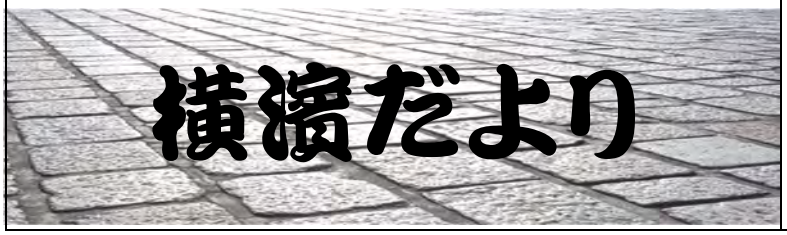
昭和 51 年 12 月 22 日第三種郵便物認可(毎月 18 回 2, 3, 4, 5, 6, 7 の付く日発行) 令和 6 年 4 月 27 日発行 KSK 通巻第 7994 号 横濱だより No. 215

KSK JOA 横浜市オストミー協会



横濱だより

令和６年７月号
No. ２１５

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

夏季 初心者相談会 ♪マスク着用

日 時：令和６年７月７日（日） 開会 13：30 閉会 16：20
会 場：桜木町 健福センター ８階 A・B 会議室 （展示 F 会議室）
医療講演：神奈川県立がんセンター 皮膚・排泄ケア認定看護師 皆川 由香 様
「ストーマのある暮らしと心がけたいこと」
希望者は、講演終了後に個別相談ができます。

情報紹介：「福祉の手引き」等の紹介説明 山根 則子 会長

装具展示会：15：30～16：20 ８階 F 会議室
ストーマ装具業者による取扱商品の展示説明会があります。

※ 会場参加希望の方は、ハガキ等にて返信か、右上 QR コードから申込み記入をして下さい。
Zoom 参加希望者は QR コードから申し込むか、yoa.2040.1@gmail.com にメールを下さい。

秋季 相談・交流会 ① ②

受付開始：13:00 開会：13:30 閉会：16:30
日時場所：① ９月 １ 日(日) 上大岡 ウィリング横浜 １１階多目的室
相談担当：湘南鎌倉総合病院 WOCN 中川こず恵 様

★ ９月１日は、13:00～13:30 にスマホ相談会を開催します。
スマホ操作で分からないことがあれば、気軽にお尋ね下さい。

② ９月 14 日(土) 桜木町 健康福祉センター ８階 A・B 会議室
相談担当： 調整中

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）
※ ご都合の良い場所・曜日をお選び下さい。複数日参加も歓迎します。

※ 行事の会場参加の申し込み方法：
ハガキの他に、**電話・Ｅメール**での申し込みも受け付けています。
（045-475-2061(呼) ostomy@hamashinren.or.jp）

※ ７月２１日（日）浜身連の福祉の集いは、同封のちらしをご参照下さい。

※「**横浜市障害者等用駐車区画 利用証制度**」が７月より開始されます。本誌 23 頁参照。

第４２回定期総会・講演会・アトラクションの報告

日時：令和６年５月１９日(日)１０時００分～１５時０５分

場所：横浜市障害者スポーツ文化センター横浜ラポール　１Ｆ「ラポールシアター」

横浜市オストミー協会の総会は、昨年の第41回総会より午前午後を使って、講演会、アトラクションと行い、１日開催となりました。1日に大きな行事を3つも行うことで、細かい動きの確認が必要で、準備、当日の役員分担、動きなど、ギリギリまで変更続きでした。が、役員一同しっかりと動ききれたこと、また3名の会員（角田勇さん、森好夫さん、三好佑香さん）がボランティアとしてお手伝いしてくださったこと、何より、参加みなさま方の協力をいただけたお蔭で、一日充実した会となりました。昼食後は、会場のラポールボックスの片づけなども会員の方々が動いてくださいました。業者メーカーの方々は使用した机の片づけ、すべての会が終了した後では、机11脚を、3階第2会議室まで運ぶことまで手伝ってくださったメーカーの方もいらっしゃり、多くの方々に、この大きな行事は支えられ助けられました。

参加会員みなさまのご協力と、裏方までも多くの皆様方の協力をいただけ、お蔭さまで、滞りなく開催することができました。

ありがとうございました。皆様に深く感謝を申し上げます。

9時半の受付開始前には、すでに会員の方々が待たれていて、入場するとみなさん、装具業者メーカーの展示を熱心に見ていらっしゃいました。ロビーのいすに座り、再会を喜び合い、明るい笑い声と笑顔で語り合っている姿もあちこちで見られました。「ここで元気をもらって帰るの」と言ってくださった会員の方もいらして、お互いに元気をもらい合えていることがわかり、顔を合わせしゃべりあえること、手を握り合うこと肩をたたき合うことのぬくもり温かさを感じることができました。

第 ４２回定期総会は、長島副会長の司会で進行いたしました。最初に令和５年度に亡くなられた１６名の会員のご冥福を祈り黙とうを捧げました。会長挨拶後に議事に入りました。（総会議事内容については、後半に記載します）

議事すべてに対して会場からの質問はなく、みなさまから承認を頂きました。

総会後、展示業者・メーカーから商品紹介をしていただきました。総会の時間帯がどうしても固い雰囲気になってしまう中、司会の長島さんの機転で、商品紹介は和やかに笑いが起きながら進められました。
業者メーカーによる展示は、（株）ウエル・カムサポートセンター、ソリュウション（株）、コンバテックジャパン（株）、ヤガミホームヘルスセンター、コロプラスト（株）、アルケア（株）、（株）ホリスター、ダンサック、（株）光洋の９社にご協力いただきました。

昼食休憩は、崎陽軒のお弁当”初夏”とお茶をお配りし、長めに時間が取れましたのでラポールボックスでゆっくりと昼食を楽しんでいただきました。

午後の部の司会進行も、長島副会長が行いました。講演会は、顧問医の三浦猛先生による「あなたはどう生きてきましたか、そしてどう行きますか」と題し、ご講演いただきました。三浦先生は。2022 年 10 月，悪性リンパ腫にかかり抗がん剤治療を半年され、2023 年３月には左手指にできた水泡に気づき、帯状疱疹をされ、今まだ指先がピリピリすると左手には手袋をはめていらっしゃいました。

ご講演は、エネルギッシュにいつも通り動き回りながら要点をわかりやすく話されましたが、ただ今までと違ったことは、ご自身が病気をされて”死”をどう意識されたかそしてどう生きようとしているかの話におよびました。資料をお読みいただくだけでも参考になるお話です。会報 7 月号に同封しますので、ぜひ皆様お読みください。本を出す予定だともお話しされました。今回は、会報５月号で紹介しました「泌尿器科のがんがわかる本」をお持ちくださり、購入してくれた方には、その場で本にサインをしてくださいました。

アトラクションは、ムジーク　ティーゲルによる管楽器８重奏による演奏会でした。役員の武内美絵さんが所属する仲間たちで、笑いあり涙あり、全１０曲、司会の桂でん平さんのパフォーマンスもあり大いに盛り上がり、楽しい演奏会になりました。武内美絵さんは、それまでともに動いてきたのに亡くなられた若い会員の話をされ、またそのお姉さまも会場にいらしていて、涙を誘い、聞いていた会員の方々は話にも演奏にも「感動した」と話されていました。「もっと多くの人に聞いてもらいたかった」という意見もありました。

次年度は、多くの方々のご参加をお待ちしております。。

ご参加みなさまのご協力のお蔭で、総会、講演会、アトラクションと予定通り滞りなく進めることができましたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

≪総会議事について≫

出席者数　会員５２名　　役員１２名　　計６４名
委任状数　会員５９名

議長選出：日本オストミー協会横浜市支部会則　第４章　第 16 条４「支部総会の議長は，支部長がこれにあたる」となっていますので、支部長でもあり会長の山根則子が議長を務めることを説明しました。

定足数成立発表：議長から、会員数 300 名のところ出席数６４名、委任状出席は５９名、見做し委任状 １７７名となっており、よって本日の定期総会は有効に成立していることを確認したと発表しました。

議事録署名発表：議事録署名は、議長の山根則子と副支部長の長島正美と事務局長向後和恵が行うことを発表しました。

議　事

（1）「令和５年度事業報告（案）」及び「収支決算報告書（案）・監査報告について」

総会資料に基づいて、向後事務局長より令和５年度事業報告について説明が行われ、引き続いて秦幹事より収支決算報告の説明が行われました。また高岡監査より監査報告がなされた後、質疑に応じました。

会場からの質問はなし。

＊　３つの議案に関して採決を行なったところ、賛成多数により可決承認されました。

（2）「令和６年度事業計画（案）について」、「収支予算（案）について」

総会資料に基づいて、向後事務局長より令和６年度事業計画について説明が行われ、引き続いて秦幹事より収支予算についての説明が行われた後、質疑に応じました。

会場からの質問はなし。

＊　２つの議案に関して採決を行なったところ、賛成多数により可決承認されました。

（3）支部役員の承認

日本オストミー協会横浜市支部会則　第３章　第 13 条　により、「支部役員は、支部長が推薦し、支部役員会で承認を得たのち、支部長が委嘱する。」ことになっていることを説明しました。昨年 8 月の役員会にて選任し、承認され、9 月より役員として活動している菅野宏二幹事を紹介しました。

その後、役職の変更、今まで副支部長、副会長の任に当たっていた高岡泰博さんは、今期より支部監査となったこと、支部監査でした山田初男さんは支部幹事となったことを伝えました。

＊　役員の承認をお願いし、承認された。

新役員の幹事菅野宏二さんが挨拶をしました。

本部代議員は、横浜市支部から選出した３名の方が、令和５年度～６年度の２年の任期があることを説明しました。また、栗岡秀好（くりおかひでたか）さんと中世古幸恵（ゆきえ）さんの２名の方が退任したことを報告しました。

（4）その他

その他として、協会発展のための前向きな提案などの発言を求めました。挙手がなかったので、今後お気づきのこと、ご意見など、役員や事務局の方へ声をお聞かせくださいとお願いし、その他の議事を終了としました。

以上をもって第４１回定期総会の議事をすべて終了いたしました。

新任役員挨拶　菅野宏二　幹事

昨年より会報印刷作業に加わり、研修会等イベントのお手伝いにも参加してきました。今回幹事として役員に加えていただいた　菅野宏二　と申します。
オストメイトになって８年が過ぎたところです。長いこと腸疾患を患ってイレオストミーとなりました。
まだまだ知識など不足していますが、諸先輩方のお話を聞きながら勉強させていたく所存です。ご指導のほどよろしくお願い致します。

第 36 回全国大会（静岡大会）の報告

第 36 回全国大会は、2024 年 6 月 8 日（土）～9 日（日）に静岡県「コンベンションアーツセンターグランシップ」で開催されました。本部会報で報告が掲載されるとは思いますが、簡単に報告をいたします。
8 日は、支部長会議、種別の交流会、20/40 交流会、10 日に定時社員総会、講演会などがありました。

支部長会議では、8 グループに分かれ 3 つのテーマ　①新規会員を獲得するには　②自治体への要望書提出について　③医療、メーカー、行政、販売代理店、支部、本部との連携について話し合いました。
横浜市支部は H グループのグループ長を任されましたので、参加の長崎県・島根県・沖縄県支部の現状などをお聞きし、今後どのようにしたらよいのかをグループの皆さんと話し合い、その内容を報告いたしました。
①については、・HP,SNS などで当会のことを知ってもらう。　・会員になるメリットを伝える。　・入院中に当会のことを知ってもらえるように、オストメイトの手引きと三つ折りチラシの中間のようなパンフレットを作成したらどうか。　②については、・沖縄県支部は増額要望に出向いたときの記事が新聞に掲載された。その効果かはわからないが希望した満額回答が出た。　・東京都新宿区での増額が他区へも波及したなどの意見がありました。③に関しては、相談会など病院の会場を利用することで参加者に安心感がある。　・ブロック会議の話なども情報共有して欲しい。　・顧問医はいたほうが良いのかという話もあり、オストミー協会の前身「互療会」スタートはドクターと患者が立ち上げた話などを伝え、顧問医がいない支部は考えてみるという話になりました。
また今回のような小グループでテーマを決めて話し合う会議の持ち方は、他支部の状況が良くわかり参考になる話も多々あり、今後の対策なども知恵を出し合えるので良かったという意見も出ました。

20/40 若いオストメイトの交流会では、前半は、愛知県支部の三富彰汰さんによる、能登半島地震の体験談をお話され、後半はグループ交流でした。
三富さんは、北陸地方のストーマ装具販売店に勤務しており、当時の対応についてお話されました。体験者からしかわからない事のお話が沢山聞けました。一部を紹介します。
オストメイトの自助、共助、公助の部分で、基本的には、「自助」の部分がとっても大事であること。自分で、最低でも**１か月分**の災害時を想定してストーマ装具の予備を持っておく事。共助、公助はストーマ装具を届けるまで時間

がとってもかかる事。装具は販売店にあっても、物流が動かない。石川県の場合は、販売店から県庁にストーマ装具を災害支援物資として運び、そこから、自治体の職員が個別に避難所へ持って行った。物流が復活するまでは、１か月かかっている。（今もまだ配達出来ない地域もある）

また、災害救助法が適用されていれば、セイフティーネットワークという仕組みで、1か月ストーマ装具は無償で提供される仕組みだが、災害救助法が適用されている居住区でも、お家が全壊、半壊などの調査をしてから、無償で提供か？の判断が下されるという事になった為、販売店は1件ずつ安否確認と共にお客様へ電話で確認する作業に非常に時間がかかった。災害救助法が適用されている居住区でも、全てのオストメイトが1か月無償で提供されるわけではない。という事から、やはり、自助の部分が非常に大事である。

また、避難所で自衛隊の入浴は、決められた時間に、一度に１０人～１２人入るように指定されるため、オストメイトの人は、大勢で入る事をためらい、入りたくても入れなかった という声も多数あったそうです。

装具の保管場所の知恵

・1軒家の場合は、2階に避難装具を置く。
・玄関や、窓の近くに置く←家が倒壊しても、玄関や、窓の近くは比較的取りやすかった。
・避難装具の中に、ジップロックを数枚入れて置くと便利。
・水が出ない生活が長引くため、日ごろから、水の要らない洗浄剤でストーマ装具を交換出来るように練習しておく事。
・想定外の事は絶対にある という気持ちを持っておく事。

後半のグループ交流は、全国の若い世代が集まり、障害者年金の不公平さ、同じオストメイトなのに、初診日で年金の種類を判断される為、若年で発症する潰瘍性大腸炎や、クローン病でオストメイトになられた方は、障害者基礎年金に該当する方が多く、障害者年金の等級が2級までしかない障害者基礎年金は、オストメイトの方は、対象外にされている方が殆どという事実。一方、成人してから（就職して厚生年金を払う事になった)、癌などでオストメイトになられた方は、障害者厚生年金に該当する為、3級まで設定のある障害者厚生年金は、オストメイトの方は受給できる方が多い。このオストメイトの中で、不公平なのは国に訴えるべきだ という話題になりました。

定時社員総会は、3つの議案が承認されました。

午後の講演会では、静岡県立がんセンター総長の上坂克彦様が「がん医療の大変革～静岡がんセンターの22年の歴史から～」と題し講演されました。

展示会場では、メーカー、販売店の展示に加え、8支部と20/40部会が展示をしました。
横浜市支部は、この1年間の主な行事をA3用紙7枚に写真なども掲載し展示しました。
自由に持ち帰っていただくように会報「横濱だより」などを置きましたところ、みなさんかなり持ち帰ってくださいました。

令和６年度　役員業務分担表

2024.6.5

	役職	氏名	支部	書類作成担当	本部	県下三支部 連絡協議会	浜身連	横浜市	行事表等配布 ＜情報収集＞
1	会長・支部長	山根　則子	渉外企画、介護職研 ピア相談研	共同募金報告書		理事 県社適報告	監事 市社適報告		神奈川・旭・ 中・西・瀬谷・ 金沢
2	副会長・副支部長	長島　正美	土曜日担当　ＩＴ担当 会員名簿、若年 HP、広報	事業報告 事業計画		理事	理事		
3	副会長・副支部長	﨑山　達也	若年　ＩＴ担当　渉外		理事	理事			南
4	幹事 事務局長	向後　和恵	木曜日担当 出納担当 会費＆入会担当		会員・名簿連絡		運動会補佐 福祉大会	ウロ相談員	都筑
5	幹事	小野　夏美	火曜日担当 研修旅行等行事		装具国際送付 他支部会報		運動会 福祉大会	コロ相談員	泉・港南
6	幹事 会計	秦　慶子	若年担当補佐	収支報告予算書 社適報告書	本部会費・預り金等				戸塚・磯子
7	幹事	西山　哲朗	会報印刷補佐						
8	幹事	武内　美絵	若年ＩＴツイッター担当 研修旅行等行事		代議員 20/40運営メンバー				鶴見・港北
9	幹事	片山　豊	会報編集・印刷	横濱だより	代議員				栄
10	幹事	菅野　宏二	会報編集委員	横濱だより			会報編集委員 囲碁将棋大会		青葉・緑
11	幹事	山田　初男			（役員選考委員）				
12	監査	髙岡　泰博	業務・会計監査 会報編集長	横濱だより		理事	代表社員	ウロ相談員	
13	監査	森田 由美子	業務・会計監査 木曜日担当		代議員補欠			コロ相談員	保土ヶ谷

令和６年４月春季相談・交流会

春季相談・交流会は、４月13日（土）21日（日）に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。

個別相談は、13日は、昭和大学藤が丘病院の皮膚・排泄ケア認定看護師（＝ＷＯＣＮ）の冨田和也様が５名の相談者に対応、21日は神奈川県立がんセンターの皆川由香様も５名の相談に応じてくださいました。冨田ＷＯＣＮは、個別相談後はグループ懇談にも入ってくださいました。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わかりやすく、どのように対応したかも丁寧にお話してくださいました。

13日は、横浜市の広報を見た、まごころ通信を見たという方の一般参加者が４名参加されました。３名の方には、オストミー協会のことをお伝えし、入会案内資料をお渡しできました。

２月の女性研修会で、娘さんのみが参加され、オストメイトの母親が「出かけたいのだろうけれど出たがらない」と話されました。13日は、母娘で参加されました。母親はグループ懇談後、冨田WOCNとも立ち話ができたようで、帰り際「楽しかった」ととても良い笑顔を見せてくれたことがとても印象的でした。

21日は、13：00～13：30まで、スマホ相談会を行いました。

役員の息子さん（大学生）２人と役員２名が、会員７名のスマホのわからないに対応してくださいました。対応は、ほぼ１対１になってしまうので、手が足りず少してんやわんや、でも参加された方は、丁寧な対応に知ることができたことも多々あったようです。「覚えたことを使わないと、時間がたつと忘れちゃうよ。」などの声もありましたが、またスマホ相談会を企画いたしますので、くりかえし、わからないを聞きに来てください。

13日と同じように一般の方の参加があり、役員が１対１で対応に時間を取られ、その分参加会員の方々が、グループのテーブルの設定や片付けなどを手伝ってくださり、大変助かりました。手伝ってくださったみなさま、ありがとうございました。

参加者は２日間合計で51名。
内訳は、コロストーマ　23名（家族　４名、一般２名）
　　ウロストーマ　８名（家族１名、一般４名）
　　イレオストーマ ２名
　　クローズ　　１名
　　その他　　１名
　　講師　　４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．春季相談・交流会①　４／１３

（１）中世古グループ（コロ３名　イレオ１名　家族１名）

H.W.さん：（神奈川区、コロ、術後２年）きっかけになったのは、夜にトイレに行って下血があり、救急車で病院へ向かった。選択の余地なくステージ４の直腸がんでした。ストーマになってからは気持ちが乗らず外へ出ることもあまり出来なかったが、娘が一生懸命この病気について調べていて今日も一緒に来てくれました。娘が全部手伝ってく

れるのでとても感謝しています。外出出来なかった時は、手先を使うのが得意なので、刺繍などをしていた。

A.M.さん:（旭区、イレオ、術後４年）トイレに行って気を失っていたところを、同居する母が発見。救急車で病院を３軒まわり労災病院へ3時間かかって手術をしました。ストーマ装具の交換は、訪問介護で来てもらっていたが、1 回７千円。この先の不安を感じ、今は自分で交換することにした。

K.T.さん：（磯子区、コロ、術後 35 年）便秘がちで、まだ今より世間にストーマのことに認識がない時代でした。外出する際には脱脂綿と、ガーゼをドーナッツ型に自分で作りお腹にあててました。今は病院であまりすすめませんが洗腸をすると腸が空っぽになるため 2～3 日便が出てこないで安心でした。腸閉塞になるのが怖くて悩んでいましたが冨田 WOCN からよく咀嚼をするように言われました。

＊認知症の家族の為に、横浜市限定で見守りＱＲコードシール（無料３６枚）を１ヶ月半程度で完成したものが届くそうです。洋服や靴に貼ることができます。用意するものは認知症の本人の顔と全身写真、緊急連絡先や必要事項を記入し最寄りの区役所窓口へ提出する。交通機関、駅、バス、警察、ケアプラザ等が連携して、もしもの時連絡してくれるそうです。

（2）向後グループ（ウロ４人　家族１人）

Hさん：（泉区、術後 8 か月、ウロ）

・術後１か月で職場復帰したが、仕事仲間全員に告知した。
皆さん気を使ってくれるので、楽しく仕事をしている。
これから先、年を取って自分でケアできなくなるのが不安だ。

Oさん：（都筑区、術後２年３か月）・順調です。

Mさん：（港南区、術後７年、家族）

・尿管がんで手術をした。
ステントを入れているので月１回取り換えに行っている。
今は一人で行っているが、年を取っているので 、在宅で交換できるか知りたい。

Wさん：（戸塚区、術後４年）

・よく漏れる。肌が弱いので、絆創膏を貼ってその上からパウチを貼っている。
ストーマベルトをして、ヘルニアベルトもしているのが、大分慣れてきたが外すとホッとする。

Ｏ２さん（金沢区、術後１５年）

・体調は７割ぐらい。腸閉塞で 3 回入院した。
最近訪問介護を受けていて、週 2 回パウチの交換に来て貰っている。

＊今回は、会員１名一般の方４名の懇談でした。
横浜市の広報を見て来た方、まごころ通信を見て来た方がいらっしゃったので、これからもいろんなところに発信していくのが会員増加につながるのでは？と思いました。

（3）山根グループ（コロ４名　ウロ２名　イレオ１名　家族１名）

Sさん：（戸塚区、コロ、術後１年９か月）よく腹痛あり。インターネットで調べると腸閉塞気味と書かれていた。酸化マグネシウムで激痛と嘔吐。硬水で少し楽になったが、

病院では腸閉塞ではないといい、悩む。主治医が変わり、酸化マグネシウムを飲まなくても良いと言われた。病院は手術後のケアの対応はなく、別の病院にかかり、モビコールトいう粉薬を処方してもらい服薬。激痛からは解放された。ストレッチのやり過ぎか股間から出血。膿んでいて切除した。クッションを柔らかいものに変えたら痛みが引いた。

大腸内視鏡はみなさん受けていますか？　術後の経過が悪くて医師に相談したら「検査で悪くなるかも、…受けるなら受けたら」と言われ怖くなった。

Tさん：(旭区、イレオ、術後50年）家族性ポリポージスなので2年に1回受けている。

Kさん：(港南区、コロ、術後1年２か月）胃と腸、2回行った。全身痛い、頭も痛い、吐くこともある。冷え性でお風呂に1～2時間つかる。40度だとあったまらない。41度だとあったまりすぎてのぼせフラーとしふるえる、発汗が止まらないで生活できない。この状態はストーマになる前からで心臓血管外来にかかっている。夜2時3時まで寝付けないことがある。

Mさん：(磯子区、ウロ、術後10年）膀胱を切除してしまうと、隙間ができる。縫ったところはスムーズには動かないから、食べ物が通りづらく、腸閉そくになりやすい。

Hさん：(保土ヶ谷区、術前）悪いところをとっちゃえば病気は治ると思っている。

Tさん：(旭区、イレオ、術後50年）術後は腸閉塞に気を付けたほうが良い。ゆっくり口の中でよく噛んで唾液と混ぜる。

Mさん：(磯子区、ウロ、術後10年）運動は、卓球と自転車で７～８㎞走っている。食べものは普通で食事にかける時間は10分～15分。術後13年、腸閉塞も起こしていない。術前とそんなに変わらない。

Tさん：(旭区、イレオ、術後50年）患者が、病院の先生を育てるという考え方もある。

Mさん：(磯子区、ウロ、術後10年）町のクリニックは全部見てくれるが、大きな病院は細分化され、専門が決まっている。紹介状がないと大きな病院にはかかることができない。

Hさん：(保土ヶ谷区、術前）６月５日にロボット手術が決まっている。今は化学療法でがんを小さくしている。

Mさん：(磯子区、ウロ、術後10年）手術後、怖くてお風呂に入れなかった。オストミー協会でお風呂の入り方を教わった。装具交換の仕方も、みんなの話を聞きながら、今では５分でできるようになった。この会に参加すると色々と話が聞ける。自分に合ったやり方を見つけられる。

＊術前のHさんを中心に、ストーマ装具の交換日数や、ウロナイトバック、入浴の仕方などの話をした。

Ⅱ．春季相談・交流会②　４／２１

（1）高岡グループ（ウロ７名）

Nさん（金沢区、術後３年）良好。術後３、４ケ月後に腸閉塞になった。面板下が部分的に赤くなりかゆい。風呂に入り始めた。

Kさん（鶴見区、術後５ケ月）良好。３ケ月に１回CT検査。入浴はシャワーのみ。尿に異物あり。<== 腸粘膜ではなさそうなので、写真を撮って医師に見せることを勧めた。

Aさん（泉区、術後４年）良好。

Oさん（南区、術後１１年）　良好。腸閉塞一歩手間になったことは３～４回あり、吐く

と出る。サプリで便秘は良くなった。
S さん（港北区、術後１８年）ストーマ関係は良好。尿が赤くなり、検査したが異常は見たらず。最近、膝が痛くなった。まもなく白内障の手術の予定。
M さん（磯子区、術後１８年）良好。

＊初心者の K さん向けに、合併症（腸閉塞、尿路感染症、ヘルニア）、入浴、夜間ウロバッグの洗浄、寝るときの姿勢、ストーマがこすれて出血、などの経験談を紹介し合った。

（2）武内グループ　（コログループ６名　役員２名　会員３名　一般１名）

ストーマ歴10年以上の方と、半年の方と、半々の人数でした。

K さん:（中区） 20年クローン病で何度か手術をし、今現在は、大腸全摘出をし、回腸ストーマに。漏れがあるが、面板は大きめにカットし、皮膚保護リング剤などを使い、漏れを防ぐように工夫している。
Y さん:（磯子区 7年） 喘息持ちで、胃や大腸に、ポリープが沢山あり（良性）、便秘になっていることから、大腸を切除。7年前に人工肛門に。アトピー性皮膚炎の疾患もあり、他にも、手先の震えも有り、メールを打つのも時間がかかる。車いす生活でもある事から、ストーマ装具の交換は訪問看護で行ってもらっている。その関係で、仕事も3年前に早期退職している。
Mさん:（保土ヶ谷区 半年） 半年前に、子宮頚がんで人工肛門に。今は介護の仕事をしているが、重い物を持ち、ストーマヘルニアの傾向がある。
←大事になる前に、ストーマベルトの作成や、お医者さんとお話することをおススメしました。障害厚生年金の受給の手続きをしているが、不安がある。（←医師の書き方一つ（日常生活の部分）で、受給の可否が決まる。ストーマ保持者だと障害厚生年金は3級に値するが、最近は判定が厳しくなってきている。お金はかかるが、社労士さんに頼むのも一つの手である事をお伝えした）
H さん:（戸塚区 半年） 便に出血があり、最初は痔ではないか？と思われたが、大腸ポリープを検査したところ、大腸がん横行結腸ステージ1、直腸ステージ3だった。ストーマ外来にも通えているが、漏れが気になる、趣味の畑仕事や、プランターのお花の手入れで重い物をもってしまうが、やはり、腹圧をかける事を気にすると、好きな事も出来なくなるのはどうしたらよいか？
（←腹圧をかけないで生活をすることはまず無理である。好きな事を、出来ないではなく、どんな姿勢が負担を軽減できるか？は年数がたつにつれて分かってくるので、自分で工夫をしながら、好きな事はやったほう良い。（他の参加者の方からのアドバイス）

その後、共通する話題として、災害時のストーマ装具の保管場所はどうしているか？
区の預け場所に置いているが、そもそも預けている場所が、海抜2mの場所（中区）なので、果たして意味があるのか？水の要らない洗浄剤など、持ち歩きに入れてる方もいました。また、夏の汗のかゆみ対策に関しては、保湿ローションを使うと痒みがおさえられるアドバイスもありました。

（3）小野・秦グループ　（ウロ４名、ダブル１名）

I さんKさんご姉妹：（一般、コロ手術前の家族） 85 歳のお母様が直腸の手術を勧められている。手術自体にも決断ができておらず、ストーマになることも受け入れられないで

いる。(介護のない老人ホームにおり、大浴場があるのも一因)
高齢者にとって手術は大変だが、医師が手術を勧めるのであれば納得ゆくまでよく話して決断したほうがいい。一緒になって心配をするより準備をしっかりして前向きに検討したほうがいい。ストーマになることに抵抗があるようだが肛門を残した場合の排便障害の辛さと年齢を考えたらＱＯＬは比にならないと思うとお伝えした。
皆さんからの情報をスマホの写真に撮ったりメモをして一言も漏らさないように耳を傾けていました。

Kさんと奥様：(鶴見区、コロ、術後5年)　術後5年なので外科からもストーマ外来からも終わりと言われている。
Q.寝ていてもパウチから便が漏れるのでどうしたら良いか困っている。
→皮膚保護剤というのがある。粘土のような感じで使う直前に手で丸めて形成しパウチの交換時に装着する。皮膚の保護にもなり、しっかり密着するので排出物の漏れに効果的とのアドバイス。

Q.便が固いと上部で詰まってしまう。
→青色のゼリー状の潤滑消臭剤というものがあるので、それをストーマ袋に入れてもんでおくと便が付着しにくくなり、においも無くつるんと排出できますとのアドバイス。
それも知らなかったので、どちらも是非試してみたいとのことでした。
ストーマ外来については問題が発生したら医師に相談すればよいのでは？とのことです。

K.Kさん（南区、コロ、術後23年）大ベテランのK.Kさん。N病院ですすめられてオストミー協会に入ったのは3年前。今までおおきなトラブルなし。時々痒くなる程度。術後から20年太極拳をやっている。週に1回で良い運動になっている。

K.Eさん：(保土ヶ谷区、コロ、術後1年）手術は癌の切除とストーマ造設で約8時間だったが、痛み止めが良く効いて痛くなかった。
80代にも術後1年にも見えない元気で前向きなK.Eさんは、着物をリメイクしてジャケット風にしたり、素敵なバッグや小物を作って生活を楽しんでいました。

お母さまが心配でいらしたＩさんＫさんご姉妹からのご相談を中心に情報交換をしました。お母様と同年代の会員さんばかりでしたが、術後1年～23年となっても皆さまが元気に過ごしている姿を見て、とても励みになったようでした。

（4）山根グループ（コロ４名　イレオ１名）

＊術後４か月で、やっと外出できる体力になってきたという初参加のＯさんを中心に、術後体力がない時にどうしたかなど、みなさんの体験を話してもらいました。またストーマ装具を見せ合い、具体的なストーマケアのやり方、においについてスプレーや消臭潤滑剤の使い方などの情報交換をしました。

Ｏさん：(金沢区、コロ、術後４か月）入院中に、訪問介護職の娘さんが、訪問医・訪問看護などすべて整えてくれたので、ステージ4の末期がんと言われたが自宅ですごしている。ストーマ装具交換を今は訪問看護の方に行ってもらっているが自分でできるよう

になりたいと思っている。体力の低下がひどかったが、奥様がめまいでたおれて、そこから自分で 3 食作るようになり、買い物にも出るようになり、体力がついてきたので、ここまで（桜木町健福センター）来ることができた。

Ｔさん：(神奈川区、コロ、術後３年）63 歳から山歩きをしてきた。82 歳からはウオーキングに切り替えた。今は平らなところを選んで歩くようにしている。漏れの心配があるので、3 日ごとに装具交換をしている。

Ｔ２さん：(旭区、イレオ、術後 50 年）20 歳からバトミントンをしていたが、術後は散歩をした。50 年前 33 歳で手術をしたので、良い装具がなく自分で工夫して手作りしていた時代。屈伸をすると漏れてしまっていた。今はかかと落とし、1 日 10 回～20 回ぐらい行っている。駅のホームで電車を待っている時も行っている。

Ｋさん：(港南区、コロ、術後１年２か月）今の装具はガス抜きフィルターがついているが、ガスが抜けやすい装具と抜けにくい装具がある。

Ｔ２さん：(旭区、イレオ、術後 50 年）ガス抜きフィルターに便がつくと、ガスが抜けない。

Ｏさん：(金沢区、コロ、術後４か月）障害者手帳があると中央図書館の本を借りる際、送料が無料になる。どんなに重い専門書でも、無料で送ってくれ、返却も無料で送付できる返信用封筒が入っている。1 か月 10 冊まで借りられ、本代がかからなくなった。

春季相談・交流会 個別相談の概要

（昭和大学藤が丘病院　冨田　和也 様からのご報告）

個別相談内容とその回答について

今回は 5 名の方の個別相談に応じました。ストーマ造設予定の方から 15 年以上ストーマを管理されているベテランの方など様々な相談内容があり、可能な限り解決や不安の軽減ができるように回答させていただきました。

共通して言えることは、やはり専門的な知識を得ている WCON や医師への定期的な関りを持ちコミュニケーションを図っていくことは必要不可欠ではないかと感じています。

以下にいくつかの相談内容とその回答を記入しております。

① 今後、膀胱全摘術のため回腸導管または尿管皮膚瘻造設予定。サポートセンターからのストーマパンフレットは頂いているがイメージがつかない。どこにストーマができるのか？また、術後の生活上の注意点はありますか？

⇒ストーマ造設位置に関しては、本人・医師・ストーマ認定士や WOCN が最善な位置を話し合い術前にマーキングしていくため、マーキング時には本人の意見（日常生活状況）を伝えていくことが重要。基本的な造設部位に関してもご説明した。

生活上の注意点は、個々の生活スタイルによって異なってきます。手術後にどのような生活を送っていくのかでストーマ装具の種類や交換間隔など変更していかなくてはいけません。基本的には、手術前にストーマ術前オリエンテーションがなされるかと思いますので、その際に日々の生活状況を振り返り伝えてください。

② コロストミー

体質的に便が水様でいっぱい出てしまう。そのためか体重も思うように増えなくてどう

したらよいでしょうか。

⇒体内吸収を促進するためにも咀嚼をしっかりして摂取することは重要です。

下痢となってしまう原因は、解剖学的なもの、機能的なもの、術後合併症によるもの、あるいは代謝的なものなど多岐にわたる。体内の浸透圧の関連もあり、低張性の飲み物（茶、コーヒー、スカッシュドリンクなど）はあまり体内で吸収をされずに排泄されてしまいます。そのため、少なくとも90mmol/L以上のナトリウムを含む経口補水液を1日500～1000ｍｌすることで脱水予防や体内への吸収促進へと繋がります。食事に関しても白ご飯に塩分（塩）を添加することも有効です。

その他、脂肪の吸収障害、脂肪便、掻痒を伴う胆汁成分の排泄が認められた場合には、コレスチラミン等の内服も効果があるといわれているため、医療機関へ相談してください。

③ ウロストミー

15年管理していたが最近2日間ほどで漏れてしまう。訪問看護師も導入していて手技が悪いのではないか？と指摘されたがストーマケア方法を変更はしていないのになぜでしょうか。

⇒実際の装具交換を見ているわけではないので一概には言えない。しかし、長年ストーマケアを自己で行っており急にトラブルが生じるときには、自己の生活状況を振り返ることが重要だと考えます。例えば、散歩に行くようになった・・・・、農作業をするようになり前屈姿勢時間が増えた、季節的な問題（暑くて汗をかく、皮膚の乾燥）など。

振り返る中で、自己の日々の変化に気づき修正していくことで解決できるかもしれません。または、ストーマ外来への受診などで専門スタッフと共に原因を明らかにすることをお勧めします。

④ コロストミー（双口式）

ストーマを造設してストーマから便も出ているのに、たまにトイレに行きたい気持ちになって肛門から粘液みたいなのがでたりします。異常な事でしょうか？

⇒肛門を閉じていない場合（肛門温存）は、残存している肛門側の腸より粘液がつくられるため肛門より半透明～黄色の粘液が排出されることがあります。

双口式の場合には口側の排出口から肛門側の排出口へ垂れ込んで、形のある便が肛門より出ることもありますので、その場合にはかかりつけの医師又はWOCNへ相談してください。

⑤ 共通

ストーマが大きくなってとび出してきている。あまりお腹に力入れないように指導されているので気を付けているのですが、なぜでしょうか？

⇒もちろん腹圧の過度な上昇に伴い、腹直筋が菲薄化してしまうため傍ストーマヘルニアやストーマ脱出といった晩期合併症を発症してしまうリスクが高くなります。しかし、運動不足に伴い腹部全体をカバーする筋力が低下してしまうため上記合併症へと繋がることが考えられます。そのため、インナーマッスルを鍛えていくこと（骨盤底筋など）が推奨されていますので骨盤底筋体操などを実践してみることもよいと思います。

その他では、ヘルニアベルトなどの使用を予防的にすることも望ましいです。

（神奈川県立がんセンター　皆川　由香 様からのご報告）

５件の相談を受けました。

・イレオストミー。排泄物の漏れが続き、毎日交換することが続き、皮膚は糜爛し、困っているとご相談。長期型装具使用で、基本は 4 日交換。ストーマサイズに対して装具のホールカットサイズは適切か確認してほしいこと、ストーマの上に装具を装着してしまうと、漏れの原因となることをお伝えしました。また、用手成形皮膚保護剤は耐水性の高いものに変更してみることも提案し、長く装具を装着することを目標とせず、2～3日交換を基本として漏れる前に交換すること、排泄物の少ない時間（起床時、食前、食後3時間以上経過）に落ち着いて装具交換を行うこともご提案しました。

・コロストミー。造設後より体型変化や、咳き込むことが日常的に多い。ストーマサイズの拡大やストーマが伸び、ストーマ周囲の痛みや出血もあるので、ケア方法のご相談。体型変化や咳など、腹圧が高くなる、腹部に力が入る機会が多くなることで、ストーマ傍ヘルニア、ストーマ脱出という晩期合併症が出現することがあります。症状改善は難しく、体型維持と症状コントロール、日常生活の工夫で現状維持が必要となります。ケア方法として、装具のホールカットサイズは、ストーマの一番大きい部位に合わせること、用手成形皮膚保護剤も併用したのケア方法を提案しました。ストーマより小さいホールカットの場合、ストーマ粘膜の損傷が生じてしまいます。ストーマは痛み知覚はないので、ストーマの痛みと感じているものは、ストーマ周囲皮膚にトラブルが生じている可能性があることをお伝えしました。

・コロストミー。装具交換時に剥がした面板を確認すると、排泄物が潜り込んでしまっていると相談。使用装具は造設後から使用している凸面装具。造設直後の浮腫のあるストーマに合わせた装具を使用されていたので、現在のストーマサイズに合わせた凸面装具で、ストーマのキワを抑えることが大切であることを説明しました。装具のサイズ変更と、ストーマベルトを使用して、装具と腹壁の密着度を高めることを提案しました。

・コロストミー。ストーマ袋内をきれいに保つため、ストーマ袋内を水道水で洗浄していたが、不要であることを知り、現在は洗浄をしていない。そのため、破棄に要する時間が短縮した。排泄物の排除時にはピンセットを使用して排出口をきれいにしている。食事は何でもよく噛んで食べており、便秘はない。今のケア方法で問題はないかとご相談。現在のケア方法で問題ないことを伝えた。排出口の処理時に使用するピンセットでストーマ袋を破損しないように注意喚起をさせていただいた。

・コロストミー。もともと便秘傾向で、便秘時は下剤を内服し、排便している。また、排泄物は粘土便で、下剤の影響で大量の排泄物を排除する際に、絞り出すように排除し、きれいに排除できず、難渋している。また、排泄物の臭いも気になるとご相談。消臭潤滑剤を使用することで、排泄物の破棄が簡便になること、破棄時の臭いも抑えられることを提案しました。また、便秘は腸閉塞を招く可能性があるため、日頃より、こまめな水分摂取や適度な運動、バランスの良い食事を心がけるように説明をしました。
実際にストーマを拝見させていただくことで、個々に合った適切な対処や提案等ができますので、ストーマケアに際してお困りごとがありましたら、かかりつけのストーマ外来の受診をお勧めします。

以上

ピア相談について

【横浜市の HP　横浜市ピア相談センターの説明】

ピア相談とは、障害者本人やその家族が相談員として、同じような環境、悩みや経験をいかして、生活における困り事の相談に応じること

◎オストミー協会の行っているピア相談について

【対象】：ストーマ造設をされた方全員（原因疾患問わず）
一時ストーマの方、クローズ（ストーマを閉鎖した方）
困りごとがありましたらご相談ください！

- 手術前後、不安が一度に押し寄せて気持ちの整理がつかない
- 自分の思い、話を聴いて欲しい、情報を得たい
- ストーマになって、ケアや日常生活に悩んでいる
- ストーマ生活には何とか慣れたけれど、こんなときどうしたらいいの？
- 今までトラブルがなかったのに、最近トラブル続き

➡１．同じオストメイトと話をすることで、不安が和らいだり、ストーマ生活のヒントを得ることができます。
➡２．医療的な質問などは、オストミー協会の顧問医に相談するなどの対応もできます。
➡３．高齢になってからの困りごとなどは、専門職につなげることもできます。
➡４．相談・交流会では、皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）の個別相談を受けることができます。
➡５．グループでの懇談では、オストメイト同士情報交換をし、オストメイトならではのあるある話ができ、時には失敗を笑い飛ばしながらしゃべりあうことで、元気を分け合い、日々のストーマ生活のヒントを得ることができます。

ピア相談日時　場所:横浜ラポール3階
- **オストミー協会事務局　火・木・土曜日　10:00～16:00**
- **横浜市ピア相談日　毎月第 2・第 4 木曜日　13:00～16:00**

◎　神奈川県立がんセンター　がん患者サロン「あさひ」

2013 年 11 月　神奈川県立がんセンターの移転に伴い、
- 横浜市オストミー協会
- あけぼの神奈川
- がんセンター患者会「コスモス」

の患者会３団体により 2014 年１月「患者サロンあさひ」は、始まりました。

患者会主体の運営ですが、神奈川県立がんセンターからは場所の提供と、患者支援センターのサポートという心強い支援をいただき、約１年の準備期間を経てスタートしました。

●対象者：・がん経験者とその家族であればどなたでも参加できます
・県立がんセンターで受診していなくても、どなたでも利用できます
●一人（1 対 1）でも、グループ（複数人数）でもお話できます。
➡　お話しの内容によっては、患者支援センターにおつなぎすることもできます。

担当のがん看護専門看護師やソーシャルワーカーの方たち専門スタッフが対応してくださいます。

◆がん患者サロン「あさひ」　2024 年９月から対面での開催
　日時：毎月　第４水曜日　11：00～13：00
　場所：神奈川県立がんセンター　情報コーナー
◆がん患者サロン「あさひ」　オンラインおしゃべり会
　日時：毎月　第３金曜日　14：00～15：30
　パソコンやスマートフォンから、オンライン（ZOOM）を使って参加

診察がないのに患者サロンを目的にお見えになる方、会計待ちの患者さんがふらっと立ち寄り、お話しをされていくこともあります。ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

神奈川県立がんセンター　「がん患者サロンあさひ」
https://kcch.kanagawa-pho.jp/general/news.html
ページを下にスクロールしたところにあります。

★ピアサポーター研修について
・オストミー協会では　年１回
・サロンあさひは 年２回
ピアサポーター研修会を開催し学びあっています。

＊「自分一人ではない」ことを知り、ストーマと上手に付き合うきっかけを見つけてほしいと願っています。
＊　オストメイト同士、がん患者同士、また同じ疾患がある者同士でなければ、分かち合えない気持ちもあります。
＊最初涙ぐんでいた方でも笑顔を取り戻し、「同じ病を経験した人、ストーマの方と話をして心が落ち着きました」という声を聴くと、ピア相談の大切さを実感します。
ピア相談を、気軽にご利用ください！

会報発送のお手伝いしてくださる方募集

●横浜ラポールに車で来て会報を積み込み、港北郵便局に持ち込める方

２か月に１回会報「横濱だより」を発行しています。
発行月の前月 25 日前後に、印刷、封入れ、郵便局への持ち込みという作業があります。
持ち込むもの
・会報「横濱だより」約 500 セット　段ボール箱６箱ぐらい
・本部会報「日本オストミー協会」約 300　段ボール箱３箱ぐらい
・浜身連会報を送付する月もあり　約 300　段ボール箱２箱ぐらい
港北郵便局への持ち込みできる方、車を持っている方、その車で発送を担える方を募集します。単発、できる月だけでも構いません。
　発送作業にかかる時間　15：00～16：00 ぐらいの１時間
●他、ラベル貼りなどの事務補助作業もあり
◆お手伝いできる方➡事務局までご連絡ください

令和 6 年度　日帰りバス研修旅行の報告

日　時　：　2024 年 5 月 31 日（金）　8：30 出発　～　16：20 帰着
行き先　：　東京都調布市方面
①　「マヨテラス」　　調布市仙川町　キューピー(株)仙川キューポット内
②　「深大寺」　　調布市深大寺元町　（天台宗別格本山　浮岳山　深大寺）
③　「神代植物公園」　　調布市深大寺元町・他
参加人数　：　一般会員 18 名+家族 4 名+役員 6 名　計 28 名

台風 1 号が接近・通過しましたが天候は回復傾向に。桜木町の健康福祉総合センタービルの前に集合して　8：30 出発。第三京浜→環状 8 号線→国道 20 号線（旧甲州街道）を経て順調に調布市へ。

9：25　「マヨテラス」に到着。ここはマヨネーズを製造していた場所で、工場移転後の建替えに伴い、マヨネーズにまつわる様々な情報やトピックを体感しながら、楽しく学べる見学施設としてマヨテラスを併設したそうです。施設内で歴史や製造方法の解説を受け、ポテトサラダの試食もありました。

見学終了後　バスで約 15 分移動。
11：30「深大寺」に到着。昼食までの 30 分ほど、境内を散策しました。
12：00 より深大寺山門前の「そばごちそう門前」にて温かい料理ともりそばをいただきました。

植物園に移動する 14：00 まで、それぞれ深大寺山門周辺を散策したり、お土産を求める方や食後のコーヒーを楽しむ方など様々。

その後、バスで 10 分ほど移動して東京都立神代植物公園へ。帰りの集合 14：50 まで園内を散策しました。

園内は広大なため、正門に近い「ばら園」と「大温室」を中心に見学。バラは開花のピークを過ぎてしまった印象でしたが、それでもまだ咲き誇っているものもあり、曇天でしたが傘を開くこともなく、花を愛でることができました。

みなさんが大温室前に集まった頃、オブジェのような大きなカリヨン（鐘）が鳴り響き、みな足を止めて耳を傾けたり写真を撮ったり。大温室に着いた頃には皆さん歩き疲れたのか、温室内中間の休憩所に留まりアフタヌーンティー。休息と懇談のひとときとなりました。

15：00　神代植物公園を後にして帰路に就き、

復路もトラブル無く順調に進み、ほぼ予定どおり 16：20 帰着。そのまま流れ解散となりました。

桜木町を出発した後は傘を使わずに見学・散策ができ、横浜からの移動時間が短い場所だったので、現地での滞在時間に余裕を持たせることができました。

【研修旅行担当幹事から】

コロナが落ち着いてきたので、福祉バスは 25 名以上でなければ利用ができないことになりました。なかなか参加者が揃わなくて困りましたが、皆さんのおかげで無事に出発出来ました。数日前からの台風で、当日の天気がどうなるのか役員で相談しました。福祉バスは抽選でやっとこの日が取れたので、何とか行きたいとの思いで雨雲をにらみながら決行しました。

皆さんが来られる時間は、雨がひどくて大変だった方もいらしたでしょうが、早くから皆さん集まって下さり本当に有難うございました。

マヨテラスというマヨネーズの事が勉強出来る施設で 1 時間ゆっくり見学しているうちに　雨が止み、傘は杖の代わりになりました。試食のポテトサラダ、朝食抜きで行ったのでとても美味しかったです。お土産のマヨネーズやドレッシングは、嬉しいお土産でした。皆さん活用してくださいね。

深大寺で、国宝の仏像を見てから、有名なお蕎麦の昼食でした。小鉢料理以外に、揚げたての天ぷら、熱々のちまきを出して下さり、こしのあるお蕎麦は、オストミー協会のみんなのために少し細めに打ってくださり、みなさんが食べている最中に小人数分づつ茹で上げてくださいました。美味しいお蕎麦を堪能してお腹いっぱいになり、参道の土産店でぶらりぶらりと各々楽しんでいました。

神代植物公園では、紫陽花、バラ、サツキ、菖蒲と色々な花に出会えました。深大寺は、“深“いという字なのに神代植物公園の方は”神”？　ネットで調べても、由来はわかりにくいものでした。

温室の中でも沢山の花が咲いていて、名前が覚えきれないほどでした。皆さん一つくらい覚えていらっしゃいますか？　　（小野）

【研修旅行参加の方から】

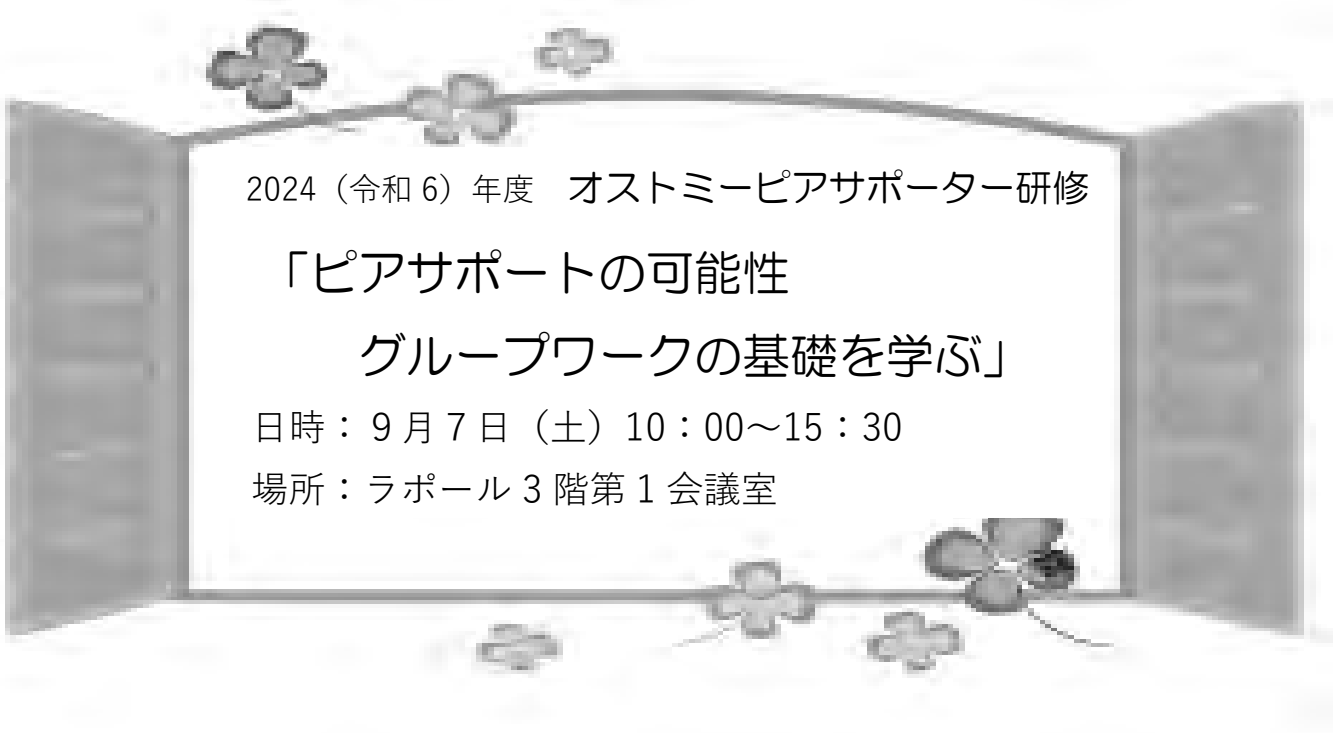
（ＫＨさん）オストミー協会のバス旅行には、
　入会以来欠かさずに参加している。今後も続けたい。

（ＨＫさん）茨城からの参加。家族に駅まで送ってもらい、5 時に自宅を出て横浜へ。家から遠いですが、この旅行が楽しみで参加しています。

（ＹＳさん）病気になって本人も家族もテンヤワンヤの大騒ぎ。癌保険に加入していたのを失念。失効してしまったが、今こうして生きている。保険金をもらうより素晴らしいことです。

【まとめ】台風に翻弄されそうな始まりでしたが、暑からず寒からず丁度良い気候となり、予定どおりの研修旅行となりました。

今年の秋にも研修旅行の計画があります。現役で多忙な方も参加を御一考下さい。とても良い気分転換になること間違いなしです。　お楽しみに！



令和６年度オストミーピアサポーター研修「ピアサポートの可能性　グループワークの基礎を学ぶ」の詳細、申し込み方法のご案内をいたします。

私たちオストメイトは、医療の進歩と専門ナースの方々の活躍や、ストーマ装具が格段に良くなったこと、障害認定や装具補助、オストメイトトイレの普及等々により、社会に出ていくことも日々の暮らしもしやすくなりました。
とはいっても、昔も今も変わらずオストメイトならではの不安や悩みはあります。
同じオストメイトだからこそ話せることもあるし、失敗を笑い飛ばし、元気をもらえることもあります。

オストミー協会の活動の原点はピアサポートにあると思います。

目の前の相手にどう向き合ったらよいのか、信頼関係がないところでは、言葉もうまく伝わりません。信頼関係をどう築くのか、相手に伝わる言葉のかけ方、気を付けたい言葉などを考えあうことがピアサポートには大切なことです。

今回は、相談・交流会などで、どのように話を進めていったらよいのか、参加した方々が「この話聞けて良かった」「このことを話せてよかった」「また参加したい」と思えるような充実した会にするのには、進行役はどうしたら良いのか、参加する側は何をどうしたら良いのか、双方の想いや気の配り方、話の進め方で、会の充実度は違ってきます。
オストメイト仲間が笑顔になれ、またみんなに会いたいと思えるような関係づくりができるように、言葉のかけ方、質問の仕方、コミュニケーションのとり方などを考え合います。

ピアサポーター研修は、役員だけのものではなく、オストメイト同士の関係をよりよくし、会員みなさまが、風通しの良い関係の中で自分らしく過ごせる居心地の良い場所をつくるための研修です。

研修の午前は、国際親善総合病院の皮膚排泄ケア認定看護師の坂本つかさ様に、「オストメイトの心理」と「ストーマ外来での相談内容」についてお話しいただきます。

午後は、公益社団法人やどかりの里の理事長であり、一般社団法人ヘルスケア関連団体ネットワーキングの会（VHOーnet）の理事、認定NPO法人日本障害者協議会の常務理事 の増田一世様に、「ピアサポートの可能性　グループワークの基礎を学ぶ」と題し、お話していただき、模擬演習を行う予定です。

繰り返し学ぶこと、ほどよい緊張は、頭とこころをしなやかに保つ秘訣です。あまり難しく考えず、参加してみてください。あなた自身がさらに元気になるためにピアな関係でともに学び、笑いあい、元気になりましょう。

この研修はオストメイトご本人、ご家族、誰でも受講できます。

オストミーピアサポーター研修

■**参加人数**：20名まで

■**研修費用**：無料

■**持ち物**　：筆記用具・お弁当・飲み物等

＊　1階に売店があり、おにぎり、パンなど販売（少量）

＊　飲み物の自動販売機あり

■**申し込み方法**：郵送・ＦＡＸ・メール・QRコード・電話

■**研修内容**

オストミーピアサポーター研修

日時　2024（令和6）年9月7日（土）　10時00分～15時30分

場所　ラポール3階　第1会議室

内容　9時45分～　受付

10時　挨拶　研修について　自己紹介

10時30分～11時30分

「オストメイトの心理」「ストーマ外来での相談内容」

講師：国際親善病院　WOCN坂本つかさ様

12時～13時　昼食・休憩

13時～14時　「ピアサポートの可能性　グループワークの基礎を学ぶ」

講師：増田 一世　様

公益社団法人やどかりの里　理事長

一般社団法人ヘルスケア関連団体ネットワーキングの会

（VHOーnet）理事

認定NPO法人日本障害者協議会　常務理事

14時～14時10分　休憩

14時10分～15時　グループワーク演習

15時～15時30分　アンケート記入　研修に参加して感想

＊　午前のみ、午後のみ等、参加時間についての相談に応じます。

オストミーピアサポーター研修　令和６年９月７日（土）

参加申込書

■＊印は、記載必須事項（名前・年齢・性別・術後年数・種別・〒・住所・電話）
無印は、自由記載（ＦＡＸ・E－mailアドレス・手術をした病院名・受講動機）

＊名前		＊年令	歳	＊性別	男　　女
病院名		＊種別		＊術後年数	
＊住所	〒				
＊電話		FAX			
E-mail アドレス					
横浜市支部以外の方は所属をお書き下さい					
受講動機					

★申し込み＝参加資格あり　と思っていただいて大丈夫です。当日お待ちしております。

★申し込み締め切り　8月31日（土）

参加申込書送付先：横浜市オストミー協会事務局
〒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3階
FAX　０４５－４７５－２０６４

Ｅ－mail ostomy@hamashinren.or.jp

「横浜市障害者等用駐車区画 利用証制度」について

（パーキング・パーミット制度）

北海道や東京都、神奈川県などを除く４２ 府県では、既に「パーキング・パーミット制度」の導入が進んでいますが、横浜市でも令和６年７月より導入されます。

車いす使用者をはじめとする障害のある方や要介護高齢者、妊産婦の方など歩行が困難な方や移動の際に配慮が必要な方のための駐車区画について、ご本人またはご家族からの申請に対して、対象者に利用証を交付します。

この利用証を対象者が、車いす使用者用駐車施設に駐車する際にフロントガラスなどへ掲げることで、適正利用を周囲にＰＲし、不適正利用を抑止していく制度です。

利用証を掲げることにより、車いす使用者用駐車施設に必ず駐車できることを保証するものではありません。

利用イメージ(フロントミラーにかける)

所定のフォームによる電子申請又は郵送による申請とし、健康福祉局福祉保健課で手帳や診断書の写しなど必要書類を確認のうえ、利用証が申請者に郵送されます。

なお、電子申請のアクセス先は、広報よこはま７月号で案内されます。

この利用証は、導入済みの４２府県でも利用できます。

※ まだ導入していない都県は、
東京都、北海道、青森県、神奈川県（今年10～12月に実施予定）、愛知県

対象者は、

・身体障害者（**オストメイト1～4級**、他の障害は種類により等級制限あり）
・知的障害者（A1,A2）
・精神障害者（1級）
・高齢者（要介護１～５）
・難病患者（特定疾患医療受給者、特定医療費受給者、小児慢性特定疾病医療受給者）
・その他（上記の障害等級に該当しない者は、歩行困難または移動に配慮が必要であることが確認できる医師の診断書若しくは意見書の写しが必要）
・妊産婦（出産後は乳児同伴時に限る）
・けが人等（車椅子、杖使用者など。医師の診断書若しくは意見書の写しが必要）

※上記分類によって、必要な書類は異なります。
※上記該当者なら無条件にという訳ではなく、申告の際、**歩行困難の状況を申告する必要**があります。

利用証の有効期間は、

・身体障害者～その他：対象者としての基準に該当しなくなるまで（**無期限**）
・妊産婦　：母子健康手帳取得時から産後１年
・けが人等：市が必要と認める期間（原則１年以内）

※ 申込方法などは、「横浜市　パーキングパーミット」で検索して下さい。

読書の抽斗（第九十五回）

協会幹事　片山　豊

４月のある雨の日に、近くの栄区上郷地区センターで借りていた本（下記の石田泰尚著『音楽家である前に、人間であれ！』）を返しに行きました。いつもと違うコースを歩いて行ったら、その道路の坂道は滑り止めのため特殊な舗装（ケーブル工法、丸いリング状の窪み）がされていました。

その舗装は、直径１５㎝程の二重の円が全面に穿たれたもので、実は、その形態はトライポフォビア（集合体恐怖症、蓮の種のブツブツ等、成人の１５％）の私には、全く好ましくないものだったのです。それを見た私はだんだん気持ちが悪くなってしまったのですが、急いでその坂を下り、次の未舗装の道に進んだら、そこには射干の花の小群生があり、やっと気分転換をすることができました。

ウクライナ、ガザに好転の兆しなく更に悪化、特に子ども・女性の被害に目を覆う。また国内の政治状況も混迷……。更に、１１月には米大統領選挙。“もしトラ”になったら？どうなるのか等々……憂鬱になりますが、すでに夏日（２５℃）がずっと続く今（５～６月）、予想される猛暑をどう乗り切るかも、我々の健康上の大きな課題です。

そこでご提案。「**涼しいところで本を読みましょう。**」もちろん、ご自宅でも良いのですが、図書館、地区センター、コミュニティハウスなど、クーラーの効いた公共的な施設を活用しましょう。

実は、本を読むだけでなく、外出してそこまで「少しでも**歩いて行く**」（水分補給・日照対策を十分して）ことも、とても健康上大切なのです。

小生のウォーキング場合は、この８月でやっと既述（第九十二回）の『自己流千日回峰行』が、1年（365日）経過になるのですが、実現できるかどうか、ちょっと不安になってきているこの頃です。

☆石田泰尚『音楽家である前に、人間であれ！』（音楽之友社 2022）

著者は、現在神奈川フィルハーモニー管弦楽団の首席ソロ・コンサートマスターで大活躍のヴァイオリニスト。私は、彼のベートーヴェン等の演奏（特に澄明な高音は凄い）が気に入っていて、加えて演奏の曲の間等に余計なおしゃべりをしないとこが良くて、よく聴きに行きました（最近増えてきたピア･ソラものなどが、メインの時は欠席させてもらっていますが（笑））。

ただ、彼のコンサートへ行くと、観客の９５％は女性で、孤立感（笑）とともにいつもなぜだろうと思っていました。あるとき勇気を出して隣の女性に、人気の理由を「“やんちゃぽい（ステージ上の立ち居・振るまいのポーズと服装）”感じがするところですかね？」と尋ねると、「……？……」という反応でしたが、でも当たらずとも遠からずの感じでした（笑）。

この本の内容を、図書館資料は「強面の容姿とは裏腹に、繊細で正統的な音楽へのアプローチを行なっている。……これまでの歩みを俯瞰しつつ、様々な逆境を跳ね返してきたその類いまれな信念を言語化している。」と上手に表現していますし、また本人の写真も多く、奇抜なデザインの服装も楽しめるので、石田ファンの女性には特に薦めです。

巻末では、著者が若き音楽家に伝えたいこととして、次の３つを挙げている。①周りの人を大切にすること、②恒に謙虚な気持ちを持ち、周りの人のアドバイスを受け入れる謙虚さをもつこと、③具体的な目標を常に立てること。

更に番外編として、関係者によるアンケート「私が感じた石田さん」もそこそこに面白い。

☆フジ子・ヘミング『フジ子・ヘミング　魂のピアニスト』（求龍堂 2000、この本は絶版?）

４月２１日、フジコ・ヘミングさんが亡くなった。９２歳だった。早速手元のこの本を再読した。

この本は、“あとがき”の終わりのセンテンス「この本は、わたしの物語です。」のとおり、まさにフジコさんという人間の、苦難、波乱と喜びが織り成す“マイ・ストーリー”です。

５月３日の追悼記事（朝日新聞）は「１９９９年に放送されたＮＨＫの番組『フジコ～あるピアニストの軌跡～』が、クラシック音楽業界の枠を超えて反響を呼んだ。同年８月に発売されたデビューアルバム『奇蹟のカンパネラ』は、クラッシックＣＤとしては異例の売り上げを記録」と記し

ていました。

自分が気に入っている一部をちょっと長くなりますが、ご紹介します。

「今の音楽の世界は、テクニックが重視される。コンクールでもそう。音がひとつ間違えたからといって、すぐ落とされてしまう。**間違えたっていいじゃない。機械じゃないんだから**」。

「わたしは、自分が愛した作品を通じて伝えたい。リストの人間としての偉大さ、暖かさ、格好良さを。ショパンのやるせなさを。そしてシューマンやドビュッシーの高貴さを」。

「わたしにとって、音楽は最高の楽しみ。特に、シンフォニー。ベートーベンとかマーラーが好き。**わたしを幸せの国に運んでいってくれる。そのときは、生きていてよかったと思う**。言葉では虚ろに聞こえるけれど、わたしはピアノを通して、作曲家の偉大さを、彼らの嘆きを、神の存在を知らせることができれば、と思う。」。

活字ポイントが大きく読みやすい。感性豊かな“絵日記”等も興味深く惹き付けられます。

〈追加〉この部分の原稿を書き終えていたところ、５月２６日にＮＨＫスペシャルが『魂のピアニスト、逝く－フジコ・ヘミングその壮絶な人生』を放送しました。ご覧になった方も多いのでは？

☆オスタップ・スリヴィンスキー作、ロバート・キャンベル訳著『戦争語彙集』

（岩波書店 2023）

本書は、表題の『戦争語彙集』と日本文学研究者のロバート・キャンベル著の『戦争のなかの言葉への旅』等で構成されている。表紙カバーの見返しは、前著を「ウクライナを代表する詩人が、戦火を逃れてきた避難者の支援をしながら証言を聴き取り、７７の単語と物語で構成した記録」であり、ウクライナ語から英訳（タラス・マルコビッチ）されたものをキャンベルが日本に紹介したいと和訳したものであり、後著は「現地を訪ね、危機と向き合う詩人や避難者たちの声をつぶさにたどる行程を、新たな思索として綴ったキャンベルの手記」であると説明している。

キャンベルが前文で「『語彙』には難しい言葉は入っていない。むしろありふれた言葉ばかりだが、その佇まいの向こうには、命を賭けた一人ひとりの尊厳が透けて見えるようにも感じる」と語り、後著末尾では「戦争という巨大な経験について、とても語り尽くせる日が来るとは思えません。それでも、人々は自分の言葉で、これからも自分の経験を語り続けて行くはずです。語れるということは、命があるからです。そして、耳を傾けてくれる他者が存在しているから、語れるのです。……人と人とを結ぶ“きずな”というものが失われない限り、人々は語り続けて行くことでしょう。」と述べていたのが印象に残りました。

☆藤岡陽子『リラの花咲くけものみち』（光文社 2023）

この本については、昨年９月の新聞（朝日新聞9.13）に著者のインタビュー記事（河合真美江記者）が紹介されていて、獣医師を目指す女性の物語で面白そうだったので読みたくなり、横浜市立図書館に予約申し込みをしましたが、なんと数百人待ちでした（今でも２８１人待ちですが）。

そこで、念のため市の地区センターのネットを検索したところ、すでに借り出しの図書カードを持っている港南台地区センターにもあることがわかり、ウォーキングがてら足を運んだところ「一人待ち」で予約することができ、４月には読了して、感動しました。

記事は、その内容を「家族関係に恵まれなかった女性が、もがきながら自分に目覚めて歩き出す、いとおしい物語」「人は変われる　夢を持ち　もがきながらも」と述べつつ、著者の「自信がない。私なんて……。そう思っている人に届けたい」というメッセージも紹介していた。

構成の章立ては８章で、各章名には花・木の名前（ハリエンジュ、ラベンダー、マリーゴールド、ガーベラ、シラカバ等）が含まれており、最終章が「リラの花咲くけものみち」になっている。

具体的な内容については、読んでのお楽しみのため触れませんが、私の場合、この本を読んだ真の動機を正直に告白すると「継母とうまくいかず、不登校になった主人公の心の支えは愛犬**パール**だった」の中の“心の支え愛犬パール”であり、小生の今はなき愛犬の名前も“パール”だったのです。その写真は、わたしの枕元のスタンドの中にあり、今もこちらを見つめています。

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪定期総会（５／１９）の　ご返事より　♪♪

戸塚区（コロ）天笠桂様　術後３年
　コロ生活に慣れましたが、動き方はだいぶにぶくなりました。
　いつも講演や体験が、とっても役立っております。

旭区（イレオ）村上様　術後４年
　相談･交流会は、あたたかなふんいきで、ホッとします。

保土ケ谷区（ウロ）高橋様　術後７年
　今後とも健全で有意義な活動が継続することを願っています。
　お陰様で安心してストーマ生活がおくれています。

港南区（コロ）植木様　術後７年
　装具の給付額の増額を希望します。
　今年も夏が暑いそうなので、取り替えが増え、不足します。

神奈川区（コロ）崎谷様　術後１４年
　体調が不安定で、せっかくの総会に出席できず、残念に思っております。
　日々、役員の方々にはお世話になりありがとうございます。

南区（コロ）小林様　術後２１年
　行く機会は少ないですが、心の支えになっています。
　感謝しています。

南区（ウロ・コロ）星様　術後２８年
　貴重な情報を常にご提供いただき、感謝しております。

♪♪初心者相談会(７/７)　のご返事より♪♪

港北区（コロ）小澤様　術後0.4年
　術後４ヶ月過ぎ、大分慣れてきましたが、先人の体験をたくさん学びたいと思います。

保土ケ谷区（コロ）北川様　術後1.3年
　「横濱だより」を読ませて頂き１年になりました。色々と参考になる事ばかりです。
　資料作成にあたり、役員さんには感謝しております。
　これからもよろしくお願い致します。

緑区（コロ）岡田様　術後１０年
　５月31日の日帰りバス旅行、朝の雨もあがり恵まれた１日でした。
　役員様に助けられて深大寺、マヨテラス、神代植物公園見学できた事、心に残る思い出となりました。ありがとうございました。

南区（コロ）斉藤様　術後１３年
　いつもお世話になり感謝致しております。
　初心者から教えて頂き大変に心強く今日まで来られました。
　気付けば１３年目を迎え大きな事故はお陰さまでありませんが、アレっと思う初体験が起こりますので、注意しなければと、油断禁物を心しております。

神奈川区（イレオ）北原様　術後１９年
　初心にかえって、新しい事を学びます。

戸塚区（コロ）高橋様　術後３０年
　８７歳の父は３０年前にコロになりました。もの忘れ外来に２０２３年７月から通院しています。
　父がこの先、自分でケア出来なくなる日にそなえ、長女の私がケア情報を学びたいと思っております。

《会員の皆様へのお願い》

本欄の姓名については、プライバシー保護の観点からアルファベットのイニシャル表示をさせていただいておりましたが、会員の方から、直に逢える機会が少なくなってきているので、本欄などでオストメイト仲間の消息がわかるといいなあ……という声も聞こえてきております。そこで、今回より**姓のみ表示**させていただくことにしました。よろしくご理解の程お願いいたします。

なお、「従来通り（イニシャル）」または「匿名」を希望される場合は、その旨お申し出くださるようお願い致します。

若草色のはがきについて

⑴ 同封のこのはがきは、会員みなさまのお声をお聴きするためのはがきです。
⑵ このはがきに記載された話は、会報「横濱だより」の「会員だより」欄に掲載させていただきます。
⑶ 区名・苗字・種別・術後年数は記載します。
（但し、匿名もありですので匿名希望の場合はチェック欄に☑を入れてください）
⑷ **受取人払い郵便（会負担）**で、切手を貼る必要はありません。
⑸ 何でも自由に記載してください。

・日々の暮らしのこと　・ストーマ生活のこと　・ちょっと良い話
・笑えたこと　・困ったこと　・こうしたらという提案
・会の行事に参加された感想　などなど

みなさまからのお便りがたくさん届き、みなさまが「横濱だより」を心待ちするような、楽しい会報になることを願っています。

山想う（第二十一回）

栄区　舩木　健

前回に続きます。4月10日（木）本日目指す山は熊本・宮崎両県の境界線上の国見岳です。本論に入る前に、前夜宿泊した平家の湯は特に印象深かったので、一言触れておきます。平家の隠れ里というのは日本各地にあります。時代は遡って平安朝末期の1185年、源氏と平家が壇ノ浦で最後の一戦を交え平家が敗北した結果、平家一門は没落、その残党は日本各地に落ちのびました。彼らがちりじりになって落ちのびて行った先は数多あって、南は薩南諸島から北は岩手辺りまでと広範囲に及び、平家谷と呼ばれる落ち武者村落がその頃生じました。九州では熊本県五家荘（ごかのしょう）や宮崎県椎葉村がよく知られており、日本全国では100箇所を超えるともいわれています。平家の湯もその一部だったようで、どこか郷愁の漂う風情があるな、と思いました。五家荘の一つに久連子（くれこ）という集落があってその北側に平家の里があります。その昔平家の子孫緒方家の一族が地頭をつとめたと言われますが、この話にも哀感があります。昨夜の宿の主人は元商社マンだったそうですが、この近辺のしんみりとした哀愁のある雰囲気に魅せられたのかもしれません。

昨晩夕食の膳にのったヤマメ料理も思い出のひとつになりました。この近辺は「ヤマメの里」と呼ばれるほど養殖が盛んなようで、上流から引き入れた清流がやはりヤマメの生育には欠かせないのでしょう。竹筒のカッポ酒と共に賞味する料理は格別でした。大分横道にそれましたが、本論に入ります。

この日の登山には4人が揃いました。（会社OBのNさんとUさん、前日同行した青木さん、それに私です。）4時半に起床、早速出発準備にかかり30分後に4人がレンタカーに乗り込み青木さんの運転で宿を出発。朝から小雨で、これからが心配です。内大臣（ないだいじん）林道を車で行ける最も奥まで入りました。この日目指す国見岳は熊本県の最高峰で１，７３９m。大国見山（おおぐるみやま）の別名もあります。われらの最高齢の山男Nさんは1997年に日本百名山を登り終え、その次の目標とされているのが我が国都道府県の最高峰で、国見岳はその1座となっており、この山は九州山地の名峰として日本三百名山にも名を連ねています。参考までに、国見岳という山名は全国各地にあって山名辞典には13の名が挙っておりそのうち8座が九州にあります。どの山もそれだけ眺望がいいのでしょう。

車を降りていざ登山開始という時にとうとう本降りになってきました。全くツイテないなあ、と内心思いながら急いで雨具を着けます。国見岳には登山コースが何本もありますが、一般的にはバスとタクシー利用で熊本県側内大臣川奥の杉ノ木谷登山口からのものが最もポピュラーで、我々もこのコースをとるため、車で標高1,000m近くまで上がってきました。

6時50分、歩きを開始。早速杉木立の中の急登です。４０分ほど行った古い林道の尽きるところで朝食としました。10分で済ませてすぐまた右手の植林帯の登りにかかります。登山道は思ったよりもはっきりしており、ところどころに「あと○ｋｍ」の立て札があります。植林帯が終ると左手へ。ブナやモミ・ツガ・ミズナラの原生林になりました。雨天のため周囲の景色を見る余裕はなく、ひたすら登山道をにらみながらのゆっくりペースの登りで、先ほど車を置いた場所から約1時間で、「あと2ｋｍ」の立札まで来ました。この山はかつて盛んに木材を伐り出したために山の様相がすっかり変ったと言われています。確かに伐採が進んだ痕跡が残っているようでした。

更に40分ほど登ると稜線に出ました。すぐその先に力水と呼ばれる水場があり、いきおいよく清水が流れています。灌木帯を南へ暫く行くとそこが頂上でした。ここまで約3ｋｍ。折角遠路はるばる来たのに眺望が全く得られず、残念！の一言でした。この周辺にはシャクナゲが多く、5月の開花最盛期にはさぞ綺麗だろうな、と想像を働かせました。一等三角点の標石があり、周囲をしっかり囲った祠があるのを見届けてまっすぐ北へ向けて下山にかかりました。

下りは自然と速くなり４ｋｍを1時間半で今朝ほどの駐車場所に戻りました。雨中での駆け足登山でしたが、頂上を踏めた満足感は何とかありました。下山後は雲仙温泉に向かわれるNさん・Uさんと途中で別れて青木さんと2人でこの晩宿泊する大分県上畑にある民宿「ふもと」を目指しました。が、思ったよりも時間がかかり約6時間のドライブとなりました。翌日は傾山に登る予定ですが、その登山は次回といたします。

{2024年5月9日　記す}

会員の異動

４月から５月まで　　６月１日現在：３０３名

新　会　員（年度累計７名）

旭区　　野瀬　様　　青葉区　　中枝　様　　港南区　　渡邉　様
鶴見区　小林　様　　戸塚区　　渡辺　様　　戸塚区　　橘　　様
保土ヶ谷区　高橋　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３名）

旭区　　鈴木　芳子　様　　金沢区　　齋藤　優　様
港北区　鈴木　千枝子 様

寄附の御礼

神奈川県予防医学協会　三浦 猛 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

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　７月 6日（土）20日（土）
　　８月　　お休み
　　９月 7日（土）21日（土）

写真クラブ

７～８月の予定なし

歩こう会

下記参照

歩こう会開催のご案内

日　時：　９月10日（火）　センター北駅改札内、ヤマザキ前に10時集合
行　先：　横浜歴史博物館
※ 障害者手帳をご持参下さい。
参加希望者は　事務局まで電話でお申し込み下さい。

※ 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》

≪　総会のアトラクションの生演奏について　≫

５月１９日(日)横浜市オストミー協会の総会が、ラポールシアターで開催され、全ての議事は無事に承認されました。
昨年に引き続いて司会を担当しました。当日、出席して頂いた会員の皆様にはお聞き苦しい所など多々あったかと思いますが、長～い目で見てください。
午後のアトラクションは、当協会役員の武内さんが演者として参加、迫力ある生演奏を楽しむことが出来ました。
ただ、聴く側の出席者が少なかったのが残念です。またの機会があるのであれば、是非ともお聞き逃がしの無いように、それ程良いアンサンブルでした。

土曜日担当　長島正美

≪　５月３１日に日帰りバス研修を実施しました　≫

５月３１日に調布方面に日帰りバス研修会がありました。
今回の日帰りバス研修会はいかがでしたでしょうか？バラの見頃に合わせたのですが、４か月前から計画するので天気の様子がわからず、満開のバラが見れなくて残念でした。
旅行会社のように詰め込みしないで、ゆっくり時間を取りましたが、ゆっくり過ぎて物足りなかったのではないでしょうか？
皆様の感想、ご意見など次回の参考にいたしますので、是非宜しくお願いいたします。

火曜日担当　小野夏美

≪　加齢でしょうか？　≫

私は術後１２年になります。普通だと、術後５～６年で病院は卒業になりますが、私は何回か腎臓に嚢胞でき、その検査があるので、まだ半年に１回検査をしていただいています。
先日も、血液検査とCTを撮って、外来診療を受けました。がんの疑いはないのですが、肺にうっ血の疑いがあると言われました。
泌尿器科の先生が循環器内科にメールをしてくださり、すぐ予約を取ることができました。
別に内科のクリニックにも掛かっていますが、疑いがある箇所を早く見つけることができたのは、手術をした病院で長い間見て頂いているおかげだと思っています。

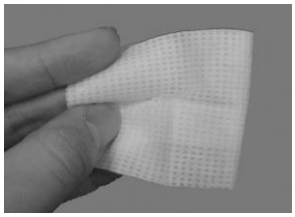
木曜日担当　　向後和恵

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

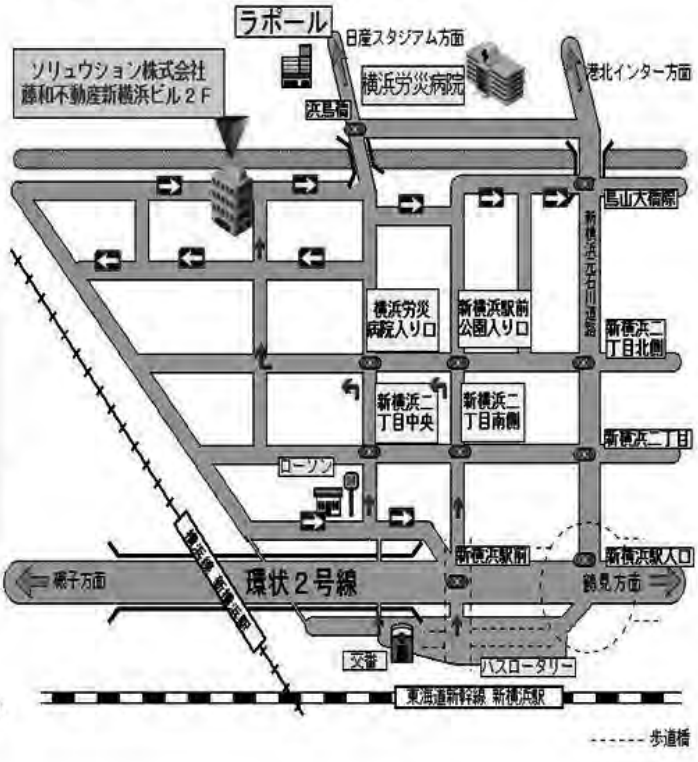
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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)



ストーマ用品

各種取り扱っております
ご相談・お見積り・ご注文はこちらから

電話で

YAGAMIコールセンター
通話料無料
ストーマ用品のお問い合わせ
【ストーマ専用窓口】
電話.0800-200-7772
■営業時間／月～金曜 9:00～17:00　■休業日／土曜・日曜・祝日・年末年始

インターネットで

オンラインショップ　e.よりそうだん 検索
24時間受付
こんな方にオススメです!
● 時間を気にせずに注文したい方
● オンラインでの相談をご希望の方
e.よりそうだん
ストーマ用品通販サイト
※ストーマ用品オンラインショップからの商品購入は自費購入の場合に限ります。

対面で

相談窓口(よりそうだん)　ストーマ用品・介護用品について窓口にてスタッフと対面でご相談できます。
こんな方にオススメです!
● スタッフと対面でご相談したい方
よりそうだんの拠点
名古屋　津　岐阜
三遠　静岡　横浜
■営業時間／火～土曜 10:00～17:00　■休業日／月曜・日曜・祝日・年末年始

介護用品・福祉用具も

取り扱っております

●福祉用具専門相談員の資格を持つスタッフが、介護保険に関するご相談も承ります。

●医療機器、アピアランスケア用品も取り扱っております。

一人ひとりが望む、その暮らしのそばに。
ヤガミホームヘルスセンター

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)

セイエイ・エル・サンテ グループ

ウエル・カム サポートセンター

は、「安全・安心」のサービスで
全国のオストメイトを支える
ストーマ用品の専門店です!

どんなことでもお気軽にご相談ください

フリーダイヤル(平日9時～17時)

0120-043-447

FAX 03-5623-5002

www.wellcomeshop.jp

東京 大阪 鹿児島

【 賛 助 会 員 一 覧 】

下表の各社にご支援をいただいております。

ソルブ 株式会社	〒236-0051	横浜市金沢区富岡東 2-2-2 横浜南営業所
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 グラスシティ後楽 コンバテック東京営業所
ソリュウション 株式会社	〒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
ヤガミ ホームヘルスセンター横浜	〒222-0033	横浜市港北区新横浜 3 丁目 18 番地 20 パシフィックマークス新横浜 1 階
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
ウエル・カム サポートセンター	〒103-0005	東京都中央区日本橋久松町 11-6 日本橋ＴＳビル 4 階
株式会社 ミムロ	〒260-0044	千葉県千葉市中央区松波 1-13-16 2F
株式会社 光洋	〒236-0004	横浜市金沢区福浦 1-5-1

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 4 月 27 日発行 KSK 通巻第 7994 号 横濱だより No. 215

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
第４２回定期総会のご報告　・・・・・・・・・・・・　2
第３６回全国大会のご報告　・・・・・・・・・・・・　5
令和６年度役員業務分担表　・・・・・・・・・・・　7
春季 相談・交流会のご報告　・・・・・・・・・・・　8
ピア相談について　・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
会報発送のお手伝いしてくださる方募集　・・・・・　１７
日帰りバス研修旅行のご報告　・・・・・・・・・・・１８
ピアサポーター研修のご案内　・・・・・・・・・・・２０
障害者等用駐車区画の利用証発行について　・・・・　２３
読書の抽斗（第９５回）　・・・・・・・・・・・・・２４
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６
山想う（第２１回）　・・・・・・・・・・・・・・・２７
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：総会時の医療講演資料（支部会員のみ同封）
　　福祉の集いのちらし　（支部会員のみ同封）

協会行事：5月～6月実績と7～9月予定

5/12(日) 第 2 回役員会
5/19(日) 定期総会・医療講演会

6/2(日) 編集会議・第 3 回役員会
6/8･9(土日) 全国大会（静岡市にて）
6/10(月) 自民党への要望説明
6/13(木) 県内３支部連絡協議会
6/14(金) 立憲民主党への要望説明
6/17(月) 公明党への要望説明
6/21(金) 浜身連総会
6/26(水) 会報印刷・封入・発送

7/6(土) 事務局会議
7/7(日) 初心者相談会
7/21(日) 福祉の集い
7/31(水) 市健康福祉局への要望説明
8/4(日) 編集会議・第 4 回役員会
8/10(土)～8/15(木) 事務局夏休み
9/1(日) 相談・交流会① ウィリング横浜
9/7(土) ピアサポーター研修
9/8(日) 第 5 回役員会
9/12(木) 県内 3 支部連絡協議会
9/14(日) 相談・交流会② 健福センター

事務局：**9月 10 日(火) 事務局はお休みします。**
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：7/11・25、8/8・22 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。