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 10 月 16 日発行 KSK 通巻第 8078 号 横濱だより No. 218

KSK　ＪＯＡ 横浜市オストミー協会

横濱だより

令和７年１月号
No.２１８

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）

冬季初心者相談会

日　　時：令和 7 年 1 月 26 日(日)　講　演　13:30～15:20
　　装具展示 15:20～16:20
会　　場：桜木町　健康福祉センター８階　A・B・F 会議室
内　　容：・済生会南部病院 WOCN 片山真紀様 の講演と個別相談
　　・体験発表　都筑区（イレオ）菅野宏二 幹事
　　「炎症性腸疾患からオストメイトに」

※暁訪問看護ステーション（本誌 30 頁参照）が賛助会員となり、
会場にてオストメイトに対する訪問看護の相談ブースを開設します。

参加申し込み

女性交流会、災害対策講演会

日　　時：2 月 8 日(土)　女性交流会　13:30～16:00
　　2 月 16 日(日)　第一部：講演会　13:30～14:45
　　越屋メディカルケア㈱ 三富 彰太 様
　　「能登半島の震災・豪雨水害を体験して感じたこと、そして伝えたいこと」
　　第二部：グループ交流会　15:00～16: 00
会　　場：桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室

※ 2/16 は、男女を問わずご参加ください。
今年は男性研修会を開催しません。

参加申し込み ⇒

令和 7 年新年のあいさつ　・・・・・・　2
人工肛門医療講演会の報告　・・・・・　3
戸塚 相談・交流会の報告　・・・・・　5
介護職向けストーマ講習会の報告　・・１１
英国滞在中の恐怖の経験　・・・・・・１４
あゆみ荘入浴研修・望年会の報告　・・１５
新春の集いの案内　・・・・・・・・・１８
日帰りバス研修旅行の報告　・・・・・１９
読書の抽斗（第９８回）　・・・・・・２２
会員だより　・・・・・・・・・・・・２５
山想う（第２４回）　・・・・・・・・２５
会員異動、文化・スポーツ活動　・・・２８
若いオストメイト交流会予告　・・・・２８
事務局だより　・・・・・・・・・・・２９

令和７年新年のあいさつ

横浜市オストミー協会
会長　山根　則子

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

2025 年のへびどし（巳年）はどんな年かなと調べていましたら、「AI による概要」というのを見つけました。
へびどし（巳年）には、次のような意味があります。

- 復活と再生、新しいことが始まる年
- 実を結ぶ年
- 強い生命力や不老長寿の象徴
- 金運の象徴
- 新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年

新年の初めに、「良い年になりますように」「笑顔ですごせますように」と願うこころ。日本古来からの万人のこころ。どんなに世の中が進歩し、AI が様々なことに答えてくれても、想い、願いまで、ゆだねることはできません。

私が大好きなフレーズ

『むずかしいことはやさしく、やさしいことを深く、深いことを楽しく！！』

このようなことができるのは、AI ではなく、わたしたち。

いつも忘れてはいけないことは、『誰のために、何のために、何が大切なのか！』

２０２４ 年は、役員会で様々な意見がでて、活発に議論をし、今までのやり方を振り返り、改善した年だったように思います。相談・交流会の会場について、横濱だよりの報告の記載方法など、まだ十分でないこともあり次年度に持ち越して話し合うことになっています。

11 月 17 日の戸塚区総合庁舎での相談交流会では、20 人ぐらいの参加者を予定していたところ、52 名もの参加者がいらして、役員皆おおわらわ。参加されたみなさまには、狭い部屋で窮屈な思いをさせました。また、グループでの話が隣の声にじゃまされ聞き取りづらいこともあったとおもいます。「戸塚だから来ました」という声も多く聞かれ、久々の方ともお話ができたこと、お顔を見ることができたことを、とても嬉しく思いました。相談・交流会を様々なところで開催すること、会員となって長い方とも、新しい方とも、つながり合うことの大切さを改めて感じました。

新年は、オストミー協会での出会い、風通しの良いつながりを大切にしたいと思います。

会の行事に、多くのみなさまに参加していただきたいと思っています。役員が大わらわの時もありますが、出会い、つながり合うことが、それぞれみなさまの日々の生活の力になると思い、会活動を行っております。

最後になりましたが、みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
また、当協会にご支援、ご協力を頂いている医療関係者、装具メーカー業者の方々、関係者のみなさま方の益々のご健勝を祈念いたしまして、新年のあいさつといたします。

人工肛門(コロ・イレオ)医療講演会のご報告

令和6年 10 月 19 日(土)午後、横浜市健康福祉総合センターにて、表記の講演会を開催しました。

講 師 ： 神奈川県立がんセンター・消化器外科(大腸)部長 塩澤 学 先生
演 題 ：『直腸癌の最新治療』
参加者 ： コ ロ 21名(一般2名含む)
イレオ 4名
ウ ロ 3名
ダブル 1名(一般の方)
クローズ 1名 以上 30名

メーカー・関連業者の皆さん(9名)も同時開催のストーマ装具等展示相談会にご協力いただきました。

コンバテックジャパン(株)／(株)光洋／
ヤガミホームヘルスセンター／
ウエル・カムサポートセンター／
ソリュウション(株) ／ザイタック

《塩澤先生のお話》

初めにガン検診の現状について。コロナ禍を挟んで減少傾向にあったが、若い世代ほど受診率が低く、便に潜血反応があっても4割の人が再検査を受けない。本人が直接受診して診断確定というケースが多い等、医療現場からの話題を皮切りに、最新事情をお話しいただきました。

講演の内容は当日の資料を会報に同封しますので、そちらをご覧下さい。

《講演後の質疑応答》

Q1:2年前にストーマの手術を受けた。最近脱腸(傍ヘルニア)になった。繰り返さないために、どのような生活スタイルが良いか？
また、できるだけ立っているようにしているが、対策になるか？

A1:ストーマの合併症として傍ヘルニアはよくあるが、基本的には起こらないものです。腸が出てきても、根元が狭窄して苦しむようなことはあまり無い。しかし、見た目は辛いもので日常生活でも難渋することになる。
腹圧をかけないような生活・姿勢が望ましい。ヘルニアバンドを使用するのも対策のひとつ。もう一度手術をする方法もあるが、癒着などを考えると外科医には難しい手術になり、リスクを伴うことになる。
立っていると余計に腹圧をかけるので、好ましい姿勢ではない。横になっているのが一番良いが、日常生活を考えると難しい。腹圧を掛けない工夫を重ねるしかない。

Q2:術後3年経ち、半年に一度、造影剤を使ったCT検査を受けているが、再発が見つかるのだろうか？
また、術後1年でヘルニアになり再手術。2度目の手術後、従来どおりに速く歩けなくなったが、ゆっくり歩いてもヘルニアの再発はあるだろうか？

A2:大腸ガンのマニュアルでは半年に一度、CT検査と腫瘍マーカーを調べることになっているが、日本ではCT検査機器が普及しているので半年ごとの検査ができている。(日本だけ)
海外では年に一度のCT検査と普通のレントゲン写真やエコーの検査が一般的。

ヘルニア再発の可能性はある。手術の縫合部等の治る過程は、初めは組織が固くなり、年単位の時間と共に柔らかくなっていくもの。まだ組織が固いうちに動かすと縫合部等は割けやすくなってしまう。ゆっくりとストレッチをするなど、時間を掛けて動かしていくのが良い。

Q3:術後2年半経ちました。ポリープに習慣性(再発性)はあるのでしょうか？
また、炭酸飲料は悪化の原因になりますか？
A3:ポリープは食習慣の積み重ねで発症すると考えられる。口にする物に偏りがあれば、同じ刺激を消化管に与えることになるので、発症を繰り返す可能性はある。ポリープが気になるのであれば、アルコールは止めた方が良いと思う。
「炭酸飲料を飲まないように」と医師や看護師は念のため(保険を掛けるように)患者へ伝えることがある。術後は縫合部に圧力を掛けないため、炭酸飲料等を控えた方が良い。

Q4:手術後、体力が落ちてきたので、TV-CMで見た健康器具を購入したが、説明書に「悪性腫瘍の方は使わないこと」と注意書きがあった。筋肉を鍛える「EMS」が病気に影響するのでしょうか？
A4:(先生も初耳！) お答えできない。

[質疑応答の記述は報告者が要約]
※個人の病状に関わるご質問は、具体的なデータもなく、回答できない場合があります。ご了承ください。

※今回ご質問にあった「ヘルニア」について、塩澤先生からこんなお話もありました。
ストーマ造設の手術で腹腔鏡を用いた場合、腹部に穴を開けて直上に腸を出すため、ヘルニアが起きやすい傾向にある。従来の開腹手術ではストーマに使う腸を腹膜に添わせるなど工夫をしているのでヘルニアが起きにくいとされている。その様な話を他の医師としているそうです。

今回も多くの方がご参加下さいました。また、令和 6 年 1 月に当協会の顧問医を引き受けて下さった 塩澤先生のお話も多岐にわたり、盛況のうちに無事終了することができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

(以上)

新任役員挨拶 田口雅之 幹事(保土ヶ谷区在住)

昨年11月から役員としてお手伝いをさせていただいております。
オストメイト(ウロ)になって丸1年の初心者です。
趣味は山歩きと温泉、写真、サックス♪、家庭菜園など、
術前と変わらずに楽しんでいます。右の写真は昨年縦走した
南アルプスからの一枚、雲海に浮かぶ富士山が島のようでした。
行事等で見かけたらお気軽にお声掛けください。
皆さまのご支援・ご鞭撻をいただきながら、活動してまいりたいと存じます。
どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年11月　秋季相談･交流会

令和６年 11 月 17 日、秋季相談・交流会を横浜市オストミー協会主催として初めて横浜市南西部地区にあたる戸塚の区役所総合庁舎内多目的ホールにて開催しました。

当日は 11 月とは思えない陽気と、それを上回る多くの参加者の熱気で会場は早くからヒートアップ状態・・・と言いますか、我々主催者側の参加者見積もり数を大幅に上回る大盛況だったため参加して頂いた皆様には狭苦しい思いをさせてしまったことを謝罪いたします。来年はこのようなことがないようにと当日の反省会で参加幹事一同猛省いたしました。ただ、狭い部屋にもかかわらずコロ・イレオグループ 4 つ、ウログループ 1 つに分かれての交流会はグループ毎に活発に行われ約 2 時間あっという間に経過してしまい、話し足りないと言いたげなお顔もちらほら見受けられました。

また、並行して横浜市立市民病院の皮膚･排泄ケア認定看護師の杉本加奈絵様により 6 名の方の個別相談に応じて頂きました。

来年も戸塚での開催を検討していきますので皆さま参集して頂けますよう宜しくお願い致します。参加者内訳とグループ毎の交流内容は以下に記します。

参加者内訳

コロストーマ	29 名（一般 4 名、家族 3 名）
ウロストーマ	9 名（一般 2 名）
イレオストーマ	4 名（一般 1 名）
クローズ	5 名（一般 1 名、家族 2 名、他支部会員 1 名）
その他	4 名
講師	1 名
計	52 名

（1）片山・小野グループ（コロ１０名）

Ｉさん：術後３０年経過の大ベテランとして、充実した生活を送っており、健康・ストーマについても特に問題なしとのこと。

Ｈさん：ご本人と奥様からとても熱心な質問・疑問が寄せられました。主に Ｉ さんと片山がお答えし、納得し、満足していただけたようでした。

知識・情報提供以外の主なポイント

Ａ　術後２年ぐらいは、腸・ストーマは安定しないので、失敗してもあまり心配しない。

Ｂ　食事については、消化の良くないものは慎重に（少量ずつ刻んでよく噛む）

Ｃ　装具をつけての入浴

Ｄ　会のイベントにはなるべく参加して、専門家・先輩・仲間の話を色々聞いて参考にする。何でもそのまま、まねをする必要はない。自分に合ったことを採用し工夫する。

Ａさん：現在、１日 1 食。朝は牛乳だけで夕食は普通にいただく。間食は一切なし。胃が小さくなったのか、空腹感はないし体調は良い。とにかく良く噛んで食事をいただく。30 回は必ず噛む。ポリープが出来やすいようで 1 年に 1 回内視鏡をやっている。装具を交換するので外した時だけ湯船につかる。
今回は戸塚での開催だったので来た。

Ｕさん：ガンではなくストーマになったので、内視鏡は一度もやっていない。ストーマ

外来に1年に2回通っている。

Kさん：汗をかくと装具が取れやすくなるので注意している。ストーマベルトは洗うと乾きにくいので、包帯をベルトの代わりに使って洗濯している。包帯は伸縮性があるので使いやすい。ハンカチのような物でパウチを包みこみ、安全ピンで止め、パウチカバーの代わりにしている。汗止めに良いし、便の重さを軽減させる。

Tさん：ウォーキングを楽しんでいる。

（2）森田・長島グループ（コロ４名、クローズ１名、家族２名、付き添い１名、業者１名）

ＳＳさん：2020年下血によって検査しポリープが見つかり、調べた結果直腸がんステージ1でストーマ造設となった。ストーマ外来の受診は半年で終了し今は元気に生活できている。

ＳＲさん：2020年潰瘍性大腸炎で一時ストーマを造設し治療後にストーマを閉じて肛門排便に戻したが管理が大変で辛い。腸閉塞が心配なので職場で出される昼食ではなく毎日弁当を作って持参している。

→長島が同じような経験をしていたのでアドバイスできることはお話をしました。また、今後聞きたいことが出た際に連絡が取れるように連絡先を教えました。

ＫＨさん：術後11年、ストーマ管理は順調。デイサービスで週2回パウチ交換をしてもらっていて自分でやるより剥がれにくくとても良い。

（3）武内グループ【コロ８（会員４ 会員家族１ 一般３）、イレオ３（会員２ 一般家族１）】

１グループで１１名いる大所帯のグループでした。初めて参加する方も多く、皆様「今日、何を聞きたいか？どんな事で困っているか？」など種別問わずに沢山お話することが出来ました。種別問わず、腸閉塞の事、その前兆、災害時の避難装具はどれくらい用意しているか？どのような管理方法か？装具代についての負担額増。装具の交換方法や、装具の種類などについても話し合いました。代表的な４つの話題について記します。

① 【コロ】７か月。４月に手術をして、まだ安定しません。朝起きてお腹が痛く、病院に行ったところ、腹膜炎と言われ手術をし、人工肛門となった。全身が肉芽腫であり、心臓ペースメーカーも付けており、その他にも３つの大きな病気をかかえている。交換や装具の情報などももっと知りたい。

➠皆さんで話した内容：初めはみんな病院で紹介された装具メーカーのものしか知らない。オストミー協会の相談会、交流会等で、業者の展示があったりするので、その時に試供品や、新しい商品の情報など得る事ができる。個人でメーカーや販売店に試供品を頼む方法もあるが、会場に足を運んで、いろんな人の意見を聞いたり、直接営業さんと会話をしながら試供品をもらったり、カタログを貰うのが良い。

いろんなメーカーがある事を学ぶ事はとても大事なので、試してみるのが一番いい。

② 【コロ】１１年目。令和３年に腸閉塞で入院。手術はせずに、点滴で済んだ。食事面での悩みがある。

➠皆さんで話した事：腸閉塞、又は腸閉塞気味の経験者が多かった為、他の人は、どのように気を付けているか？話し合いました。

・１０年以上たつと、自分が何を食べたたら詰まる。など大体わかってくる。病院から「食べてはいけないもの」という情報は教えてくれるが、それに対して自分はどうであろうか？経験を積んで、食事の内容、食べ方に注意する事。

・「あ！なんか便が堅いな」と思ったら、その時点で処方されている薬を飲むこと。マグネシウムを飲んでいる方が多かったが、それが効かずに、セカンドオピニオンで処方してもらった別の薬で良くなった人もいました。（モビコール）
・腸閉塞？と思い、のたうち回るくらい腹痛に襲われたが、救急車を呼んで良いか？悩んだ。➠悩まずに呼ぶべき。
・腸閉塞予防に適度な運動をするのは良い。と医者に勧められた。ウォーキング。

③ 【イレオ家族】６か月。皮膚状態が不安定です。交換のタイミングも皆さんどのようにしているか？聞きたい。
➠皆さんで話した内容：コロ・イレオ共通で、食事の前に交換する。
イレオの方は、お風呂入る時に交換でも、直ぐ出てきてしまうので、ストーマをガーゼで覆い、止められれば交換の間だけゴムで止める。（てるてる坊主の頭みたいに）
コロの人は、食事前にお風呂に入る際に交換、又は、それ以外の時の決まったタイミングで交換。慣れている方が多く上手にされている方が殆どでした。

④ 【コロ】１年半　東京から参加：災害時の装具って皆さんどのように考えているか？災害時、長時間物流が止まる事を考えていますか？など。
皆さんで話した内容：横浜市は装具の預かりをしてくれている。本音は皆さんそこへ預けたい。しかし、１８区それぞれ１か所ずつしかなく、そこへ行くことが大変で預けたくても預けられない。もう少し何か所か増やして欲しい。という声が非常に多かった。預け先として他には、実家等に預けている人もいました。
　皆さん、災害装具として、３か月、１か月、２週間、中には５日。という人もいましたが、物流が復活しないと届けられない事は頭に無かった人も多くいました。
また、５日など殆ど持ってない人もいましたが、それなりの理由もあり、自己負担金が多く、これ以上予備として持ちたくても・・・。という声もありました。自己負担金が増えるのを承知で用意している方、生活面で収入を考えると、自己負担金を増やしてでもそこまで災害に対して余裕の持てない方。それぞれでした。
横浜市は、早急に給付金の増額を対応してもらいたいものです。

（４）秦グループ（コロ５（会員４、家族１）　クローズ２（会員１、非会員１）　業者１）

こちらのグループには、術後 8 年目の会員さんがお一人で、ほかの方はストーマ歴 1 年前後の方々です。また初参加の方が３人いらっしゃいました。
閉鎖して間もない初参加の A さんは心身のお悩みがありましたが、元気で前向きなオストミーの先輩たちから為になるお話をたくさん聞いて、クローズされた方にもかかわらず会員になってくださいました。また会員のＢさんとＣさんは戸塚の開催だったからと参加してくださいました。

Ａさん：閉鎖後 4 か月で排便障害がきつい。すぐに気持ちが落ちてしまうということでした。会員さんたちが「起きたことは仕方がない、クヨクヨしても変わらない。事実は受け止め、どうしたらよいかを考える。」ということをおっしゃっていました。

　私も体調が悪いとき中々気持ちの整理ができなかったので、そのような考え方が出来る皆様を尊敬するばかりです。体調はゆっくりゆっくり戻っていくので、術後 4 か月でこのままということはないと思う、自分の腸を信じて⁉焦らずにというアドバイ

スがあり、いろいろな話が聞けてとても救いになったとおっしゃっていただきました。

Ｂさん：奥様と一緒に初参加してくださったＢさんは、なんと８つの癌を経験されています。最初の癌は 13 年前の下行結腸がんで、それ以降様々な部位のがんが見つかったが、検診をしていたおかげですべて初期の段階で発見出来ている。最近まで 10 年海外にいらっしゃり海外の医療のお話など興味深い内容をご夫婦でお話してくださいました。直腸がんでストーマになったのは今年 1 月。奥様は体調を心配されてバランスや調子を考えてお食事はすべて手作りされているとのことでした。

Ｃさん：術後 8 年ベテランのＣさんは目の病気があるのでこの先ストーマ管理の心配があるので訪問看護も考えている。年齢を聞いて一同びっくりするほどにお若くみえたので秘訣をお聞きしたら、とにかく歩くようにしているが転ばないように気を付けているとのこと。（やはりウォーキングは若さと元気の源のようです。）

Ｄさん：術後 1 年とは思えないほどいつもお元気な顔をみせてくださる常連のＤさんは初参加の方々にいつも素敵な助言をしてくださいます。体重に気を付けたり腸閉塞にならないように食事に気を付けている。半年ごとに外来に行って何でも先生によく聞く。趣味をとことん楽しんでいるとのことでした。

Ｅさん：日帰り旅行や会のイベントにいつも参加してくださるＤさんも術後 4 か月とは思えないほどいつもハツラツとお元気で前向き。スポーツ旅行など色々なことに挑戦されていてオストミーのイベントも楽しみにしてくださっています。

（５）高岡グループ（ウロ１０名）

・参加者の区：戸塚区で開催ということで、戸塚区及び戸塚と境を接する区から６名の方が参加されました。
・術後年数：３ケ月から１年の初心者が４名、４～５年が３名、１０～１５年が３名のグループとなりました。
・ヘルニア：ヘルニアベルト使用者が１名。また、ヘルニアが心配なので重い物を持てないということを職場で説明して協力を仰いでいる方もおられました。
・腸閉塞：腸閉塞気味になった方が３名。内１名はその後、下剤を朝晩服用している。
・公衆浴場：やはり初心者は人の目を気にする傾向がありました。ストーマ袋を目立たなくさせるため、入浴用シートを貼る方、ストッキングをストーマ袋にかぶせる方、まったく何もしない方とやり方は各自それぞれで分かれました。
・水分摂取：皆さん、特に問題にしていないご様子でした。１日の尿量が２リットルを超えるのが普通という方がおられた。ストーマ袋やレッグバッグでは容量不足なので、夜用ウロバッグを布袋に入れて肩ひもをかけて腰に下げているとのこと。
先日の人工膀胱の医療講演会でのお話では、１～２リットルの範囲内で、１.５リットルを目指すということでしたが。

※当日、自排尿型人工膀胱を造設された方が参加され、お話し頂いた概要を協会の元幹事が纏めてくれましたので以下に記載します。

Ｏさん：広報を見て参加、がん研で垣添医師により３５年ほど以前に自排尿型人工膀胱を造設。垣添先生は現在対がん協会の会長として活動されているが、若いころ泌尿器の医師として活躍され、自排尿型人工膀胱の開発研究に携わり、Ｏさんはその治験対象者として７～８名の中の一人として手術を受けた。垣添先生とは現在も交流があり。話の内容からは、垣添先生の文献なども読んでかなり詳しい知識を持って

いる。なお、垣添先生の文献は「垣添自排尿人工膀胱」などのワードで検索すると得られる。

M さん：広報を見て参加、川崎井田病院で新膀胱を造設　術後３カ月、肺にがんが見つかりがん研で内視鏡手術で治療、数日で退院

O さんが研修会に参加した理由：自排尿型人工膀胱を造設して３５年になるので　①いろいろ経験しているので新膀胱造設者と意見交換し経験に基づきアドバイスしたい。②排尿障害４級であるが、ストーマを付けるオストメイトのような福祉、支援は皆無で日常生活をするうえで、毎日導尿するためカテーテルを５本（１本４０円程)、潤滑麻酔剤、消毒液などすべて自費になっている。補助を受ける手立てがないかと思っている。

M さんは病院でカテーテル、潤滑麻酔剤、等を処方してもらっているので医療費扱いになっている。カテーテルは一日１本。O さんに比べて簡単で、この点 O さんは驚いており、参考になったと思われる。

両氏とも意見交換できたことを大変喜んでいた。

O さんは、自排尿型人工膀胱が、長年経つうちに回腸がもとに戻ろうとする動きが出て内容積が４００ｃｃぐらいから１０００ｃｃぐらいに大きくなったとのこと。新膀胱もこれから十年以上経過すると同様な事例が出るかもしれない。(自力で排尿できなくなった場合)

（編集部注）膀胱癌などで膀胱全摘除術を行った場合の尿路の再建の方式（尿路変向術）は大きく失禁型尿路変向（回腸導管や尿管皮膚瘻など）と非失禁型尿路変向（自排尿型あるいは導尿型新膀胱など）に分けられます．腸管で形成した蓄尿の機能をもたせた袋（パウチ）を尿道へ吻合して尿路を再建する方法が自排尿型新膀胱（代用膀胱）形成術で，尿道からの自然排尿が可能であることから，従来の失禁型尿路変向術と比較して QOL（生活の質）向上が得られますが，腹圧による排尿が必要であり，尿意が不確実であることや 1 回の排尿に時間がかかる，夜間の尿失禁，残尿が多い場合には自己導尿が必要といった問題点もあります。(出典：メディカ出版 泌尿器ケア Volume 14, Issue 2, 110 - 116 (2009))

個別相談の概要

【横浜市立市民病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 杉本加奈絵様の報告】

質問１：ストーマを造設し１年ほど経過しましたが、おしりから血便がでます。

お答え：手術をしてから１年経過しているのにも関わらず、血便がでる際は、一度かかりつけの病院に受診してください。

質問２：スキンケア外来を受診するにはどうしたら、いいですか？

お答え：かかりつけ医に、スキンケア外来があるか確認し、ない場合は、ストーマ外来を開設している病院を探して、受診について相談をしてください。

横浜市立市民病院で、スキンケア外来の受診歴があれば、ストーマ造設をされた当該科にお電話をしていただき、スキンケア外来にかかりたいことをお伝えください。他院で手術を受けられて、当院のスキンケア外来に受診したい場合は、ストーマを造設された病院の消化器外科の紹介状が必要です。紹介状がない場合は、保険診療の自己負担金のほかに、保険外併用療養(選定療養)として、7700 円(税込)が必要になります。初診の予約は電話番号 045-316-6541(直通) にお問い合わせください。お電話の受付けは、祝日・休日を除く月曜から金曜日の９：００～１７：００までになります。詳細はホームページでご参照ください。

質問３：ストーマ袋の中が真空になってしまい、便がストーマ袋の下側におちないです。

お答え：ストーマ装具を貼付した 1.2 日は、ガス抜きフィルターから逆に空気が抜けすぎてしまっている可能性があります。まずは、装具を貼付する前に、排出口を開けて、空気を入れてみてください。装具を貼付した 1.2 日は、ガス抜きフィルターに、フィルター用シールを貼ってみるのはどうでしょうか。ストーマ袋内に、便がべったり付着してしまい、排泄口まで便が下りない場合は、便を滑らせるために、消臭潤滑剤を使用するのもよいです。

質問４：ストーマを閉鎖する手術をして１年ほど経過しますが、つまった状態で、トイレにいる時間が長いです。薬内服での排便コントロールや食生活や骨盤底筋群体操をしていますが、あまりかわりません。食事はしっかり食べるようにしています。飲水もしています。

お答え：食生活や骨盤底筋群体操【図 1】など、薬のコントロールをしていても、排便状況が変わらず、苦痛があるようであれば、かかりつけ医にご相談し、一度肛門の機能を調べてもらえる専門の病院を紹介していただくのはどうでしょうか。ストーマを閉鎖した後は、排便コンロールのための食事は、便性状を軟らかくする作用を持つカフェインや柑橘類の果物、香辛料の多い食品、アルコール摂取を控え、便の性状が有形になるよう工夫をするとよいです。特に高脂肪、炭酸、アルコール、香辛料、消化の悪い食事、極端な温冷刺激などは腸粘膜を刺激し蠕動を促進させる働きがあります。これらの刺激物は控えましょう。ストーマ保有時に、排便性状の調子が良かった食事を参考にするのもよいです。また、医師と相談しながら、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂取し、効果があるか経過をみてください。水溶性食物繊維は、便性を有形化する働きがあります。多く含む食品は、麦類（大麦、ライ麦など)、海藻類（昆布、ワカメなど)、果物（りんご、いちご、みかんなど)、根菜類（人参、大根、じゃが芋など）です。不溶性食物繊維は、便の量を増やしたり、腸を刺激したりします。多く含む食品は、穀類（玄米、ライ麦など)、野菜（ごぼう、レンコン、とうもろこしなど)、豆類（大豆、小豆、納豆など)、きのこ類、乾物（切干大根、干し椎茸など）です。善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を摂取することにより、腸内環境を整えるのもよいです。医師に相談し、再度、薬剤による排便コントロールもご相談するのはどうでしょうか。残便感や排便困難の症状がある場合には、定期的な排便習慣に加えて、医師に相談し、排便用座薬を使用することによって、症状の改善につながる可能性があります。

便失禁に対して、骨盤底筋群体操を行い、肛門をしめたり、ゆるめたりする練習

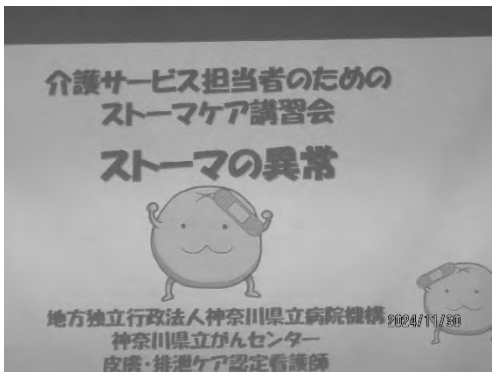
【図 1】骨盤底筋体操の例

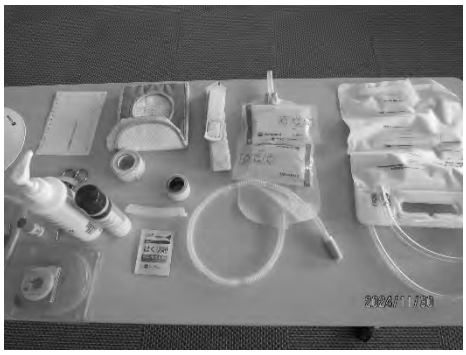
まずはリラックスして深呼吸
締める・ゆるめる
早く・ゆっくり
予防３０回～
症状がある場合１００回

引用：日本創傷・オストミー・失禁管理学会編著,新版　排泄ケアガイドブック.照林社,東京, 2021:163
引用：日本創傷・オストミー・失禁管理学会編著:ストーマケアガイドブック.照林社,東京, 2024:336-339.

2024 年度

介護サービス担当者のための ストーマケア講習会報告





2024 年 11 月 30 日（土）9：00～12：00 神奈川県立がんセンター大会議室において「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会」を開催いたしました。

「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会」は、2014 年（平成 26 年）7月に第 1 回目を開催し、年２回の開催で今回は通算１７回目になります。

今回の参加者は８名。１７回の参加者人数は、**総計 192 名**となりました。

この講習会は、日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会が出している「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会用学習目標」に沿って、神奈川県立がんセンターの舛田佳子・関宣明・平澤真弓・皆川由香 皮膚排泄ケア認定看護師（ＷＯＣＮ）４名のご指導により開催しています。

講義は、「ストーマってなに？」と題し、関宣明ＷＯＣＮから、ストーマとそのケアに関する基礎知識とストーマ造設に伴う患者の心理的状態についてお話があり、次に、舛田佳子 WOCN から、「皮膚とストーマ用品の基礎的構造と機能を理解する」、皆川由香ＷＯＣＮは、「これって異常じゃない？」と題し、医師や看護師に報告できるためのストーマと周囲皮膚の異常を指摘できるようになることを目指した講義がありました。

オストメイト当事者として「ストーマ生活」について、山根から話をしました。ストーマ生活、入浴の仕方、装具交換頻度やかかる時間など。また保健師の方から聞いた話として、ストーマ装具交換が上手な介護士の方ほど、てきぱきと交換をなさる傾向があるとのこと。排泄物を人に見られるのをためらうオストメイトは、自分でやる気持ちが強い傾向にあること、それも何年も長く行ってきた方は、なかなか人にゆだねられない。それでも、お願いしなければいけない時期はきますが、そこに至るまでの時期は見守っていただくのも大切なことかもしれないこと。手が不自由でも、認知症でも、ご本人が自分でなさろうとすることは見守るという介護者の方のゆとりある対応と、オストメイトの羞恥心、排泄のことはあまり知られたくないといった気持に寄り添ってくださいますようにと伝えました。

演習では、平澤真弓WOCNから装具のカットのしかた、貼り方、はがし方の説明を受け、２グループに分かれ行いました。前回から、演習中に具体的な質問をしてくださる方が目立ち、今回も熱心に演習に取り組んでくださいました。

下記アンケート内容で、この講習会の良さがわかると思います。ぜひ、この講習会のことを介護職の方々にお知らせくださいますようお願いいたします。

2024 年度　介護サービス担当者のためのストーマケア講習会

アンケート結果（8 人が回答）

１．ストーマケアに関する講義

□よく理解できた　８人　□まあまあ理解できた
□難しかった　□その他

２．ストーマ装具交換の演習

□よく理解できた　８人　□まあまあ理解できた
□難しかった　□その他

３．印象に残ったこと

- オストメイトの立場でケアをすると、介助するときとまた違った気づきがありました。
- 実際にストーマ装具の着脱ができてよかった。
- 短時間にギュッと知りたいことが詰まった良い講義でした。講師陣が多く、質問がしやすかったです。
- いろいろな種類の装具体験ができてよかったです。実際腹部のあたりに装着し、押される感覚、不快さも体験することができた。
- 装具や皮膚保護剤の種類が色々あること。当事者のお話を直接聞くことができたこと。演習。
- オストメイトの方（山根様）のお話が聞けたこと。いろいろな気持ちが理解できました。
- 山根様の話されたオストメイトの心情。
- 装具はとても高くて、ご本人様のためにも慎重に対応しなくてはと思いました。
  山根さんの話がとても心に残りました。ありがとうございました。。
- 間違っていた理解が正せてよかったです。

４．取り上げてほしかった内容

- 手帳申請や補助に関すること。
- 目標に沿っていると思います。

・症例報告、皮膚トラブルが治っていく過程など。
・わかりやすくてとても良かったです。(ストーマの経験が浅かったので…) 演習もよく、個別に困っていることもお話しさせていただけ、アドバイスをいただけたので良かったです。ありがとうございました。

5．お気づきの点（次回に活かしたいと思います）

運営

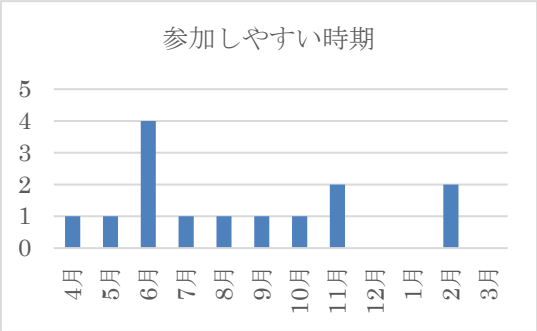
・小人数ではなかったのでチームワークを感じました。
・良かったです。
・特にありません。
・とても良かったです。

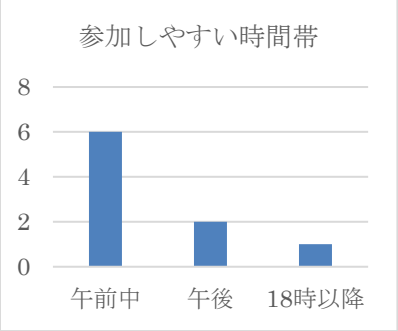
場所

・会場は適切だと思いました。
・わかりやすい場所でよかったです。
・良かったです。
・特にありません。
・とても良かったです。

費用

・ちょうどよい価格だと思いました。
・高くないと思いました
・良かったです。
・特にありません。
・とても良かったです。





6．次回研修について　参加しやすいところに○をしてください

時期（4 月１人・5 月１人・6 月４人・7 月１人・8 月１人・9 月１人・10 月１人・11 月２人・12 月・1 月・2 月２人・3 月）

曜日（　月～金１人・　土・日１人　）

時間（　午前６人　・　午後２人　・　18 時以降１人　）

7．介護サービス担当者のためのストーマケア講習会を、他の方に勧めたいと思いますか

はい（８人）

8．介護サービス担当者のためのストーマケア講習会に、また参加したいと思いますか

はい（７人）　　いいえ（１人）

＊第９回より、横浜市社会福祉協議会の協力をいただき、特養など 186 か所、ケアプラ 137 か所に、メールで案内チラシを送付しています。横浜市社会福祉協議会には、ご協力いただき感謝申し上げます。

英国滞在中の恐怖の経験

港北区（コロ）テイラー洋子 術後１０年

１０月１４日に成田を発ち、翌日早朝に英国の Gatwick airport　に到着。３時間のドライブののち、昼頃、滞在先である Weston Super Mere　に到着。途中、上海でのトランジットを入れても１６時間ぐらいのかなり楽な空の旅でした。

その間、あまり物を食べなかったせいか、お腹の動きもあまりなく、ストーマパウチは、殆ど空のままでしたが、到着した次の朝念の為パウチの交換をしました。その時は、持ち歩き用のパウチセットを使いました。

１９日ランチに招待されていましたので、この日の朝、持参した新しい箱のパウチで交換しましたが、出かける直前にパウチの下部が濡れているのが発覚し、急いでまた交換。その日もお腹の動きが無かったせいか何事もなく過ごしました。

そしてその次の日、買い物に出た先で又、パウチの下部から水分が流れ落ちる感覚があり、急いでお手洗いに行き漏れが発覚、パウチの巻き上げの部分を後３回ぐらい巻き上げ、バッグに入っていた３Mのテープで止めて急いで帰宅しました。帰宅次第、またパウチを変え、その時にこの箱の中のパウチが全品不良品なんだと気がつきました。気が動転して、どうしたらいいのか分からず、とりあえずこの品を扱っている業者にネットで連絡しようとしましたが、購買方法は載っていても、個人的な相談のできる方法が見つかなかった為、８時間の時差（今は冬時間で９時間差）で日本はもうかなり夜遅くなっていたのですが、とにかく何らかの助言が欲しく、ご迷惑と知りながら小野さんに連絡して、業者に電話していただく事をお願いしました。

その間、オーダーの次の日に届くという Amazon UK を調べて、チョイスは少ないけれど、応急処置と思ってこれでもいいかと思われる物を注文しました。案の定、次の日に中国製のパウチが２０枚届きました。３、４日は我慢できるけれど、使ったことのない物なので、装着するのにかなりの時間がかかりました。これでしばらくは一安心と思ったのも僅かな間で、接着剤が肌に合わず周りが真っ赤に腫れ上がってしまいましたが、我慢我慢。

業者からは、製造元の会社に連絡するようにとの連絡が来ました。製造元の東京オフィスは、英国オフィスに連絡、直ちにサンプルを送るということでしたが、倉庫がベルギーにあり発送はオランダからで受け取ったのは英国を出る３日前でした。サンプルと言っても、１０枚入りのものが２袋も入っていました。その間東京オフィスの係の方がとても気を遣ってくださったので、不良品に対しても恨みも薄れました、

不良品とは、パウチの下部の巻き上げる部分の横に目に見えないような亀裂が入っていたようで、それが一箱の全製品がそうだったのは、今から考えても相当にショックでした。コロストミーの手術を受けてから１０年、今まで何度も国内外の旅行に出ましたが、持参したパウチ自体、全部が不良品だったというのは初めての経験でした。多めに２箱持っていましたが、２箱とも不良品だったのかどうかはわかりませんが、旅に出る前の心得として、使用しているパウチが絶対に安心できるというチェックの仕方を製造元の方に伺いましたが、それは製造工場の製品管理部の仕事ですとのことでした。

帰国次第、不良品を全品返送し、代わりに新しい箱が送られてきました。

あゆみ荘で望年会　入浴研修と入浴体験　写真展＆作品展の報告

令和６年 12 月９日（月）～10 日（火）横浜あゆみ荘で、入浴研修、入浴体験と写真展作品展を行いました。
参加人数は宿泊 19 名、写真展だけ見に来られた方、入浴研修と入浴をされた方、夕食後帰られた方は 11 名で、計 30 名の方が参加してくださいました。
初参加された方は、宿泊で 7 名、9 日だけの参加の方は 4 名いらっしゃいました。初参加の方が多かったのはとても嬉しいことでした。当然入浴研修の話も初めて聞いたという方もいらして、感想にもありますが、「これからは温泉を楽しみたい」と書いてくださいました。

入浴研修は、２年前から同じような話になりつつあるのですが、今回は HP 上の入浴シートの貼り方を動画で見ていただきました。入浴シートの使い方を具体的に映像で見られたのは良かったようです。

その後、11 月 13 日　日帰り研修旅行のスライドショーをプロジェクターの大きな画面で見ました。音楽にのせての映像は素晴らしく、当日のことをいろいろと思い出しました。スライド終了と同時に、みなさんの大きな拍手が起こりました。

夕食までの時間は、写真展作品展を見る方、おしゃべりをする方、装具の使い方入浴の仕方などを情報交換し、16 時過ぎには入浴を楽しみました。当日は全館満室と聞いていた割には大きなお風呂を一人で楽しんだという方も何人かいらっしゃいました。ほとんどの方がオストメイト以外の方とは一緒にはならなかったようです。

写真展と作品展は、今回が初めての企画でした。展示中は、写真を出品された方が待機し、写真についての質問に答えていました。出品された写真からは、様々な音や羽音まで聞こえてきそうで、また香りまで漂ってきそうな、素晴らしい、心に響く、そしてこころ癒される写真の数々でした。少しにぎやかにしたいと思い、絵画や手作りの作品を出品していただきました。その作品の緻密さに、見られた方々は話題が尽きなかったようです。

夕食後は、恒例のカラオケで盛り上がりました。みなさんが歌いやすいように気を使ってくださる方、機器を操作してくださる方、デュエット曲では、パートナーを受けてくださる方、ダンスをしてくださる方と楽しく過ごすことができました。

食事の後は、2 階のふれあいホールで二次会。19 名全員が参加してくださり、2 時間弱楽しくおしゃべり、その後延長で体力のある方、若い方は 11 時までおしゃべりが途切れなかったようです。

朝食後、1 階研修室の机といすは原状復帰を言われ、机といす並べに T さんが率先して動いてくださいました。（ありがとうございました。）

参加して下さったみなさまの気配りのおかげで、楽しく過ごせたことを感謝いたします。
帰り際には、みなさん「楽しかった」と笑顔で帰っていかれました。

【初参加の方の感想】

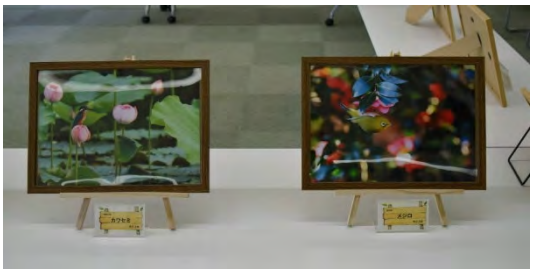
Ｍさん：旅行のスライドショーが、すごくよくできていて最後まで夢中で見てしまった。次回の日帰り研修には参加したいと思います。
・写真展作品展について　良かったです。

Ｙさん：・入浴研修について　久々に温泉気分で、大浴場でのびのびと入浴ができました。研修で入浴作法についていろいろ知ることができ、参考にしながら今後も温泉で入浴にトライしたいと思います。
他人の目が気になり不安がありましたが、自分が思うより気にしていないことがわかりました。
・写真展作品展について　皆さん多才な趣味で素晴らしい作品ばかりで感動しました。
・全体について　皆さん元気で和気あいあいと楽しい時間でした。
もう少しウロストーマの方とお話しできたらと思い、ちょっと残念でした。
今後もいろいろな企画や研修に参加させていただけたら嬉しいです。
よろしくお願いします。

Ｆさん：・入浴研修について　温泉や公衆浴場のマナーについて理解はしていましたが、ストーマ保持者になり６年、初めての公衆浴場だったので、改めて入浴マナーを学ぶことができ良かった。
・写真展作品展について　写真は、鳥や風景など迫力のある写真が多く、すごいと思った。作品は作った方や絵を描いた作者さんから直接話を聞くことができ、嬉しかった。
・全体について　お風呂：温度もちょうどよく、ジャグジーも血行が良くなった感じがして気持ちよかった。
食事：夕食、朝食とも、とてもおいしく満足しました。特に夕食のポークはなかなか食べることができないので良かったです。カラオケも盛り上がって良かったです。
食後の会話も、同じストーマ保持者でないと共有できない苦労や生活する上での工夫など話すことができてよかったです。
部屋もゆっくりとくつろぐことができました。

この２日間で新しい仲間と出会うことができ、また勉強すること参考になることもあり、とても充実した２日間になりました。
来年も、このような機会があれば参加したいです。

【あゆみ荘　写真集】



新 春 のつどい

新春のつどいは、「きじま」新横浜店で和食を食べながら、会員同士の懇親会といたします。
「きじま」は、創業以来、安心・安全の取り組みとして、鮮度抜群の海の幸を無添加の和食に仕立てています。農産物も、有機、自然栽培にこだわっています。
美味しい食事をともにしながら、顔を合わせしゃべりあい、笑い合い、普段あまり話をしない方々とも交流し歓談できる機会です。みなさまと楽しいひとときを過ごしたいと思います。ぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

◆日　時　令和７年１月２９日（水）１１：３０～１３：３０（受付 11：00～）

◆場　所　「きじま」新横浜店　新横浜プリンスホテル２Ｆ　大広間
地下鉄3番出口が便利です　（横浜市港北区新横浜 3-4　045-470-0828）

◆費　用　４,５００円

◆食事内容　はまゆう膳
季節の小鉢七種
季節のお鍋
旬のにぎり寿司四巻
お吸い物
季節のデザート

申込方法

参加希望の方は、郵便ハガキ・メール　E-Mail：ostomy@hamashinren.or.jp　・QR コード
下記必要事項を記入し、１月１１日（土）必着で、申し込みください。
★参加費は、当日集金いたします。（おつりがないようにご用意ください）
キャンセルは、2 日前（1/26）までです。前々日、前日のキャンセルは参加費を頂きます。

郵便はがき
〒222-0035

港北区鳥山町 1752
横浜ラポール 3 階

横浜市オストミー協会
事務局　御中

新春のつどい申し込み

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

成田方面日帰り旅行　～報告～

令和6年11月13日(水)日帰りバス研修旅行で成田方面に行ってきました。

今回は 40人の参加で、1週間前から担当役員はドキドキ不安で、どうしたらスムーズに回れるかなど頭をかかえました。食事場所でも、予定は1時間でしたが 40人の料理は1時間半～2時間みてほしいと言われ、予定がずいぶん変更になりました。それでも何とか、皆さんのご協力で回ることが出来て安心いたしました。

食事場所の都合で人数に制限があり、お断りさせていただいた方、ごめんなさい。

次回は 早めに申込お願いいたします。

今回は、術後間もない方、初参加の方が何人かいました。参加世代も30代～90代と幅広く、宗吾霊堂では約20名ずつ 2 班に分かれ、成田観光協会のスタッフの方の見事で流ちょうな抑揚のある語りに皆さん真剣にお話に聞き入り、農民の為に江戸へ直訴し命を犠牲にしてまで願いを行動にした木内(佐倉)宗五郎さんのお話にこころ寄せて、最後は拍手で満足されていました。

【宗吾御一代記館】

【宗吾霊堂】

昼食はそこから30分程成田空港方面にバスを走らせ、日本航空 JAL Agriport㈱が経営する古民家レストラン「御料鶴」さんへ。お店を貸し切りにし、日本航空が成田の地に恩返しをするためと、地産地消の食材を使ったメニューなど皆さん事前に選んだお食事を、楽しまれていました。お料理が運ばれるたびに、綺麗な盛り付けに、歓声が上がるほど皆さん、喜ばれていました。

【DINNING PORT 御料鶴:昼食】

食事を楽しんだ後は、成田空港のすぐそばにある、「航空科学博物館」へ行きました。皆さん、飛行機の仕組みや展示を見るよりも、5階の展望室へ行き、成田空港から発着する世界様々の飛行機に「わ～いいな～。海外旅行したいな～」など口々に飛行機を眺めていました。みなん「いつまでもずっと見ていられる・・。」と。

【航空科学博物館】

博物館の隣には、成田空港建設にあたって、様々な歴史を語った空と大地の成田史料館。成田闘争についての史料館がありました。皆さん、その世代の方も多く、施設の方の説明に真剣に聞き入っていました。

【成田空港　空と大地の歴史館】

【参加者からの感想】

・今日は皆様にお世話になりありがとうございます。楽しく旅行が出来ました。

・お天気も良く、食事も美味しくて、楽しかったです。役員さん本当にありがとうございました。

・個人では中々行けない施設の見学や美味しい食事で楽しかったです。

・久しぶりのバス旅行、楽しい時間でした。

・思いがけず飛行機が間近で見えて嬉しかった。食事も美味しく天気も良く楽しい一日でした。

・毎回バス旅行は素晴らしい思い出になっています。

今日はまた、成田はこれまで成田山と、海外旅行での空港しか知らず、お食事の場所も(御料鶴)と歴史のあるお寺(宗吾霊堂)と、空港の成り立ちを改めて勉強になり、とても楽しい一日でした。ありがとうございました。

・飛行機の離発着に感動！いつまでも見たかった。食事は美味しい。他のメニューも食べた～～～い。楽しいバス旅行をありがとう！

・楽しくマニアックな企画をありがとう。アクアラインを利用すれば時間に余裕が出来た？とも思います。
・天気も良く、旅行日和となり、会員になった初めての旅行でしたが、一日とても楽しかったです。また参加したいです。今日一日ありがとうございました。
・空と大地の歴史館で成田闘争の事が詳しくわかって良かったです。
・美味しい食事楽しめました。役員の皆様に感謝です。
・食事も美味しく、飛行機が沢山見れて良かったです。
・初めてのスポットや、美味しい料理に大満足の一日でした。
・明日に架ける橋　（森　好男）

・お天気も良くて、食事も素敵な場所で、美味しくて久しぶりのバス旅行とても楽しかったです。役員の皆様ありがとうございました。
・術後初めての旅行でしたが、無事に過ごすことが出来ました。食事も美味しかったですし、とても良いお天気で楽しかったです。少しずつお名前と顔を覚えていきたいと思っています。ありがとうございました。(和田さん)
・今日は一日ありがとうございました。楽しい旅行で昼ご飯も美味しくありがとうございます。(永井さん)
・御料鶴(食事した場所)素晴らしかったです。
・役員さんに誘われての初めての参加です。楽しく過ごす事が出来ました。お食事も素晴らしかったです。
・野菜たっぷりプレートランチ。とても美味しかったです。また参加させてください。
・素晴らしく、美味しいランチでした。いつも楽しいバス旅行です。
・楽しい旅行でした。カレーも美味しかったですが、3色アイスも良かったです。焼き玉ねぎ料理が面白かったし、美味しかったです。小鉢色とりどりの料理、食欲そそりました。おしゃべりタイムも楽しく過ごしました。

【DINNING PORT　御料鶴：集合写真】

読書の抽斗（第九十八回）

協会幹事　片山　豊

２０２５年になりました。皆さん、お元気で新年をお迎えでしょうか。

昨年の夏・秋は本当に暑かったですね。現行憲法施行前に生まれた“昭和の頑固者”の私も、気分的にへたって、読書冊数、ウォーキング歩数が大幅減（双方ともほぼ２割減）になってしまい、さらに１１月にはソフトボールの練習中、右ふくらはぎに“肉離れ”（４０年ぶり、全治３週間）を起こしてしまいました。

また、内外の選挙（米大統領選、兵庫県知事選、名古屋市長選等）では、前回の『読書の抽斗』で危惧していた、ＳＮＳの弊害がどうやら出てきてしまったようです。

さて、今年はどんな年になるのか。気になることは、要素として新たに加わったトランプ対応も加えて、国の内外に山積ですが、まずは、パレスチナ（ガザ）・ウクライナに真の和平が実現してほしいものです（平和実現を祈願する、小生自己流の“千日回峰行”は継続しています）。

今年の『読書の抽斗』も、種々の世の中の動きに幅広く目を配り、焦点を当てて行きたいと思っていますので、お読みになりたい本が一冊でも見つかると良いのですが。

世界の大きな流れは、残念ながら「行き過ぎたグローバルな自由主義」→「格差の拡大」→「国家間・国内・社会の分断・対立」となってしまっています。ここでは詳しく触れられませんが、改善の方向性は、その状況を十分認識した上での「共生（コモン）の再生・創造」しかないと思っています。

国内における現象の一例としては、新潮社がノーベル文学賞作家ガルシア・マルケスの『百年の孤独』（１９６７年）を文庫化し販売したところ、すぐ３０万部を超え、文庫としては異例の売れ行きをしているということです。購入者の人たちは、タイトル、特に“孤独”の言葉に惹かれて、何かが表現されていると期待・予想しているのかな、などと私は勝手に推測・想像しています。

実は『百年の孤独』は、かなり昔に読んでいたはずですが、書棚のどこにも見当たらず（同著者の『族長の秋』（１９８３年）と『迷宮の将軍』（１９９１年）はありました。）、まったく内容も覚えていなかったので、気分を換えて、小野正嗣が紹介（日経新聞）していた、彼（２０１４年死去）の未刊の最後の作品『出会いはいつも八月』（２０２４）のほうを読んでみました。すると、小池真理子も日経新聞「明日への話題－“認知症を患っても”」（2024.3.29）で、この本を「作品の深い魅力は昔のまま。なんとも瑞々しく美しい、官能的な作品。」と評価していました。

そうこうしているうち、何となくこの『読書の抽斗』のバックナンバーをひっくり返していたら、なんと第一回（２００８年９月）で、次のとおり、ちょっとふざけた短い紹介をしていることがわかりました（注）。おおいに笑ってください（正月の“初笑い”）。

☆ガルシア・マルケス「百年の孤独」鼓直訳（新潮社 1999）
焼酎「百年の孤独」を昔は愛飲していたが、最近は高すぎてなかなか飲めないと嘆いている人へ。一日で読み終えても、二日酔いになる心配はまったくありません。

（注）「読書の抽斗」が現在のような紹介形式になったのは第三回からで、それまでは寸評でした。

☆ヘイミシュ・マクレイ『２０５０年の世界　見えない未来の考え方』遠藤真美訳

（日本経済新聞出版 2023）

「２０５０年の世界はどうなっているか」では「アメリカ大陸」「ヨーロッパ」「アジア」「アフリカ・中東」「オーストラリア・ニュージーランド・太平洋」の地域毎に記述している。

日本についての記載は多くないが、冒頭の「日本語版への序文」で日本の読者へのメッセージとして「日本は過去半世紀以上にわたり、世界経済でとても大きな役割を果たしてきた。次の３０年以降も非常に重要な役割を担い続けて欲しいと願っている」と持ち上げている。

本論では、変化をもたらす“五つの力”として「1.人口動態－老いる世界と若い世界」「2.資源と環境－世界経済の脱炭素化」「3.貿易と金融－グローバル化は方向転換する」「4.テクノロジーは進歩しつづける」「5.政府、そして統治はどう変わっていくか」を挙げ、“２０５０年の１０の展望”として「1.世界人口の約2/3が中間層と富裕層になる」「2.アメリカの先行きは明るい」「3.アングロ圏が台頭する」「4.中国が攻撃から協調に転じる」「5.ＥＵは中核国と周辺国に分かれる」

「6.インド亜大陸の勢力が強まり、世界の未来を形成する」「7.アフリカの重要性が高まり、若い人材の宝庫となる」「8.グローバル化は〈モノ〉から〈アイデアと資金〉にシフトする」「9.テクノロジーが社会課題を解決する」「10.人類と地球の調和が増す」を挙げ、かなり楽観的です。

下記①は、著者が巻末で「本書が示す将来は結構暗い」と述べているくらいで、悲観的な展望で好対照です。②は、新書版ですので「世界最高の頭脳による未来予測」（宣伝文句）が気軽に読めますが、やや欧米に思考が偏っていて、アジア・中国・日本への理解が不十分な感じがしました。

《比較・参考》①★成毛眞『２０４０年の未来予測』（日経ＢＰ2021）

②★エマニュエル・トッド、マルクス・ガブリエル、ジャック・アタリ、ブランコ・ミラノビッチ他『２０３５年の世界地図　失われる民主主義　破裂する資本主義』（朝日新書 2021）

☆イラン・パペ　語り『イラン・パペ、パレスチナを語る　「民族浄化」から「橋渡しのナラティヴ」へ』ミーダーン〈パレスチナ・対話のための広場〉編訳

（柘植書房新社 2008）

この語り手は、前回最後に紹介した早尾貴紀の『パレスチナ/イスラエル論』に出てきた１９５４年イスラエル生まれの歴史家で、図書館史料には「シオニズムを批判する立場から、イスラエルの「建国神話」の中核に根ざしたパレスチナに対する「民族浄化」を剔抉（てっけつ）し続けてきた。」とある。

内容の内、２４ページから始まる「１９４８年３月のある寒い午後、この建物の２階で、シオニズム運動の１１人の指導者と軍司令官らが、パレスチナの「民族浄化」を、言い換えれば１００万人のパレスチナ人を家屋から、農地から、職場から、故郷から、もろともに追放することを決定した」「この１１人の男たちのなかでも最も有名なのは、イスラエル国家の建国の祖であり、初代首相であったダヴィッド・ベン＝グリオンです」から続く記述に、それ以後、現在までのイスラエルという国家の残虐な行為はずっと継続しているのだと、ある意味で納得させられました。

また、内容としては第３章「「橋渡しのナラティヴ」－他者の歴史にどう向き合うか」での主張（和解は不可、一国共存）が重要で、実現がとても難しいのですが、正論だと私も思いました。

「パレスチナ/イスラエル』問題についての本を、まだ１冊も読んだことがない方がいらしたら、是非お薦めします。そういう意味で、当問題の基本的理解の決定版だと思います。

☆内田　樹『コモンの再生』（文春文庫 2024）

裏表紙は、この本の概要を「ＡＩによる大量失業、アンチ・グローバリズム、人口減少による高齢化と過疎化……資本主義はいよいよ限界を迎えている。その背景には、昔はどこにでもあったコモン（共有地）の喪失がある。今こそ分断を超え、新しい共同幻想を立ちあげるときだ」とまとめ、「絶望の果てに光を見出す希望の書」とＰＲしている。

内容は「Ⅰ．“公共”を再構築する」「Ⅱ．これからの政治を語ろう」「Ⅲ．隗より始めよ」「Ⅳ．ゆらぐ国際社会」の４部構成で、「ベーシック・インカムを制度として成功させるには？」「本当に必要な政策は“教育の全部無償化”」「ニッポンの“治療”は始まっている」「“坂の上の雲”がかき消えた」「安倍政権」「健康志向」「結婚・家族」「ポスト・グローバリズム時代の構造的危機」等についての記述は興味深いものがありましたが、“新しい共同幻想”については、巻末の東大准教授・斉藤幸平氏との対談を併せても、残念ながら物足りない感じが残りました。

☆吉本隆明『老いの超え方』（朝日新聞社 2006、文庫本 2009）

著者は 2012 年 3 月 16 日に 87 歳でなくなっていますので、82 歳当時の著作です。難しい本が多い人ですが、この本ではあまり難しいことは仰っていない。

また、近頃多い“老い”を扱った類書と比べても、異質でとても面白かったです。

「身体」「社会」「思想」「死」の４部構成ですが、あとがきが“老い”を「身体の運動性がにぶくなってくるとともに、精神現象が身体に対して内向してくる。それまで、自己の身体について関心を持つのは怪我か病気のときだけだったのに、内向の度合いが、だんだん増していく。そして、内向の程度が精神の動きの半分以上になったとき、老齢の自意識が始まるのだという気がする。…

…」とまとめている。文庫本には森山公夫（精神科医）の解題２頁が加わっている。

主たる内容ではないのですが、私には次の人物への短いコメントはとても興味深いものでした。「**親鸞**＝精神の自由」「**ヘーゲル**＝巨大な近代」「**マルクス**＝強大な人間力」「**サルトル**＝間違ったマルクス主義」「**ミッシェル・フーコー**＝巨大な現代」「**花田清輝**＝惜しいマルクス主義者」「**埴谷雄高**＝……誤った文筆家」「**丸山真男**＝学者としては上出来」「**竹内好**＝人間の魅力」「**鶴見俊輔**＝頭のいい法然」「**江藤淳**＝能力のある保守主義者」。

《比較・参考》★『共同幻想論』（筑摩書房 1968）

★『日本詩人選１２　源実朝　』（筑摩書房 1971）

★『どこに思想の根拠をおくか　吉本隆明対談集』（筑摩書房 1972）

☆島田昌和『渋沢栄一　社会起業家の先駆者』（岩波新書 2011）

ご存知のとおり、昨年、ふた月に１回（年金支給日）しか、お目にかからない一万円札の肖像が、福澤諭吉から渋沢栄一にバトンタッチしましたが、渋沢については、あまり詳しいことは,知らなかったので、関する本を探していたところ、１１月初旬の港南台地区センターで開催の「古本市」で、まさにぴったりのこの本に遭遇しました。

「（“はじめに”）日本の近代社会形成にあたって、政治や言論等の領域で寄与した人物が数多く存在する中で、経済活動、特にビジネスの領域で多大な貢献をした人間はきわめて限られている。その例外的な存在の一人に渋沢栄一がいる。……」で始まり、巻末を「（“おわりにかえて”）閉塞感に覆い尽くされている現代に生きる誰もが、全体像を「思考」する力を身につけ、積極的に「行動」することで活路を見出したいものである」と括っている。

その一生を幅広く、具体的に詳述していてとても参考になりました。お薦めです。

☆山極寿一・鈴木俊貴『動物たちは何をしゃべっているのか？』（集英社 2023）

ご存知のゴリラの研究家（元京大総長）と若いシジュウカラ研究者の対談集ですが、「近年、動物の認知やコミュニケーションに関する研究が進み、驚くべきことが分かってきた」で始まる。

内容は「１．おしゃべりな動物たち」「２．動物たちの心」「３．言葉から見える、ヒトという動物」「４．暴走する言葉、置いてきぼりの身体」からなり、語り合いを、いくつかご紹介すると、山極は「犬の知性については、ここ数年で一気に研究が進み、今では類人猿より認知のレベルが人間に近い」「ペットや身近な動物とコミュニケーションを取りたい人は少なくない」と語り、鈴木は「そのコツは彼らに安易に人間の世界観をあてはめないこと、感情移入や共感もとても大事だが、同時にまったく別の世界を生きていることを忘れてはならない」と忠告する。

両者のやりとりは、とても興味深いものでしたが、特に、ある意味、仲間内で戦争を繰り返す人間との比較で、山極は「動物は滅多に殺し合いはしない。霊長類のケンカは必ず仲直りがセットだし、衝突を避けるためのコミュニケーションもある。」と語っていたのが印象に残った。

☆ジル・クレメンツ『いま、幸せ（しあわ）です　生みの親と育ての親へ―子どもたちの声』

関島サク子訳（偕成社 1986）

著者はドキュメンタリー作品を得意とする写真家・作家。表紙カバーの見出しに「この本は、不幸にも、生みの親に育ててもらえず、養子となった子ども達の声を集めたもの」「子ども達は率直に心の奥を語っている」「いま、生みの親をどう思っているか？」「育ててくれてる親をどう思っているか？」「養子になった子ども達は、幸せなのか？」とあり、全文、漢字にフリガナがある。

訳者も“あとがき”で「本書の子どもたちが、実の親を探したいと心から願いながらも、いっぽうでは、育ての親を傷つけることをおそれ、しかも、親と呼べるのは、育て愛してくれた現在の親なのだといいきっているところに、深い感動をおぼえる」と綴っている。

この養子の本の再読のきっかけは、米大リーグの大谷選手の情報があふれる中で、触れられるアメリカン・リーグＭＶＡを獲得した二ユーヨーク・ヤンキースのアーロン・ジャッジ選手が、紳士で、人柄もとても良いことが耳に入り、また、養親に育てられていたことを知ったからでした。

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪　秋季相談・交流会(11/17)　のご返事より♪♪

戸塚区（コロ）前田さん　術後６年
　最近は、加齢・黄斑変性もあり、手許があぶなくなってきました。
　いつまで、自分でできるか心配です。

旭区（イレオ）角田さん　術後５０年
　お世話様になります。
　今後共よろしくお願い致します。

♪♪　初心者相談会(1/26)　のご返事より♪♪

南区（ウロ）佐藤さん　術後１０年
　相談会に出席し、術後１０年以上経過されている方々の生活等をお聞きしたいと考えています。

都内（コロ）笹田さん　術後３８年
　何時もお世話様になり有難うございます。
　会長さん、役員さんご苦労様です。
　明日緑内障で手術をします。眼の術後の状況次第で欠席の場合は連絡します。
　皆様、佳い新年を！！

旭区（イレオ）角田さん　術後５０年
　皆様の意見を聞きたいです。

山　想　う（第二十四回）

栄区　舩木　健

　今回から北海道の登山に就いて書きます。でっか～い北海道で真っ先に登りたかった山はやはり大雪山系の旭岳です。今も噴煙を上げており後に常時観測火山となります。できれば 40 代後半にでも、とずいぶん前から考えていましたが、北海道中央部にあってやはり東京からは余りにも遠いのでしり込みを続け、とうとう 50 代になってしまいました。

　1988（昭和 63）年 7 月 29 日（金）、遂にその時が来ました（51 歳）。往きは鉄道で、と考えていましたが、どうしても寝台特急の切符が取れません。むろん空路で行く手はありますが、小生独自のこだわり、つまり高度約 1 万ｍ飛行の後、２，０００ｍ余の山頂を踏むというのは何となく撞着する感じがあって、それはよそうと決めていました。後は海路のみとなりますが、東京有明埠頭から苫小牧行の船中 2 泊のフェリーが出ているのでそれによることにしました。この日の出港時刻は 23 時で、同行する会社の友人Ｋ君と早めに行きいそいそと乗り込みました。待望の北海道山行の始まりです。第 1 夜は夕食後に船内のバーへ行き船の微かな揺れを感じながらのんびりと一杯やる楽しみを味わいました。第 2 夜の夕食後は前夜とは別のカラオケルームへ行き北海道の歌など歌って盛り上がりました。それともう一つの船旅の楽しみは広大な太平洋を眺めながらの入浴でした。それら以外の時間は読書をして過し、船内設備も種々整っていたので 2 泊 3 日は全く退屈することはありませんでした。

　ここで、これから登る旭岳を中心とする大雪山国立公園についてひと言述べます。1934（昭和 9）年、阿寒・日光・中部山岳などの７箇所と共に日本初の国立公園に指定されました。その中でも日本最大の面積約 23 万ヘクタールを誇る国立公園で、これは神奈川県の面積（24 万ヘクタール）にほぼ匹敵します。大雪山は、日本山名辞典によると、「旭岳を主峰とする火山群の総称」であり、アイヌ語の山名は「神々の住む所で湿地や沼の多いところの意」だそうで、大雪山と呼ばれる山域には「旭岳の他、比布（ぴっぷ）岳・北鎮（ほ

くちん）岳・凌雲（りょううん）岳・白雲岳など2,000m級の峰が２０座近く集まっている」とあり、これが「北海道の屋根」と呼ばれる所以です。更に道東の石狩川、道南東の十勝川という大河がこの山域に源を発しており、雄大無比の風景を現出しています。

７月31日（日）５時30分、苫小牧港着。埠頭からバスでJR苫小牧駅へ行き、千歳線で札幌へ。更に特急ライラックで旭川へと向い、そこで下車して名物のラーメンを味わいました。そのあと再びJRの石北本線で上川へ。駅前から今度はバスに乗ります。未舗装道路を土埃をあげて走ること約1時間、17時少し前、ようやく終点の愛山渓バス停に着きました。海抜は既に１，０３０ｍ。宿は歩いてすぐのところにある上川町営愛山渓クラブ（収容人員82名）で、そのすぐ近くには愛山渓青少年の家もあります。ここまで朝から乗物づくめで来てほぼ１１時間を要しました。日曜の夜ということもあって宿は満員、特に若い泊り客が多いのが目につきました。

8月1日（月）待望の旭岳に登る日です。一般的には、登りに旭岳ロープウェイを利用したのち旭岳に登り東北に向けて縦走し最後に黒岳頂上を経たあと黒岳ロープウェイを使って層雲峡に下る北回りコース、もしくはその逆の北回りコースが所謂銀座コースで、そのいずれかをとる人が多いようですが、われわれはロープウェイに頼らずにあまりポピュラーでない愛山渓から登るコースをとります。5時過ぎ出発。10分ほどで三十三曲坂分岐、構わずまっすぐ行くと道は二手に。右のよく歩かれる道を行くことにします。ザックには食料・飲料水、ガスボンベやコッフェルなどの炊事用具が詰めてあるのでずっしりと重く前途が大変です。だが、幸い天気は良く今日一日期待がもてます。沢から離れるといよいよ登りで斜度が増してきました。宿出発後1時間半で永山岳・沼ノ平分岐に到着。一息入れます。ここから先は広々とした高層湿原沼ノ平でワタスゲなどを見て気持が和みます。この先からはまた登りです。2時間かかって着いたのが当麻乗越で、これから先は気分のいい高原歩きです。裾合平（すそあいだいら）ではチングルマやキバナシャクナゲをはじめとする高山植物が今を盛りと咲いていました。更に行くと１，６９０ｍの裾合平（すそあいだいら）で、ここも広大なお花畑、チングルマやハクサンイチゲの群落が原一面を覆っています。ゆっくりしたい所ですが、まだ先は長いので歩を早めます。

中岳分岐に着くと眼前には御鉢平（おはちだいら）が広がっていてウワーッと驚くほど広大、直径2kmに及ぶほぼ円形の凹地でした。ちょうど真ん中辺りで有毒ガスが噴出していて地図には有毒温泉の記載があります。荒涼とした風景は昔この山が火山であったことを如実に示していました。手ごろな場所があり空腹もピークに達していたので昼食。そそくさと済ませて更に南へ向って登ること40分、間宮岳頂上（２，１８５ｍ）に着きました。この山名は江戸時代後期の探検家間宮林蔵に因んで付けられたとのこと。ここまで来ると旭岳まではあと1.5kmほど。朝の内はスカッと晴れていたのですが、大分ガスってきました。目指す旭岳の急な東面にはまだ残雪があるので、一歩一歩慎重に登ります。

14時30分、漸く旭岳頂上（２，２９０ｍ）に到達、三角点標石にしっかりタッチしました。長年の夢が叶い感無量です。K君と固い握手。10分ほど霧が晴れるのを待ちましたが、残念ながら大展望は得られずじまいでした。元来た道を引き返します。斜面を下りきったところに雪解け水が滴っていました。手で掬って飲むとこれが実に美味くて、何回も飲み続けました。間宮岳を過ぎて更に北回りコースを行くと先ほどの中岳分岐で、ここから先もずっと時計回りコースです。２，１１３ｍの中岳を過ぎて行くと、ずっしりした山容の北鎮岳（２，２４４ｍ、北海道第二の高峰）をすぐ左に見ます。愛山渓への分岐点を過ぎて行くと花の楽園雲ノ平で、この名は北アルプスにもあり有名です。疲れた身体に鞭打ってなおも行きます。まだ明るいうちに、と最後の頑張りです。日の入り時刻の19時前、やっとの思いでこの日の宿黒岳石室にたどり着きました。標高１，９００ｍ。管理人常駐ですが、宿泊は素泊り自炊となっています。徐々に冷気の漂ってくる中で即席ラーメンをつく

りアルファ米に湯を注ぎ簡素な夕食としました。11時間半も歩いたにしてはあまりにも粗末な食事ですが仕方ありません。収容人員の多くないこの小さな小屋はほぼ満員で、ゆっくり睡眠をとるには窮屈過ぎました。

翌２日（火）の日の出は4時18分、この日は黒岳に登った後下山するだけという余裕のある日です。朝食は時間をかけ周囲を眺めながら摂りました。昨晩は急ぎに急いだので、周りの風景を見廻している余裕はありませんでしたが、この日は気分的にもゆとりがあります。昨日急いで下りてきた北斜面に目を向けると、そこには実に鮮やかな高山植物の群落があって、赤・黄・白という大きな段だら縞（じま）つずれ織のお花畑とハイマツの緑がマッチして目もあやな景観が広がっていました。このような大規模で絢爛な光景は今までどの山でも見たことはありません。感動のため息とともに見惚れました。北に視線を移すと桂月岳（１，９３８ｍ）が指呼の間に。山名の由来は明治期の文人大町桂月が登ったことからだそうで、地図上直線距離で５００ｍ、簡単に登れそうですが、昨日の疲れがまだ残っていて登るのは諦めました。石室の周辺にはシマリスが住みついていると見えてチョロチョロと走り回っています。そのかわいい姿はまさに登山者のアイドルです。

8時過ぎ出発。北東方向にある最後のピーク黒岳に向かいます。ここも高山植物が豊富な山で、頂上までは直線距離で８００ｍ。昨日と違って急ぐことはありません。30分の登りで山頂（１，９８４ｍ）に到着。南西方向を振り返ると 2,000m級の大雪山の重畳たる眺め、中でも目を引くのは桂月岳の向うの北鎮岳です。これらの印象的な風景を目に焼き付けた後、下りにかかりました。草原のお花畑とハイマツの中を暫く行くと左手には黒岳七合目から五合目を結ぶスキーリフトが動いていました。けれども、それに乗る気はなく針葉樹林の急な下りを続けます。下山を始めて約1時間、黒岳五合目の層雲峡・黒岳ロープウェイ乗場に着きました。ここからはロープウェイで、７分乗って層雲峡駅に到着。登山は終りました。

この日は層雲峡温泉プリンスホテル朝陽亭に宿泊予約をしてあります。わが社の健保組合契約ホテルなので比較的安価に宿泊ができます。まだ15時でしたが、重いザックを下ろし部屋へ案内してもらいました。部屋数が200を超える大規模ホテルで大浴場もあります。早速温泉に飛び込みました。湯がジンワリと骨身にしみ疲れが一気に取れる思いでした。夕食は部屋食でなかなかの豪華版。昨晩の山小屋泊りとは打って変って王侯貴族のような気分になりました。

ここからは余談です。翌日3日（水）は午前中層雲峡博物館を見学。この層雲峡は、大雪山国立公園の南西に位置する天人峡と共に、何万年もの歳月をかけて自然が造りだした柱状節理を主とする岩壁と峡谷で、どちらも見ごたえのある名所となっています。このあと、バスで上川に出てそこからはＪＲ利用。札幌駅に着いてビジネスホテルに宿泊手続きをし、後はのんびり札幌市内を見物、夕食はジンギスカン鍋を賞味しました。

最終の４日（木）は鉄道の旅です。札幌を7時に出たスーパー北斗2号はやがて海沿いを走るようになります。車窓から海岸風景を楽しんで函館には10時半過ぎに到着。ここから特急はくちょうに乗り盛岡までは途中海底トンネルを通ります。盛岡に着いたのは12時半頃で、名物のワンコ（お椀）そばを食べることにしました。駅から近い東屋という老舗に入り大きな食堂に通されます。うしろに立つ若い給仕の女性がハーイドンドンの掛け声とともに温かい一口蕎麦をこちらのお椀に入れ、空になるとすぐまた次を入れてくれます。何杯食べたでしょうか？満腹したので即座にお椀に蓋をしました。北上川の川べりをしばらく歩いて駅に向い、盛岡駅からはやまびこ6号で帰途につきました。

初の北海道登山、山岳美を満喫した後も変化に富んだ旅程で良い思い出ができました。

{１０月２５日　記す}

会 員 の 異 動

１０月から１１月まで　　１１月３０日現在：３０８名

新　会　員（年度累計 18 名）

南区　　田中 様　　港北区　山田 様　　市外　藤田　様
市外　　安田 様　　港北区　増田 様

※ 暁訪問看護ステーション（本誌 30 頁参照）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 7 名）

金沢区　　卯中　亜也子　様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

文化・スポーツ活動だより

太 極 拳 教 室

開催場所　健福センター10 階 軽運動室
時　　間　10:00～12:00
予　　定　1 月 4 日（土）18 日（土）
　　2 月 1 日（土）15 日（土）
　　3 日 1 日（土）15 日（土）

歩こう会

3 月 12 日（水）8：45
集合場所　JR 桜木町駅前
行き先　　三渓園
　参加希望者は　事務局に連絡
※ 文化・スポーツ活動の連絡先は
　事務局です。　℡ 045-475-2061（呼）

若いオストメイト交流会 in 横浜

～会場&オンラインのハイブリッド～

日時:2025 年 3 月 16 日(日)
場所　横浜市健康福祉センター　8 階
受付 12:30～　開始 13:00～　終了 16 時

対象:59 歳までのオストメイト(一時ストーマ含む)とその家族など
内容:とこトン！グループ交流で情報交換!
（就職、結婚、恋愛、障害年金のノウハウなど。 WOC ナースの個別相談あり。）

また、**11 時～12 時までの間、個別相談(若干名)を行います。**

‘相談事あっても中々グループに入ってまで溶け込む事が出来ない’、主に 10 代、20～30 代の方。付き添いの方と一緒どうぞ。
若い世代の先輩オストメイトが 1 対 1 で相談や悩んでる事のお話をお聞きします。

申し込み方法: 事務局へ電話で申し込み(火、木、土 10 時～16 時)
その他の方法での申し込みは、**次月号でご案内**します。

《事務局だより》

≪ 年頭に、平穏な1年を願って。 ≫

月日の経つのは本当に早く、辰年で年男だった一年はあっという間に過ぎて行ってしまいました。ただ、時の過ぎるのを早く感じるということは、個人的にはある意味で、とても幸せな一年だったのだなとも思います。

能登半島にお住まいで地震や大雨により被災された方々や病気・事故などで大変な思いをしたという人は、一日一日が非常に長く感じたのではないでしょうか。

昨今、災害や地政学リスクなどでいつ何が起きてもおかしくないと言われていますが、本年も皆さんと共に“あっという間”と、感じる一年であることを望みます。

土曜日担当　長島正美

≪ ストーマからのガスにご注意！ ≫

オストメイトは、ガスを自由に止められません。

皆さんがマスクをしていてくださると、ガスが出ても（臭い大丈夫かな？）と思っていたのですが、コロナが落ち着いてきたせいか、マスクをする方が少なくなり、今の臭い、わかっちゃったかな？と不安になる事が増えました。

なるべく、ガスが出やすい食べ物を避けるとともに、出るかもと思った時には、ストーマを軽く押さえて、音、臭いが少なくなるようにするのですが、これはオストメイトの宿命（笑）の悩みですね。

また、マスクの落とし物も増えています。あちらこちらに落ちているのを見かけませんか？私たちは、マスクなどのゴミを道路に落とさないようにしましょう。

火曜日担当　小野夏美

≪ いつの間にか懐(なつ)いて我が家の一員となった“ミケちゃん”のこと ≫

2.3年前になりますが、我が家の庭に見知らぬ三毛猫が来るようになりました。事情があって、庭に置いている別の猫の餌を、その猫も食べに来るようになり、だんだん懐いてきました。

よく見ると、耳をカットされていて（去勢手術をした証拠）、地域猫であることが分かり、頼まれて餌をあげる様になりました。どうも以前、何処かの家で飼われていたようで、家に入れるとちゃんとおトイレもできます。

そうこうしているとだんだん可愛くなって、“ミケちゃん”と名前を付けて呼ぶようになり、ついに我が家の一員になりました。まだ、家の中と外を行ったり来たりの生活ですが、その方が猫にストレスがかからないそうです。

ただ、率直な感想としては、犬や猫をペットとして一度飼うと決めたら最後まで面倒を見るつもりで飼ってほしいとは思っています。

木曜日担当　　向後和恵

♪♪　会報に同封の「緑のハガキ」について　♪♪

会員の皆様、会に対する要望、最近の嬉しかったこと、最近オストメイトで体験した事など、気軽に書いて出してみませんか？

会報に同封の緑のハガキに書いて、どんどんお寄せください。(切手不要です)

私たちはオストメイトのための訪問看護ステーションです！

こんなお困りごとはありませんか？

ストマ装具の種類や管理方法に不安がある。

ストマ装具が剥がれて漏れてしまう。

病院に行ったほうがいいのか悩んでしまう。

気軽に相談できる人がいない。

WOCナースが解決！24時間・365日対応でご自宅まで訪問致します！

～暁訪問看護ステーションの皮膚・排泄ケア認定看護師の紹介～

渡辺　知弘
(わたなべ　ともひろ)

株式会社T'sPROJECT 代表取締役
暁訪問看護ステーション　管理者
皮膚・排泄ケア認定看護師

みなさまこんにちは!!
利用者様やご家族の方が安心して生活できるよう、そして一つでも多くの“やりたい”を叶えられるよう日々活動しております。質の高いはケアは当然として、たくさん話をして、たくさんの楽しい時間を共有できたらと思います！

杉山　佳菜子
(すぎやま　かなこ)

暁訪問看護ステーション
皮膚・排泄ケア認定看護師

こんにちは！
利用者様やご家族様が安心して生活できるよう、かゆいところに手が届くようなケアを目指して頑張っています。トラブルの予防から改善まで心を込めて対応します。どんな小さなお悩みもご相談お待ちしています♪

介入までの流れ

利用者様からのお問い合わせ → 医療機関との調整 → 訪問看護の説明 契約・日程調整 → 介入開始

※介護保険と医療保険で料金や介入までの流れが異なるため、まずはご連絡ください！

AKATSUKI
暁訪問看護ステーション

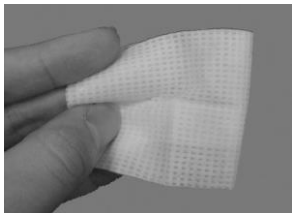
TEL: 045-263-9541
FAX: 045-263-9542
神奈川県横浜市中区新山下1-9-6　新山下3番館202号
tsakatsuki1919@gmail.com

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。

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。

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

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

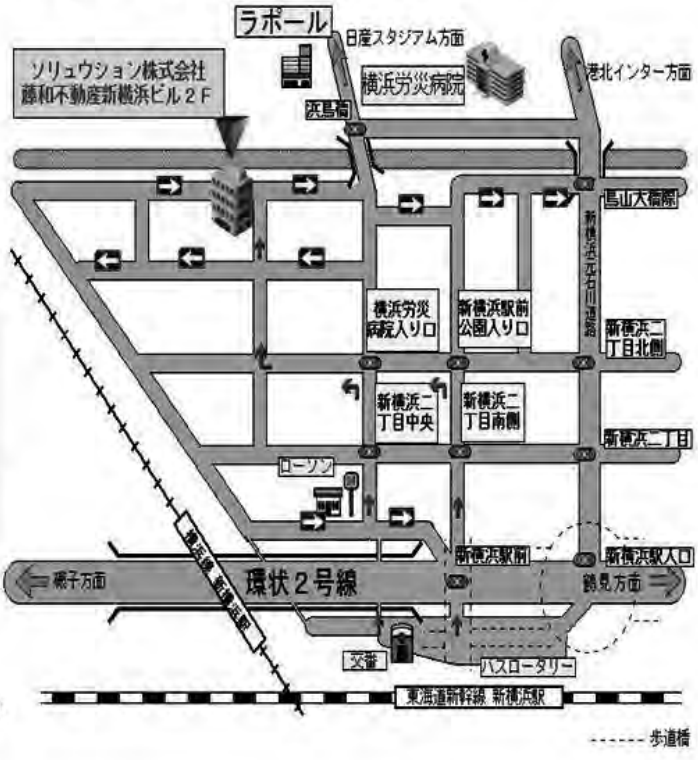
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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

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 】

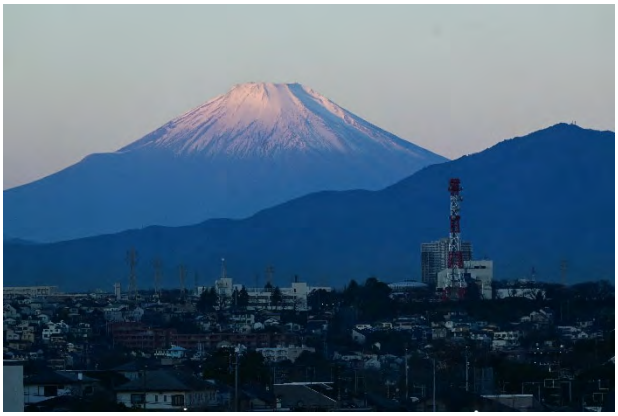
下表の各社にご支援をいただいております。

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
暁訪問看護ステーション	〒231-0801	横浜市中区新山下 1-9-6 新山下 3 番館 202 号

協会行事：11月～12月実績と1月～3月予定

11/10(日) 第７回役員会 11/13(水) 日帰りバス研修旅行（成田方面） 11/17(日) 戸塚総合庁舎 相談・交流会 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 12/12(木) 神奈川県三支部連絡協議会 12/24(火) 会報印刷・封入・発送 **=== 事務局冬休み 12/ 27(金)～1/6(月) ===**	1/12(日) 第９回役員会 1/25(土) 浜身連新年の集い 1/26(日) 初心者相談会 1/29(水) 新春の集い（「きじま」新横浜店） 2/4(日) 浜身連 囲碁・将棋大会 2/8(土) 女性交流会 2/9(日) 編集会議・第 10 回役員会 2/16(日) 能登災害講演会・グループ交流会 3/13(木) 県内３支部連絡協議会 3/16(日) 若いオストメイト交流会

キルト作品：都筑区　向後和恵



市民病院病棟からの紅富士
保土ヶ谷区 田口雅之

横浜成田山にて
ランドマークタワーを望む（初詣風景）
都筑区 菅野宏二

表紙絵：旭区 村上厚子

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。