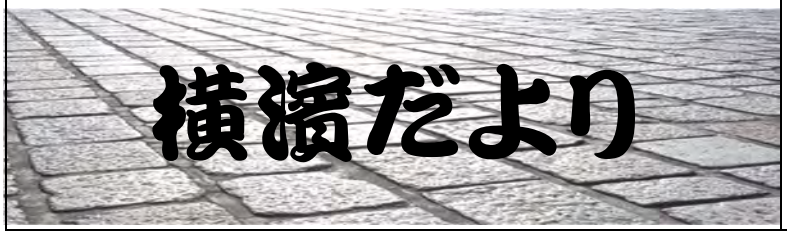
昭和 51 年 12 月 22 日第三種郵便物認可(毎月 18 回 2, 3, 4, 5, 6, 7 の付く日発行) 令和 6 年 8 月 15 日発行 KSK 通巻第 8058 号 横濱だより No. 217

KSK JOA 横浜市オストミー協会



横濱だより

令和 6 年11月号
No. ２１７

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

相談・交流会 戸塚区総合庁舎 ♪マスク着用

受付開始：13：00 開会：13：30 閉会：16：30
日時場所：11 月 17 日(日) 戸塚区総合庁舎３階 多目的スペース中・小
内 容：グループ体験懇談と、皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）による個別相談（希望者）
相談担当：横浜市立市民病院 WOCN 杉本加奈絵 様

※ 戸塚地区での開催は初めての試みです。

あゆみ荘 望年会・入浴体験

日 時：12 月 9 日(月) 集合 14：00 翌 10 日(火) 朝食後解散
会 場： 横浜あゆみ荘（障害者研修保養センター、都筑区蔦が谷 2-3）
地下鉄グリーンライン「都筑ふれあいの丘」駅 徒歩 5 分
会 費： 6,000 円 （宿泊無しは 3,000 円）

＊申込み等詳細は本誌 18 頁を参照願います。

冬季 初心者相談会

日 時： 令和 7 年 1 月 26 日(日) 装具展示 12:30～13:30、講演等 13:30～16:30
会 場： 桜木町 健康福祉センター８階 A・B 会議室、F 会議室
内 容： ① WOCN（皮膚・排泄ケア認定看護師）の講演と希望者個別相談
済生会横浜市南部病院 片山 真紀 様
② 体験発表 菅野 宏二 幹事 ③ 福祉の手引きの説明 山根 則子 会長
※ オンラインで参加希望の方は、ハガキにて返信か、yoa.2040.1@gmail.com までメールを下さい。

※ 災害時に備えてのストーマ装具保管の追加募集が 11 月にあります。
詳細は、本誌 15 頁を参照願います。

令和６年９月秋季相談・交流会

秋季相談・交流会は、９月１日（日）に上大岡ウィリング横浜11階多目的研修室で開催いたしました。台風、大雨の影響で前日まで開催するかどうかの判断に迷いましたが、台風は熱帯低気圧に変わるという情報もあったので、開催しました。時折雨が降る中、ご参加くださった皆様、ありがとうございました。一方、９月１４日（土）桜木町健康福祉総合センターでの相談・交流会は３４～５℃の夏盛りというような暑い中、皆さまお越しくださいました。

個別相談は、１日は、湘南鎌倉総合病院の皮膚・排泄ケア認定看護師（＝ＷＯＣＮ）の中川こず恵様が７名の相談者に対応してくださり、１４日は神奈川県立がんセンターの関宣明様が５名の相談に応じてくださいました。

１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２名参加されました。

参加者は9月1日は、合計24名。
内訳は、コロストーマ　7名
（一般 2名、家族 1名）
ウロストーマ　8名
イレオストーマ　4名
その他　1名
講師　1名

参加者は9月14日は、合計23名。
内訳は、コロストーマ　10名
ウロストーマ　7名
（一般 1名）
イレオストーマ　4名
クローズ　1名
講師　1名

参加者は２日間合計で47名。
内訳は、コロストーマ　17名（一般 2名、家族 1名）
ウロストーマ　15名（一般 1名）
イレオストーマ　8名
クローズ　1名
その他　1名
講師　2名

各懇談会での発言内容（質疑、意見・情報交換）はグループ毎に次の内容でした。

Ⅰ．秋季相談・交流会① ９／１

（１）向後グループ（ウロ３名、コロ１名）

Ｔさん（保土ヶ谷区、術後8か月、ウロ）
術後まもないが、手術をする前から通っていたジムに行ったり、登山や温泉にも行ったり、普段通りの生活が出来ている。面板の周囲がかぶれることがある。

Ｕさん（港南区、術後３年１０か月、ウロ）
ストーマ外来には２か月に１度行っているが、新商品とかいろいろ教えてもらっている。かぶれが出た時も、違う面板を教えてもらって、使っている。

Ｙさん（市外、術後８年、ウロ）
ステントが入っており、その管理について、他の方の話しを聞きたい。ステントを毎日生理食塩水で洗っているが。時々菌が入って入院を繰り返している。オストミー協会の会員の中にもステントをいれている方は少ないので、いろいろ話しを聞けて、勉強になりました。

Kさん（南区、術後２４年、コロ）
術後年数が経っているが、オストミー協会があることを知らなくて４年前にWOCナースさんに教えてもらって入会した。暑くなると汗が出て、面板の周囲がかぶれることがある。旅行に行く時は、お風呂が付いている部屋を予約するようにしている。

（2）小野グループ（ウロ３名　コロ１名）

Wさん（港南区、術後1ヵ月、コロ）
現在、障害者手帳を申請しているが　まだ認可されない。病院からソリュウションを紹介され、オストミー協会を知ったので入会しようと思った。

Mさん（磯子区、術後10年、ウロ）
シーサイドラインに乗る時に、杉田駅で切符を2枚もらえるが。2枚しかもらえないので、南部市場に行って、その後他に行きたくても有料になるので帰って来ていたが今日違う事を知り、研修会に参加して良かった。
➡シーサイドラインの駅は無人ですが、切符売り場に行くと障害者専用のボタンがあり、そこから福祉乗車証を見せると切符をもらえます。

Wさん（戸塚区、術後4年、ウロ）
最初に診てもらった先生がたまたま東京の先生だったので。東京で手術して装具も東京の業者から取っている。とても親切に対応してくれる業者なので変えるつもりはない。

Oさん（金沢区、術後15年、ウロ）
夜中も3時間位で目が覚めるので水分を取ることが多い。夜は1500ｃｃ～1800ｃｃ位尿が出る。緑内障の点眼がストーマに影響があって、自分はストーマから出血してそれが分かった。緑内障の方は点眼液を出される前に自分がオストメイトだと報告した方が良い。

（3）武内グループ（コロ４名、イレオ２名）

Wさん（港南区、術後７か月、コロ）
週二回の訪問看護でストーマ交換の指導を受けている。現在は両足のしびれと夜間頻尿（前立腺肥大）で難儀をしている。入浴は、半身浴をしている。中々全身を湯舟に漬かるのは出来ていない。ウォーキングなどをしているが、汗でストーマ袋が心配。
➠半身浴も良いが、やはり全身湯船に入って血流を良くした方が良い。面板の周りに入浴テープを貼り（アルケア デルマポア ３号）ストーマ袋を折り畳んで、クリップで止める。方法を先輩オストメイトメンバーでレクチャーしました。また、ストーマ周辺の汗に関しては、やわらかウエストチューブ（アルケア）とか使用してみてはどうか？　（編集部注：皮膚が弱い人にはデルマポアよりは優肌絆がおすすめです）

一般の方　初参加（術後７か月、コロ）
卵巣がんが原疾患でオストメイトに。「何でこんな目に・・・」という気持ちで、今日は初めて参加してみた。排便も順調ではあるが、まだお仕事など復帰する予定は無し。ストーマ装具のいろいろな情報を得て勉強したい。避難用として、今年、ストーマ装具を預ける事に申し込んだ。自宅ではみなんさんどの様に用意しているか？
➠「何でこんな目に・・。みんなどうやってストーマ装具の情報を得ているのか？なにが一番近道か？」オストミー協会に入って、この様な交流会や講演会でいろいろ学んだ。仲間に出会う事は近道かと。とにかく、自分の気持ちを吐き出せる人が周りにいる事が大事。その様な場所や、人がいれば、今後大丈夫！！
ストーマ装具を自宅で保管する場合、２階も良いが、能登半島の被災者の経験談か

ら、「自宅の玄関にストーマ装具を置いておくのが良かった。」自宅が全壊したが、全壊しても、自宅の玄関は見つかりやすい。ストーマ装具もすぐ探し出せてよかった。（下駄箱等に入れる際は、湿気に気を付ける事。）という石川県支部から聞いた経験談をアドバイスした。　（編集部注：東北大震災の時は、１階は水没したが、２階に置いていた装具は大丈夫だったという例もある。）

Ｎさん（港南区、術後６年、コロ）

今のところ順調だが、便秘がちで困ってます。

➠便秘は、みんな困っている。早めに気付いて、ウサギのウ●チの硬さになったら、病院で処方されている薬を服薬。その感覚やタイミングは自分で得ていくもの。

Ｍさん（西区、術後４年、イレオ）

皮膚トラブルがあります。ストーマ外来に予約したいのに、病院で１か月待ち と言われ受診が待ち遠しい。装具代がとても足りない。

➠ストーマ外来で予約が取れなかったり、打ち切られたりという経験をした人もいた。自分から、「次はいつ。」という予約を希望することが大事。予約を断られたり、診察でもそうだが、自分の意思をはっきりと伝える事が大事である とみんなで話し合った。皮膚トラブルが耐えられなかったら、もう一度電話して「本当に困っているから、すぐにでも受診したい。」と伝えてみてはどうだろうか？

Ｔさん（旭区、術後５０年、イレオ）

４月に腸閉塞、８月にコロナ、今は元気になり、特に異常はない。

➠大先輩のオストメイトの方に、若いメンバーや、初心者の方々が、５０年前って・・・。ストーマ装具ってあったのか？・・・と、興味津々。ご本人に失礼のない程度に、当時の状況、今のような装具の無い時代、どのように乗り越えてこられてきたのか？ お話を伺いました。術後間もない方や、４０代のメンバーにとって、とても勇気づけられた。「今日このお話を聞けて本当に良かった。」と思える内容でした。このグループの参加者皆さんが「お話を聞いて、自分なんてまだまだこんな事でくじけちゃいけない。」と思えたと口々に仰ってました。

Ｔさん、本当に素敵な方だな と改めて思いました。（進行　武内）

Ｔ２さん（鶴見区、術後１２年、コロ）

最近、夜冷房を付けて寝るが、それでも朝汗をかいていて、便も硬いのが続き、便秘気味。人間の汗と、腸の水分は関係あるのか？ と主治医に聞くと“ある”との事。寝る前に水を飲みなさいと言われました。術後１２年経って、段々便秘になる感覚が増えてきました。今は、マグネシウムと整腸剤を１日おきくらいに飲んでいます。

また、装具の値上がりで段々装具代も足りなくなって足が出る感じになってきました。オストミー協会の装具展示の時に、販売店さんに１０％引きで頼むのが必須になりつつあります。

入浴テープ（アルケア デルマポア）も使っているが、消費が早い。面板の周り４か所貼って、袋を折り畳んでそこに縦にテープを貼っていたが、Ｔさんに「そこは、クリップ（挟むタイプ）使えばいいんだよ」と言われ、「あ！そうか！！」とまた一つ良い事を教えて貰いました。これで少しは、テープの消費量が減る！ラッキー！！

（４）山根グループ（コロ２名、ウロ２名、イレオ１名　）

Ｍさん：（旭区、イレオ、術後４年）

肘が痛い。筋力が落ちて、ストーマ装具の交換が自分でできなくなったらどうしようという不安を感じている。整形外科を受診したが何ともないと言われ、湿布薬が出た

のみ、湿布を外すと痛い。外反母趾や巻爪もある。

Aさん：(泉区、ウロ、術後５年)

右手中指関節炎で曲がりにくい。マッサージをしている。

Nさん：(金沢区、ウロ、術後４年)

指のしびれ足のしびれがある。ＭＲＩを撮ってもどこも悪くはない。指1本1本痛みがあり注射したこともある。神経も悪くはない。抗がん剤で爪もやられて欠けやすくなっていて引っかかるので、やすりがけをする。指先の力がいる作業は困ることがある。体温管理ができない身体になっているので、自分で手足をよくもんで血の巡りをよくするようにしている。要支援1の認定は取れている。

Kさん：(港南区、コロ、術後２年)

腰が痛い。脊髄がでっぱりヘルニア気味。手術したほうが良いと言われているが…。常に体温が37度5分ぐらいあって、全身だるい、頭も痛い、ごろごろしていることも多い。一時期難病認定されたが、今は外れている。

Ⅱ．秋季相談・交流会②９／１４

（1）高岡グループ（ウロ６名）

Tさん（神奈川区、術後１５年）今年の夏は、あれっ尿の色が濃いなと思う日が1週間ほど続きました。他にも３日目で交換のところ２日半、交換予定日の昼過ぎの尿漏れが２度立て続けに起こり、ストーマバッグ裏に初めてのあせももできた。ということで、水分摂取量を増やすよりは汗を減らそうと、エアコンの設定室温を下げたり、扇風機を併用したりなどしました。

Mさん（磯子区、術後１０年１０ケ月）良好。昨年は毎日エアコンをつけたが、今年は風が良く入ったため、８日間位しかエアコンは付けず、扇風機のみだった。決まった時刻にトイレに行くようにしたら便秘しなくなった。

Sさん（港北区、術後１８年）良好。かゆくなることがあった。

Kさん（栄区、術後１４年） 時々ストーマから漏れることがある。体型が変わってきてストーマ周囲の高さに違いが出てきたため皮膚保護剤で修正しているのだが。ずっと家にいるときは中４日、外出したときは中３日の装具交換。ワクチンは７回打っていたが８月初にコロナにかかり、体力が落ちた。

Oさん（金沢区、術後１５年半）手術したころは７２ｋｇあった体重が今は５３ｋｇ。腸閉塞で３回入院し、腹がでこぼこしている。医師が訪問看護師向けに指示書を書いてくれ、週２回ケアに来てもらっている。装具交換は中１日。趣味の畑仕事は続けている。

Uさん（鶴見区、術後１７年）手術のあと腹壁ヘルニアになりヘルニアベルト２枚で押さえている。本部会報を通じて奈良に同じ術式（マインツパウチ）の人とようやく知り合うことができた。

＊今回は術後約１１～１８年のベテランの方達が勢揃いしました。忌憚なくお話しできる交流会を楽しんで頂けたようです。

（2）菅野・秦グループ （コロ３名 イレオ２名）

こちらのグループは、イレオとコロが半分で原疾患も癌、腸閉塞、腸疾患と様々で、年齢も幅広かったのですが、多岐にわたる色んな題材で情報交換する事ができました。

会員になってから初めて参加の方が2人いらっしゃいました。

Aさんはコロストミーなのに退院後も病院で紹介されたイレオストミー用のキャップのついたパウチを使い続け、トイレで排出するのに 30 分以上もかかって大変だったとの体験

をお話してくれました。今でこそ笑い話ですが当時はこれがずっと続くの・・？ と冷や汗だったことでしょう。

Ｂさんは実は肛門機能も残っていているが、元に戻す勇気がなくそのままの状態でいるとのこと。ゴルフなどを楽しんでいるが、少し脱腸気味でお腹が出てベルトが当たって痛い。こちらに関しては皆さん頷いており、お腹が出てしまうのは共通の悩みになっていて、腹筋を使い過ぎない簡単な運動方法などをアドバイスし合いました。

一時的人工肛門として造設されている方は意外と多く、3 名いらっしゃいました。
肛門機能が残っていて戻せる状態ですが、再度の手術をすること、閉鎖後の生活の不安、他の疾患や年齢を考慮した結果、戻せないままのことが多いようです。

腸閉塞の体験者は二人いましたが、日ごろから便秘気味で脱水気味のようでした。
コーヒーや緑茶では利尿作用があるため、麦茶や水やスポーツドリンクなどを 1 日 1 リットル以上飲むようにし、水溶性食物繊維の食事をとる事、軽い運動（歩く、ストレッチをする）を取り入れるように等皆さんからのアドバイスを熱心に聞かれていました。

お風呂に関しての話題では、もともとシャワー派の方が半分でした。Ｃさんは術後 11 年目になるが、今まで漏れは無し、日々スポーツクラブに通いプールにも「ちょっとお腹がとんがっていても誰も見やしない！」との思いで毎日入っている。何事にも積極的にチャレンジする姿に皆元気をもらえました。

装具選びの話題ではたくさんの経験談が交わされました。使ったことのない装具や
アクセサリーを新たに知ることができた方がいらっしゃいました。
またストーマが無かったら生きていないかもと感謝して皆さん過ごされていました。

最後は災害時の話題に。ベテランの皆様でもやはり不安とのことで「各自ストックをする」「安全な場所に預ける」など対策を話し合いました。そして被災した場合ペットは？との話題にもなりました。「集団の中は無理だから車に避難予定」「出来るだけ家で」との話でした。自治体もペットの避難についてしっかり考えてくれるといいのにとの話になりました。ペットを飼っている方で良い対策や情報をお持ちの方は是非事務局にお知らせください。

➡・地域防災拠点：地震などで家が倒壊したり消失したりして住む場所がなくなった人が、一定期間避難生活を送る場所です。市立小・中学校を地域防災拠点に指定しています。地域防災拠点は、地域のみなさまによる相互扶助によって行うことを基本とし、地域・行政・学校の三者で地域防災拠点運営委員会を構成し運営されます。

・地域防災拠点運営委員会：数年前からペット同伴の避難者の居場所をどうするかという話し合いが始まったと聞いています。

・ご自身の住まいの地域防災拠点がどこなのかの把握と、ペットと同伴の場合どうなるか確認されるようお勧めします。

（3）山根グループ（コロ７名）

Ｓさん：（市外、コロ、術後 38 年）若い時はよく失敗をした。ストーマ装具交換は 3 日に 1 度、自分で行えている。目が不自由になりつつあり、緑内障の手術が必要と言われている。介護保険の介護２だが、装具交換を介護士にお願いすると、1 回 4,000 円かかると言われている。

Ｔさん：（神奈川区、コロ、術後 3.5 年）ストーマ手術 1 年後にヘルニアの手術をし、お腹に力が入らず大変だった。山歩き、ウオーキングをしている。漏れの心配があるの

で、3 日ごとに装具交換をしている。排便回数は 1 日 2～3 回、便は固いので、酸化マグネシウムを朝晩飲んでいる。

Ｔ２さん：(港北区、コロ、術後 10 年) 汗をかくので、ストーマの周りがかゆい。2 年ごとに検査をしている。内視鏡検査で、いつもは台に上ってから装具を外すのに、着替え室で外してきてくださいと言われ、困った。オストメイトのことスト―マのことをよく知らないナースだったようだ。終わった時も、着替え室で装具を付けてくださいと言われた。内視鏡検査の時は台の上で検査直前に装具を外し、検査後すぐに装具をつけたい。

Ｋさん：(保土ヶ谷区、コロ、術後 1.6 年) 食事、繊維質のものは食べないなど気を付けている。漏れはない。便の形状はみその固さぐらい。この頃は出るときが少しわかるようになってきて、ゆとりが少し出てきた。日常生活にも慣れてきた。5 月に白内障の手術をしたが順調。スト―マ装具、水洗いはダメですよと言われたので、ピンセットとトイレットペーパーで 30 分くらいかけて装具の袋の中をきれいにお掃除している。１日２回ぐらいしている。

Ｏさん：(緑区、コロ、術後 11 年) 食事をすると、水様便がシャーと出る。排泄する前と排泄後の体重を計ったら、200g～300ｇぐらいでる。300ｇぐらいでると袋はパンパンになる。ストーマの周り、皮膚が薄くなっているので、出血することもある。ストーマ周り土手を高くして排泄物がつかないように保護している。食べると排泄物が出てしまうので、外出したら食べないようにしている。

Ｎさん：(港南区、コロ、術後 6 年) 便秘気味で 2 週間排泄物が出ないこともある。便が固い。出るときは傷みとかゆみがある。医者から漢方薬の防風通聖散を処方され、飲むようになってから、良くなってきた。ポリープができやすく、育ちやすい。毎年、内視鏡検査で 9～10 個ポリープを取っている。

Ｆさん：(市外、コロ、術後 11 年) 小さい時から様々病気をし、ストーマになる前も入退院を繰り返した。6 年前にストーマ手術をした。手術室に入る時に「がんばります」と言ったら、ドクターは「頑張るのは俺だ」といった。術後腹痛などあったが、現在は落ち着いている。生活、仕事の不安がある。力仕事なので、気を付けている。

地元の祭りで踊っていたら、装具周りのテープが外れ漏れてしまった。休憩所の方にズボンを購入してきてもらった。

（深刻だろう話を笑顔で話される方で、その笑顔にほっこりしました）

秋季相談・交流会 個別相談の概要

【湘南鎌倉総合病院　中川こず恵様の報告】

質問1 イレオストミー:便が緩くて装具を開けるとシャーとでてしまう。止痢剤を使用すると、便が硬くて装具を持ちあげてしまい剥がれる。便がストーマ袋の排泄口下に降りてこない。

お答え: 排便コントロールを調整する必要があるのではないでしょうか。排便を硬めにしておきたいのであれば、ストーマ袋の中に消臭潤滑剤 を入れてみてはどうか。イレオストミーはもともと便が水様になりやすいのでストーマ袋の排泄口を巻き上げ式からキャップ式にするという方法もあるのでストーマ外来で相談してみてはどうか。

質問2 コロストミー:平面装具を使用している。この暑さでストーマ外縁が溶けて剥がれやすい。ストーマ外来を紹介されていないため相談できるところがない。

お答え: 平面装具は耐久性は落ちるため夏の間は 1～2 日で交換する方がよい。どうしてももたせたい場合は凸面装具の選択も。交換手順は変わらないため、代理店からサンプル提供し

てもらっても良いのでは。外周テープの使用も一つ。ケアに難渋する際は、主治医に相談してみてはどうでしょう。

質問3 コロストミー:すいかのたねを飲んでしまうこともあるけど大丈夫? 大腸内視鏡検査はストーマの際どのように行われるのか。

お答え: すいかのたねは大量でなければ便と一緒に出てくるので大丈夫です。すいかの種に限らず、食物繊維が豊富なもの(海藻類やキノコ類など)は消化しづらいのでよく噛んだり細かく切ったりして食べると良いです。とくにコロストミーは問題ないと思います。小腸を使用したイレオストミーはフードプロッケージには注意が必要です。大腸内視鏡の検査は基本的にストーマから行います。肛門から検査をする場合もありますが、ストーマから検査をすると思って、検査の日は替えの装具を持参してください。前処置の際の下剤を飲むとストーマから大量な水様便が出ますので頻回に破棄するなど注意が必要です。

質問4 コロストミー:酸化マグネシウムを飲んでいます。ストーマがあると一生飲み続けなければならないのですか?

お答え: 皆が内服しているわけではないので、便の性状をよく観察して主治医と相談してみてください。

温泉施設に行こうと思っています。注意点があれば教えて欲しい。また、温泉に行く際の施設にはお伝えしなくてはなりませんか?

お答え: ストーマ袋内の便は必ず破棄して、袋部分を小さく丸めてテープなどで留めます。タオルなどで隠せば目立たないのでやってみてください。 あえて施設に言わなくてマナーさえ守れば(便の破棄や装具装着して)よいと思います。お伝えすると断られる可能性もあるので。

質問5 ウロストミー:皮膚が弱く面板貼付部位に血が滲むことがある。ストーマ外来で相談して色々試したのだが、漏れてしまったりしてうまくいかない。市販のキズパワーパット(ハイドロコロイド)で対応するとうまくいく。傷も早く治るし装具も剥がれない。ただ、ストーマ外来で WOCN はあまり良い顔しない。やはりダメなんですか?

お答え: キズパワーパットは装具と同じ素材なのでうまくいっているのかもしれない。ただ、助成の対象外なのでコストが心配ですが、コストが大丈夫ならうまくいっていれば絶対にやめなければならないわけではない。ただ、ストーマケア用品にも似たようなものがある(板状皮膚保護材やパウダーなど)ので助成対象の用品を検討してもらうのも良いと思います。

質問6 ウロストミー:回腸導管ですがステントを抜くことができないと言われている。ステントを入れていても詰まりやすく尿路感染しやすい。ステント以外に何かできることはありますか?

お答え: クランベリージュースを試してみては?クランベリージュースはアントシアニジンという成分が含まれていて尿路壁に細菌が付着するのを予防してくれる効果があります。使用する場合はストーマ装具の扱いのある代理店に扱いがあるか聞いてみてから購入してください。

質問7 左肘が痛い。今後装具交換が出来なくなったらどうしたらよいか。

お答え: ストーマ装具交換であれば医療保険でも対応可能。まずは病院で肘の痛みの診断を。ストーマ装具交換に不安が生じるようになったら病院にいる医療福祉相談員に相談してみてはどうでしょう。

質問8 コロストミー:面板を貼付しているところが時々皮膚炎を起こしてプツプツになってしまう。かゆみ・痛み・出血等はないです。皮膚科に診てもらうのは申し訳なくて行きづらい。

お答え: かゆみや痛み、出血などがなければまずはプツプツに粉状皮膚保護材(ストーマパウダー)を振りかけて様子みてはいかがでしょう。

【神奈川県立がんセンター　関宣明様の報告】

1　ウロストミー

今年になって体重減少とともに装具より漏れを生じた。装具はツーピースの平面装具を16年前より使用。ストーマ外来で相談の結果、訪問看護を週2回導入し、リクライニングベットを導入、寝るときに15度ぐらい頭側挙上をおこない、尿をドレナージ（流す）することで、漏れることが少なくなった。しかし、用手成形皮膚保護剤を使用しても面板の膨潤（ふやけ）が不正形で経過している。(基本面板のふやけは正円が良い）また、今後の展望として、どのようになっていくかが不安。

Ａ：→体重減少に伴い、皺も増えており、用手成形を使用しても面板の密着が得られていない可能性がある。凸面装具を試してもよいと思われるが、装具の変更をすることには抵抗がある様子。勇気を出してほかの装具を試してみることも必要。また、訪問看護の導入を続け、家で管理が困難になった際には有料老人ホームに入る方法もある。介護職もすこしずつストーマケアを行えるようになっている。

2　コロストミー

ホリスターのテープ付の軟性凸面装具で小さめのストーマ袋のものを使用。大きいストーマ袋は排泄口が大腿部に当たるため不快。便の性状は水様～泥状便が多く、用手成形皮膚保護剤を使用しても漏れることもあり、排便で袋がいっぱいになり漏れることもある。仕事にも支障をきたすこともあった。また、皮膚障害はないが、面板とテープの部分の境目あたりにかゆみがあり、どのような対策をしたらよいか？

Ａ:→腹部が柔らかい場合、硬性凸面を使用してもよい。また、小さめのストーマ袋では、水様便だと排便量が多いことも予測され、大き目のストーマ袋を選択したほうが良い。また、他のメーカーの装具を試してみる方法もある。また、便性が水様～泥状であれば、キャップ式の排出口を選択する方法もある。排出口が当たって不快に感じるようであれば、パウチカバーを併用してもよい。かゆみについては、セラミド配合の皮膚保護剤に変更する方法もあるが、多分皮膚保護剤とテープの部分の段差によりかゆみを生じているようであれば、テープ無の装具（全面皮膚保護剤）に変更する方法もある。本人の希望のあったムヒを塗布しても良いと思われる。

3　コロストミー

コロプラストの軟性凸面＋用手成形皮膚保護剤を使用しているが、便性が水様～硬便と安定せず4時～6時方向に漏れることが多い。内服薬は市販のもので調整している。ストーマベルトは使用してはいない。また、ストーマの一部より出血があるが、大丈夫か？

Ａ:→凸面装具はストーマベルトと併用すると密着が良くなる可能性があり、使用してはどうかと提案。また、便性のコントロールのため、内科医師と相談してはどうか。また、出血は付着程度であれば特に問題になることはないが、ストーマ袋に血液が溜まるような場合には、医師の診察が必要。同じ部位より出血する場合には、粘膜保護のため、ストーマパウダーを毎回散布してはどうかと提案。

4　コロストミー

ストーマ外来は造設後1年しか通わなかった。この頃ストーマサイズの変動があり、ストーマ周囲より出血がある。ストーマ色は問題なく、抗凝固剤は内服していない。

Ａ：→ストーマサイズの変動がある人は少なからずいる。ストーマが最大径になったときに面板のへりとストーマがぶつかり出血を起こしている可能性がある。5年ほどストーマ外来には通っていないため、現在の装具が合っているのかを一度見てもらったほうが良い。また、ストーマが拡大した時や、出血の状態をスマホ等で撮影し、ストーマ外来担当看護師に見せてもよい。

2024年度　オストミーピアサポーター研修　報告

「ピアサポートの可能性　グループワークの基礎を学ぶ」

日時：2024年９月7日（土）
　　１０：００～１５：３０
場所：横浜ラポール３階第１会議室

2024 年度のオストミーピアサポーター研修を開催いたしました。2012 年にスタートし、コロナの時期２年ほど開催できませんでしたが、今年で 11 回目となりました。今回は、栃木県支部、東京支部、三多摩支部の方も参加して下さいました。午前のみ、午後のみ、早めに退席の方もいらっしゃいましたが、13 名の方がご参加くださいました。

講師のお二方、参加して下さったみなさま、ありがとうございました。

最初に、「はじめまして」の方が多かったので、参加者みなさまに自己紹介をして頂きました。栃木県支部の方は、前日に横浜あゆみ荘にお泊りになり、あゆみ荘の良さを話して下さいました。山登りが好き、サックスを吹いていらっしゃるという方などの話で、みなさまの一言に場が和みました。

午前は、国際親善総合病院皮膚排泄ケア認定看護師（WOCN）の坂本つかさ様に「オストメイトの心理」「ストーマ外来での相談内容」のご講演をして頂きました。術前術後のオストメイトの方々の気持ちの揺れ具合やストーマ外来に来られる方の心理や変化などを分かりやすく丁寧にお話しして下さいました。坂本つかさ様のストーマ患者への寄り添い方、退院してからのストーマ外来での臨機応変な対応に、オストメイトとして安心感、心強さを感じました。

午後は、公益社団法人やどかりの里理事長でも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-net）理事、認定 NPO 法人日本障害者協議会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、ご講演をして頂きました。障害者権利条約にも触れられ、合理的配慮の事、「私たちのことを私たち抜きでは決めないで」の言葉を紹介して下さり、内容の濃い話をして下さいました。

その後は、増田様も入って下さり、グループワークに取り組みました。話し手、進行役、記録者、報告者と役割を決めて行いました。ご自身の病気の話や情報交換と、充実した時間を過ごせました。

以下、参加者のアンケート内容です。

2024 年度　オストミーピアサポーター研修　アンケート結果
参加者 13 名　回答者 10 名

1．研修時間　　□長い　　□ちょうどよい８名
　　□その他（

2．午前中の講演（坂本つかさ様）について

難しかった　　やや難しかった　　やや理解できた　　理解できた２名　　有効だった５名

1　　2　　3　　4　　5

≪感想やご意見≫

・オストメイトの心理、フィンクの危機理論を使いながら具体的で分かりやすかったです。自分自身の術後を思い出し、WOC 外来がない病院だったので、あれば良かったな、相談したかったと感じました。
・オストメイトトイレの使い方や、ストーマ袋の保護などわからないことだらけで退院したことを思い出し、サポート(情緒的・情報的・評価的)が大切なことを実感しています。
・仕事でストーマに関わることがあったのに、実際体験すると…理解しているつもりでしたが、大変でした。
・私の場合は、「命とひきかえ」のストーマだったので受け入れるのは簡単でしたが、とてもよくわかるご講演でした。
・大変参考になりました。
・資料が分かりやすかった。実例が良かった。
・自分の病院のストーマ外来とは違う「気づき」をもらえた。

3．午後の講演（増田一世様）について

難しかった　　やや難しかった　　やや理解できた　　理解できた　　有効だった１０名

1　　2　　3　　4　　5

≪感想やご意見≫

・自分のボランティアの動機と共鳴できた。
・安心できる場、ピアサポートの可能性について知ることができ、勉強になりました。
・ピアサポートについて、全く学ぶチャンスが無く、基本的なことから学び、他者の

事も自分の事として取り入れ共有、共感して、次の階段を上っていければよいと思いました。
・分かりやすかったです。
・“やどかりの里”での活動内容や障害者の権利について知ることができて、大変学びになりました。
・落ち着いた話し方で、聞きやすかった。
・精神の病→体の病（がん等）と置き換えるとそのまま当てはまると思い、聞かせて頂きました。
・オストミーとは違う施設での体験なども聞けて参考になった。
・仲間とはなどは、どのような団体、グループでもあてはまること
・わかりやすいコミュニケーションや役割分担の意義など、すべてにおいて参考になりました。
・午後の途中から参加したので、「やどかりの里」の内容がわからなかったのは残念です。
・いろんな障害持った人たちが集まる場所に参加したことがないので、また違った意味で勉強になるのではと思います。

4．グループワーク演習について　≪感想やご意見≫
・ここだけの話か？　グループ内で話が色々聞けました。とても良かったです。
・他の方の体験を聞き、とても参考になりました。
・具体的な意見が聞けて良かったです。
・この機会を頂き学ぶことが多かったです。ありがとうございました。
・みなさんのお話が聞けて良かったです。湯あみ着の事も知ることができました。
・皆さんとの有意義な時間を過ごしました。感謝です。
・人数的に丁度良かったが、役割は全員にあたる方がよいと思った。
・色々と考えさせられました。改めて人それぞれという事。
・みなさんの様々な体験や感情のお話を聞いて、共感や学びがあり有意義な時間でした。
・1度目のグループワークで進行役をさせてもらったが、話し手役の話の内容について、みなさんと話し合ったが、やはり積極的に話す方とこちらから声がけしたほうが良い方がいたので、進行役の役割が大切だと実感した。

5．　研修全般について　≪感想やご意見≫
・こういう研修会なら、また来たいと思いました。
・参加することができて、勉強になりました。ありがとうございました。
・参加して良かったです。ありがとうございました。
・ぜひまた、このような機会があれば…と思っております。
・優しい語りの講師の研修は、わかっているようで忘れているようなことに気づくことができました。
・グループワークの時間配分も人数もちょうどよく、２回に分けていたのもとても良かったです。
・グループワーク演習の基礎をもう少し発展させた研修もやってもらいたい。

人工膀胱 医療講演会のご報告

編集部

標記の講演会が、１０月６日（日）桜木町の横浜市健康福祉総合センター（８階会議室）で、開催されました。

参加者は合計３７名で、内訳はウロストーマ２０名（内、一般参加者 5 名、他支部１名）、コロストーマ６名（内、他支部１名）、イレオストーマ４名、講師等２名、業者４名、他１名でした。

講師は、神奈川県立がんセンター 副院長・泌尿器科部長 岸田 健 先生（横浜市オストミー協会顧問医）で、講演のテーマは「がんとの付き合い方」でした。講演資料を同封していますのでご参照下さい。

装具展示は、アルケア㈱、コンバテックジャパン㈱、ウエル・カム サポートセンター、ソリュウション㈱の４社にご協力頂きました。有難うございました。

講演後の質疑応答の抜粋要約　（要約編集は編集部文責です）

Q1：ロボット使用の手術と従来の開腹手術の差は？

A1：がんを治すという点では同等、5 年後生存率とか完治の成績の比較で。合併症の観点では、出血が少ないとか腸の合併症が少ないという点でロボットが優れている、若干手術時間が長くはなるが。腸の癒着がひどいときは途中で開腹手術に切り替えることがあるし、腎臓でがんが大きいとか周りに及んでいる場合には従来の開腹手術が良い。

Q2：腸閉塞で気をつけることは？

A2：一気に食べすぎない、消化の悪いものを食べない。手術直後、腸が動くように運動してもらっているが、今の時期でも適度に運動することで腸がいい位置に収まり、癒着や腸の動きが改善すると思う。便が定期的に出るとか固くなりすぎないといったところに気を付けると良い。

Q3：会員さんからのお話で、泌尿器科の医師は水分を多く摂れと言い、一方腎臓内科の医師は水分を摂りすぎるなと言われた。多すぎも少なすぎもしない適度な水分量を自分が摂っているかどうかはどうやって判断すればよいか？ 尿の色で判断するのか？

A3：・腎臓内科の話は、かなり腎臓機能が落ちていてむくみが来ている人は、心臓や肺に水がたまりぜいぜいと苦しくなるので水分を取りすぎるなということだと思う。

・一般的には、尿路感染の予防のために水分を摂るようにということだが、血液さらさらになるようにと夜中に起きるたびに水を飲む方がいるが、いっぱい水を飲めばさらさらになるかといえば、そうではなく腎臓が働いていれば飲んだ水はおしっこになり、血はうすくならない。

・水不足だと血栓ができたりするが、1 日 1000ｃｃ以上尿が出ていれば大丈夫。2000ｃｃ以上だと飲みすぎなのでそんなに飲まなくていい、特に夜間頻尿の人は。

・500ｃｃの計量カップを買って、排尿日誌をつけ、1 日の尿量を計る。1500ｃｃが目標だが 1000～2000 をめざす。

・尿の色は、肝臓が悪いとか薬の服用とかで色が変わるのだが、普段はうっすらとした色がよい。

・色が変わった時は尿検査をした方がいい。

以上

（人工膀胱医療講演会場）

（装具展示会場）

９月１０日　歴史博物館を歩こう会の報告

参加者１０名で、33℃のお天気の中、歩こう会を開催しました。
歴史博物館では、説明を５０分位と言っていたのですが、歩きながら見学して行くので１時間半近くかかりました。説明の方がとても丁寧に一生懸命話して下さるので、終わって下さいと言いにくく、皆さん立ったままでした。終わった途端に休憩したいと椅子に座り込んでしまいました。

その後、大塚・歳勝土遺跡公園に行くのですが、皆さんお疲れで、歴史博物館の休憩所に座って遺跡公園の説明を聞くことにしました。

そこでも一生懸命説明してくださり、３５分説明を聞き外の公園に出発しました。外でも３０分位で終わらせましょうと言っていたのに、１時間ほど説明しながら歩いてくださり　暑さで皆さんバテバテ。とても勉強になり素晴らしかったのですが、もう少し涼しい時に開催すればよかったと反省しました。

最年長 80代の方は、何にでも挑戦するという前向きな方で、ダラダラ汗をかきながらも頑張られました。

この博物館とても勉強になるところですが、平日はガラガラと言っていました。平日でも　案内の方はいらっしゃるので、１人でも説明を聞きたいと言うと説明してくださいますので、是非行ってみてください。

次回は、新横浜にある崎陽軒の工場見学を予定しています。
日程は未定ですが、バスの本数が少ないのでかなり歩くと思います。
詳しくは、１月号に載せますのでお楽しみに！

追加募集

災害時に備えてストーマ用装具の保管場所を提供しています

※毎年６月に新規利用者を募集していますが、本年８月に南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」が発表されるなど、大規模地震への備えがさらに重要となっていることから、追加募集を行います。

横浜市では、災害時に住居が被災し、ストーマ用装具が持ち出せなくなった場合に備えて、自己所有のストーマ用装具を保管できる場所を提供しています。ご希望の方は裏面の申請書で申請してください。

１　対象者　横浜市内に住所があり、ストーマ用装具を使用されている方

２　保管場所（お住まいの区以外でもお申し込みいただけます）

鶴見区	つるみ地域活動ホーム　幹	北寺尾４−21−20	045−585−9246
神奈川区	かながわ地域活動ホーム　ほのぼの	神大寺２−28−19	045−491−2141
西区	地域活動ホーム　ガッツ･びーと西	浜松町１４−40	045−250−6506
中区	中区障害者地域活動ホーム	新山下三丁目１−29	045−628−1343
南区	地域活動ホーム　どんとこい･みなみ	中村町４−270−3	045−264−2866
港南区	港南中央地域活動ホーム そよかぜの家	港南４−２−８	045−847−0230
保土ケ谷区	ほどがや地域活動ホーム　ゆめ	神戸町１４０−２	045−340−3360
旭区	地域活動ホーム　連	柏町５９−２	045−360−9778
磯子区	いそご地域活動ホーム　いぶき	杉田５−32−15	045−778−1228
金沢区	地域活動ホーム　シーサイド	富岡東２−５−31	045−775−3841
港北区	しんよこはま地域活動ホーム	大豆戸町５１８−６	045−531−4400
緑区	みどり地域活動ホーム　あおぞら	中山３−16−１	045−929−2566
青葉区	あおば地域活動ホーム　すてっぷ	青葉台２−８−22	045−988−0222
都筑区	つづき地域活動ホーム　くさぶえ	牛久保東１−33−１	045−590−5778
戸塚区	東戸塚地域活動ホーム　ひかり	川上町４−９	045−828−2820
栄区	地域活動ホーム　径	桂台中４−５	045−897−1101
泉区	泉地域活動ホーム　かがやき	中田北３−６−55	045−804−6932
瀬谷区	せや活動ホーム　太陽	三ツ境７８−１２	045−362−8803

３　保管方法　・ロッカー（サイズ：奥行 257mm×横 149mm×高さ 125mm）で各自保管
・１か所 30 人まで（希望者が多い場合は、抽選となります）
※保管の可否など詳細は、12 月中旬までに通知書にてお知らせします。

４　申請方法　申請書（本ちらし裏面）に必要事項を記入の上、郵送で下記提出先にご提出ください。

５　郵送先・問合せ先　〒231-0005　横浜市中区本町６−50−10
横浜市健康福祉局障害施策推進課　ストーマ保管担当宛
電話：045−671−3603　FAX：045−671−3566

６　申込期限　令和６年 11 月 29 日（金）（必着）

※申請書は区役所の高齢・障害支援課の窓口か以下 URL から取得できます。
https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/fukushi/kenkofukushi-joho/stoma.html

日帰りバス研修旅行成田方面
～宗吾霊堂・JAL 御料鶴・航空科学博物館～
【申し込み終了　満員御礼】

9月号でお知らせいたしました、11月13日(水)成田方面の日帰りバス研修旅行は、当初の予定は11月5日が締め切り日でございましたが、**今回は、予想を遥かに超える多くの方からの参加申し込みを頂き、誠に勝手ながら参加申し込みを締め切らせて頂きました。**これから‥と考えていた方には申し訳ございません。

【参加申し込みされた皆様へ】
事前に各個人へ、**手紙をお渡し又は郵送しております。前回の会報掲載内容と変更している内容がございます。必ず、手紙をご確認ください。**(参加費、メニューの件等)

＊参加費は、4500 円当日支払いでお願いいたします。
＊キャンセルは 2 日前(11 月11日(月)**正午**)までです。事務局か、小野携帯まで電話してください。)
＊前日、当日のキャンセルは、バス代割、食事代などの都合で、後日請求させて頂きますので、ご了承ください。

尚、前日の12日(火)は、ラポールが停電の為、事務局はお休みになります。連絡は手紙に書いてある、小野携帯までご連絡ください。

【初めて参加される方へ】※集合場所をご確認ください。

8:20分集合場所(時間厳守でお願いします)
➠8時30分には出発します。

桜木町横浜市健康福祉会館
駐車場前

集合場所はここです

今回の旅行も、旅行会社を通さず、横浜市障害福祉バス(観光バス)を利用し、多くの方のご協力のもと役員が計画しています。宗吾霊堂、㈱JAL Agriport、その他。
集合時間には余裕を持ってお越しください。
オストメイト同士の旅行です。「オストメイトになっても旅行が出来た！」というチャレンジ精神を試す旅行です。トイレなどのハプニングなど起きた際は、お互い様。皆様の優しい心づかいをいつも通り、お願いします。

日帰り旅行担当:小野　武内

横浜市オストミー協会（日本オストミー協会横浜市支部）

オストメイト相談・交流会

人工肛門・人工膀胱の方・ストーマを閉鎖した方

分かり合える仲間と、おしゃべりしませんか！

◆日　時　令和６年１１月１７日（日）

１３：３０～１６：００（受付１３：００～）

◆場　所　戸塚区総合庁舎　多目的スペース中・小

◆内　容　13：30～　全体会
13：45～　①　個別相談（希望者）
②　グループ懇談
15：45～　全体会
16：00　終了

①皮膚排泄ケア認定看護師 WOCN による個別相談
横浜市立市民病院　杉本加奈絵 WOCN
②少人数のグループでおしゃべりします

戸塚区総合庁舎での開催は初めてになります。
お近くの方、当会の会員以外の方、他支部の会員の方も参加できます。
また、ストーマを閉鎖した方の悩みなどもしゃべりあい、生活上の工夫などの情報交換をいたします。ぜひご参加ください。

申込方法

参加いただける方は、下記 QR コード、メール、電話、FAX,にて、
11 月 14 日（木）までに参加申し込みをお願いいたします。

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３F
TEL　045-475-2061
（事務局　火・木・土　10 時～16 時）
E メール：ostomy@hamashinren.or.jp

あゆみ荘で　**望年会**「入浴研修と入浴体験」**写真展**

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、どなたでも安心して利用できるバリアフリーの宿泊保養施設です。このような施設は全国に４か所しかないそうです。

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

今回は、会員が撮った写真展も同時開催しますので、楽しんでいただけましたら幸いです。

日時：12 月 9 日（月）～10 日（火）　14：00～

12 月 9 日（月）14：00～16：00　あゆみ荘 1 階研修室　「入浴の仕方」懇親会
16：30～17：30　入浴体験
18：00～20：00　　夕食

12 月 10 日（火）　8：00～ 9：00　　朝食　　自由行動

場所：障害者研修保養センター「横浜あゆみ荘」

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

申込方法

◆参加費：当日、集金いたします。（できればおつりがないようにご用意ください）
宿泊者：6,000 円　　宿泊しない方（夕食を食べて帰る方）：3,000 円

◆申し込みはがきの　６．に　夕食①か②　宿泊の方は、７に、朝食③か④　の希望を記入

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

◆部屋の希望（洋室は１部屋２人、和室は３人～４人で利用します。）
８．に　ウロバックの高低差の関係で、**ベッドを希望**される方は記入

★申し込み締め切り
11 月 26 日必着

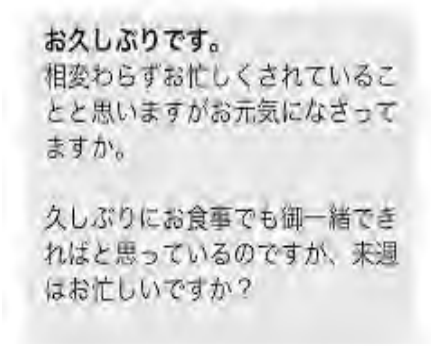
郵便はがき
〒222-0035

港北区鳥山町 1752
横浜ラポール 3 階
横浜市オストミー協会
事務局　御中

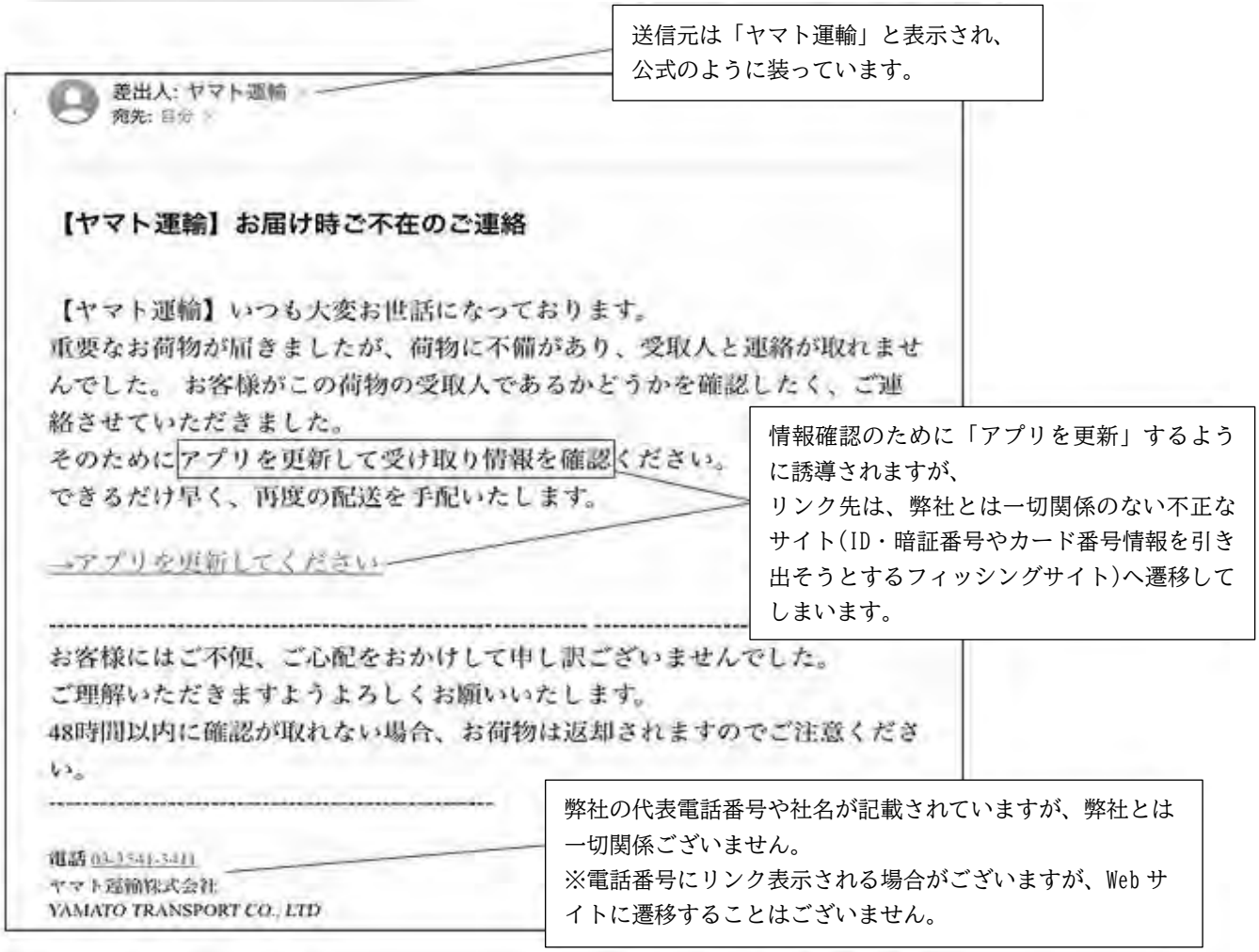
望年会申し込み
1．氏名
2．年齢
3．種別（コロ・ウロ・イレオ等）
4．電話（携帯電話）
5．緊急連絡先
6．夕食の希望
7．朝食の希望
8．部屋の希望

これは詐欺メール！！返信や、URL クリックしては絶対ダメ！

① ショートメールで送られてくる事例



②このような、<u>名乗らないメールは、返信しないようにしましょう。</u>
詐欺メールを送る人は、無作為に、携帯番号でショートメールを送ったりしています。
「失礼ですが、どなた様でしょうか？」等返信をすると、この番号は所有者がいる。と判断し、必要以上に、ショートメッセージを送ってきたり、電話をしてきたり、個人情報を聞き出したり、してきます。
本当のメールならば、再度何らかの方法で連絡してくるはずです。



送信元は「ヤマト運輸」と表示され、公式のように装っています。

情報確認のために「アプリを更新」するように誘導されますが、
リンク先は、弊社とは一切関係のない不正なサイト(ID・暗証番号やカード番号情報を引き出そうとするフィッシングサイト)へ遷移してしまいます。

弊社の代表電話番号や社名が記載されていますが、弊社とは一切関係ございません。
※電話番号にリンク表示される場合がございますが、Web サイトに遷移することはございません。

読書の抽斗（第九十七回）

協会幹事　片山　豊

９月２３日の新聞見出し「能登豪雨、地震復旧を直撃」「地盤脆弱で複合災害」「仮設住宅浸水で住民は『心が折れそう』との呟き」（日本経済新聞）……には、小生も言葉を失いました。

一方、この時期の新聞・テレビでの、与党・野党の次期代表者選びにおける候補者の諸々の発言の構想力の貧弱さとリーダーシップの欠如には、将来の日本の政治に明るい希望が持てず、がっかり…。

国外へ目をやると、ガザ、ウクライナの問題は、残念ながら更に深刻化しており、欧米・国連（特に安保理）の解決への取り組みも脆弱なため、明るい見通しが全く持てません。また、１１月初旬に判明するアメリカ大統領選挙の結果はどうなり、今後どう影響してくるのか？

そんな中、最近の国内の調査・研究から、小さいけれど注目する情報提供がいくつかありました。

一つは、「横浜市の敬老パス」の利用状況（別の調査を併せて）を分析した結果「敬老パスを持っている人は外出頻度が高く、敬老パスを５年間継続して保有している人は、要介護認定を受ける割合が低い」（日経新聞 2024.5.31）というものと、いま一つは、都内の６５歳以上調査で、「犬を飼っている高齢者は、飼っていない人に比べて認知症の発症リスクが４０％低い」（朝日新聞 2023.11.28）という、高齢者を元気づけるものでした。

ところが、９月１８日には、文化庁の“国語に関する世論調査”によると「１ヶ月に１冊も本を読まないと答えた人が６３％に上がった。ＳＮＳ等が影響か？」（朝日・日経）という記事が出ました。

『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』（未読）の著者（三宅香帆）は、「……ＳＮＳが爆発的に流行したことで、私たちはスマホで文脈のない短文や動画・画像の情報を得ることに慣れてしまった。その結果、日本人全体が“長文離れ”を起こしているのではないか」と話しているそうです。

自分の過去を振り返ると、仕事をしていた時期は、学生時代・退職後と比べて、仕事以外の読書量が少なかったことは歴然としていますが、三宅さんご指摘の傾向には危惧があります。一つは、読書をしないと、“自分以外の考え”の存在を知ることができず、自分の頭で考える力が弱まることであり、今一つは、マスコミ・ＳＮＳ等からの情報のみに依存すると、他人（専門家含め）の意見を無自覚に信じたり、人に騙されやすくなるということです。

真面目になりすぎました。お話変わって、アメリカ大リーグでの大谷翔平君の大活躍に目を向けてみました。特に日本の老若男女は皆励まされて、より元気になっている感じがします。小生が、その影響・効果の将来について、いろいろ考えてみたところ、確たるエビデンス（科学的根拠）はありませんが、日本人の平均寿命を男１年、女２年伸ばすことになるのではと予想しています（笑）。

☆山口慎太郎『「家族の幸せ」の経済学　データ分析でわかった結婚、出産、子育ての真実』（光文社新書 2019）

朝日新聞の書評も「本書が扱うのは結婚、出産、子育て、そして離婚の分析だ。それがなぜ経済学なのかを解説」「俗説の多い分野で、信頼できる書籍が手軽に読める」「冷徹な分析の上での暖かい提言に満ちている」と評価していた（石川尚文 2020.1.11）。図表・グラフもわかりやすい。

☆植松三十里『イザベラ・バードと侍ボーイ』（集英社文庫 2024）

明治初期に来日し、下記の有名な旅行記『日本奥地紀行』を著わした英国の女性作家と、その東北から北海道への旅行のガイド兼通訳を務めた伊東鶴吉（三浦半島の旧幕・下級武士の子）との道中記でもある歴史小説です。

二人の立場の違いからくる葛藤や、そのやりとりを通して現れる、当時の地方の政情・民衆の状況も分かり、下記の旅行記同様とても興味深い作品でした。

過去に、この著者の下記の作品を「読書の抽斗」でご紹介したことを思い出しました。

『調印の階段』は、昭和の外交官重光葵が主人公の長編小説でしたが「……なかなかのストーリーテラーで複雑な事実関係が上手に料理され、語り口が滑らか……」と高く評価していました。

《比較・参考　　★イザベラ・バード『日本奥地紀行』高梨健吉訳（平凡社ライブラリー2000）
★渡辺京二『逝きし世の面影』高梨健吉訳（平凡社ライブラリー2005）(第二回で紹介)
★植松三十里『調印の階段』（ＰＨＰ研究所 2012）(第二十九回で紹介)

☆梶山　正『ベニシアの「おいしい」が聴きたくて』（山と渓谷社 2024）

昨年６月２１日、ガーデニングとハーブの研究家として知られたベニシア・スタンリー・スミスさんが進行性の脳神経の病気で亡くなりました（享年７２歳）。２００９年からのＮＨＫＴＶ「猫のしっぽカエルの手」の放送によって、その存在をご存知だった方も多いと思います。

この本はベニシアさんの夫による、８年間のある意味で苦闘の介護記録でもありますが、著者の飾らない人柄と純粋な思いが感じられ、ベニシアさんの“人となり”を懐かしく思い出しました。

朝日新聞の武田耕太記者もベニシアさんを「……ガーデニングを始めると、ハーブの草花などに囲まれた大原の古民家暮らしが評判を呼んだ。……巡り来る四季を愛し、何げない日常も丁寧に慈しむ姿が、人々の心をつかんだ。私もその一人だ。……」と紹介していました（2023.11.11）。

ベニシアさんの本なら、どの本でも結構なのですが、1 冊と言うことであれば下記の「幸せは自分の中にある」がお薦めです。

《比較・参考》　　★ベニシア・スタンリー・スミス『ベニシアの京都里山日記
－大原で出逢った宝物たち』梶山正写真・翻訳（世界文化社 2009）
★ベニシア・スタンリー・スミス『幸せは自分の中にある－ベニシア、イギリス貴族の娘』
竹林正子訳（ＫＡＤＯＫＡＷＡ2017）

☆Ａ・サラ・ロイ『ホロコーストからガザへ　パレスチナの政治経済学　新装版』
岡真理・小田切拓・早尾貴紀編訳（青土社 2009,2024 復刊）
☆Ｂ・サラ・ロイ『なぜガザなのか　パレスチナの分断、孤立化、反開発』
岡真理・小田切拓・早尾貴紀編訳（青土社 2024）
☆Ｃ・岡　真理『ガザとは何か　パレスチナを知るための緊急講義』（大和書房 2023）
☆Ｄ・早尾貴紀『パレスチナ/イスラエル論』（有志舎 2020）

前回（第九十六回）の前文で触れていた、パレスチナ／イスラエルについての本が読みたいと思い、短期間に今回ご紹介の４冊を含め、関連の本を５冊も読んでしまいました。

Ａ・Ｂの著作者のサラ・ロイ（ハーバード大学中東研究センター上級研究員）は、ユダヤ系アメリカ人で、両親はナチスの強制収容所の生き残り（特に父は絶滅収容所からの希有な）という経歴を持ちながら、イスラエルのパレスチナ占領を痛烈に批難していて、世界的に注目されている。

Ｃ・Ｄの著作者は、偶々、サラ・ロイの本の編訳者でもありました。

Ａについて、早尾は「彼女はガザ地区から占領の全体（政治経済的見地からも）像を喝破」と評価し「ガザ地区はこの時点で限界を突破して極限状態に陥っていた」「日本の中東関係者（特にマスコミ）が、“ガザ回廊”はおろか、ロイの名前も知らないことに驚き」とコメントしている。

Ｂについて、図書館資料は「そこで何が行われてきたのか、私たちは知らなければならない。５０年以上にわたる占領、隔離と封鎖のなかで、暴力は常態化し、排除が恒常化し、パレスチナ人は生活のすべてを奪われてきた。なぜ、どのようにして行われたのか、歴史的文脈を明らかにし、いま起こっていることの目的と内実を詳細に分析」と要約。また国際社会の善意の人道支援がイスラエルによる侵害を容易にしたとの指摘は、日本を含む援助国への重い問題提起である。

Ｃは、１０／７のハマスの奇襲攻撃後、早稲田大学・京都大学で行った講義を書籍化したもの。要点は、①「現在起こっていることはジェノサイド（大量殺戮）に他ならない。②日本の主要メディアはジェノサイドに加担」③「報道では歴史的文脈が捨象されている」④「これまでイスラエルは数え切れないほどの戦争犯罪、国際法違反、安保理決議違反を続けてきたが、これを国際社会は一度も裁いてこなかった」。とても、コンパクトにまとまっているので入門本としてお薦めです。

Ｄは、パレスチナ/イスラエルの問題について、サラ・ロイ著作の成果も十分取り込んで深めており、裾野の広さ（ヘーゲル、ハイデガー、アーレント、イラン・パペ等へも言及）も特徴です。

（次回に続く）

山　想　う（第二十三回）

栄区　舩木　健

前回までは遠い過去の九州山行に就いて書いてきましたが、今回は最近歩いた山の話をします。本年正月は13日（土）に、私が所属する会社ＯＢ山行クラブ恒例の新年ハイクで11名の仲間と共に高尾山へ行きました。天気は晴でしたが、山頂からの富士山の眺めは右側一部しか得られず残念でした。

４月16日（火）赤城山群の１座鍋割山へ登りに出掛けました。この山へはかつて登ったことがありました（２０１３年５月）が、10日ほど前に月刊誌「山と渓谷」４月号を見たら「花と緑の名低山」として挙げられていたので、もう一度登ってみよう、と考えました。高崎在住の山友達Ｉさんが高崎駅で待っていてくれたので駅駐車場から彼の車に乗り出発。1時間半ほどのドライブの後、荒山高原登山口の姫百合駐車場に着きました。身支度を整えて早速登りにかかります。初めは緩やかでしたが、だんだん石がゴツゴツした急坂になり息が切れました。1時間歩いて荒山高原に到着。ゆったりした広場になっているので一休み。ここは十字路になっていて左手には２０１３年に登った荒山（１，５７２ｍ）がどっしり聳えています。われわれは右手方向南西へ向かいます。ここからは大きなアップダウンはなく稜線漫歩気分です。11時50分、頂上（標高１，３３２ｍ）に到着。二等三角点標石があり、後方に石仏が数体並んでいます。北東方向には地蔵岳、その向うには主峰黒檜（くろび）岳が見え、眼下には関東平野、その中心に前橋の街が望めます。利根川は南へと流れ、群馬県庁ののっぽビルも小さく見えます。眺めはいいのですが、冷たい風が吹いているので、昼食はもう少し風の来ない所で、と思い元来た道を戻ることにし、かまど山の手前にちょうどいい場所を見つけたので昼食とします。すぐ傍で鶯が鳴いていて通りかかった女性ハイカーが、ウグイスいいですね、とにこやかに話しかけました。食事を終えて歩きを再開。向いの山は優美な姿の荒山ですが、今回は登りを省略しました。14時、今朝ほどの駐車場に帰着。いい日和で週日にも拘わらず多くのハイカーが登る気楽な山でした。

5月23日（木）大分以前から登りたいと思っていた榛名山群の１座居鞍岳（いくらだけ）へ。この山は赤城の鍋割山同様かなり高いところまで車で行ける利点があります。今回もＩさんと同行。8時前、高崎駅構内の駐車場から出発。この山を目指した理由は、榛名の数座ある千ｍ超の山でここだけ登り残していたからです（標高は１，３４０m)。昭文社の「山と高原地図」には登り50分、下り40分となっていたので、これなら軽く行けそうだと考えました。Ｉさんは群馬の山に詳しくこの山へも南から一度登ったことがある、とのことでした。が、今日は北から行きます。車は名湯伊香保温泉を左に見て長い上り坂を行きやがて榛名湖畔東側に出ました。この道両側には赤ツツジが満開で、見事な花道となっていてそれが１００ｍも２００ｍも続いているのですから見事というほかありません。1時間半のドライブの後、左側にちょっとわかりにくい登山口を見つけました。道路脇のスペースに駐車し登山開始。早速急な階段状の道を登り始めます。だが、この道は普段あまり人に歩かれていないようで、ルートファインディングが必要です。時々立ち止まっては樹々に付けられた赤いリボンを探し、見つけるとストックに力を入れてそこまで登ります。道の両側所々には50cmほどの山椒の木が自生していて、足元にはポヨポヨと小さなヒトリシズカが咲いています。急傾斜が続きずっと肩で息をしていましたが、ようやく稜線に出てそこから道は判り易くなりました。雑木林の中でアップダウンを繰り返しますが、なかなか頂上は見えません。さらにフウフウ言わされて11時10分、やっと頂上に到達。けれども苦労した割に展望はなくてがっかりしました。小さな虫が飛び回るの

で食事どころではありません。下りは登ってきた道を引き返すので、大分速く下れました。空腹を抱えて榛名湖畔までドライブ、漸く弁当を開きます。榛名湖は海抜１，０８３ｍ、周囲５ｋｍ弱のカルデラ湖で、高峰三枝子のご存じ「湖畔の宿」のあの湖です。食後まだ大分時間があるので、もう1座軽く登ろうということにし、臥牛山（ねうしやま）を目指しました。33号線駐車場から登り、30分足らずで頂上着（１，１７０ｍ)。こちらは眺めがよく今度は報われました。

今回のハイクで榛名山群10座超の主要なピーク（ベスト3は掃部ケ岳・相馬山・榛名富士）すべてに足跡を記すことができました。群馬の山を知り尽くしているＩさんのお蔭、と感謝の気持でいっぱいです。

6月は泊りがけ山行としました。目指すは日光白根山、これまで2回登った栃木県側からと違って群馬県側から登ります。過去の2回ですが、最初は1966（昭和４１）年10月、29歳の時、会社の仲間4人と東京から夜行日帰り、金精峠からの登下山は8時間を超える強行軍登山、2回目は2007（平成19）年8月、会社OBの2人と日光湯元温泉に泊っての1泊2日の山旅でした。

この白根山、日光火山群の最高峰で標高は２，５７８ｍ、この山より北に２，５００ｍを超える高峰はありません。明治中期の1889年に噴火を起したコニーデ式火山で荒々しい山容を呈しています。今回は日光白根山ロープウェイ（以下、RWと略称）を使うと標高２，０００ｍまで一気に上がれて山頂まではあと標高差５００ｍ強を登ればいいという所謂省力登山としました。

6月13日（木）朝、Ｉさんに高崎のビジネスホテルまで迎えに来てもらって、1時間半のドライブの後、丸沼高原スキー場の大駐車場に到着。登り支度を整えて8時15分RWに乗る。8人用ゴンドラは標高差６００ｍを15分で上がり広々とした高原に到着。右手には天空の湯と称する露天の足湯施設があり、その左下部一帯はロックガーデンと呼ばれる高山植物庭園になっていてコマクサやチングルマも咲いています。空には雲一つなく絶好の日好です。正面には頭頂部が三つのピークから成り薙（なぎ）と呼ばれる荒々しい岩場をもつ白根山が、さあ来い、と言わんばかりに聳え立っています。左手の赤鳥居をくぐり赤がひときわ鮮かな二荒山神社で登山安全を祈願、8時40分、登りにかかりました。山頂までは３．４km、最初は気楽な林間コースで、ハルゼミが鳴いています。コマドリの美しい声も聞こえます。10時、いよいよ本格的な登りにさしかかりました。ウィークデイにもかかわらず次から次へと登って来る人がいます。高齢者を含む10人パーティや子供2人の家族連れ、中にはスコッチテリア似の小さな犬を連れて登る人もいます。それらの人達に追い抜かれますが、急がず焦らず歩みを続けます。登山道脇にイワカガミが咲いています。3時間半登りに登った頃、漸く森林限界を超え、頂上が見えてもうひと頑張りだな、と思いました。だが、予想もしなかった雲がモクモク出てきて、今にも雨が降り出しそうな気配になりました。ザーッと降られたら、雨具は着用しても身を隠す所が全くないな、と思うとこれ以上登ってずぶぬれになったら困る、と考えて疲れもあり結局登頂を断念せざるを得なくなりました。ここまで一生懸命に登ってきただけに残念至極ですが、すごすごと元来た道を引き返しました。一つ気休めがあるとすればＩさんも私も過去2回既に山頂を踏んでいたことです。下りきった今朝ほどの神社の手前には、白根山の名を冠したシラネアオイが咲いていました。15時前、RWに乗り帰途に。キャビンの右手には燧ケ岳（ひうちがたけ）を、左手には武尊（ほたか）の峰々を望むことができ、とてもいい締めくくりになりました。　　{2024年9月5日　記す}

会員だより

♪♪　秋季相談・交流会(9/1,9/14)のご返事より♪♪

緑区（コロ）岡田さん　術後１１年
　先日、横浜線に乗りました。とても混んでいました。優先マークのある席のシートの所に行きました。すぐに席をゆずっていただきました。
　ふと顔を上げた時、高校の制服姿の女子高生が立ってました。その方もマークを付けてました。
　降りる時､私に声をかけて下さいました。暑いですから、体、気を付けて下さいと言って下さいました。
　その後、なんと涙が出てきました。とてもうれしい１日でした。

栄区（コロ）木澤さん　術後１４年
　残暑御見舞い申し上げます。
　異常な暑さも何とか無事に乗り切れたかと思ってます。
　交流会、楽しみにしております。
　いつもありがとうございます。

♪♪　ウロ研修会(10/6)コロ研修会(10/19)のご返事より♪♪

金沢区（イレオ）小松さん（代）術後６年
　術後６年、無事に過ごして来ました。
　いつも代理で参加させて勉強させていただいています。
　今後共、学ばせて下さる様に。
　役員の皆様、いつも心あたたかい言葉をありがとうございます。

緑区（コロ）岡田さん　術後１１年
　お世話様になっております。
ストーマについての今まで知らなかった事が「ストーマのある暮らし」のパンフレットを読み、不思議に思ってた事が納得できました。
　私は双孔式ストーマで大変苦労しました。
　ありがとうございました。

中区（コロ）宮本さん　術後２２年
　今年の夏の猛暑はきびしかったです。
やっと朝、夕、秋の気配が……。
　少し、ほっとしております。
　久しぶりの研修会、参加させていただきます。
　よろしくお願い致します。

南区（ウロ）大久保さん　術後１１年
　いつもありがとうございます。
　今年は今まで生きてきた中で一番暑い夏でした。
　地球温暖化を止めるには、まず何から始めたらいいのだろうといつも思っています。

＜＜ 9月号事務局だよりの「船旅」のその後日談　**「災い転じて福 ？」** ＞＞

木曜日担当　向後和恵

　先日、十日間の船旅のお話しをしましたが、帰ったその夜に高熱（４０度ぐらい）が出ました。幸い一晩で熱は下がったのですが、どうも“コロナ”にかかったようでお医者さんにはみてもらわなかったのですが、一緒に行った友だちもコロナにかかったそうです。

　その後食欲がなくなり、食べることが出来なくなり、体重も減ってきました。先生は、様子を見るほかないね！という答えでした。帰ってすぐ、血糖値の血液検査をしたのですが、その時は以前より数値が上がっていたのですが、旅行でおいしいものを食べたせいかも？ということで、一か月後に又血液検査をしました。そうすると、数値が以前より格段に良くなって、先生もビックリ！でした。

　考えるに、食欲がなくなって、体重が減ったおかげ？で数値が良くなったみたいです。けがの功名ですが、いまだに食欲が戻らないのはどうなのか？

　びみょうなところです。

会 員 の 異 動

8月から9月まで　　10月6日現在：305名

新　会　員（年度累計 13 名）

港南区　和田　様　　保土ヶ谷区　三吉　様　　泉区　林　様

※ ストーマ装具等を販売している「株式会社 ザイタック」様が賛助会員として、入会されました。

＊どうぞ宜しくお願い致します＊

亡くなられた方（年度累計 6 名）

金沢区　　藤田　七郎　様　　港北区　小澤　正英　様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

寄附の御礼

神奈川県立がんセンター　　岸田　健 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　11 月 2 日（土）16 日（土）
　　12 月 7 日（土）21 日（土）
　　1 月 4 日（土）18 日（土）

歩こう会

予定なし

※ 文化・スポーツ活動の連絡先は事務局です。　℡ 045-475-2061（呼）

写真クラブ

開催場所　横浜ラポール　3階第1会議室
開催日時　11 月 26 日(火) 13:30～
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
　　･12 月写真展開催の方法について
発表場所　･12 月 9 日-10 日の望年会　あゆみ荘　で写真展を開催
＊写真クラブの参加者募集中。
＊写真展に写真を出したい方は、事務局にご連絡ください。

《事務局だより》

≪　大谷翔平選手から元気を貰い、見習って、困難を乗り越えましょう！　≫

今年はオリンピック開催もあり、スポーツの話題が多かったですが、中でも群を抜いて大谷翔平選手の活躍に元気をもらっている方も多いのではないでしょうか。

彼の素晴らしいプレーや精神力は、どんな状況でも前向きに挑戦する姿勢を教えてくれます。見習うべき事がこれほどまでに多い人は、最近では珍しいと思います。

私たちも日々の生活の中で無理と感じたことをすぐ諦めるのではなく、大谷選手のように困難に立ち向かう気持ちとそれを乗り越えるための努力をしていきたいですね。

「言うは易く行うは難し」ですけれど。

土曜日担当　長島正美

≪　宅配便の“おかしなメール（不在で再配達云々など）”が来たら、お気をつけ下さい！　≫

事務局には宅配便で、事務用品などが届きます。時には、使用しなくなった装具を宅配便で送ってくださる方もいます。

先日、「ヤマト運輸から宅配便をお届けに来ましたが、留守だったので、再配達の連絡をして下さい」とメールが来ました。事務局は、火、木、土しかいないので、メールを疑いもしませんでした。装具をどなたかが送ってくださったのかと思い、ヤマト運輸を調べましたが、電話番号はわからず、困っていると「再配達の依頼をすると、追加料金が発生します。追加料金をクレジット払いで支払って下さい」とメールが来ました。

どう対応したら良いかわからず困り果て、他の障害団体の方に聞くと、「そのメールは詐欺です。」と言われ、危なく引っかかるところと思いました。

皆さんも、宅配便のおかしなメールが来ましたらお気をつけ下さい。

火曜日担当　小野夏美

≪　身辺整理は、お元気な内に始めてはいかがでしょうか？　≫

先日から、娘と孫がオーストラリアから遊びに来ています。

最近、娘は、わたしたちの年齢を考えて、この先の生活をどうしていくか？ととても気になっているようでした。

そこで、早速息子と４人で話し合ったのですが、当面はこの家で生活していくことになりました。

ただ、この際要らない物を片付けて、和室をスッキリさせるようにしようということになり、娘が押し入れの中を片付けてくれ、“大型ゴミ”に出す手配等をしてくれました。

皆さんも元気で動けるうちに、身の回りをスッキリさせてはいかがでしょうか。

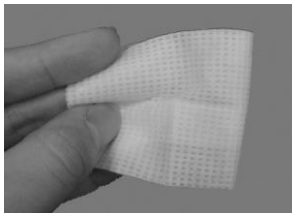
木曜日担当　　向後和恵

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

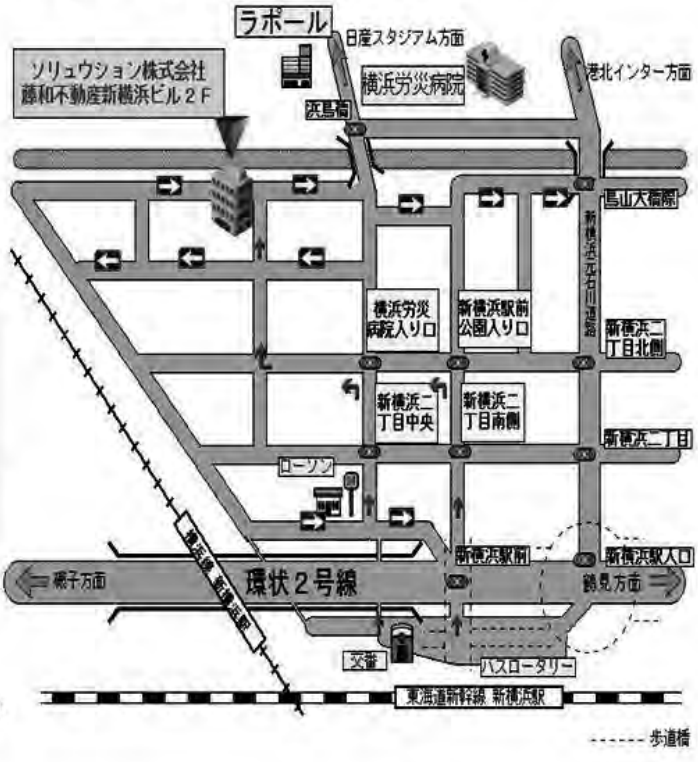
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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
火 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

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

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。

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
株式会社 ザイタック	〒113-0034	東京都文京区湯島 1-12-4 小宮ビル 5 階

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
秋季相談・交流会のご報告　・・・・・・・・・・・・　2
ピアサポーター研修のご報告　・・・・・・・・・・・　１０
人工膀胱医療講演会のご報告　・・・・・・・・・・・　１３
歩こう会のご報告　・・・・・・・・・・・・・・・・・　１４
災害対策用装具保管の追加募集　・・・・・・・・・・　１５
日帰りバス研修旅行のご案内（更新）・・・・・・・・　１６
相談・交流会（戸塚区総合庁舎）　・・・・・・・・・・　１７
あゆみ荘望年会・入浴研修・写真展のご案内　・・・　１８
これは詐欺メール！！　・・・・・・・・・・・・・・・　１９
読書の抽斗（第９７回）　・・・・・・・・・・・・・　２０
山想う（第２３回）　・・・・・・・・・・・・・・・・　２２
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２４
会員異動、文化・スポーツ活動、浜身連運動会・・・　２５
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３２
付録：人口膀胱医療講演会の講演資料（支部会員のみ同封）

協会行事：９月～１０月実績と１１～１月予定

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
9/10(火) 歩こう会（横浜歴史博物館）
9/12(木) 県内 3 支部連絡協議会
9/14(土) 相談・交流会② 健福センター

10/6(日) 人工膀胱医療講演会
10/13(日) 編集会議・第６回役員会
10/19(土) 人工肛門医療講演会
10/20(日) 浜身連運動会（ラポール体育館）
10/26(土) 関東ブロック会議（品川にて）

11/10(日) 第７回役員会
11/13(水) 日帰りバス研修旅行
11/17(日) 相談・交流会（戸塚区総合庁舎）
11/30(土) 介護職向けストーマ講習会
12/8(日) 編集会議・第８回役員会
12/9･10(月火) あゆみ荘望年会・写真展
12/12(木) 県内 3 支部連絡協議会
=== 事務局冬休み 12/27～1/6 ===
1/12(日) 第９回役員会
1/26(日) 初心者相談会
1 月未定 新春の集い

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：11/14・28、12/12・26 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。