならではだと思います。入浴後、食事会が始まって間もなく恒例のカラオケで盛り上がりました。食事が終わった後は、２階のロビーであまり話をしたことがない方とも話ができ、楽しいひとときを過ごすことができました。

（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、次回は、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。またご家族、お仲間数名でも利用することができます。

冬季初心者相談会の報告

令和６年１月２１日（日）　午後１時半より、健康福祉総合センター８階会議室（桜木町）にて、初心者向けの医療講演と個別相談、一部同時進行で本会員による体験発表を行いました。

参加者は会員２１名（ウロ８名・コロ８名・イレオ４名・他１名）と、一般の方３名（ウロ１名（家族）・コロ２名)、装具展示関係者６名、講師の合計３１名でした。

⑴ 協会挨拶： 山根則子会長
元日に起きた能登半島の震災に触れ、災害対策ハンドブックを作成中であること、横浜市ストーマ用装具保管事業制度の活用や、公共トイレ改修についての話など。

⑵ 医療講演：（講師）横浜南共済病院 皮膚・排泄ケア認定看護師　菊池絵里 様
これからストーマと共に生きていく人やその家族など、新しい生活を始めなければならない人たちに向けた、基本的で全方位をカバーする事柄を、分かりやすく説明して下さいました。(別添資料参照)　その中で、「障害者という自分を受入れる」心の問題にもふれ、講演の途中で参加者自身が隣席の人たちと会話する時間を取り、他人との会話で内向的な思考からの転換を試みるひとときもありました。

⑶ 個別相談： 別室にて、菊池絵里様と対面で
今回は希望者８名のうち、７名の方が相談されました。(１名は辞退)

⑷ 体験発表： 秦 慶子 幹事（元イレオ）
個別相談と並行して当協会幹事の 秦 慶子さんがご自身の体験を語り、視覚的な工夫も加え、コロナ禍での発病・闘病やご家族のこと、大きな山を乗り越えた今、これからやりたいことなど、明るく前向きな発表となりました。

⑸ 福祉等の手引きについて： 山根会長
時間の都合で詳しい解説はできませんでしたが、オストメイトになった私たちが利用すべき行政発行物や参考になる著作物などを紹介しました。

⑹ 装具メーカー・装具取扱店の紹介
【メーカー】 コロプラスト㈱、アルケア㈱、コンバテックジャパン㈱
【取 扱 店】 ㈱ウェルカムサポートセンター、ソリュウション㈱
わずかな時間でしたが、皆さんからお話をいただきました。
会場向かいの別室では上記各社が商品展示や説明、商談なども行い、講演終了後は大変賑わいました。

冷たい雨の降る寒い朝でしたが、多くの参加者を迎え、司会役の武内美絵幹事の進行もよく、ぎりぎり時間内でまとまりました。内容の充実した相談会になったと思います。
（午後４時半終了）

<< 横浜南共済病院 菊池絵里 様による個別相談内容と対応 >>

７名の方から相談がありました。まず全体を通しての感想は、ご自身の術式、コロストミー・イレオストミーなのか、単孔式（1 つ孔）双孔式（2 つ孔）なのかがわからない方が、今回に限らずですが、多くおられます。日常生活であまりお困りになることもないかもしれませんが、装具メーカーに相談される時や、災害の時などに困ることもあろうかと思います。現に相談会でお越しになっても、現状がわからずうまく相談にお答えできないことがあります。今更・・・と思う方もいらっしゃるかと思いますが、関心を持ち、メモに書いておくなどお勧めします。

相談の内容について、いくつかご紹介します。今、ご家族が入院中で、手術後の生活などが知りたいと相談になりました。ご自宅のお手洗いをオストメイト対応に改修する必要があるかという質問には、改修されている方がいないとは申し上げませんが、ほとんどの方は自宅のお手洗いをそのまま使用し、深く腰掛ける、逆向きに座る、高さを合わせて膝をつくなどして排泄物を破棄していることをお伝えしました。

イレオストミーの方で、装具交換のたびに出血するという相談がありました。話を伺うとストーマ周囲に肉芽があるとのことなので、肉芽は易出血性であり、出血そのものはあまり心配はいりませんが、肉芽が大きくなり、装具貼付に影響が出るようになってしまう前に外科などで肉芽の焼灼を検討するようお伝えしました。

手術をして何年か経つのに、腹痛が持続している、または時々血便がでるという相談もありましたが、医学的なことはお答えできないためご了承ください。

最後に、ウロストミーの方で、ストーマ袋が紫になるというご相談がありましたので、簡単にご説明します。蓄尿袋、採尿袋が紫色になる現象を、パープルユーリンバックシンドローム（PUBS）といいます。尿中に含まれている「インジカン」という物質が、尿中のある菌によって色素分解され、着色することが原因です。寝たきりで便秘の方に多く、尿路感染症が合併していると生じるとされています。ご相談の方は寝たきりでも、便秘でもなかったので心配になられたのではないかと思います。すでにクランベリージュースをお飲みでしたが、効果は感じられなかったとのことです。このご相談をきっかけに、少し調べてみましたが、クランベリージュースはわずかな有益性であり、推奨するに至らないという論文が 2012 年に海外で出されていました。

PUBS は着色そのものは、見た目の問題であり、身体は発熱がなければ心配はいりません。水分をしっかり取りましょう。尿路に感染があると、尿の PH はアルカリ性に傾きます。当院のストーマ外来では尿の PH チェックもしていますが、通販などで「ウロペーパー」と検索すると、PH チェック試験紙が 500 円程度で売っています。気になる方は、調べてみてもよいかもしれません。

以上

日本オストミー協会横浜市支部内
20/40 フォーカス部主催

20/40若いオストメイト交流会 in 横浜

対象：59 歳までのオストメイトと家族・医療関係者歓迎

～会場とオンラインのハイブリット交流会～

「グループ交流2部構成！トコトン話そう！」

2024年3月24日（日）　13時～16時30分（途中入退出可）

●会場参加：JR・市営地下鉄桜木町駅　横浜市健康福祉総合センター8階 A.B 会議室

●オンライン参加：ZOOM によるオンライン

●申し込み方法：　※QRコード参加登録フォームより登録してください。➡

～同世代のオストメイトならではの困りごと、悩み事を 2 部構成でトコトン話そう♪～

【前半】 男女別グループ交流　　【後半】 ストーマ種別交流

当日は、横浜市立大学付属市民総合医療センター　皮膚排泄ケア認定看護師　大里浩子様との個別相談可能です。
（多数の希望者の場合は先着順となる場合があります。）

会場にてメーカー・販売店の展示あり。WOC ナースさんも参加されます。お近くの方は会場参加がおススメです。

●体調の優れない方、会場までの時間の都合がつかない方、地方等の遠方の方はオンラインをご利用ください。
　会場と繋いで交流します。
●オストミー協会に入られていない一般の方（対象年齢のオストメイト・家族・医療関係者）もご参加頂けます。
●参加希望の方は、参加登録フォームより登録をお願いします。（申し込み者多数の場合は早めに締め切りさせて頂く場合有）
●この会に関する問い合わせは、事務局にTELかメール（yoa.2040.1@gmail.com）にてお願いします。
　但し、メールでの個人的なストーマの相談、年齢制限に関する問い合わせは受けておりません。

公益社団法人　日本オストミー協会　横浜市支部
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地　横浜ラポール 3 階
TEL　045-475-2061（火・木・土 10 時～16 時）　FAX045-475-2064
若い会専用 Email　yoa.2040.1@gmail.com

※参加登録フォームの QR コードを読み込めない場合は、メールでご連絡ください。登録フォームをお送りします。

♪横浜市支部会員の10代～50代の皆様。
若いオストメイトの交流会参加してみませんか？

活動量の多い世代。「いままでこういう会参加したことなかったけど・・。」 全然不安になる事はありませんよ！ 横浜市支部の交流会は全国からの参加者の多く、全国のオストミー協会の中でも、参加者が多く注目されている交流会です。 年に一度の大イベントです！是非、参加登録して、**3月24日(日)桜木町健康福祉総合センターに足を運んでみてください。**(会場に来られない方は ZOOM オンライン参加も可)

会場では、メーカーさんのストーマ装具の展示、一部販売店では、当日の注文で1割引きで注文できます。(会場参加に限る)

【交流会当日のスケジュール(※予定)】

12時30分より受付開始(会場・オンライン(zoom)共に)

※会場では12:30～装具展示をしております。早めに来て頂き、どうぞご覧ください。

① 13 時～開始 主催者挨拶、本日の説明、 メーカー・販売店、商品紹介
② 13 時40分～14 時20分 ①男女別によるグループ交流
③ 14時20分～14 時35分 休憩
④ 14時35分～15:40時 ②種別によるグループ交流 (WOCN さんとの個別相談含む)
⑤ 15時45分～グループ交流の発表
⑥ 閉会16時(16:30まで展示見学可能) ※17時完全退館

注1) タイムスケジュールはあくまでも予定です。参加者の人数・オンライン接続等によっては、②以降の開始時間が変更になる場合がございます。(繰り上げ、繰り下げ)

- ●会場では、万全の感染予防対策を行っております。会場参加の方は、会場での消毒をお願いいたしております。
- ●オンライン参加の方は当日開始 20 分前から受付開始し、開始まで装具メーカー様による商品紹介のスライドを流します。お時間に余裕のある方は是非ご覧ください。
- ●長時間の交流会です。体調の優れない方など、途中退室・自己休憩可能です。
- ●オンライン初心者、不安な方は、yoa.2040.1@gmail.com までメールにてご連絡ください。
- ●登録フォームにて、入力送信完了後、正常に登録されると即自動返信メールが送られてきます。オンライン参加希望者には開催 1 週間前位に、当日の zoom 招待 URL メールを主催者側より送信いたします。その指示に従って当日ご参加下さい。(メール受信制限設定されている方は yoa.2040.1@gmail.com 受信できるように設定してください)

～若いオストメイト～～(20 歳～59 歳対象)

若年層のオストメイトの方は、ご年配のオストメイトの方と悩みも、考え方も違う部分があります。

若いオストメイトでは、外出、職場、結婚、恋愛等、生活、お金(障害年金)の悩みも同世代の仲間とお話することで前向きに生活を送ることができます。横浜市支部では昨年2回開催しましたが、両日とも総勢全国から40名近くの参加者で開催しました。他支部でも若いオストメイトの交流会は行われており、最近ではオンラインでの開催も行うところが多いですが、横浜市支部では、オンラインが難しい人の為にも、オンラインと会場のハイブリット形式を実現しております。

年度別オストメイト（膀胱・直腸機能障害者）手帳取得者数

全国

上段：18歳未満　　中段：18歳以上　　下段：全年齢（合計）

	新規交付(年度中)					交付総数(年度末)					横浜市 交付総数
	総数	1級	2級	3級	4級	総数	1級	2級	3級	4級	総数
R４年度	151	4	1	36	110	1,764	90	91	756	827	47
（2022年	30,646	11	10	695	29,930	225,854	760	798	12,438	211,858	5,261
合計	30,797	15	11	731	30,040	227,618	850	889	13,194	212,685	5,308
R３年度	169	6	2	61	100	1,770	86	103	791	790	46
（2021年	30,681	14	9	715	29,943	223,240	727	823	12,338	209,352	5,189
合計	30,850	20	11	776	30,043	225,010	813	926	13,129	210,142	5,235
R2年度	159		1	54	104	1,783	91	111	790	791	47
（2020年	31,173	19	6	792	30,356	220,888	720	768	12,281	207,119	5,144
合計	31,332	19	7	846	30,460	222,671	811	879	13,071	207,910	5,191
R1年度	173	3	-	67	103	1,815	96	115	801	803	48
(2019年度)	31,283	15	8	729	30,531	217,906	764	780	12,201	204,161	5,044
合計	31,456	18	8	796	30,634	219,721	860	895	13,002	204,964	5,092
H30年度	180	5	3	63	109	1,841	108	116	817	800	48
	30,401	24	4	793	29,580	213,410	782	780	12,074	199,774	4,960
合計	30,581	29	7	856	29,689	215,251	890	896	12,891	200,574	5,008
H29年度	202	2	2	79	119	1,864	115	121	819	809	46
	29,973	24	10	767	29,172	208,897	899	847	11,908	195,243	4,821
合計	30,175	26	12	846	29,291	210,761	1,014	968	12,727	196,052	4,867
H28年度	160	3	1	68	88	1,855	119	120	823	793	41
	29,901	19	13	794	29,075	205,196	865	829	11,724	191,778	4,683
合計	30,061	22	14	862	29,163	207,051	984	949	12,547	192,571	4,724
H27年度	184	3	1	68	112	1,865	119	131	803	812	45
	30,131	10	7	818	29,296	202,188	890	823	11,652	188,823	4,564
合計	30,315	13	8	886	29,408	204,053	1,009	954	12,455	189,635	4,609
H26年度	187	2	6	71	108	1,850	124	129	801	796	44
	29,633	27	12	761	28,833	198,177	915	843	11,648	184,771	4,437
合計	29,820	29	18	832	28,941	200,027	1,039	972	12,449	185,567	4,481
H25年度	174	3	2	57	112	1,810	113	121	766	810	47
	29,190	43	17	887	28,243	194,211	936	724	11,515	181,036	4,324
合計	29,364	46	19	944	28,355	196,021	1,049	845	12,281	181,846	4,371

昭和51年12月22日第三種郵便物認可(毎月18回2,3,4,5,6,7の付く日発行)　令和6年1月6日発行　KSK通巻第7933号　横濱だよりNo.213

身体障害者手帳交付者推移（ぼうこう・直腸機能障害）

出所；厚生労働省 社会福祉行政業務報告／e-stat 政府統計総合窓口

県の数字は、政令都市　中核都市を除く

	令和4年度（2022年度）				令和3年度（2021年度）				令和2年度（2020年度）			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
全国総数	**227,618**	**2,608**	**1,764**	**225,854**	**225,010**	**2,339**	**1,770**	**223,240**	**222,671**	**2,950**	**1,783**	**220,888**
北海道	8,514	65	32	8,482	8,449	26	38	8,411	8,423	139	42	8,381
青森県	1,914	27	23	1,891	1,887	34	25	1,862	1,853	66	24	1,829
岩手県	2,194	50	20	2,174	2,144	18	20	2,124	2,126	△ 27	17	2,109
宮城県	2,573	△ 15	28	2,545	2,588	△ 17	24	2,564	2,605	24	22	2,583
秋田県	1,642	29	9	1,633	1,613	△ 35	8	1,605	1,648	△ 524	7	1,641
山形県	1,612	△ 33	7	1,605	1,645	21	6	1,639	1,624	22	6	1,618
福島県	2,153	44	7	2,146	2,109	44	8	2,101	2,065	△ 54	10	2,055
茨城県	4,993	62	27	4,966	4,931	187	28	4,903	4,744	△ 475	32	4,712
栃木県	3,364	106	10	3,354	3,258	112	10	3,248	3,146	108	13	3,133
群馬県	2,376	67	25	2,351	2,309	88	23	2,286	2,221	33	25	2,196
埼玉県	7,489	121	54	7,435	7,368	190	46	7,322	7,178	206	47	7,131
千葉県	6,995	105	79	6,916	6,890	176	92	6,798	6,714	127	87	6,627
東京都	22,491	288	223	22,268	22,203	214	220	21,983	21,989	300	224	21,765
神奈川県	**5,234**	**82**	**30**	**5,204**	**5,152**	**158**	**34**	**5,118**	**4,994**	**119**	**35**	**4,959**
新潟県	2,526	1	18	2,508	2,525	14	20	2,505	2,511	4	20	2,491
富山県	1,221	38	10	1,211	1,183	△ 17	10	1,173	1,200	22	9	1,191
石川県	1,014	△ 14	4	1,010	1,028	11	6	1,022	1,017	48	7	1,010
福井県	1,123	△ 4	7	1,116	1,127	23	6	1,121	1,104	37	7	1,097
山梨県	1,068	19	9	1,059	1,049	1	8	1,041	1,048	28	7	1,041
長野県	2,581	△ 16	17	2,564	2,597	△ 419	22	2,575	3,016	30	25	2,991
岐阜県	3,178	16	22	3,156	3,162	1	24	3,138	3,161	28	24	3,137
静岡県	3,903	41	38	3,865	3,862	12	35	3,827	3,850	54	37	3,813
愛知県	5,611	154	44	5,567	5,457	△ 471	51	5,406	5,928	136	50	5,878
三重県	3,235	△ 10	49	3,186	3,245	29	26	3,219	3,216	△ 80	23	3,193
滋賀県	1,604	△ 27	19	1,585	1,631	38	18	1,613	1,593	43	19	1,574
京都府	2,612	98	14	2,598	2,514	20	15	2,499	2,494	65	16	2,478
大阪府	4,623	68	38	4,585	4,555	△ 4	39	4,516	4,559	△ 491	38	4,521
兵庫県	3,817	52	42	3,775	3,765	54	39	3,726	3,711	43	39	3,672
奈良県	2,103	22	17	2,086	2,081	△ 73	15	2,066	2,154	△ 579	20	2,134
和歌山県	1,602	42	4	1,598	1,560	39	2	1,558	1,521	39	1	1,520
鳥取県	923	△ 19	2	921	942	30	1	941	912	39	1	911
島根県	984	△ 5	8	976	989	△ 1	7	982	990	7	7	983
岡山県	1,456	38	3	1,453	1,418	30	3	1,415	1,388	24	3	1,385
広島県	1,850	△ 23	4	1,846	1,873	△ 23	5	1,868	1,896	14	8	1,888
山口県	2,299	△ 92	13	2,286	2,391	70	14	2,377	2,321	126	12	2,309
徳島県	1,630	19	6	1,624	1,611	25	6	1,605	1,586	47	5	1,581
香川県	1,094	△ 14	3	1,091	1,108	△ 4	2	1,106	1,112	8	2	1,110
愛媛県	1,911	15	11	1,900	1,896	△ 31	10	1,886	1,927	12	9	1,918
高知県	890	△ 1	5	885	891	△ 5	4	887	896	△ 24	4	892
福岡県	3,678	8	34	3,644	3,670	42	33	3,637	3,628	△ 50	28	3,600
佐賀県	1,350	16	6	1,344	1,334	△ 7	6	1,328	1,341	△ 3	7	1,334
長崎県	1,191	△ 9	15	1,176	1,200	1	17	1,183	1,199	△ 31	11	1,188

	令和4年度(2022年度)				令和3年度(2021年度)				令和2年度(2020年度)			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
熊本県	1,763	△ 15	13	1,750	1,778	10	16	1,762	1,768	25	19	1,749
大分県	1,128	△ 12	6	1,122	1,140	△ 1	7	1,133	1,141	△ 2	6	1,135
宮崎県	1,393	5	12	1,381	1,388	△ 17	13	1,375	1,405	5	10	1,395
鹿児島県	2,025	△ 11	19	2,006	2,036	△ 40	23	2,013	2,076	66	22	2,054
沖縄県	1,528	65	16	1,512	1,463	44	18	1,445	1,419	30	20	1,399

指定都市(別掲)

札幌市	3,599	98	15	3,584	3,501	43	17	3,484	3,458	108	19	3,439
仙台市	1,809	56	23	1,786	1,753	17	21	1,732	1,736	65	24	1,712
さいたま市	1,810	65	24	1,786	1,745	63	24	1,721	1,682	89	18	1,664
千葉市	2,016	68	14	2,002	1,948	90	13	1,935	1,858	63	14	1,844
横浜市	**5,308**	**73**	**47**	**5,261**	**5,235**	**44**	**46**	**5,189**	**5,191**	**99**	**47**	**5,144**
川崎市	1,993	46	16	1,977	1,947	△ 13	16	1,931	1,960	65	19	1,941
相模原市	1,063	27	12	1,051	1,036	6	14	1,022	1,030	34	14	1,016
新潟市	1,076	38	10	1,066	1,038	10	10	1,028	1,028	20	10	1,018
静岡市	1,202	△ 20	7	1,195	1,222	25	6	1,216	1,197	35	6	1,191
浜松市	1,047	△ 57	11	1,036	1,104	3	12	1,092	1,101	△ 7	14	1,087
名古屋市	4,050	106	32	4,018	3,944	34	34	3,910	3,910	139	31	3,879
京都市	2,673	△ 34	13	2,660	2,707	46	13	2,694	2,661	△ 29	16	2,645
大阪市	6,143	47	29	6,114	6,096	56	32	6,064	6,040	115	33	6,007
堺市	1,515	16	9	1,506	1,499	27	9	1,490	1,472	17	7	1,465
神戸市	2,622	5	20	2,602	2,617	△ 2	21	2,596	2,619	33	21	2,598
岡山市	1,028	12	2	1,026	1,016	0	4	1,012	1,016	14	4	1,012
広島市	1,953	63	12	1,941	1,890	44	12	1,878	1,846	39	14	1,832
北九州市	1,765	38	15	1,750	1,727	4	14	1,713	1,723	44	16	1,707
福岡市	2,100	56	14	2,086	2,044	24	16	2,028	2,020	79	14	2,006
熊本市	908	△ 6	15	893	914	△ 6	14	900	920	16	16	904

中核市 (別掲)

旭川市	782	18	5	777	764	△ 5	6	758	769	20	6	763
函館市	616	16	2	614	600	△ 8	1	599	608	29	2	606
青森市	518	0	6	512	518	△ 4	6	512	522	15	5	517
八戸市	458	△ 9	4	454	467	5	5	462	462	6	4	458
盛岡市	566	34	8	558	532	32	6	526	500	19	7	493
秋田市	554	△ 14	6	548	568	8	7	561	560	14	4	556
山形市	437	16	7	430	421	△ 32	7	414	453	16	7	446
郡山市	578	20	3	575	558	△ 8	2	556	566	13	2	564
いわき市	647	14	4	643	633	4	6	627	629	9	5	624
福島市	496	15	2	494	481	△ 3	2	479	484	19	2	482
水戸市	513	29	3	510	484	6	3	481	478	478	5	473
宇都宮市	870	△ 138	4	866	1,008	55	2	1,006	953	106	2	951
前橋市	555	19	8	547	536	3	7	529	533	2	6	527
高崎市	615	29	4	611	586	3	4	582	583	33	2	581
川越市	513	4	5	508	509	△ 11	6	503	520	29	5	515
越谷市	563	19	4	559	544	33	3	541	511	26	3	508
川口市	1,291	△ 31	4	1,287	1,322	91	5	1,317	1,231	78	6	1,225
船橋市	863	6	8	855	857	10	9	848	847	14	8	839

	令和4年度（2022年度）				令和3年度（2021年度）				令和2年度（2020年度）			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
柏　市	778	38	3	775	740	14	3	737	726	50	4	722
八王子 市	912	15	5	907	897	△ 10	4	893	907	34	5	902
横須賀 市	717	4	5	712	713	7	5	708	706	3	5	701
富 山 市	813	5	7	806	808	2	7	801	806	38	6	800
金 沢 市	611	13	9	602	598	21	8	590	577	△ 1	7	570
福 井 市	418	2	3	415	416	△ 5	5	411	421	△ 23	5	416
甲 府 市	322	△ 2	2	320	324	△ 29	2	322	353	3	3	350
長 野 市	503	△ 2	7	496	505	19	5	500	486	△ 4	5	481
松 本 市	410	18	4	406	392	392	4	388				
岐 阜 市	728	△ 11	3	725	739	△ 10	3	736	749	15	2	747
豊 橋 市	618	14	7	611	604	△ 12	7	597	616	△ 27	8	608
豊 田 市	550	14	8	542	536	12	8	528	524	21	9	515
岡 崎 市	515	△ 18	9	506	533	22	9	524	511	34	8	503
一 宮 市	544	△ 10	3	541	554	554	2	552				
大 津 市	882	4	3	879	878	19	2	876	859	63	1	858
高 槻 市	451	△ 23	6	445	474	19	4	470	455	7	2	453
東大阪 市	1,172	28	3	1,169	1,144	△ 3	4	1,140	1,147	△ 8	4	1,143
豊 中 市	624	21	5	619	603	28	7	596	575	△ 11	6	569
枚 方 市	674	26	7	667	648	5	8	640	643	17	11	632
八 尾 市	511	△ 30	3	508	541	20	2	539	521	3	2	519
寝屋川 市	382	△ 9	1	381	391	5	2	389	386	5	3	383
吹 田 市	465	△ 17	6	459	482	12	5	477	470	470	6	464
姫 路 市	860	30	8	852	830	27	7	823	803	20	8	795
西 宮 市	559	△ 5	5	554	564	△ 1	8	556	565	4	9	556
尼 崎 市	845	2	8	837	843	△ 13	6	837	856	30	7	849
明 石 市	500	13	8	492	487	8	7	480	479	28	7	472
奈 良 市	637	△ 1	1	636	638	△ 51	1	637	689	75	1	688
和歌山 市	721	△ 20	4	717	741	6	4	737	735	11	3	732
鳥 取 市	369	11	3	366	358	25	3	355	333	△ 9	2	331
松 江 市	386	13	1	385	373	16	3	370	357	△ 1	3	354
倉 敷 市	925	20	6	919	905	28	6	899	877	60	5	872
福 山 市	789	16	9	780	773	12	8	765	761	10	9	752
呉　市	434	△ 8	3	431	442	△ 19	4	438	461	0	4	457
下 関 市	521	△ 13	2	519	534	△ 7	1	533	541	0	1	540
高 松 市	736	1	7	729	735	15	7	728	720	21	5	715
松 山 市	916	33	8	908	883	△ 212	7	876	1,095	228	13	1,082
高 知 市	596	21	4	592	575	8	3	572	567	△ 1	5	562
久留米 市	363	14	2	361	349	7	3	346	342	0	4	338
長 崎 市	992	149	13	979	843	64	13	830	779	△ 12	14	765
佐世保 市	531	25	6	525	506	4	7	499	502	1	8	494
大 分 市	623	14	6	617	609	△ 5	6	603	614	15	5	609
宮 崎 市	693	8	12	681	685	16	12	673	669	16	13	656
鹿児島 市	1,118	18	6	1,112	1,100	31	5	1,095	1,069	36	5	1,064
那 覇 市	331	0	4	327	331	7	5	326	324	△ 19	5	319

松本市、一宮市を追加　　水戸市、吹田市を追加

都道府県別オストメイト(身体障害者手帳取得者)数と人口比

県の数字は政令指定都市・中核都市を含む

R4年度	膀胱・直腸機能障害者(オストメイト)数				オストメイト人口比率		JOA会員	
		18歳未満	18歳以上	18歳未満率	人口(人)(R4/10/1現在)	人口比率	R5/3末会員数	組織率
全国	227,618	1,764	225,854	0.77%	124,965,946	0.182%	5,384	2.37%
北海道	13,511	54	13,457	0.40%	5,139,522	0.263%	178	1.32%
青森県	2,890	33	2,857	1.14%	1,204,372	0.240%	68	2.35%
岩手県	2,760	28	2,732	1.01%	1,180,512	0.234%	147	5.33%
宮城県	4,382	51	4,331	1.16%	2,279,554	0.192%	126	2.88%
秋田県	2,196	15	2,181	0.68%	929,937	0.236%	41	1.87%
山形県	2,049	14	2,035	0.68%	1,040,971	0.197%	39	1.90%
福島県	3,874	16	3,858	0.41%	1,789,221	0.217%	100	2.58%
茨城県	5,506	30	5,476	0.54%	2,841,084	0.194%	253	4.59%
栃木県	4,234	14	4,220	0.33%	1,908,380	0.222%	85	2.01%
群馬県	3,546	37	3,509	1.04%	1,913,236	0.185%	75	2.12%
埼玉県	11,666	91	11,575	0.78%	7,337,173	0.159%	236	2.02%
千葉県	10,652	104	10,548	0.98%	6,275,278	0.170%	368	3.45%
東京都	23,403	228	23,175	0.97%	14,040,732	0.167%	481	2.06%
神奈川県	14,315	110	14,205	0.77%	9,232,794	0.155%	713	4.98%
新潟県	3,602	28	3,574	0.78%	2,152,664	0.167%	123	3.41%
富山県	2,034	17	2,017	0.84%	1,016,323	0.200%	56	2.75%
石川県	1,625	13	1,612	0.80%	1,117,827	0.145%	57	3.51%
福井県	1,541	10	1,531	0.65%	752,976	0.205%	25	1.62%
山梨県	1,390	11	1,379	0.79%	801,620	0.173%		0.00%
長野県	3,494	28	3,466	0.80%	2,020,497	0.173%	26	0.74%
岐阜県	3,906	25	3,881	0.64%	1,945,350	0.201%	30	0.77%
静岡県	6,152	56	6,096	0.91%	3,582,194	0.172%	109	1.77%
愛知県	11,888	103	11,785	0.87%	7,497,521	0.159%	133	1.12%
三重県	3,235	49	3,186	1.51%	1,742,703	0.186%	46	1.42%
滋賀県	2,486	22	2,464	0.88%	1,409,388	0.176%	52	2.09%
京都府	5,285	27	5,258	0.51%	2,550,404	0.207%	177	3.35%
大阪府	16,560	107	16,453	0.65%	8,787,414	0.188%	182	1.10%
兵庫県	9,203	91	9,112	0.99%	5,403,823	0.170%	321	3.49%
奈良県	2,740	18	2,722	0.66%	1,305,981	0.210%	92	3.36%
和歌山県	2,323	8	2,315	0.34%	903,172	0.257%	30	1.29%
鳥取県	1,292	5	1,287	0.39%	543,615	0.238%	30	2.32%
島根県	1,370	9	1,361	0.66%	657,842	0.208%	26	1.90%
岡山県	3,409	11	3,398	0.32%	1,862,012	0.183%	90	2.64%
広島県	5,026	28	4,998	0.56%	2,759,702	0.182%	158	3.14%
山口県	2,820	15	2,805	0.53%	1,312,950	0.215%	70	2.48%
徳島県	1,630	6	1,624	0.37%	703,745	0.232%	30	1.84%

香川県	1,830	10	1,820	0.55%	933,758	0.196%		0.00%
愛媛県	2,827	19	2,808	0.67%	1,306,165	0.216%	39	1.38%
高知県	1,486	9	1,477	0.61%	675,710	0.220%	35	2.36%
福岡県	7,906	65	7,841	0.82%	5,117,967	0.154%	187	2.37%
佐賀県	1,350	6	1,344	0.44%	800,511	0.169%	70	5.19%
長崎県	2,714	34	2,680	1.25%	1,282,571	0.212%	29	1.07%
熊本県	2,671	28	2,643	1.05%	1,717,766	0.155%	72	2.70%
大分県	1,751	12	1,739	0.69%	1,106,294	0.158%	46	2.63%
宮崎県	2,086	24	2,062	1.15%	1,051,771	0.198%	47	2.25%
鹿児島県	3,143	25	3,118	0.80%	1,562,310	0.201%	75	2.39%
沖縄県	1,859	20	1,839	1.08%	1,468,634	0.127%	11	0.59%

11

指定都市(別掲)

R2年度	膀胱・直腸機能障害者(オストメイト)数				オストメイト人口比率		JOA会員	
		18歳未満	18歳以上	18歳未満率	人口(人) (R4/10/1現在)	人口比率	R5/3末会員数	組織率
札幌市	3,599	15	3,584	0.42%	1,973,000	0.182%		
仙台市	1,809	23	1,786	1.27%	1,099,239	0.165%		
さいたま市	1,810	24	1,786	1.33%	1,339,784	0.135%		
千葉市	2,016	14	2,002	0.69%	978,801	0.206%	70	3.47%
横浜市	5,308	47	5,261	0.89%	3,771,961	0.141%	331	6.24%
川崎市	1,993	16	1,977	0.80%	1,540,890	0.129%	74	3.71%
相模原市	1,063	12	1,051	1.13%	726,559	0.146%		
新潟市	1,076	10	1,066	0.93%	778,717	0.138%		
静岡市	1,202	7	1,195	0.58%	683,358	0.176%		
浜松市	1,047	11	1,036	1.05%	783,573	0.134%		
名古屋市	4,050	32	4,018	0.79%	2,325,778	0.174%		
京都市	2,673	13	2,660	0.49%	1,448,964	0.184%		
大阪市	6,143	29	6,114	0.47%	2,756,807	0.223%		
堺市	1,515	9	1,506	0.59%	816,559	0.186%		
神戸市	2,622	20	2,602	0.76%	1,510,171	0.174%		
岡山市	1,028	2	1,026	0.19%	719,437	0.143%		
広島市	1,953	12	1,941	0.61%	1,191,445	0.164%		
北九州市	1,765	15	1,750	0.85%	924,143	0.191%		
福岡市	2,100	14	2,086	0.67%	1,631,409	0.129%	63	3.00%
熊本市	908	15	893	1.65%	737,850	0.123%		

神奈川支部	7,014	47	6,967	0.67%	3,919,943	0.179%	308	4.39%

神奈川支部＝神奈川県－横浜市－川崎市

横浜市支部 会員構成 年齢別・種別の人数

2024.2.12 現在

平均年齢 77.45歳

	コロ		コロ＆ウロ		イレオ		ウロ		総 計	
歳	女	男	女	男	女	男	女	男		
18								1	1	1
36						1			1	1
43					1				1	1
46				1					1	
47	2			1					3	
48	3								3	7
51		1					1		2	
52						1			1	
53					1	1			2	
54		1							1	6
56	1	1			1			1	4	
57							1	2	3	
58					2				2	
59	1	2							3	12
60	2	2							4	
61	1								1	
62	2	2				1	1		6	
63	1	1			1			1	4	
64		1			2		1		4	19
65	1	1		1		1			4	
66	4						1	1	6	
67			1					1	2	
68		2	1						3	
69	1	2						1	4	19
70	1	2				1	2	1	7	
71	3	2					1	1	7	
72	1	1			1		1		4	
73	1	3						2	6	
74	4	1		1		2		1	9	33
75	3	5		1				3	12	
76	3	3			1	1	2	5	15	
77	6	2					2	1	11	
78	1	5			1			2	9	
79	4	3						2	9	56
80	9	2		1			1	3	16	
81	1	6				1	3	2	13	
82		6			1	1	1		9	
83	7	2			2		1	3	15	
84	1	3			1		2	3	10	63
85	4	4				2	1	2	13	
86	6	2			1			5	14	
87	2	3			1			2	8	
88	6	2					1	4	13	
89	4	2						4	10	58
90	5	2			1		3	1	12	
91	1						1	1	3	
92	4							3	7	
93	1								1	
94	2								2	25
95	3						1		4	
96		2							2	
97		1							1	7
総 計	**102**	**80**	**2**	**6**	**18**	**13**	**28**	**59**	**308**	308

横浜市支部 会員構成 術後年数別・種別の人数

2024.2.12 現在

平均術後年数 16.83 年

術後年数	コロ		コロ＆ウロ		イレオ		ウロ		総計	
	女	男	女	男	女	男	女	男		
0	1	2						1	4	
1		4			1			1	6	
2	3	1		1	3			1	9	
3	2	4		2	1			3	12	
4		3	1		1	2		6	13	44
5	3	4				1	1	3	12	
6	4	2				1	2	2	11	
7	2	3			1		2		8	
8	3	2				2	2	2	11	
9	1	5					1	1	8	50
10	6	3			2	1	3	2	17	
11	2	1					2	2	7	
12	4	3					1	3	11	
13	3	2					2	3	10	
14	5	2					1	1	9	54
15	3	3						5	11	
16	5	4					1	1	11	
17	1	6			1	1	2	2	13	
18	4	5			2	1		1	13	
19	1						1	2	4	52
20	4	3						2	9	
21	3	2			1			2	8	
22	2	2					1		5	
23	3	2		1	1		1	1	9	
24	2	3			1		1	3	10	41
25	1	2						1	4	
26	2	1						1	4	
27	4	1					1		6	
28	6	1		1					8	
29	1				1				2	24
30	4	1	1					1	7	
31		1					1		2	
32	3						1	1	5	
33				1				1	2	
34	2								2	18
35	1					1	1		3	
36	1								1	
37	1	1						1	3	
38	3	1							4	
39								1	1	12
40	1								1	
43					1	1			2	
44								1	1	4
45	1								1	
46	1								1	
49	1					2			3	5
51								1	1	1
不明	2				1				3	3
総計	**102**	**80**	**2**	**6**	**18**	**13**	**28**	**59**	**308**	308

横浜市支部 会員構成 居住区別の人数

2024.2.12 現在

		コロ		ウロ		イレオ		コロ/ウロ		計		総 計
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
1	青葉	5	4	4	2	1	1	0	0	10	7	17
2	都筑	4	3	2	1	1	0	1	0	8	4	12
3	港北	6	10	3	2	0	3	0	0	9	15	24
4	鶴見	5	5	0	2	1	2	0	0	6	9	15
5	緑	1	6	2	0	0	0	0	0	3	6	9
6	神奈川	5	8	3	1	2	1	1	0	11	10	21
北部計		**26**	**36**	**14**	**8**	**5**	**7**	**2**	**0**	**47**	**51**	**98**
7	瀬谷	3	2	1	1	0	0	1	0	5	3	8
8	旭	4	5	2	3	1	1	0	0	7	9	16
9	保土ケ谷	4	4	2	0	0	0	0	0	6	4	10
10	西	2	1	2	0	0	1	0	0	4	2	6
11	中	2	6	2	1	0	0	0	0	4	7	11
中部計		**15**	**18**	**9**	**5**	**1**	**2**	**1**	**0**	**26**	**25**	**51**
12	南	4	10	4	2	1	1	1	0	10	13	23
13	港南	4	10	7	2	0	4	0	0	11	16	27
14	磯子	6	6	4	3	1	0	0	0	11	9	20
15	金沢	3	2	5	1	3	1	1	0	12	4	16
南部計		**17**	**28**	**20**	**8**	**5**	**6**	**2**	**0**	**44**	**42**	**86**
16	泉	2	4	4	1	1	0	0	0	7	5	12
17	戸塚	13	5	5	1	0	2	0	1	18	9	27
18	栄	2	3	4	3	0	0	0	0	6	6	12
19	市外	5	8	3	2	1	1	1	1	10	12	22
西部計		**22**	**20**	**16**	**7**	**2**	**3**	**1**	**2**	**41**	**32**	**73**
男女別計		**80**	**102**	**59**	**28**	**13**	**18**	**6**	**2**	**158**	**150**	**308**
総合計		**182**		**87**		**31**		**8**		**308**		

平均年齢　　77.45
平均術後年数　16.83

スマホ豆知識

【QR コードの読み取り方】

最近、「〇〇は QR コードを読み取ってください。」とか、よく聞いたり、見かけたりしませんか？その度に困ってしまって、**直ぐ、「他の方法はないの？」とか、「娘（息子）じゃないとわからないわ～」**と避けてきた方、いませんかぁ？今は、ペーパーレスの時代。今後、この QR コードを読み取って、参加を申し込んだり、注文したり、情報を取得したりする時代になっていきます。

「高齢者だから、無理よ～！！分からない、分からない」と言っているだけでは、いざという時に、困ってしまいます。

QR コードを読み込むのは、実は、簡単です！基本的には、スマートフォンの※「カメラ」を起動して、QR コードを読み込む方法が主流です。注 1）

操作方法の一例を紹介します（機種によって多少変わります）

① スマートフォンのカメラを起動する。

②読み込みたい、QR コードにカメラの焦点を当てる。（撮影をするのではありません）

QR コードは、ハッキリ映るように、
ピントを合わせてください

正しく読み込むと、黄色い枠が現れ、
そのサイトの URL が現れます。

③URL の部分を「ポン」と押します。「normanet.ne.jp」の部分。

④そのサイトに飛びます。これで成功です！！

※注1　一部の古い機種のスマートフォンのカメラでは読み込めません。
その場合は、android は GET IT ON Google Play iPhone は App Store からダウンロード から、

「QR コード　無料」アプリをダウンロードしてください。

チャレンジしてみよう！！その気持ちが大事です！（⋈◍＞◡＜◍）。✧

出来るようになると、楽しいですよ。こちらで練習してみましょう→

読み込むと、横浜市オストミー協会の HP に飛びます。

読書の抽斗（第九十三回）

協会幹事　片山　豊

新年の１月１日に、能登半島地震があり、地震と津波により大きな被害が出てしまいました。被害に遭われた皆さんに深い哀悼の気持ちを、そして迅速な復旧・復興を願ってやみません。

一方、自民党の政治家たちは、地震対応も遅く、国（国民・税金）から給与を貰いながら、自分たちの“派閥問題”をはぐらかすために時間を空費しています。ああ、彼らを誰が選んだんだ……。

今年は、アメリカを始め世界各地で重要な国政選挙が行われる年と言われていますが、当然のこととしてよその国の選挙権は我々にはありませんので、結果を見極め、備える事しかできません。きたる自国の選挙では、一人ひとりが自分の頭で考える事の大切さを再認識し、しっかり投票しましょう。

お話変わって、読書へのアプローチは当然のことながら、人それぞれで違って構わないわけですが、今回の抽斗は小生の場合を、参考のためというより、話のネタとして提供しようと思います。

☆①黒柳徹子『続　窓ぎわのトットちゃん』（講談社 2023）
☆②黒柳徹子『窓ぎわのトットちゃん』（講談社 1981）

著者は、元日のインタビュー「解なき今を照らすために―自分のままで」欄（朝日新聞）で、ニーバー（米国の神学者）の言葉『神よ我に与えたまえ。変えることを変える勇気と、変えられぬことを変えない冷静さを、そして、その二つを見分ける英知を』を、感激して紹介していた。

① 執筆の動機は、ウクライナ侵攻に胸を痛めて、自分の戦争体験を本にまとめておこうと思ったことらしい。私の場合、まず本棚にあった②の本（注）を読みなおしてから、①を購入して読みました。ユニークな幼少期を送ったといわれる著者のそれからの“４２年”をどう見るか（社会の変化の中で）、という観点もありますが、文句なしにこの本自体も、面白かったです。

（注）史上空前のベストセラーといわれ、国内８００万部、海外含めると２５００万部売れていて、“いわさきちひろ”さんのさし絵も、可愛くて温かみのあるものです。

☆①星野仁彦『発達障害を見過ごされる子ども、認めない親』（幻冬舎新書 2011）
☆②岡田尊司『発達障害と呼ばないで』（幻冬舎新書 2012）
☆③大森隆史『発達障害を治す』（幻冬舎新書 2014）

最近、ウォーキング途中で、発達障害と思われるお子さん（１０代から２０代の男の子が多い）を散歩させている親御さん（保護者）をよく見かけます。

「発達障害」とは「生まれつき脳の働き方の違いによる障害で、物事の捉え方や行動パターンに特性がある。自閉症スペクトラム症（ＡＳＤ）、注意欠如・多動症（ＡＤＨＤ）、学習障害（ＬＤ）などが含まれる」（朝日新聞 2023.11.20）とあり、増加傾向にあるためか、昨年５月から７月にかけて、朝日新聞が発達障害に関する連載を二つしていました。一つは『発達「障害」でなくなる日』という連載（計１７回）で、もう一つは『発達障害は「わがまま」？』（計４回、主に職場での問題）というものでした。

実は私も、昔のことを思い出し幼少期の行動について、記憶をたどると多動症的傾向？（注）があったのではという思いに至り、「発達障害」について、患者・関係者の方々の立場も、もう少し理解したいと思って関連する本にアプローチしてみました。

アプローチ用としては、この①から③の新書版が、バランスが良い本でした。

（注）保育園児の頃、人見知り、吃音、偏食、昼寝をしないなどいろいろ問題があったようで、自分だけ手帳を持たされ、先生と母の間で毎日“手帳”の交換（今日のお行儀「○△×」）があり、１年生になると、通信簿に「授業中、席を離れて落ち着かない」と書かれた。

《比較・参考》★長谷川敦弥・野口晃菜『発達障害の子どもたち、
「みんなと同じ」にならなくていい。』（SB新書 2016）
★マシュー・スミス『ハイパーアクティブ　ＡＤＨＤの歴史はどう動いたか』
石坂好樹・花島綾子・村上晶郎訳（星和書店 2017）

★岩波明監修『ウルトラ図解ＡＤＨＤ　成人期ＡＤＨＤの特性を理解して、
上手にコントロールしていく』（法研2018）
★松永正訓『発達障害に生まれて　自閉症児と母の１７年』（中央公論新社2018）
★田中康雄『「発達障害」だけで子どもを見ないで　その子の「不可解」を理解する』
（SB新書2019）

☆三牧聖子『Z世代のアメリカ』（ＮＨＫ出版新書2022）

新聞記事での時事問題へのコメント等で、視野が広くしっかりした意見をお持ちの学者（同志社大学准教授、アメリカ政治外交史・国際関係論）だと感じていて、書かれた本を何か読みたいなと思っていたところに、この新書が存在していたので、図書館で借りて読みました。

１１月に大統領選挙を控えた、現在のアメリカの政治・社会状況（社会分断の深刻さや外交の変容等）の概括を理解するのに役立つ本でした。

更に、その中で“Z世代”（１９９７～２０１２年生まれ、人口の２割を占め、“テロとの戦い”や金融危機など、綻ぶ自国を見ながら育った世代）は何を考え、これから政治、社会にどう影響を与えていくかという視点が語られるとともに、妊娠中絶の権利を巡る論争、ハリス副大統領の不人気、左派サンダース氏の人気についての情報も織り交ぜていて、興味深いものでした。

☆①Ｊ．Ｄ．サリンジャー『キャッチャー・イン・ザ・ライ』村上春樹訳（白水社2003）
☆②ジョージ・オーウェル『一九八四年［新訳版］』高橋和久訳（早川ｅｐｉ文庫2009）

この２作については、ほとんど共通点はないのですが、読むのに結構手間取り、その割には得られるものが少なかった（あくまでも私の場合）という印象で読み終わりました。ともにその存在（著名・作者名）については、誰もが知っているとても有名な作品で、小生もいつかは読まねばと思っていたのです。①は内田樹『もういちど村上春樹にご用心』（アルテスパブリッシング2010）でのその翻訳を褒めるコメントにつられて、②は、鎌倉市大船の個人書店“ポルベニール”応援の気持ちから偶々棚にあったので購入して読んだものです（②の原著は1949刊）。

『オーウェル「一九八四年」ディストピアを生き抜くために』（慶應義塾大学出版会）の著者・日本女子大の川端康雄教授は、朝日の“著者に会いたい”欄で『一九八四年』について「救いのない世界、ディストピアを描く小説と見られがちだ。だが希望も書き込まれていると読む」と語っていますが、私は傾向として“ディストピア”ものが苦手なのかもしれません（笑い）。

☆池田香代子・マガジンハウス編『世界がもし１００人の村だったら　②　』
（マガジンハウス2002）

『世界がもし１００人の村だったら』という本も、題名からどういう内容なのだろうかと気になり、いつかは読んでみたいなと思っていました。

いつもよく行く、本郷台駅近くの地球プラザの図書室に、シリーズ（下記）が揃っていたので、シリーズ毎すべてを借りて、一気に読ませて貰いました。絵と文字のシンプルな構成で、わかりやすい内容でしたので、短時間で読み終わることができました。Ｅの後の完結編は、未読です。

Ｂ以下は、Ａをベースに論旨等を展開していったもので、結論的には、本書Ｂを読めば全体像がわかり、ある意味で十分ではないかという感想を持ちました（後日、ブックオフでこの本のみ購入）。

Ｂの主な内容は「村の現状報告」「“１００人の村”白書」「“１００人の村”から新しい世界へ」「百人百様の読み方がある」となっています。

《比較・参考》　★Ａ池田香代子『世界がもし１００人の村だったら』（マガジンハウス2001）
★Ｂ池田香代子『世界がもし１００人の村だったら ②　』（マガジンハウス2002）
★Ｃ池田香代子『世界がもし１００人の村だったら ③　たべもの編』（マガジンハウス2004）
★Ｄ池田香代子『世界がもし１００人の村だったら ④　子ども編』（マガジンハウス2006）
★Ｅ池田香代子『世界がもし１００人の村だったら 総集編』（マガジンハウス2008）

（次回に続く）

会員だより

♪♪初心者相談会(1/21)のご返事より♪♪

保土ケ谷区（コロ）Ｅ・Ｋ　術後0.9年

術後（０．９ヶ月）回復も順調になりつつあり、日常生活も少しずつ慣れてきました。ストーマとは「一生の付き合い」ですので、ゆっくりあせらずやっていきたいと思って居ります。

港北区（コロ）Ｙ・Ｔ　術後１０年

暮れにベッドの手すりに胸を打って肋骨を折ってしまいました。

あちこち痛いところばかりですが、もっと大変な経験をなさっている方々が能登方面に沢山いらっしゃることを思って頑張っています。

南区（ウロ）Ｒ・Ｓ　術後１３年

本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年の１１月で１３年目に入りまして、ホッとしておりましたら、お腹に膨満感が日一日と増して、予約なしで先生に受診し大腸内視鏡検査となりました。

検査と同時に内容物の大掃除となりました。内視鏡の先生も私もびっくり、“１０年分溜めたね”とのこと。１２年目で初めての体験で本当にびっくりしました。ポリープも何もなくお腹の中はきれいとのことでしたが、これからもあるとの事です。

定期的に内視鏡と大掃除が必要と思いました。１２年目の初体験と不勉強でした。

金沢区（ウロ）Ｈ・Ｏ　術後１４．５年

体調は８０％程。時々腹痛？ストーマの近くか？痛みを覚えます。

だが歳を重ねていますので、これが良い方なのか？……と、感じています。

これからもよろしくお願いいたします。

♪♪女性研修会(2/4)男性研修会(2/10)のご返事より♪♪

保土ケ谷区（コロ）Ｅ・Ｋ　術後１０ヶ月

日常生活において心配することもありますので、できる限り協会の研修会等に参加して、工夫しながらやって行きますので、よろしくお願い致します。

旭区（イレオ）Ａ・Ｍ　術後４年

昨年の１１月上旬から、今年９８歳になる母が帯状疱疹になってしまいました。

１２月３０日になっても、まだ跡が残りますが、痛みはやっと薄くなり、本当に良かったです。

港北区（コロ）Ｙ・Ｔ　術後９年

白内障の手術が終わり、世の中が明るくなったと思いきや、家中の汚れが目について落ちつきません。

金沢区（コロ）Ｍ・Ｋ　術後１４年

満７７歳になり、個人事業主としてやっていた、ポルトガル語通訳・通訳ガイドの仕事をやめたので、他の活動に時間を使おうと思っています。

お手伝いできることがあれば、ご連絡ください。

金沢区（ウロ）Ｈ・Ｏ　術後１４．５年

体調は良いのですが、時々ストーマの近くが痛みがあり、さすると落ち着きますが少し心配しています。

今年もよろしくご指導の程、お願い致します。

山　想　う（第十九回）

栄区　舩木　健

宮之浦岳登山は百名山遍歴の最後の大目標（99座目）です。必ず成し遂げるのだ、という一念で翌年再び計画を立てました。今回の山行は会社OBの山仲間（小沼・豊田・西川の諸兄）3人と豊田夫人、それに小生、という5人パーティになりました。

１９９９（平成１１）年4月８日、羽田からANA621便で5人揃って出発し、鹿児島空港に11時10分到着。晴天に恵まれ、バスの車窓から桜島がモクモクと噴煙を上げているのが見えます。13時10分、鹿児島港からのジェットフォイル　トッピー(船名)に乗り種子島経由で宮之浦港へと向かいました。途中、船と速さを競うように泳ぐトビウオがときどき飛び跳ねるのが最前席から見えました。15時50分、宮之浦港着。そこからバスで千尋（せんびろ）の滝が見える場所まで行き名瀑を遠望。幅２０m、落差８０mのこの滝は水量豊かで花崗岩壁から水しぶきを上げていて見ごたえ充分でした。18時、宮之浦の宿田代別館に着き変化に富んだ1日が終りました。

翌9日（金）４時半起床、予約済みのタクシーに乗りうっすらと明るくなった宮之浦岳安房コースの登山口（標高約１，３００m）淀川（よどごう）入口へ。6時15分到着。ここまで２３km、ずいぶん標高を稼いだものです。その途中で見たサルの数は多く、車道の真ん中を数匹が悠々と歩いていました。島には猿が1万5千匹、鹿は1万頭と言われるほどいるそうです。われわれ一行5人は広い駐車場で身支度を整え登山届カードの記入を済ませていよいよ出発。いきなり杉根っこのゴツゴツした道を登りにかかりました。天候は曇、降雨の可能性もあって余りパッとしません。登り5時間というコースです。皆黙々と登り続けて40分で淀川小屋に到着。この辺りには大パーティが先に来ていて休憩中、聞けば新ハイキング社主催の登山ということでした。小屋の脇で朝食とします。今朝は5時に宿を出たので、昨晩の内につくってもらったおにぎりをほおばり胃の腑を充たしました。そうこうするうちにポツリポツリと降り始めました。

6時30分、慌しく出発。30分ほどすると本降りになってきたのでスパッツも含めて雨具を着用。道の両側にはアセビの白い花。約1時間行くと小花之江河（しょうはなのえごう）で、その先を下ると九州の尾瀬と言われる湿地帯で、自然が創り出した見事な庭園花之江河があり木道が敷かれていました。晴れていればとても眺めがいいところなのに雨に霞んで全景が見られず残念！手早く写真を撮って右方向へ。暗い森の中を行くと屋久島七山の1座黒味岳への分岐、黒味別れとなります。更に直進すると森林限界でそこを抜けると所々に花崗岩が露出している笹原に出ました。

10時、大岩が家のようにどっしりと立つ投石（なげし）岩屋を通過、視界が利くこの辺りからは目指す主峰が見えるはずなのですが・・・。稜線をドンドン登り高度を稼ぎます。登山道を覆うようにヤクシマシャクナゲが林立、５月末ごろの開花期はさぞ華やかだろうな、と想像をめぐらしました。雨は相変らず降り続いており気温も低下。時々立ったまま休憩します。ヤクザサの中、急登を続けて幾つかのコブを越え安房岳の左を捲き栗生（くりお）岳分岐を過ぎると漸く宮之浦岳頂上に到達できました。

11時30分、長年思い描いた夢の山頂です。岩ゴツゴツの１，９３５m。登り始めてちょうど5時間、昨年秋に中途敗退し無念の涙を呑んだことを思うと正に感無量、一等三角点をそっと撫でました。横浜から直線距離にして１，０００km、二度目の遠征で遂に頂上に立てたのです。実は在職中にも5月の連休を利用して登ろうと考えたことがありました。が、ジェットフォイルがいつも満杯で手配できず断念したことも・・・。

山頂ではほとんど視界が利かず期待していた雄大な展望は得られません。晴れていれば、屋久島三山の1座、九州第二の高峰で男性的な山容の永田岳（１，８８６m）も見えたでしょうに。とにかく余りゆっくりしている暇はありません。霰混りの雨が激しくなりじっとしていると寒さで震えが来るほどでした。それでも10分近くいたでしょうか。辛うじて記念撮影を済ませて下山にかかりました。

この厳しい悪天候の中を登山者が一人また一人と登ってきました。高年女性が多く３０名ほどだったでしょうか、先ほどの新ハイの元気な人達です。登り優先、われわれは立ち止まって彼女らの通過を待ちました。あとは元来た道を下って行くので気分が楽です。その後すぐ、単独行の高年登山者が1人で登ってきたので、これからの登りは大変だな、と同情の念をもったことでした。30分ほど下ると翁岳分岐。その先に水場がありました。

ふと後を見ると、先ほどの単独行者がついて来ています。余りの寒さに頂上手前で引き返した、とのこと。顔面蒼白、唇は紫色、全身ズブ濡れのようでガタガタ震えています。これはたぶん低体温症では？と思われました。身体の中心部が３５度近くになると現れるこの症状は初めは震えが来、重くなると死に至るとも言われています。小沼君が見るに見かねて風の弱い岩陰に呼び込んで自分の持っていた予備の下着をそのYさんに与えて上から下まで着替えさせ、靴下も予備のものをあげました。足がふらつくYさんの重そうなザックはわがパーティの豊田さんが背負うことを率先実行、空身のYさんを二番手に入れて下ります。

Yさんの言によると､宮之浦岳を越えて高塚小屋まで行って泊る予定だったそうですが、あまりにも装備不充分で、無謀なプランでした。彼のビニルの合羽は強風で全く役に立たず、下着もたっぷり水分を含んでいました。彼は天気予報が外れて降雨が半日早まったとも言いましたが、備えあれば患いなしという言葉を知らなかったのでしょうか。

13時20分、投石岩屋着。危機的状況のYさん救護でだいぶん時間がかかり昼食はまだ済ませていなかったのでこの大きな岩陰で食事にしました。けれどもここでも皆寒くてたまらず握り飯を立ったままで食べ、15分後に下山再開。下りながらわれわれはYさんに向かって口々に「装備には決して金惜しみをせずしっかりした雨具や下着を持つように」と懇々と諭しました。彼もそれは身に沁みて感じたことでしょう。

花之江河まで来ると雨は小やみになり、Yさんの震えは止まったようです。ここで暫く休憩、記念撮影。けれども周囲はガスっていて何も見えず、山上の神苑と呼ばれる景勝の地だけに再度残念に思いました。更に行くと鉄橋があり底の方まで澄み渡った淀川を渡ると今朝ほど朝食をとった小屋がありました。15時50分、ここで各自の菓子を取り出しエネルギーを補給、だいぶん元気が出ました。

登山口着は16時40分過ぎ、朝方頼んでおいたタクシーは既に来ていました。かなり窮

屈でもＹさんも乗せてあげようと考えましたが、乗客６人はとても無理だ、と運転手は言うので､彼はそこに残していくことに｡(駐車場には新ハイの中型バスが残っていましたが､彼は果してどうなったでしょうか｡)

タクシーは坂を下りて行く途中、林道左側の紀元杉に立ち寄ってくれました。辺りは既に薄暗くなっていましたが、黒光りする幹の回りは約８m、樹齢３，０００年の木はどっしりと立ち貫禄充分、長く厳しい年月を感じさせました。

18時過ぎ、昨晩宿泊の田代別館に帰着。いろいろあって実に大変な1日でした。特に小沼君が下着などの衣類をあの寒い場面でさっと他人にあげるということは身を切るに等しい行為だったので、実にえらい！と改めて感心したことでした｡(その小沼君は今から3年前、重い病いで帰らぬ人となってしまいました。過去30回以上山行を共にしてきた好漢だけに非常に残念で惜しんでも惜しみきれません｡)豊田さんも、あの悪天候下で遭難寸前の男性のザックを自分のものと2人分背負うという臨機応変の行動に出たことに私は感銘を受けました。

翌日10日は嘘のように晴れ上がりました。全く皮肉なものです。この日はバスで屋久杉ランドまで行き、園内を散策。宮之浦港に戻った後、正午過ぎに出るジェットフォイルを待ち、そこから例のトッピーに乗って種子島経由で鹿児島港へ。15時10分着。次にバスで宮崎港へ向かいます。夕方かなり遅れて着いた川崎行フェリーパシフィックエキスプレス（１１，０００t）に19時30分ようやく乗船、その後天候判断もあったのでしょう、予定より1時間半遅れの21時30分にやっと出港。低気圧の後方からの接近で途中ずいぶん揺れましたが、翌１１日、3時間遅れの19時50分、何とか川崎港に入港でき記念すべき登山を無事終えました。

後日譚が2つあります。まず同行の小沼君がこの山行の救助体験を読売新聞に投稿したのです。それが同年4月24日の朝刊「気流」欄に掲載されました。要旨は「高齢者はできるだけ単独行は避ける、そして装備は万全に」というものでした。この掲載にわが山行クラブ内では、素晴しいことだ、よくやったという声が専らになりました。もうひとつは例の登山者、尼崎市の吉牟田さんという人から葉書の礼状が届きました。型通りのお礼の言葉と共に、おかげさまであのあと愛子岳（島の東方奥）に登ることができました、と書かれていて無事帰宅したことが判りました。

屋久島は山々ばかりでなく他にも多くの見どころがあります。その最たるものが縄文杉です。一説に推定樹齢２，２００年以上とも言われますが、そうだとすると我が国の有史以前に誕生しそれから気の遠くなるような長い年月を立ち続けていることになります。もしもう一度機会があれば是非見てみたい貴重な樹です。このほかにも苔むす森で映画の場面にも使用された白谷雲水峡も見る価値は充分。屋久島は信仰の山でもあります。各集落の人たちは春、五穀豊穣・家内安全息災祈願のため日帰りで岳参り、秋は泊りがけで収穫祈願成就の祈りを捧げに山に登ります。大自然に恵まれたこの島はさまざまな観光名所に富み、更にまた森林散策で癒しを得るのにも好適な島なのです。

{2023年１１月３０日　記す}

会 員 の 異 動

１２月から１月まで　　２月１０日現在：３０８名

新　会　員（年度累計 7 名）

保土ヶ谷区　田口　様　　西区　　萩原　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 12 名）

泉区　　阿部　政美　様　　港南区　　北見 守慶　様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

お 知 ら せ

【行事名の変更】

人工肛門・人工膀胱 健康教室　➡　オストメイト医療講演会・相談会

地区別相談・交流会　➡　春季相談・交流会①②　秋季相談・交流会①②

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　3 月 2 日（土）16 日（土）
　　4 月 6 日（土）20 日（土）
　　5 月 4 日（土）18 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　3 月 4 日（月）＜最終回＞

歩こう会：６月に深大寺方面の予定。

※ 上記活動の連絡先は事務局です。　℡ 045-475-2061（呼）

写真クラブ

新規活動のご案内

開催場所　　横浜ラポール　３階会議室
開催日時　　６月　　９月　　１２月（あゆみ荘）
活動内容　・写真撮影の対象（現在は鳥）の情報交換
　　・撮影スポットの情報交換
　　・撮り方やカメラについてなど
発表場所　・１２月の望年会　あゆみ荘　で写真展を開催
　　定着したら、総会などでも写真展を開催することも考えています
　　・会報「横濱だより」に写真を掲載

＊　開催日時は、会報でお知らせします。

＊　参加者を募集します。参加希望の方は事務局へ連絡してください。

《事務局だより》

≪ ２０２４年の干支は甲辰（きのえたつ）。私は、還暦を迎えます。≫

今年の１月は暗いニュースばかりで、こんなにも大きな出来事が続くのかと思うほどです。このような滑り出しの年ですが、恥ずかしながら私還暦を迎える歳となりました。元の暦に戻るという事で、２０２４年の干支は甲辰（きのえたつ）だそうです。

６０年前の１９６４年（昭和３９年）は、東海道新幹線開通、東京オリンピック開催など、多くの人の心に残る明るい出来事がありました。

今年も滑り出しは低くても上り龍のごとく、年末には多くの人が明るい笑顔で一年を締めくくることができることを願っています。

土曜日担当　長島正美

≪ 皆さんは、何もないところで躓（つまづ）いたりしてませんか？ ≫

私は、最近、何もない所でよくつまずきます。

何もないところで、つまずくのは歳のせいと思い諦めかけていました。しかし、つい先日テレビで見聞きして、驚きました。つまずいたり、転んだりするのは、足の指先が上がっていない為、だそうです。

でも、すこしの訓練で、その危険を軽減する方法を聞きました。先ずはタオルを足の下に敷き、両方の足の指先だけを使い、指を前後させて、タオルを全て自分の方へ手繰り寄せるのです。つまり、つま先の指の運動で筋力をつけると良いとのことでした。

足の衰えは、歩けなくなる前兆のサインかもしれませんね。

火曜日担当　中世古幸恵

《編集部・片山》中世古さん、まずはしっかり歩くことがベースで、大切ですよ。

≪ 夫に“敬老特別乗車証”、二人で出掛けることが増えました。≫

夫が７０歳過ぎたので　横浜市内の公共交通の利用が便利になりました。

何処かに行こうと誘ってくるので、ショッピング、食事など二人で出かける日が増えました。食べる事が好きなので、安くて美味しいコストパフォーマンスの良い店を探して行きます。吉野町のカレー屋さん、関内の串揚げ屋さんが気に入っています。

皆さんのお勧めの店がありましたら是非教えてください。

火曜日担当　小野夏美

≪ “新春の集い”（１／２８）を終えて ≫

今年の新春の集いの参加者は、役員８名、会員の方１３名，計２１名でした。初めて参加された会員ご夫婦もいらっしゃいました

４年ぶりの開催でしたが、コロナの関係もあったのか？参加者は前年の半数で、ちょっと残念でした。役員の半数は、若い会のメンバーで、イベントの準備・内容も積極的参画していただき、参加された会員の方々も、楽しい時間を過ごしていただいたのでは？と思っています。

来年は、イベント等を更に工夫して、より楽しい時間を過ごせたら、と思っていますので、新たに多くの方（老若あわせて）の参加をお待ちしています。

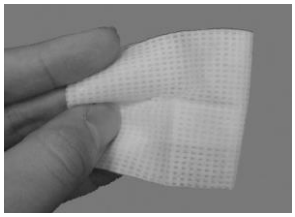
木曜日担当　　向後和恵

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

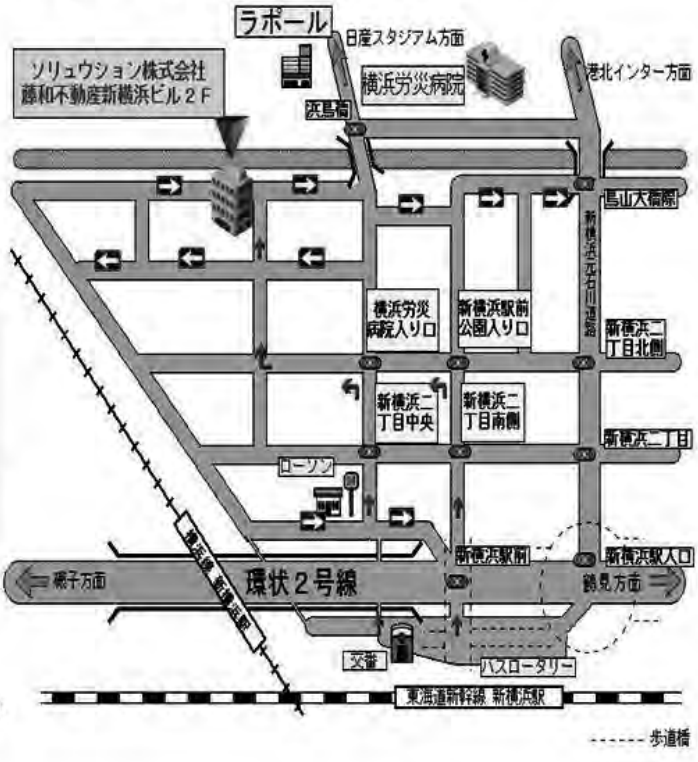
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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

昭和 51 年 12 月 22 日第三種郵便物認可(毎月 18 回 2,3,4,5,6,7 の付く日発行) 令和 6 年 1 月 6 日発行 KSK 通巻第 7933 号 横濱だより No.213

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
オストメイトの「災害対策マニュアル」冊子送付・・　2
新春の集いのご報告　・・・・・・・・・・・・・・・　3
あゆみ荘 望年会のご報告　・・・・・・・・・・・・　4
初心者相談会のご報告　・・・・・・・・・・・・・・　5
若いオストメイト交流会のご案内　・・・・・・・・　7
令和４年度 オストメイト全国統計 ・・・・・・・・　9
（年度別手帳取得者数、県市別手帳交付者数、県市別人口比）
横浜市支部 会員構成（年齢、術後年数、居住区）　・・・　１５
ＱＲコードの読み取り方　・・・・・・・・・・・・・　１８
読書の抽斗（第９３回）　・・・・・・・・・・・・・　１９
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１
山想う（第１９回）　・・・・・・・・・・・・・・・　２２
会員異動、文化・スポーツ活動　・・・・・・・・・　２５
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・　３２

付録：初心者相談会 医療講演資料（支部会員のみ同封）
災害対策マニュアル（支部会員のみ同封）
令和６年度 オストメイト医療講演・相談会（同上）

協会行事：1月～2月実績と3月～4月予定

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 2/7(水) 鶴見区役所ストーマ勉強会 2/10(土) 男性研修会 2/11(日) 編集会議・第 10 回役員会 2/27(火) 会報印刷・封入・発送	3/2(土) 介護職向けストーマ講習会 3/14(木) 県内３支部連絡協議会 3/17(日) 第 11 回役員会 3/24(日) 20/40（若人）研修会 4/13(土) 相談交流会① 4/14(日) 第 1 回役員会・編集会議 4/21(日) 相談交流会② 5/12(日) 第 2 回役員会 5/19(日) 定期総会・医療講演会

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）
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：3/14・28、4/11・24 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。

オストメイト 医療講演・相談会

横浜市オストミー協会主催各種研修会　(社会適応訓練事業)

２０２４年4月～２０２５年3月

健康教室	開催月日	時　間	開催場所
春季 相談・交流会① (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月13日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
春季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月21日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
＊全体研修会（医療講演）	5月19日(日)	12:50～13:50	横浜ラポール シアター
ストーマ装具展示		(9:30～13:00)	
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、体験発表)	7月7日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　F会議室
秋季 相談・交流会① (WOCN個別相談、体験懇談会)	9月 8日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
秋季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	9月14日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
＊人工膀胱 医療講演会	10月 6日(日)	13:30～15:15	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　F会議室
＊人工肛門 医療講演会	10月19日(土)	13:30～15:15	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　F会議室
相談・交流会 (WOCN個別相談、体験懇談会)	11月17日(日)	13:30～16:30	**戸塚区総合庁舎** 多目的スペース
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、体験発表)	2025年 1月26日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　F会議室
女性研修会 (講演、体験懇談会)	2月8日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
男性研修会 (講演、体験懇談会)	2月16日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ8階A･B会議室
＊全体研修会（若人向け） ストーマ装具展示	3月未定	13:00～16:30	オンライン他 （健福ｾﾝﾀｰ8階A･B･F会議室）

＊印はストーマ装具及びストーマケア用品の展示会場併設を示します。

交通案内　**健福センター**：JR桜木町駅前　野毛側　横浜市健康福祉総合センター

横浜ラポール：JR新横浜駅より専用の福祉バスがあります。（駅より徒歩10分）

本案内の配布には区役所、病院、装具扱い会社様、等のご協力をいただいております。

問い合わせ先：横浜市オストミー協会
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地
TEL: 045-475-2061　火・木・土(10:00～16:00)