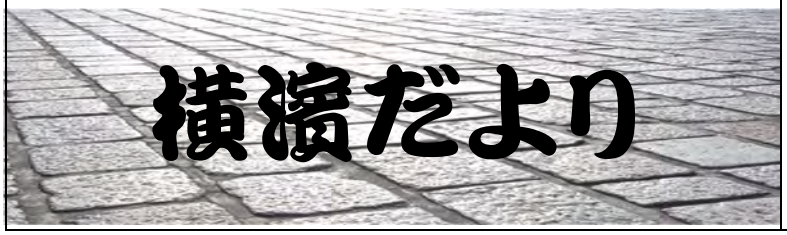
1998 年 10 月 9 日第三種郵便物認可(毎月 3 回 8 の日発行) 2025 年 3 月 31 日発行 SSKU 増刊通巻第 8133 号 横濱だより No. 220

SSKU JOA 横浜市オストミー協会



令和７年５月号
No. ２２０

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 3 階
TEL　045-475-2061（呼）
郵便口座番号　00210-9-5352

発行人　障害者団体定期刊行物協会　〒157-0072　東京都世田谷区祖師谷 3-1-17　ヴェルドゥーラ祖師谷 102 号室
（頒価 200 円、会費に含まれます）

協会行事予定

第４３回　横浜市オストミー協会総会　♪マスク着用

日　　時：5 月 25 日(日)　受付：12：00、開始：13：00、終了：16：00
会　　場：**桜木町 健康福祉総合センター ４階ホール**　（ラポールシアターが工事中のため）
時間割は、下記の通り
《第一部》定期総会：13:00～14:45　（別冊総会資料を持参してご参加下さい）
《第二部》医療講演：15:00～16:00　神奈川県予防医学協会　三浦 猛 先生
演題「がんよ　ありがとう」
（アトラクションはありません）

＊同封ハガキ（議案賛否・委任の記入）のご返事は、早めにお願いします。
〆切は５月１５日（木）です。

＊当日会場ロビーにて、ストーマ等の装具メーカー・販売業者による商品展示会が催されますので、新製品サンプル等をお試し下さい。展示会開催時間：12:00～15:00
展示会での装具発注が 1 割引になる販売業者は、ウエルカム、ソリュウション、光洋。

※ 総会の開催場所が例年とは異なり、桜木町に変更されています。ご注意下さい。

夏季 初心者相談会　♪マスク着用

日　　時：令和 7 年 7 月 12 日（土）　開会 13：30　　閉会 16：20
会　　場：桜木町　健康福祉総合センター　８階　A・B 会議室　（展示 [illegible]）
医療講演：皮膚・排泄ケア認定看護師（調整中）
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。

※ 日帰りバス研修旅行 大宮方面 7月4日（金）は、本誌 19 頁をご参照下さい。

女性交流会の報告

令和７年２月８日（土）に桜木町の横浜市健康福祉総合センター８F にて、女性交流会を開催しました。
参加者は、コロ会員１０名　ウロ会員３名　イレオ会員 １ 名　一般 １ 名で合計 １５名でした。

前半 １ 時間は、お互いの顔が見えるようにロの字に座ってもらい自己紹介をしました。一人３分～4 分、オストメイトになった経緯や苦労したこと、現在の状況、また困りごとやみなさんに聞きたいことなどを語っていただきました。
みなさん、話をしている方に耳をしっかりと傾け、じっくりと聞いて下さり、充実した時間でした。

後半は、２グループに分かれ懇談。受付で簡単なアンケートを取り、「ストーマケア」と「ストーマ生活」のグループに分かれました。

「ストーマケア」のグループでは、
ウロの方が装具交換時に、不随意に出る尿を受けるベルト式のものを手作りし見せて下さり、「写真を撮らせて」と参考にされる方が何人かいました。また湯上り用として、タオル地で作ったパウチカバーは、マジックテープ式で使い勝手と吸水性が良さそうで、こちらも参考になりました。
「みなさんご自身で装具交換できなくなった時にどうするか考えていますか？」の質問に、「考えていない」「主人がやり方を見て手伝おうとしてくれる」「主人は不器用だから無理」「交換の仕方を、体で手先でいつまでも覚えていて、自分でできるうちは自分でしたい」「ヘルパーにお願いする」などの意見が出ました。
プロ意識の高いヘルパーさんほど、てきぱきと装具交換をする傾向があるという話しがありました。高齢になっても、自分でやろうとする意欲はなくさないよう、また手先を動かすことは脳にもよいので、ヘルパーが全部交換してしまうのではなく、ご自身で交換するのを見守り、難しいところのみ手伝うというやり方をしてくれるといいのだけれど…という話をしました。

「ストーマ生活」のグループでは、
風呂上がりにパウチを拭いても、水気が残る。⇒トイレットペーパーで拭くと、水気が残りませんと会員さんからの声あり。
JR で 990 円以上かかるときは、みどりの窓口で障害者手帳を出し、行き先を言って「100 キロにして下さい」と言うと、対応してくれます。高速バスも半額、全国どこのバスも半額、全国どこのタクシーも 1 割引き の情報あり。長くいる会員さんも知らない情報だったようです。
装具は冷たいままだと貼りつきが悪いので、人肌に温めて（下着の上に置いておく）貼ると良いらしいとの話あり。
心臓のペースメーカーをいれている方が、ディズニーランド、ディズニーシーの心臓の悪い人は乗らないようにと書いてある乗り物に乗った。USJ でもハリーポッターはダメと書いてあったのに乗った。ディズニーランドでは、「障がい者手帳でお得に乗れて良かった」との話あり。大変な病気をかかえているのに、前向きにバイタリティーに行動するから、免疫力が上がるのだろうと拍手したくなりました。

災害対策講演会・交流会の報告

令和 7 年 2 月 16 日(日)午後、横浜市健康福祉総合センター(桜木町)8 階会議室に於いて標記の研修会を実施しました。 13:30開始 ～ 16:10終了

参加者(会員／一般)： ウロ15名(13／2) ・ コロ26名(25／1) ・ イレオ6名(6／0)

その他2名 ・ 講師 1名　　合計 50名

講 師 ： 越屋メディカルケア(株)　三 富 彰 太 様

昨年元日に起きた石川県能登半島地震を隣接の富山県の実家で経験し、富山県の装具等販売会社に勤務しながら JOA愛知県支部に在籍。ご自身もストーマ造設経験のある三富氏が遠路駆けつけて下さいました。　※ JOA ＝ 日本オストミー協会

【協会挨拶】

講演に先立ち、山根会長より次の三点、お話がありました。

(1)災害時に避難する場所(避難所)の確認について： 災害の種類(地震・水害 etc.)によって開設される避難所(場所)が異なる場合があるので、避難所確認の際には注意が必要。

(2)自宅など避難所とは別の場所に留まるとき： 避難所など災害支援物資を配分する場所へ出向き、自分や同居家族等の情報を伝えておく。(場所・被災者の情報など)

(3)避難所などへ移動したとき： 避難所運営者(スタッフ)に自分がオストメイトであることを早めに伝えておくこと。どのような支援を必要としているのか、遠慮無く具体的に伝えること。

【 講 演 】

能登半島地震発災後のストーマ装具供給事情や、そこから見えてきたことなど、販売店の営業職らしく、経験談を話巧みに語って下さいました。

尚、ご多忙のため今回の研修会への出席は叶いませんでしたが、JOA石川県支部の安江慎太朗支部長も、震災経験を広く伝える活動をされています。その安江氏作成の資料(スライド)を軸に、三富氏の解説で災害現地での様子を伝えていただきました。

※主な内容は会報に同封の講演会資料をご覧下さい。

『能登半島地震を通して得た教訓』 安江氏の資料から(三富氏の解説)

●土砂崩れや液状化現象による地盤崩壊で陸路に大きな障害が発生。能登半島の主要縦貫道「里山海道」が寸断されたうえ、海底地盤の隆起が発生して艦船の接岸が難しくなり、海路による物資搬入も困難になったことが復旧活動遅延の原因となった。また、同年9月の大雨災害でも大きな痛手を負った。

●従来の規定では、ストーマ装具等オストメイトの生活必需品は自衛隊による災害救援物資(日常生活品)に含まれていないので、民間の輸送会社が復旧するまで装具等の緊急配送ができない事態も起きた。

◎発災当日、災害救助法が石川県の被災地に適用されることになり、5 日にはJOA木下会長とJOA石川県安江支部長が働きかけて、石川県障害保健福祉課と調整を開始。オストメイトが必要とする物資やストーマ用品を災害支援物資の「日常生活品」に含み、自衛隊による被災地への搬送が可能になった。

◎翌 6 日に石川県支部会員の安否確認を行う。また、被災者に向けて「ストーマ用品セーフティーネット連絡会」からストーマ用品の提供が可能になったと連絡が入る。

◎販売店の担当者が顧客リストを頼りに個別に電話で聞き取りを行い、確認・準備ができ次第発送したが、在庫の中から提供したこともあり希望どおりにはいかないケースもあった。

※被災された JOA 会員の声、能登半島地震通じて感じたこと、被災対応された WOCN の声などは資料をお読み下さい。

『能登半島地震を体験して　伝えたい事』 三富氏の説明

⇒特殊な支援物資を被災者へ届けるという整備されていない支援の仕組みに対して、今回は厚生労働省や石川県へ直接働きかけることで早期の問題解決ができた。トップダウンによる組織の意思決定の早さを実感した。

⇒発災後、各地から支援の手が差し出されても、被災者個人の必要物資を早い段階で届けることは、現実的にはかなり難しい。各自が必要とする物は事前に十分な準備が必要で、「自助」が最も重要だと感じた。「共助」「公助」は遅れてやってくる。

⇒病院へ避難した方もいたが、病院は避難所ではないので物資の提供は受けられない。病院に災害用物資は集まらない。病院保有の物資は入院患者や救急搬送された患者へのもの。病院に共助・公助を期待してはいけない。

⇒「セーフティーネットによるストーマ用品の提供」については過大に期待しない方がよい。自身が対象者になっても、実際に用品を手にするには少なくても 1 週間以上待つ可能性が高い。状況によってはもっと時間がかかるので、各自の備えが大切。

⇒ストーマ用品に関しては、救援物資を期待する前に、自ら販売会社へ連絡を取ってみる。普段から複数の会社と取引実績を持てば、災害に限らずいろいろな緊急時の対応に役立つ。

⇒緊急時や避難所からの注文の際「どこに届けてもらうのか」に十分注意する。これを間違えると必要な物が手元に届かない。

⇒「水が出ない！」など非常時に備えるため、装具交換をいつもと違う環境で試すと良い。

⇒自分が使っている装具類のメーカー・名称・品番など、注文するときに必要な情報はいつでも提供できるように準備しておく。スマホで用品の箱(品番等の部分)を写しておくのも良い。

⇒装具類などの保管場所も複数箇所用意する。自宅でも上下階や横方向に距離をとって別々に保管する。また、親戚や友人など自宅とは別の場所に保管場所を確保する。遠くの親戚・知人でも、必要になった時に送ってもらえれば、遠からず自分の手元に必要な物が届く。

⇒普段からいろいろな場面を想像して、工夫を重ねてみる。自分に引き出しが多いほど、もしもの時に落ち着いて行動できる。(すべては事前の準備次第)

【質疑応答】

Q1)旭区男性;ストーマ用品を自衛隊が輸送する災害物資に含めるルールを、石川県だけではなく、全国共通にすべきと思うが。

A1→石川県がモデルケースを作ったので、今後同様の事態になればこれに準じた判断がされると思う。

※**山根会長より補足:**神奈川県の「災害時における要配慮者支援マニュアル作成指針」で、「ストーマ用品等は一般の食料物資と区分して管理し優先的に配布するため迅速な供給ができる体制を整えておくことが必要である」とあるが、横浜市のマニュアルが見当たらなかった。ストーマ用品等を災害物資に含むよう、協会からの要望書に加える予定です。(令和8年度向け)

Q2)南区女性;資料にある被災した「オストメイトの声」は想定の範囲だが、苦難をどのように乗り越えたのか、その実際を知りたい。

A2→個別に追えていないのが実状。交換するパウチが無くなったとか、最悪の状態を想定して対策を講じるしかない。例えば、今のようなパウチが無い時代のストーマ対応の工夫などが参考になるかもしれない。

Q3)青葉区女性;旅先などで被災して、普段の生活圏と異なる場所で用品が必要になった場合、いつもの取引先(装具販売会社)から他地域の同業者へ手配してもらえるか。

A3→互いにライバル会社なので、横のつながりは希薄な場合が多い。ただ同じ業種の営業同士、個人的な接点は持っているので、相談を受ければ善処すると思う。

【まとめ】

講師との質疑応答に時間を割き、参加者同士の交流会は実施しませんでしたが、講演会の終わりに協会側から数点お伝えしました。

◇水を使わない装具交換など、被災を想定した練習は必要です。

◇協会に加入して研修会や行事に参加すると知り合いが増えるので、もしもの時の助け合いに役立ちます。

◇協会で作成・配布した「私の手帳」「災害マニュアル」をもう一度見直し、変更点は更新して活用して下さい。

◆今回の講演内容は石川県や富山県での実例・経験談です。人口の多い横浜や首都圏の都市部に比べ、オストメイトの人数が少なく販売会社も限られていて、顧客情報を把握していたことも早い行動につながったと思われます。すべてが横浜市の方に当てはまるとは限りませんのでご注意下さい。

以上

『ストーマ用品セーフティーネット連絡会』による緊急時ストーマ用品の提供について

～災害発生時にストーマ装具が無料で支給される？！～

そのような話を耳にした方も多いと思いますが、誤解の無いように少し解説します。

「ストーマ用品セーフティーネット連絡会(OAS)」は日本国内のストーマ用品メーカーによって結成された団体です。複数のメーカーが幹事会社・副幹事会社を一年交替で務め、運営されています。

原則として、災害救助法適用市町村内のストーマ保有の被災者で、家屋の倒壊等によりストーマ用品の持ち出しや、入手が困難なストーマ保有者、並びに入手が困難な避難所、病院等を対象に、災害発生から約一ヶ月間において、OAS各社の販売するストーマ用品を、地域のストーマ装具販売店を通じて提供されることになります。

今回の能登半島地震での事例では、販売店の担当者が対象地域の顧客(ストーマ保有者)へ直接電話連絡を取り、被災状況等をヒヤリングしたうえで、在庫等を踏まえて発送したとのことでした。手元に届くまでの時間は、当然輸送手段の状況に左右されます。

もしもの時、お住まいの地域では実際どうなるのか？　能登半島地震と同じ対応になるのか？現時点で確かなことは言えません。

これは善意によるボランティア活動ともいえますが、皆さんが普段使っている装具や用品が届く保証はありません。オストミー協会としては「自助」を最優先事項と考えて、会員の皆さんにお伝えしてきました。そのことに変更はありません。

〈編集部〉

３月12日　三渓園歩こう会の報告

この日の天気予報は、曇りのち雨で、暖かく春のコートで大丈夫の予定でした。桜木町の集合時間では、朝から小雨で傘をさすほどでもない天気でしたが、三渓園の中ではずっと雨でした。おまけに寒く、冬のコートで良かったと皆で話すほどでした。帰る頃にやっと薄日が差して暖かくなりましたが、寒い中での歩こう会でした。

参加者７人でした。三渓園の園内では、ボランティアガイドの高木さんの話を聞きながらゆっくり回りました。

関内までバスで戻り、串揚げ屋さんでお疲れ様の昼食。揚げたての串揚げに満足した後、北仲ノットの46階展望台に行きましたが、天気に負けて視界は10%。

今度は天気の良い時に、健福センターの研修会の前に来て下さいと伝え、別れました。

こんな天気の中でしたが、参加して下さった方々、ありがとうございました。

【参加者の感想】

港南区　W・Mさん

初めて歩こう会に参加させていただきました。三渓園を訪れるのは20年ぶりくらいです。その時は、外苑に行っただけでした。

今回は小雨が降っている中での散策でしたが、ガイドさんの説明を聞きながらでしたので、歴史的背景がよくわかりました。

四季折々の花も奇麗だという事なので、桜の時期、紅葉の時期にも来てみようかなと思っています。

お昼も皆さんとご一緒させていただきました。交流会や講演会ではなかなか会員の方とお話しする機会がありませんが、こういったイベントがあると、お名前と顔が覚えられるので、私にとってはとても貴重な機会でした。

その後、桜木町近くにあるオークウッドスイーツ横浜の46階展望台に連れて行ってもらいました。横浜の景色がとてもきれいに見える！はずでしたが、当日は小雨模様。360度見渡す限り真っ白で、かすかに眼下のビルと車が見えるだけでした。残念！！今度、お天気の良い日にまた来ます。新しい発見もあり、とても楽しい日になりました。

是非、また参加させて頂きたいと思います。

港北区　K・Mさん

三渓園は何度も行きましたが、新しい三渓園を知りとても楽しかったです。小雨も風情があって良かったです。46階の展望台の景色は霧で見れなくて残念でした。又出直します。

神奈川区　竹尾さん

四季折々に何度も出かけている三渓園でしたが、初めて案内ガイドがついての散策でした。歴史的建造物は、案内ガイドマップに記載の内容しか知りませんでしたが、ガイドさんが持参の写真と合わせて、懇切丁寧に説明して頂き、初めて知ったことがたくさんあり良かったです。

歴史的建造物と四季折々の自然とが見事に調和している景観なので、遅咲きの花が咲いていた見事な枝ぶりの梅の木の説明や、見頃な花の名前、渡り鳥にも少しでよいから話を出してほしかったです。

午前中の曇の予報が霧雨でしたが、おかげで人もまばらで、今までにない写真も撮れました。

お昼は小野リーダーが予約してくれた素敵なこじんまりした銀座の串揚げ 磯むら 横浜関内店です。カウンターに座らずとも、1品毎に揚げた串を直ぐ持ってきてくれ、さらに美味しく味わいました。デザートも美味しく、楽しく歓談しながら過ごせました。

♪♪♪ 太極拳メンバー募集中　♪♪♪

術後のリハビリトレーニングに太極拳はいかがですか！
太極拳はいつでも、どこでも、だれでもできる衝撃が極めて少ない全身運動です。

日時：第1・第3土曜日　　AM10：00～12：00
場所：桜木町　健康福祉センター10階　軽運動室
指導者：稲垣　譲さん（ウロ）
会費：500円/月

カリキュラム　1. 準備運動
2. 錬功１８法
3. 休憩
4. 皆で合唱
5. 入門太極拳
6. 簡化24式太極拳
7. 整理運動

皆で仲良く和気あいあいと楽しみながら活動しています。
休息時間には、お茶とお菓子をつまみながら、おしゃべりしています。
一度見学にいらっしゃいませんか？ お待ちしております。

参加希望者は協会事務局まで・・045-475-2061（火・木・土　10：00～16：00）

代表者　秋山雅美

第 39 回　囲碁・将棋大会が開催されました

令和 7 年 3 月 23 日(日)　横浜ラポール（2 階大会議室）にて、横浜市身体障害者団体連合会（浜身連）主催の囲碁・将棋大会が開催されました。参加者は囲碁 6 名、将棋 7 名。オストミー協会会員からは下記の 2 名が対局に臨みました。

（詳細は浜身連会報に掲載されます）

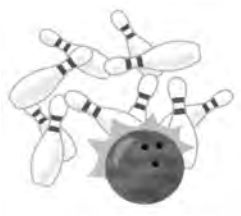
【講評：囲碁】小出慶一氏（日本福祉囲碁協会）：　碁というのは個性がにじみ出てくるようで、皆さんの碁を見ていて改めて思った。勝とうが負けようが、自分の打ち方を貫く姿勢が良かった。これからも自由気ままに打ちながら勝つ碁を目指して欲しい。

【講評：将棋】太田洋一氏（日本将棋連盟公認棋道指導員）：　将棋にも反則というものがあり、勝敗を分ける場合がある。今回はそのようなことは無く、皆さんの将棋を安心して見ることができた。国内では将棋の道場が減少して、対面で将棋を指す場所が無くなってきた。代わりにネット将棋が盛んになっているが、本来将棋は相手を目の前にして、やったりやられたりを楽しむもの。残念ながらネット将棋にはこの醍醐味が無い。本大会のような対面の大会はとても貴重な機会だから、これからも続けて欲しい。

【囲碁】　倉本　譲さん　　【将棋】　佐藤貞義さん

11：30 から開会式を行い、各自 3 局を戦いましたが、対局が早く進んだことで予定は 1 時間ほど繰り上がり、閉会式で表彰を行い 15：20 に終了しました。　（編集部）

ボウリング大会と懇親会♪



会員の皆様、久々に体を動かしませんか？ **年齢関係なく**、オストメイトならばどなたでも参加できます！！　未経験者も大歓迎！

6月1日（日）にハマボールでボウリング大会を開催します！

参加募集人数は16名ですので、お早めにお申し込みください。

ボウリングのみ、懇親会のみの参加も大歓迎です！皆さんと楽しい時間を過ごせるのを楽しみにしています。

幹事：御厨（みくりや）学（横浜市支部会員）　協力：横浜市支部20/40担当役員

① 【ボウリング大会】

日時：6/1（日）16：00～

料金：2ゲーム　1人2,600円

場所：ハマボール　神奈川県横浜市西区北幸2-2-1　ハマボールアイス8F

※ 15：30までにハマボールアイス8F受付付近に集合して下さい。

② 【懇親会】

日時：6/1（日） 18:00～

場所：情緒個室Dining 楓 横浜駅前店　　横浜市西区南幸1丁目5-27

会費：4,500円（税込）

2時間飲み放題付き。地鶏串焼きのお店です。

【参加申し込み方法】

メール申込先：miku1177@gmail.com 又は、QRコード⇒でお申し込みください。

・氏名（ふりがな付き）

・参加種別（以下①～③の番号）

① ボウリング大会のみ

② 懇親会のみ

③ ボウリング大会　＆　懇親会

（ボウリング大会参加希望の方は、画面に表示される名前（ニックネーム）も）（入力例：御厨　学（みくりや　まなぶ）③ボウリング＆懇親会参加希望　ニックネーム：ミクさん）

尚、参加申し込み後、キャンセルする場合は、必ず5月28日（水）までに必ずお申し出ください。その後はキャンセル料が発生する場合がございます。また、1週間前になりましたら、幹事よりメールを送信します。メール受信制限をされている方は、受信出来るよう設定をお願いします。

若いオストメイト交流会 in 横浜　開催報告

３月16日(日)59歳までのオストメイト対象に、健康福祉総合センターで開催しました。全国で一番参加率の高い横浜市支部の交流会。今回は、「じっくりとことんグループ交流」という事で、グループ交流だけなので、参加申し込み数を心配しましたが、蓋を開けてみれば、会場参加30名、付き添い ３ 名、オンライン参加8名の申し込みがあり

10代～50代の多くの参加者でした。当日も3名だけのキャンセルで、多くの参加者でにぎわいました。

当日は、会場参加名 29 名、付き添い３名、オンライン参加6名
役員8名の参加。展示会場では、若いオストメイトにふさわしく、業者展示のほかに、デコパウチブースも設け、千葉県支部の石渡佐和子さんにご協力をいただきました。沢山の方が興味深々で大好評でした。

また、一般参加者の方も多くいらっしゃったので、今回から、「オストミー協会の始まり」を少し説明することにしました。皆さんが利用している社会福祉制度など、どのように取得できるようになったのか。大先輩たちの偉業であることを知ってもらう為に、しっかりお話させていただきました。昨今、「高額療養費制度」が話題になっていましたが、患者団体というものが、どれだけみなさんに大事な存在であるか という事も伝えさせていただきました。コミュ力を苦手とする人も多い世代、情報は、ネットからという世代。

ありがたい制度を、**<u>当たり前にある事ではない</u>** という事を知って頂けたかなと思います。

グループ交流では、コロストーマ2チーム、イレオストーマ1チーム、ウロストーマ1チームで行いました。

【コロ A チーム　会場参加7名　オンライン参加4名、役員2名、業者3名、付添い1】
こちらののチームは、地方からのオンライン参加者 4 名と、多くの会場参加チームでした。
Q:装具を交換する時、立ってするか、座ってするか、寝ながらするか(貼る時家族が)何日交換か。
A:・3日交換の人が多かった。
・お風呂に入り、交換し、お風呂上りに貼る方も多く、立って洗面所の鏡の前で貼る。

・立って貼るとしわになるので、貼る時は、寝ながら、家族の方に貼ってもらう。

・ボディーソープなどを使用している人が多いが、中には、お湯で洗うだけの人もいましたので、その後、水の要らない洗浄剤の紹介に話題が移りました。

・水の要らない洗浄剤は、災害時、水が出ない時に利用できるので、練習する事。
泡タイプのものと、クリームタイプのものがあり、コロプラストさんや、アルケアさんが商品を紹介してくださいました。コツは、ガーゼに含ませ、ストーマの周りを優しく洗う。そして、しっかりガーゼで拭きとること。水の要らない洗浄剤は、皮膚保護成分のセラミドも含まれているので、しっかり拭き取らないと、剥がれる場合がある。しっかり拭いて、貼る前に、貼る手を温める事。手でしっかり装具を抑えながら温めると剥がれない。

Q:給付券では足りない！皆さん、どれくらい自己負担していますか？
若い世代は、仕事をしている人が多く、活動的なので、漏れるなどの事もあったり、外で交換経験者もいる中、装具値上げで、装具代も給付券を超えるという人が殆どでした。増額して欲しいという声が多い。
若い世代の40代は、特に就職氷河期世代。収入も障害者枠で働いている人も、そうでなく必死に働いている人もいる。

A:みなさん、実費で払う時「でもしょうがない」という気持ちで割り切っている方や、無理して我慢して購入を控えているという方が殆どでしたが、中には「このお金で旅行行ける、このお金を稼ぐのに何時間働く？‥ と考えると、生きるだけで何故自分はお金かかる事が必須になるのか‥。」と毎回落ち込むという人もいました。

A:地方から参加の方： 地方は、1か月8000円代の給付である為、2万円強自己負担の方もいました。地方参加者からは、国統一にして欲しいとの声も。

Q:障害者枠で働く差別を受けた事はあるか？
就職活動をしていて、障害者枠で働いている人、しっかり普通に働いている人、様々でした。こちらのグループでは特に、職場で嫌な思いをした などという人はいませんでしたが、個人事業主の方で、取引先の方と給料の打ち合わせをした際に、最初はそれなりに納得のいく金額だったのに、その後、身体障害者であることを理由に、不利な話に持っていかれて不満に思っている方も。今の時代、障害者だから‥‥採用を拒む‥‥ ような話に持っていく会社もいまだにある事に、驚きを隠せませんでした。

【コロBチーム 会場参加9名、メーカー・販売店2名、役員1名】
10 名中殆どの方の原疾患は直腸ほかのがんによるもので術後の経過年数に違いはありましたが、9 名の方は現在大きな問題はなくストーマ生活を送っているとのこと。しかし 1 名の方は、2024 年に重い便秘と思って検査を受けたところ腸閉塞と分かり精密検査の結果ガンが見つかり手術を受け一時ストーマとなったが、執刀した医師によるとガンの転移がないことが確認されるまであと 1 年間は一時ストーマのままと言われているという。問題なのは 2 年間もの間一時ストーマということでパウチやアクセサリー類を自費で購入しなければいけないこ

とや、頻繁に漏れを起こすことでパウチ交換頻度が多くなり更に出費が嵩んでいるとのこと。この方について、他参加者から多くのアドバイスなどがあり休憩時間を取るのも忘れる程意見交換が行われました。問題点の一部とアドバイスは以下の通りです。

Q1:仕事もできない程でやめてしまっており自費負担が厳しい。できれば永久ストーマにしたい。
A1:自分の思いを医師に伝えていないのであれば話し合いを行うべきなのでは。
その結果、意にそぐわない回答であった場合セカンドオピニオンも考えてもよいのでは。

Q2:一時ストーマ造設位置があばら骨のすぐ下あたりでパウチ交換がしにくく体を横にして貼りかえているが漏れの原因となっている。
A2:パウチ貼り替え後体を起こすと皮膚にしわが出来て漏れの原因になっているのではないか。2 カ月に一度ストーマ外来を受診しているという事でその際に貼りかえたパウチからは漏れないとの事なので、その際の姿勢や WOCN がどのようにしているのかしっかり観察することが大事だと思う。体を横にしなければ貼りかえられないままでは外出先で緊急に貼替が必要な時など対応が出来ない。

Q3:一時ストーマ造設後お風呂に入ると必ずパウチがはがれるので最近は湯船につかっていない。
A3:面板の周りをバスラックシートなどで補強する。ただ、コストが嵩むので 100 均などで売っているテープを試してみるのもよいかも。肌荒れなどが起きなければ安上がりの物が見つかるかも。また、今回のような機会に業者さんからサンプルを頂くのも経費の節約になる。

【ウロ D チーム　会場参加6名　役員 2 名　オンライン参加 0 名　業者 2 名　付き添い2名】

中高年世代が6名、現役学生さんが2名のチームでした。
また年数は術後1年未満が3名、 2年未満が3名、4年と10年が各1名でした。

Q1:職場に復帰したときの待遇、対応などについて聞きたい。
A ・仕事の負荷を軽減してもらえた方、そのままの方など
・フルタイム＋残業 OK とはいえ、朝礼はスルーしてもらえた。
休職中は復帰に不安だったが、病気のことを理解してくれている人に助けられて、何とかうまく復職できた。
・上司や近い人に告知しておくと助けてもらえる。
Q2:手術前に通っていた整体マッサージ、術後は心配で行けなくなった。

A ・クッションや枕をいれてパウチがつぶれないようにすると良い。
・ドーナツ枕やタオルを丸めてでも可。

Q3:術後初めての夏場を迎えるにあたって、かぶれが心配です。
A ・頻繁にパウチを交換する、パウダーも使ってみては。
・面板を貼った外側がかゆくなるときがあり、塗り薬を処方してもらったら良くなった。

Q4:この先就活を予定しているが、どのようにしたら良いか？ （4月から大学2年生）
A ・まずは自分の得意なスキルを前面にアピールするのがよい。
・インターンを活用するとよいのでは。
・最初から身体障碍者枠にこだわらなくてよい。

Q5:Q4に関連して、どういうことをやっておけばよいか？ 4月から商業高校なので資格は取得しておきたい。
A ・簿記はいろいろな分野で役立つ。

Q6:術後初めてハーフマラソンに参加したらパウチが真っ赤になってしまった。出血したときの対応は？ 痛みは無いが皮膚から血がにじんでいた。
A ・腹部に力を入れたときとか、スポーツのあとなどに経験したことある。
にじむくらいは放置でよいとWOCNさんから言われた、長く続くときは病院へ。
・似たような話で満員電車内も要注意。乗り降りで駆け込まれたときが怖い。
お腹をガード

Q7:映画鑑賞が趣味だが、長時間なのでレッグバックを使っていた。
足の内側に取り付けたらチューブがよじれてバッグに流れず、パウチがぱんぱんで焦った。
A・チューブはゆるやかなカーブにするのと、足にからまないようにチューブをマジックテープで足に固定するとよい。 また、チューブとバッグの接続部ははめ込みが不十分だと外れることがあるので、細い結束バンドで固定すると安心確実。
（旅行先で和室に泊まった時、夜中に外れてしまって大洪水になった失敗からの知恵です）

Q8:夜寝るときはどうしている？
A ・容量が多いナイトバッグを使用している。 ただ流れないとパウチの重さで目覚めることもある。
・パウチのまま。 就寝前に空にしたら朝まで大丈夫という方もいました。

Q9:貼り付け方について 、言われたとおり5分きっちり手で押さえている。
A ・冬場冷えていると付きにくいことはある。
・適温は15～25℃（チョコレートやガムと同じイメージ）

Q10:水泳のとき水着はどうしている？
A ・上着や長い水着を着ればパウチは隠せる。
・バスラックシールという手もあるが、浸水はある。

Q11:ジムに行くときの持ち物は？
A ・ふつうにトレーニング用のTシャツ、短パン、タオルに加えて、入浴用にストッキングを加工した手作りのカバーと輪ゴム1本。
退院後2か月めからジム通いを復活して、今もほぼ毎日筋トレ、入浴＆サウナ、マッサージを楽しんでいる。

Q12:食事で気を付けていることがあれば？
A ・特にない、術前とかわらない、 アルコールも様子見ながら調整している。

Q13:装具は1ピース or2ピース？
A ・1ピースの方が多い。 理由:低コスト 貼り付けが楽
・交換前は飲水を控えている

【イレオチーム会場参加イレオ6名、オンライン参加 2 名、役員 2 名、メーカー1 名、WOCN1 名】

会場 10 名、オンライン 2 名、総勢 12 名でのにぎやかな交流会となりました。
8 名中横浜市の会員が 4 名、他支部会員が 3 名、一般の方が 1 名でした。
イレオストミーの原疾患はほとんどが潰瘍性大腸炎やクローン病ですが、様々な悩みについて多岐にわたって意見の交換をすることが出来ました。

Q1:災害の備えについて
・横浜市には各区に装具等を預ける設置場所があるから安心だが、自宅から近いとは限らない。自分の自治体(東京)には無い。使用期限もあるから入れ替えが面倒。装具も心配だが多種の薬が心配。
新潟支部の方は、能登半島地震の時に実際に被災地に念のため避難したが避難所での装具交換は不安を感じた。
パウチにはさみを入れてカットしておく、他の装具になったとしても大丈夫なようにいつも使っているのとは別の装具を使ってみるなど、何より自身でしっかりした備えが大切。

Q2:オストメイトになってから始めた趣味(止めたことも)
・テニスをしていたがやめた、友達との旅行も辞退している。ランチはしたいが心配

・術後は腹痛もなくなり、友達と外出できるようになった。割引で映画をよく観に行くようになった。ラストシーンまで観れるようになった。
・お尻にヘルニアがあって長時間すわっていられないので自転車に乗れなくなった。
・元の病気とストーマの管理で行動制限が増えた。・美術館などに行く機会が増えた
優先順位が変わり断念することが多くなった方、逆に行動的になった方と分かれました。

Q3:イレオ特有のだるさで心身の不調あり。脱水なのか？非常に細かい作業が必要な仕事で神経を使う為、ストレスもあり睡眠不足も続いている。
・体調が悪いことがあるのなら、障がい者の枠で仕事を探すのはどうか。
・医療関係の職場では理解があり、逆に気遣いを受けることがありノンストレス。
・病気をしてから体力が落ち、出勤の無いテレワーク可能な仕事を考え転職した。電話やPCを使った仕事で続けられている。
心身の健康が第一なので転職も視野にしたらどうかとの意見に今後は障がい者枠での転職を考えてみるとのこと。オストメイトになって仕事を変えた経験がある人が殆どでした。
ストレスに関しては、人間関係で疲弊した時にアロマを使って気分転換して乗り切れたというご意見があり、それは試してみたいとのこと。入浴後にハンディマッサージャーやアロマの良い香りのローション使う等の意見も。

Q4:食後の排泄物が 1 時間くらいで出てくるが栄養はきちんと吸収しているのだろうか？
・術後 30 年だけど、食後すぐの排泄が多い。ご飯やパンは固まりやすいように感じる。
・食事と水分を控えたら出てくるものが極端に少なくなった経験がある。
・ゆっくりよく噛むことが消化吸収に大事なのでは。
・食後に血糖値を計ったらしっかりあがっているので栄養は吸収されているようだ。
皆同じような状況なので安心した。

Q5:家族を連れて行けるスーパー銭湯が知りたい。気を付けることは？
・早朝や夜遅くは人が少なくておすすめ。中学生以下が入れないところは静かで混雑しない。スパだと一日リラックスできる。リクライニングシートでゆっくり読書やTVをみたり、食事をしたり屋上に庭園や足湯があるところも。白い風呂や黒湯温泉、1人で入る樽風呂もある。洗い場の左右に仕切りがあり広いところも。また岩盤浴もおすすめ。岩盤浴着を着るし、暗いので視線は気にならない。岩盤用バスタオルを引いて寝る。韓国式の座るタイプも。部屋は熱くないので息苦しくなく体のあたったところだけ温めデトックスができる。複数の場所にトイレがあるので入浴後に交換もできると思います。(経験あり)入浴テープだけだとはがれてしまうこともあるので周囲に補強でテープを貼るとよい。パウチが剝がれそうになった経験はなし。(スパ好きの役員談)
また注意事項として・内臓を温めると腸がよく動くので、食後は避ける(空腹すぎるのもよくない)・パウチは汗で溶けるタイプと膨張するタイプがあるので自身のタイプを知るように・季節や陽気も考慮する・自宅で 10 分 20 分と徐々に試す。
これらの意見を聞いて、まだ浴槽にチャレンジしていないが今日もらったサンプルを試して近所にオープンするスーパー銭湯で母と湯船につかってみたい。ぜひ近隣の情報を探して行

ってみたいとのこと。イレオの湯船率は俄然低いのですが入浴は筋肉が緩みよく眠れるし、嫌なことも忘れて整いますのでお勧めです♨

Q6:将来のストーマケアへの不安
・体の不調もそうだが、認知症の問題もある。けがなどで突然自身でのケアが出来なくなる場合もある。訪問看護・デイサービス・施設(ショート OR ロング)などがある。実際にはケアマネージャーと相談。ストーマ管理が出来る施設か？普段使っている装具や作業手順などを第三者が理解できるように準備しておくことも大事。

Q7:術後長いが腸閉塞のリスクは減るのか？
・減らない。加齢によりリスクが上がることもある。よく噛むために歯を大事にする。

Q8:脱水の時の飲み物
・OS1は電解質が含まれていて糖分が控えめなのでよい。ゼリータイプもよい。
いずれも一気にではなくゆっくり飲む。のどが渇いてからではなくこまめに飲む。
通常でも朝は水分が出てるのでコップ一杯の水は飲むようにしたい。

他にも 50 代に入り親の介護をした話、一時ストーマを閉鎖した期間に結婚された話など興味深いご経験や、就寝中に警戒して寝不足になるオストメイトあるあるの話などでも盛り上がりました。メーカーとWOCNに入っていただき、詳しい製品情報やアドバイスもいただけて有意義な交流をすることが出来ました。

また、「みんなでスパへ行こう！会」(笑)を作りたいと思いました！また 59 歳の参加者が二人いらっしゃり、最後なのが寂しかったので 2040＋plus？も考えてもらえたらと思いました。
「とても勉強になった」「同じ苦労をしている方と話せて学びが多くあった。」「苦労しているのは自分だけじゃない元気が出た」等の声をいただき、開催出来てよかったです。

【後日メールにて感想を頂きました】
・他県支部から参加の方 (付き添い)親の方が、先のことを考え過ぎてしまう傾向があるので、気を付けねばと、いつも思っております。と同時に、このような会があることを知っただけでも、今後、息子のお守りになると信じております。ありがとうございました。
・16 歳と 20 歳の若者が参加してくれていて衝撃的でした。就職についての質問もありましたが、障がい者枠関係なしに、自分の進みたい道を目指してほしいな、と思いました。
・はじめに、協会の意義や横浜市支部の歴史を知り、先人の意思を引き継ぐ思いを感じました。交流会では、皆さん包み隠さず自身の状況をお話ししてくださる方も多くて、いろいろな方がいることを知り、また装具の話などにもしっかり時間が取れたのではと思います。10 人ほどでちょうど良かったです。
・支部の垣根を超えて、また近隣県として繋がることは心強く素晴らしいことだと思いますので、今度ともよろしくお願い致します。

また次回を楽しみにしております！

最後に全員で記念撮影をして解散しました。

展示会場

オンライン組

チーム報告

懇親会

日帰りバス研修旅行　大宮方面

今回の日帰りバス研修旅行は、盆栽美術館と造幣局さいたま博物館に行きます。

さいたま市は盆栽が盛んな地域で美術館の周りは「大宮盆栽村」と称されている高級住宅地で、とてもきれいな街並みです。盆栽を閲覧する楽しみ方や実際に育てる楽しみ方、盆栽の歴史がわかります。たまには、日本文化に触れることも大事ではないでしょうか？

昼食は、京料理「三門」で紅露（くれない）御膳。１週間煮込んだ武州和牛のビーフシチューです。ご飯かパンを選べます。パンは暖かい物と冷たいパン、どちらか選んでください。

昼食後、造営局さいたま博物館を見学します。お金（硬貨）の製造工程や技術、歴史などに触れられます。記念硬貨は、こう作るのかとわかるだけでも面白いです。

＊参加費は、当日支払いでお願いいたします。
＊キャンセルは２日前までです。
＊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。

多くの方のご参加お待ちしております！！

記

日　時　　７月４日（金）
集合場所　　桜木町　横浜市健康福祉総合センター１階駐車場
集合時間　　８時 10 分
行　程　　８：20 桜木町出発→10：30 盆栽美術館→11：25 盆栽美術館発→11：45 京料理「三門」→12：50 京料理「三門」発→13：10 造幣局さいたま博物館→15：05 造幣局さいたま博物館発→桜木町 17：30

費　用　　￥４０００
申込方法　①はがき
②QR コードで申し込み➠
③メール ostomy@hamashinren.or.jp（はがき記載例の必要事項を記入）

申し込み締め切り
６月 30 日（月）必着

参加される方は
・障害者手帳
・健康保険証
を忘れずに！

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

「日帰り研修」参加申込み

① 氏名
② 電話（携帯電話）
③ 緊急連絡先
④ 同伴者がいる場合
氏名・住所・電話
⑤ 料理　ご飯　又は
パン（温める、冷たい）

【現役世代が選ぶ！推し装具（おしそうぐ）総選挙 講演のご案内】

こんにちは！東京支部からお邪魔します、中島小百合と申します。2016 年に腸管子宮内膜症でストーマを造設、いろいろあって現在**一時的ストーマのままオストメイト 9 年生**です。

個人として日英二カ国語の啓発活動も行っています（yuriostomy.com）。

このたび 6 月に開催される第 37 回全国大会（北海道大会）の **20/40 フォーカスグループ主催 若いオストメイト全国交流会 in 北海道** で**「現役世代が選ぶ！推し装具総選挙」**という講演をさせていただくことになりました！

お申込みはこちらから

日時：2025 年 6 月 14 日（土）13:30 講演開始
会場：対面＆オンライン
オンライン参加申込締切：6 月 6 日（金）

※講演の**オンライン視聴は全年齢の方が対象**です
※**アンケートは 60 歳未満の方が対象**です
※詳細は**本部会報掲載のチラシ**をご参照ください

オストメイトの仲間と会った時、**いちばん盛り上がるのが「装具の話」**です。講演では**若い世代のオストメイトさんから**事前にいただいたアンケートをもとに、皆さんの**「推し」（＝お気に入り）装具**についてお喋りします。**アンケートの集計結果は当日の講演でのみ公開！**見逃し配信やブログでの結果発表はありません。

私は現在、日本で流通する全メーカーのイレオストミー用キャップ式パウチ**（アルケア、イーキン、コロプラスト、コンバテック、ダンサック、ホリスター）**を使っています。**透明、不透明、平面型、凸面型、単品式、二品式。**ストーマ外来で皮膚・排泄ケア**認定看護師さんの意見を伺いながら、**その時の気分で好きなパウチに貼り替えます。その理由や経緯についても当日お話します！どうぞお見逃しなく。

それでは **6 月 14 日 13 時**、オンラインで装具の話で盛り上がりましょう^^

障害者ピア相談センターについて

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です。障害種別ごとに相談日を設定し、ラポール３階にあるピア相談センターに待機する相談員が電話相談に応じています。

オストメイト向けには、毎月第２、第４木曜日の１３～１６時に協会役員が待機しています。特に術後年数の浅い初心者の方は、多くの疑問・迷い・不安を抱え、じっくりと時間をかけて尋ねてみたい事柄もお持ちだと思います。ラポールに来所して面談することもできます。

人工膀胱、人工肛門で違いがありますので、予め事務局に電話して、その種別の相談員がいる日を選んでお越しください。

横浜市支部会員向け電子書庫について

過去６年間の会報、医療講演資料をPDFの形式でGoogle Driveに保存して、会員の方々が必要に応じてダウンロードできるようにしています。事務局に電子メールで要請して頂ければ、保存しているフォルダのURLを送信致します。

注：最近Google Driveのセキュリティが厳しくなり、ID・パスワードだけではアクセスできず、いつもと異なるPCからのアクセスの時は、追加の個人認証が必要となり、事実上アクセスできなくなりました。その対策として、格納場所のフォルダを一般共有可能としました。

オストミー協会事務局電話番号登録のお願い

連日ニュースで流れている各種詐欺事件。最近は年齢・性別に関係なく被害に遭う人が増えているとのことです。そういう被害に遭わないようにするために最近多くの皆さんが行っている事の一つにスマートホンや家の固定電話（一部機種）を使用している方は登録していない番号からの電話には出ない、という方がいると思います。自分の身を守る手段としては有効な事だと理解しています。

そこで、皆さんに是非お願いしたいのは、オストミー協会事務局の電話番号を電話帳に登録しておいて頂きたいのです。最近、事務局から連絡事項があって電話しても繋がらない確率が高いです。対策されているのだろうと思うのですが、大事な連絡が出来ないことは避けるため、また、登録しておけば皆さんが事務局へ連絡したい時にも役に立ちますので以下の電話番号の登録をお願いします。

横浜市オストミー協会事務局☎　０４５－４７５―２０６１

読書の抽斗（第１００回）

協会幹事　片山　豊

海外・国内とも大規模な山林火災が発生し、山野を焼き尽くすだけでなく、近隣の住宅等まで飛び火・延焼して大きな被害をもたらしました。

更にミヤンマーでは、大地震が発生し地域・隣国にまで甚大な被害が……。

日本の気候も、“三寒四温”の時期とはいえ、寒暖の差がとても激しい３月で、桜の開花日も遅れ気味でした。雪が降ったかと思えば夏日が、場所によっては真夏日が……。

桜開花後の４月１日に雪が降り、所謂“桜を隠す雪”を鑑賞することになった所もありました。この日、小生は毎日の散歩コースの満開の桜の樹下で、やっと大好きな“射干”の花を見ることができました。偶々、通り合わせた知人女性にお知らせしたところ、とても喜んでくれました。

一方、ウクライナとガザ・パレスチナには、新たな動きが見られたものの、後退の様子が窺え、真の解決にはほど遠いと思わざるをえない状況です。

また、ここへきて、加えてのトランプ大統領の猛烈な“相互関税”です。あー！……。

３月末、この２年間、朝日新聞の『論壇時評』を担当していた政治学者の宇野重規氏の最終版『既存秩序の崩壊　―　他者と折り合うルール探して』を読みました。国内外のあらゆる局面で、“分断”が進む中で、共感する部分も多かったので、ちょっと長くなりますが、その“結び”をご紹介します。

『秩序が崩れる時代に、人は他者を裁き、非難する。そのことが更に既存の秩序を揺るがす。これに対しある英文学者は、善か悪か二元論の罠に陥らず、わかりやすい“物語”に加担せず、すぐに答えの出ない事態に耐える力、“ネガティブ・ケイパビリティ”の必要を論じる。他者と折り合えるルールを根気強く探し続け、新たなルールづくりの時代を目指したい。』

☆帚木蓬生『ネガティブ・ケイパビリティ　答えの出ない事態に耐える力』

（朝日選書 2017）

１月６日の朝日新聞の社説「先行きの見えぬ世界　わからない状態に耐える力」は、「２０２４年の厚生労働白書から“うつ病、適応障害、認知症、統合失調症など精神疾患の外来患者は２０年時点で計５８６万人に上る”」から説き始め、世界の状況については「いったん始まった戦争はなぜ止められないのか。なぜ対立や分断は深まり、格差は広がる一方なのか。自国第一を掲げ、協調や対話に背を向ける指導者にどう対峙すればよいのか」と展開していた。

そうした論述の中で、この本を「２０１７年の出版以来、異例のロングセラーになっている。著者は、精神科医として４０年以上患者の診察に当たってきた、作家の帚木蓬生さんである」と紹介していたので読みました。

“おわりに”の末尾で「共感で始まって共感で筆を擱くこの小さな本によって、読者が共感の土台となるネガティブ・ケイパビリティの力を知り、少しでも人生が生きやすくなったと感じられたのであれば、本書の目的は達せられたと言えます」と語っているが、私には、紫式部（源氏物語）等、古典への詳細な言及も、とても感心させられた本でした。

読み終わった後で、過去の著者へのインタビュー記事（朝日 2022.8.9）を発見、すると、末尾を「社会の問題に向きあう時も、ネガティブ・ケイパビリティは役立ちます。“みんなが言うから自分も”という付和雷同を慎み、待てよ、と踏みとどまる。極論に走らず真ん中を見通すための、知性と歴史観を持つことが大切と思います」と締めくくっていました。

☆１.和田秀樹『８０歳の壁』（幻冬舎新書 2022）
☆２.和田秀樹『不老脳』（新潮新書 2023）

私事ですが、「来年５月には、８０歳になるなー」などと、ぼんやり思っていた矢先の２月、ソフトボール紅白戦の守備中に、強打者の頭上をオーバーしそうなレフトライナーを捕球しようとして転倒してしまい、後頭部を打ちました（捕球したボールはしっかり離さず（笑））。

転倒する過程の自覚があり、意識を失うことも無かったのですが、頭部であり、仲間も強く勧め

てくれたので、早速、近くの脳神経クリニックに受診し、ＭＲＩを撮ることになりました。

結果は、「現時点では、頭部打撲による異常はなし。ただ**前頭葉の萎縮**がみられる。１年後、またＭＲＩを撮りましょう」でした。今一つ理解できなかったので、すでに読んでいた和田先生の『８０歳の壁』に続けて『不老脳』を読んだのですが、とても参考になりました。

まず、**２.の本**の「人間の脳は４０代から本格的に老化を始める。真っ先に前頭葉が」の叙述で少し安心（？）、でも「前頭葉は意欲や創造性、理性を司る。衰えれば前向きな姿勢が失われ、怒りっぽくなったりする……」として、機能不全の状況を詳述した後「前頭葉を甦らせるためのとっておきの処方箋」を提案していた。具体的には、前頭葉を鍛える５ヵ条として、①「２分割思考」をやめる　②実験する　③運動する　④人とつながる　⑤アウトプットを心がける……を挙げている。また、「医療現場での“基準値絶対主義”」「欧米発の“メタボ健診”」「コレステロール“悪玉説”」等についての鋭い指摘もあった。

結論として、「高齢者の病理解剖からは、８５歳以上で脳にアルツハイマー型認知症の変性が見られない人は皆無。誰もが認知症に。そう考えると“人生１００年時代”とは極端にいえば“早死にするか、認知症になるかの時代”。認知症というものとどう向きあっていくか、その準備と心構えで、幸福に人生を締めくくれるかそうではないかの差が生まれる時代になる。」と総括する。

１.の本の内容は、「人生１００年時代だが、健康寿命の平均は男７２歳、女７５歳。８０歳を目前に寝たきりや要介護になる人は多い。そんな高く厚い『８０歳の壁』を超える最強の方法がある」として紹介している。

「嫌なことはせず、好きなことだけする」「食べたいものを食べる」「血圧・血糖値は下げなくていい」「ガンは切らない」「おむつを味方にする」「ボケることは怖くない」等々、ヒントを満載。また、現在の高齢者医療の問題点等についても、鋭い指摘が多くとても参考になりました。

７０代の人、特に８０歳が間近に迫った、昭和２２年～２４年生まれの団塊の世代の人は必読では？とも思いました。

１．２．共通の医療問題の提起については、過去に柳原和子（作家）さんのがん闘病を支えた工藤玲子（編集者）さんの記事・オピニオン（朝日2013.6.12）の「まっとうな猜疑心(さいぎしん)、自立と依存の間で納得目指して生きる」がとても参考になります（図書館の新聞縮刷版で読むこと可？）。

《比較・参考》　★和田秀樹『ぼけの壁』（幻冬舎新書2023）（第８７回紹介）

★和田秀樹『７０歳が老化の分かれ道－若さを持続する人、一気に衰える人』（詩想社新書2021）（第８２回紹介）

★内野勝行・櫻澤博文・田中奏多・田中伸明・來村昌紀『究極の疲れない脳―　５人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった』（アチーブメント出版2022）

★櫻井芳雄『まちがえる脳』（岩波新書2023）

☆ウリケ・シェーデ『シン・日本の経営　悲観バイアスを排す』渡部典子訳（日経プレミアムシリーズ2024）

昨年８月２６日の日本経済新聞の“アナザー・ノート”欄で「経済“再興”までの３０年－社会の安定選んだ日本」の記事に惹かれて読みました。著者はドイツ出身で、日本にも通算９年以上住んだ日本企業論の専門家です。

“はじめに”は「本書を通じて、私が何よりも払拭(ふっしょく)したいのは、日本はもう終わりだとする考え方だ。そんなことはない。日本の企業は力強く、機敏で、賢い新タイプのプレイヤーとして再浮上している……再浮上する日本には希望がある」で始まり、製造業の先頭ランナー（日立製作所、ソニーグループ、ＡＧＣ（旧旭硝子）パナソニック等）を挙げ、主張の根拠を示す。

「アジアのライバル台頭で優位性を失った消費者向け製品や普及品から、サプライチェーン上流へと軸足を移し、高度で複雑な技術が要る部品や素材、半導体製造装置や工作機械などの「生産財」の多くで圧倒的なシェアー占める」「米国からみれば異様なほど遅い変化だったが、停滞を意味しない。日本企業は時間をかけながら着実に変革を重ね再興した」と主張し、更に「その遅さこそ、倒産や失業による社会の大混乱を避けながら、日本企業が復活することを可能にした知恵だった。

……緩やかな変化を望んだのは日本の人たちだった」と評価している。

一方、今の日本の最大の課題は「絶え間ない悲観と憂鬱とでも呼ぶべき考え方が蔓延(まんえん)していることだろう……メディアはそれに輪をかけて否定的な伝え方をする」とも指摘している。

お忙しい方は、３章「舞の海戦略」へのピボットと、最終章の９章　結論「シン・日本の経営の出現」だけを読むのもありです。

☆井沢元彦『真・日本の歴史』（幻冬舎 2024）

新聞の広告ではありましたが、尊敬する内田樹先生が「井沢さんの仮説の先に真実があり、怒りの先に正義がある。まさに歴史は生きている。新鮮な刺激に満ちた知的冒険書。この国を「正しく」知るための最良のバイブルだ！」と批評していたのに触発され、早速購入して読みました。

著者には、知る人ぞ知る『逆説の日本史』シリーズ（小学館）がありますが、小生は何となくこれまで一冊も読んだことがありませんでした。しかし、この本を読んでからは、このシリーズにも挑戦してみようかなーという気になりつつあります。

他の推薦者の評も、この本の内容のポイントを端的に表徴していて、私も同感しましたので、その一部を肉付けして紹介しますと。

林真理子（作家）「“目からウロコ”というには、あまりにも深すぎる」、本郷和人（歴史学者）「区々たる歴史研究（事象の個別・断片的理解）を凌駕する。真の歴史家の仕事」、磯田道史（歴史学者）「なぜ日本と世界はこうなっているのか？（日本史と世界史の融合、地理的広がり）」、内館牧子（脚本家）「教科書（事象の個別・断片的理解）とはあまりに違う。私は日本史の根っこを何も知らなかった」、東村アキコ（漫画家）「日本の女性は世界最強だった！？」、堀江貴文（実業家）「時代で区切る縦割りでなく、日本人の考え方の源流（言霊(ことだま)・穢(けが)れ、日本教）という横串で読んだら、歴史の流れがしっくりきてわかった」というもので、更に「綱吉政治」「朝鮮出兵」「信長の宗教弾圧」「士農工商」「山本七平」についての理解も興味深いものでした。

結論は、皆さんの期待をけっして裏切りませんので、是非、読んで頂きたい本だと思います。

☆岡真理・小山哲・藤原辰史『中学生から知りたいパレスチナのこと』（ミシマ社 2024）

著名な中東研究者酒井啓子さんの新聞書評（朝日 2025.2.22、概略下記）を見て、これまでこの『読書の抽斗』でご紹介してきた諸本と同趣旨だと思うとともに「中学生から……」に興味・関心がいき、行きつけの本郷台の“地球市民かながわプラザ”から借りて読みました。

書評には「中東と中東欧の歴史を交錯させてパレスチナ問題を論じた本は初めて」「ガザ攻撃をジェノサイドとし、人間存在を巡る普遍的価値観の否定と断罪。ホロコーストを“唯一無二の悪”視することでイスラエルのパレスチナへの暴力には目を背けていると批判」「通底するのは、なぜ人間がここまで暴力化して、他者を非人間化し、追放してまでしてその地に住み着いて《入植して》よい、と当り前のように思えるようになってしまったのか、という強い疑問だ」とある。

「中学生……」については、“おわりに”で「現在、または近い過去あるいは遠い過去に、日本語の本を読むための基礎的な教育を受けたことのあるすべての人を意味するだろうと自分なりに定義している。この本がみなさんの歴史と現代の捉え方を考えなおすきっかけとなればさいわいです」と小山哲が語っているが、とても分かりやすい。

また、本書で引用されていた下記の『中学生から知りたいウクライナのこと』も借りて読みました。ウクライナ問題についても『読書の抽斗』はご紹介してきておりますが、この本では、ウクライナの歴史、地理、産業等が理解していたよりも、とても複雑な状況であることがわかりました。

《比較・参考》　★小山哲・藤原辰史『中学生から知りたいウクライナのこと』（ミシマ社 2022）

★イラン・パペ『パレスチナを語る』（柘植書房新社 2008）（第９８回紹介）

★サラ・ロイ『ホロコーストからガザへ』（青土社 2024）（第９７回紹介）

★サラ・ロイ『なぜガザなのか』（青土社 2024）（第９７回紹介）

★岡　真理『ガザとは何か』（大和書房 2023）（第９７回紹介）

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪ 能登災害体験講演会(２/１６)のご返事より♪♪

中区（コロ）宮本さん　術後２３年

今年で術後２３年になります。ストーマも変わりなく中３日程でパウチ交換しております。

昨年１０月思わぬ転倒で右手首を骨折・入院手術をし、しばらく右手が不自由な時期がありました。左手と少し動く右手で交換したり・・・。

今年はころばぬ様に気を付けて生活したいと思っております。よろしくお願いいたします。

♪♪ 春季相談・交流会①(４/１２)のご返事より ♪♪

旭区（イレオ）Ｍ・Ａさん　術後５年

術後５年たった今でも母から「お腹のわきに袋をつけてるの」という表現を聞くたびに、何とも言えない悲しみがわいてきます。そのように母が言われるのは私の行く末を心配してるので、これだけ言うのだと思います。私は大正生まれの母に「人工肛門というをお腹に貼って、それを交換しているからね。別の言い方でストーマとも言うのよ」と母に話しています。

戸塚（ウロ）Ｗ・Ｋさん　術後５年

能登半島地震のオストメイトの方々の事が知りたくて災害対策講演会・交流会へ参加しました。

お話の内容はちょっと物足りない所も有りましたが、大変良い話が聞けました。

最後に講師の三富様が持って来て下さいましたお土産のオストメイト用災害安心セット、ハサミ・ノギス付き１４点セットを頂く事が出来ました。非常に嬉しかったです。

南区（ウロ）大久保雪代さん　術後１２年

横浜市オストミー協会の事務局の皆様のおかげでいろいろな情報をいただき、安心して日々過ごしていけます。ありがとうございます。

山　想　う(第二十六回)

栄区　舩木　健

１９９５（平成7）年7月27日（木）羅臼岳に登る日が来ました。先ずこの山と知床国立公園について概観しておきましょう。山岳辞典によりますと、知床はアイヌ語でシリエトク（大地の頭の突端）に由来する、とあり、これはまた大地の果てを意味しています。全長60kmに及ぶ長い知床半島が道東の北部で角のように突き出ていて、その東側にはいまだに取り戻せず悲願と焦燥の続く北方領土国後島が食い込むように存在しています。知床半島の最先端知床岬までは海岸沿いの道はなくずっと断崖絶壁が続いているので、岬を見るには観光船でオホーツク海北側から見るしかないのです。その観光船が先年荒天と船体整備不良のため沈没、という痛ましい事故が起き20余名に及ぶ尊い命が奪われたことはまだ記憶に新しいことと思います。羅臼岳（１，６６１m）は半島のほぼ中央に位置する知床連山の盟主で、その北には知床岳まで続く知床連峰が半島の脊梁を成しています。この連山縦走はテント持参の上級者向きのコースで、かなりの藪漕ぎ等を強いられることもあり一般の登山者が容易に立入ることはできません。前置きはこれくらいにして本論に入ります。

羅臼岳に登るには3本の登路があります。ひとつは根室海峡側の羅臼温泉からのもの、ふたつ目はオホーツク海側からカムイワッカ川沿いに登るもの、それと三つめは今日これ

から行く最もポピュラーなコース木下小屋からのものの三通りです。朝4時過ぎに木下小屋を出ました。まだ薄暗いのでヘッドランプ着用です。小屋の主人の話もあったので今にも羆が出てこないか心配です。1時間20分急坂を登ると弥三吉水（やさきちみず、知床連山の開拓者木下弥三吉に由来する）に着きました。清冽な清水が湧いています。名水を手に掬って喉を潤し休むこと15分、辺りは仄明るくなってきました。50分登るとまた水場がありました。銀冷水です。再び清水を味わいました。ここでも15分の休憩。更に登ること50分、羅臼平に着きました。ふと右手を見ると岩壁を伝わるように清水の細滝がキラキラと滴っています。これまた飲めそうだ、ということで手に受けて飲みました。それがまたうまいこと！この山は湧き水が豊富だな、と感じました。ここは標高１，３００m超、ハイマツと高山植物のコントラストが素晴しい。主な花はチングルマやエゾキンバイソウなどで、それらの中心部に羅臼平と書かれた道標がポツンと立っています。岩で鎧ったような天を突くピークはもうずいぶん近づきました。この羅臼平、広々していてゆったりした気分になり、のんびりしていたいところで、また15分休憩。あとは最後の息をつかせないような急登が待っていました。安山岩の黒っぽいごつごつした道は歩きにくく、所々で両手も動員します。

8時40分、45分の急な道を息荒く登りきって頂上着。幸いにも好天に恵まれて知床冨士の別名をもつその山巓を無事踏むことができました。名峰なのに2等三角点とは合点がいきませんが・・。まず目に飛び込んできたのは北東に延びる連峰唯一の活火山硫黄山をはじめとする知床連山、その右手根室海峡の向うには全長１４０kmに及ぶ国後島が横たわっています。40分間のんびり周囲を見回した後離れがたい思いを振り切って、9時20分下山の途に。下りは元来た道を戻るのでルンルン気分です。特に急ぐ必要はなく、ゆっくりペースです。1時間弱で羅臼平を通過し、銀冷水の後は弥三吉水に着いて一息入れました。登りの時はこの辺りまだうっすらと暗かったのですが、冬に雪の重みでねじ曲げられたダケカンバなどの樹々の間を下りました。木下小屋着は12時半過ぎ。ここで大型ザックに詰め替えをして岩尾別温泉へ戻りました。

羅臼岳登山に関して興味深い話があります。4年前に南アルプスで知り合った山男Ｉさんがちょうどこの同じ年の8月初旬に友人と2人でこの山に登ったというのです。彼はその後、昔登った百名山について3冊の本を出しました。その2冊目に、北のウトロ温泉側からカムイワッカ川に沿ってテントを背負いながら山中で2泊して羅臼岳に登ったが、重いザックを担いでの稜線歩きはずいぶん大変だった、と文章にありました。このようにわれわれと約10日違いの山行がもたれたというのは全く偶然のことで、世の中狭いなあ、と感じたことでした。

さてわが方のその後です。岩尾別温泉の街でゆっくり昼食を楽しんだ後16時タクシーに乗りウトロ温泉へと向かいました。そこからは路線バスに乗り斜里まで行きましたが、私はまだどうしてももうひと山後方羊蹄山に登りたい、と思いました。体力的にもまだ余力があったので、明日は出勤予定というＳさん・Ｙさんと斜里駅前でお別れし、この日はひとりでＪＲ網走駅まで行き、駅前のビジネスホテルで泊ることにしました。（出向先の会社では夏季休暇の日数を多めにとることを許してくれてよかった。）

7月28日（金）、この日は移動日です。朝6時20分網走発の特急オホーツク2号に乗車し石北本線で札幌に向います。途中停車駅は女満別に始まって北見・遠軽・上川・旭川など13駅に停車しながら543kmを長駆する列車で、この距離は東海道本線で言うと東京から大阪の少し手前までに相当し、北海道の東から西へと謂わば大横断をしたわけです。札幌には11時39分に到着、ヤレヤレと思いました。ここで昼食休憩をとった後、更に西方面へ向かいます。12時32分発の快速マリンライナーで倶知安（くっちゃん）まで行き、そこからは留寿都（るす）行きバスです。駅前で50分バス待ちをしほぼ30分の乗車でようやく山麓の羊蹄山自然公園入口に着きました。乗物の時間がずいぶん長かったなあ。少し歩いて宿泊施設に着きザックを下ろしました。ここは後方羊蹄山へ最短距離で登

れる登山基地で、管理事務所はなかなか立派です。早速宿泊申し込みをし管理人に1人用テントを張ってもらいました。簡単な夕食を済ませて明日の晴天を祈りながら就寝。

7月29日（土）、登り下りに８時間強を要する手強い後方羊蹄（しりべし）山へ。この山名について、深田久弥氏はその著書で「この山を羊蹄山と略して呼ぶことに私は強く反対する。」と書かれていて、古くから使われていたその山名使用に私も同意します。初めてこの山を見たのは1986（昭和61）年のこと、私としては初の北海道スキー旅行の折でした。目指すスキー場は東洋のサンモリッツともいわれるニセコアンヌプリで、その西北方に、氷点下15度の白銀の世界で凛として聳える三角錐の山は蝦夷冨士と呼ばれるだけあって優美な裾を引く、その山容は私を魅了して止みませんでした。是非とも登りたいな、と考えながら10数年が過ぎてしまいました。

今日は極力早出をして少しでも早く下りて来なければなりません。この山の登山口は4か所あります。真狩（まっかり）、比羅夫、京極、喜茂別（きもべつ）の4コースの出発点ですが、最もポピュラーなのはこれから登る南側の真狩コースです。手早く朝食を済ませて6時前出発。まだ朝は明けきらず、単独登山なのでやはり羆がとても気になります。ヒヤヒヤしながら登りにかかりました。標準コースタイムでの日帰り登山は登りが約5時間、下りが約3時間半とあります。エゾマツ・トドマツの樹林帯の中につけられた傾斜の緩やかな道を行き、標高８００m近い四合目を過ぎるとジグザグ登りになります。この蝦夷富士、五合目を過ぎると斜度がさらに増してきて六合目でようやく標高１，０００mです。八合目まで来ると俄然視界が開けました。岩礫帯のハイマツの中を左へ回り込みます。最後のきつい登りを終えると漸く九合目に到達、ここまで3時間半、登りに次ぐ登りでした。九合目で左へ避難小屋への道を分け、時計回りに最後のひと登り、京極コースを左に分けて火口壁の細い道を行くとそこが頂上でした。実はこの山、頂上が2か所あります。一等三角点のある手前の１，８９３mのピークとその少し奥の１，８９８mのピークで、ガイドブックには前者が記載されています。時計回りに火山礫のざらざらした道を北側から回り込み、10時40分、念願の頂上（１，８９３m）に着きました。ほかに人はだれもいません。頂上独り占めはいいのですが、なんだか心細い気持ちもあります。それに、朝からの曇り空が山頂に来てからもどんよりしたままで、周囲の山々は全く見えません。残念無念！火口底にある父釜がわずかに俯瞰できる程度です。正午過ぎ、仕方なく下山にかかりました。そっくり往路を戻るので、気分的に楽です。が、九合目からは急勾配の下りなのでいきおいスピードがついてきます。気をつけねばなりません。五合目は13時過ぎに通過。四合目・三合目を過ぎて昨晩のキャンプ場の管理事務所に14時30分に帰着しました。早速倶知安行のバス便を調べると17時過ぎまではないことが判明、これは困ったことになった、と思いました。明日帰宅するには何としても今夕札幌まで行かねばなりません。けれども倶知安まではとても歩いて行ける距離ではないのです。ふと見ると、有名な食品会社名が書かれたトラックが1台、すぐ近くに駐車していました。側へ行き恐る恐る事情を話し、乗せて戴けませんか、とお願いしたところ、ドライバー氏は休憩中でしたが、快く承諾してくれました。ホッとして助手席に座らせてもらい（本当はいけない事なのは重々承知していましたが・・）無事目的の駅に着くことができました。

今回の後方羊蹄山登山によって私の百名山登山は９５座目となりました。その前に、雌阿寒・雄阿寒岳、斜里岳、羅臼岳と、4座3名山に続けて登れただけに満足のいく山旅でした。

あとひと言追記せねばなりません。横浜オストミー協会元会長の山田さんとは過去数回山行を共にしてきました。ある時山道を歩きながら、北海道の山の話になり、私は後方羊蹄山に昔登った、と言うと、山田さんは5回登った、とのこと。すごいなあ、とつくづく感心したことでした。あの身体強権な山田さんが現在病いの床に臥せっておられ、私は非常に心を痛めています。1日も早い回復を心から祈らずにはいられません。

{2025年3月8日記す}

会員の異動

2月から3月まで　　3月31日現在：310名

新　会　員（年度累計28名）

市外	舟橋　様	金沢区	早川　様
旭区	近藤　様	保土ヶ谷区	米岡　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9名）

港北区	楠瀬　敏子　様	瀬谷区	安田　実子　様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

令和７年度 年会費納入のお願い

令和７年度 会費納入用の郵便振込用紙を同封致しました。

本部・支部の活動は、会員の皆様の会費で成り立っています。ご理解とご協力をお願いします。４月入会等で既に振込済みでしたら、ご容赦下さい。

◎　年会費　　３，６００円

◎　納入期日　　令和７年６月３０日（月）

※協会側の手数料負担を軽減するために、できるだけ窓口ではなくATMをご利用下さい。

寄附の御礼

磯子区　（コロ）　森　好男 様　　30,000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　5月 3日（土）17日（土）
　　6月 7日（土）21日（土）
　　7月 5日（土）19日（土）

歩こう会

５～６月の予定なし。

日帰りバス研修旅行への参加をご検討下さい。本誌１９頁。

※ 上記活動の連絡先は事務局です。　℡　045-475-2061（呼）

※ 太極拳教室のメンバーを募集しています。本誌８頁をご参照下さい。

※ ボウリング大会は本誌１０頁をご参照ください。

《事務局だより》

≪　マイナンバーカード更新手続きで、思ったこと。皆さんは？　≫

先日、マイナンバーカードの更新のため区役所へ行ってきました。

誕生月の2カ月前位に通知が来て、更新手続き方法として、オンライン又は必要書類をそろえて郵送で行うか、が書いてありました。私はオンライン更新を選択し、スマホで顔写真・本人確認書類を撮り、指定されたオンライン更新用のサイトで手続きを済ませました。

その後、区役所からハガキで連絡が来て、そこにはマイナンバーカードが出来たので区役所の窓口で、新しいカードを受け取るための予約をオンラインで取り、その日時に窓口へ受け取りに来てくださいと書かれていました。

更に予約当日窓口に受け取りに行くと、カードにパスワードを本人が入力しなければいけないとの事で、電子機器に不慣れな多くの人が難儀していました。

なんでも簡単になるようなことを言うけれど、それを手に入れるのにこんなに苦労させるのは如何なものでしょう。できない人はどうすればよいのでしょうか。

土曜日担当　長島正美

≪　送迎バスで会う“ニコニコ親子さん”にも励まされる私　≫

毎週火曜日の朝、ラポール行の送迎バスに乗ってこられる親子連れの方がいらっしゃいます。毎回お会いするので、挨拶を交わすようになりました。

息子さんは障害があり、言葉を話しません。手足も少し不自由ですが、いつもニコニコしています。頭の上に手を置いてにっこりするのが、彼の挨拶です。

一緒にいるのは彼のお母様で、お母様もいつもニコニコして、送迎バスの動画を携帯で撮っています。バスの動画を家で見直すのでしょうか？　毎回、撮っています。

お母様は、大変なご苦労が色々あると思います。それでも、いつもニコニコしているお二人の姿に、毎週、勇気をいただいています。

私も、今日一日笑って過ごそうと、事務局に向かう火曜日です。

火曜日担当　小野夏美

≪　オーストラリア在住の孫に、日本で久しぶりに逢えて幸せ！！　≫

櫻の花が満開になり、今年も新入学・新入社の季節になりました。

我が家では、オーストラリアに住んでいる孫（男の子）が、日本の会社のシドニー支店に入社して、４月１日の本社での入社式に、日本に来ることになりました。

コロナ以来、ずっと逢えなかったので、久しぶりに会えるのをとても楽しみにしていました。

無事に入社式を終えて、我が家に泊まりに来ました。一緒に買い物に行ったところ、荷物を持ってくれたりして、優しい素直ないい子に育ってくれたな！！と感心、とてもうれしく思いました。

また、しばらく会えませんが、今は、健康に注意して、仕事に頑張ってもらいたいと思っています。

木曜日担当　向後和恵

＜編集部より＞ これまで低料第三種郵便で会報を発送するために、神奈川県障害者定期刊行物協会（KSK）を利用してきましたが、KSKの事業停止に伴い今月号から本部会報と同じく障害者団体定期刊行物協会（SSK）を利用することになりました。会報表紙の標題がKSKからSSKUに変わりました。

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

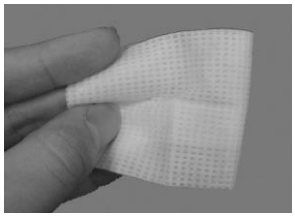
TEL: 045-263-9541
FAX: 045-263-9542
神奈川県横浜市中区新山下1-9-6　新山下3番館202号
tsakatsuki1919@gmail.com

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。

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

ストーマ装具・在宅医療用品販売

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

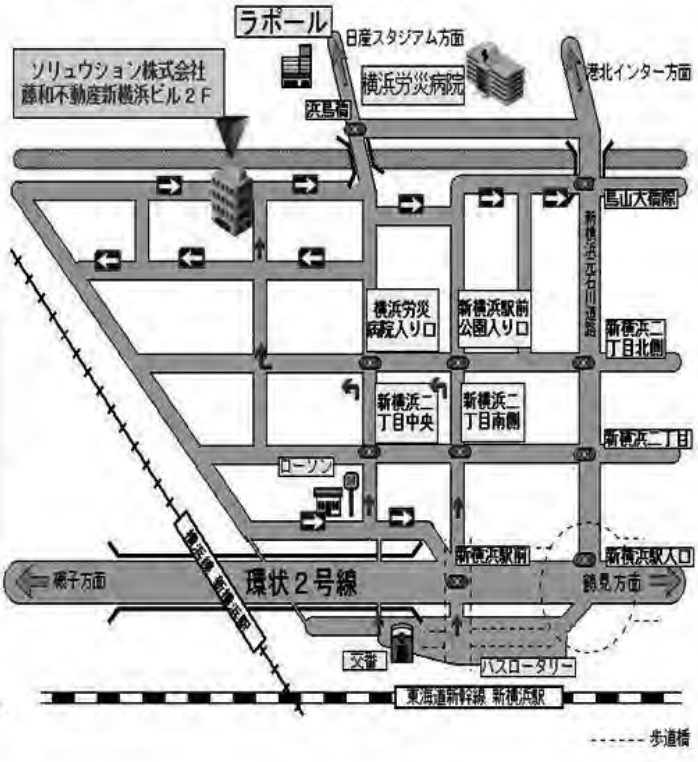
通話料無料 TEL:0120-221-370

※携帯電話からのご連絡:045-477-1077
※比較的つながりやすい時間帯は、火曜日・水曜日の午後になります

住所:〒222-0033 横浜市港北区新横浜2－18－13
藤和不動産新横浜ビル2F

営業時間 平日午前9時～午後5時
(土曜、日曜、祝日、年末年始はお休みとさせていただきます)

ソリュウション株式会社



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

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	〒220-0012	横浜市西区みなとみらい 4-4-2 横浜ブルーアベニュー４Ｆ
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

1998 年 10 月 9 日第三種郵便物認可(毎月 3 回 8 の日発行) 2025 年 3 月 31 日発行 SSKU 増刊通巻第 8133 号 横濱だより No. 220

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
女性交流会のご報告　・・・・・・・・・・・・・・・　2
能登災害講演会のご報告　・・・・・・・・・・・・・　3
三渓園 歩こう会のご報告、太極拳メンバー募集　・・　7
第３９回 囲碁将棋大会が開催されました　・・・・　9
ボウリング大会と懇親会のご案内　・・・・・・・・　１０
若いオストメイト交流会のご報告　・・・・・・・・　１１
日帰りバス旅行（大宮方面）のご案内　・・・・・・　１９
現役世代が選ぶ！推し装具総選挙 講演のご案内　・・　２０
ピア相談、支部電子書庫、協会電話番号の登録　・・　２１
読書の抽斗（第１００回）　・・・・・・・・・・・　２２
会員だより・山想う（第２６回）　・・・・・・・・　２５
会員異動、寄附御礼、文化・スポーツ活動　・・・・　２８
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・　２９
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・　３６
総会資料（別冊、支部会員のみ同封）　・・・・・・　総 1～28
付録：能登災害講演会の講演資料（支部会員のみ同封）
　　会費納入のお願い（支部会員のみ同封）

協会行事：3月～4月実績と5～7月予定

3/9(日) 第１１回役員会	5/11(日) 第２回役員会
3/13(木)　県内３支部連絡協議会	5/25(日) 第４３回定期総会（健福センター）
3/16(日)　若いオストメイト交流会	6/8(日) 編集会議・第３回役員会
3/23(日) 浜身連 囲碁・将棋大会	6/11･12(水木) 日身連福祉大会（パシフィコ横浜）
4/8(火) 支部会計監査	6/14･15(土日) JOA 全国大会（札幌）
4/12(土) 春季相談・交流会①	7/12(土) 夏季初心者相談会
4/13(日) 編集会議・第１回役員会	7/19(土) 事務局会議
4/20(日) 春季相談・交流会②（青葉区にて）	
4/22(火) 会報印刷・封入・発送	

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：5/8・22、6/12・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。

発行人　障害者団体定期刊行物協会　〒157-0072　東京都世田谷区祖師谷 3-1-17　ヴェルドゥーラ祖師谷 102 号室
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
頒価 200 円（会費に含まれている）

令和７年度　会費納入のお願い

横浜市オストミー協会
会長　山根 則子

桜花の候、みなさまいかがお過ごしでしょうか。ここのところ寒暖差が激しいです。体調に気を付けてお過ごしください。

さて、**みなさまが送金してくださる貴重な年会費3,600円は、横浜市オストミー協会の大切な財政基盤**です。
そのうちの1／3の1,200円は、協会本部へ納めます。それにより本部会報紙の作成や、公益社団法人日本オストミー協会としての活動や維持ができます。
残りの2／3の2,400円で、支部会報紙「横濱だより」の発行と横浜市オストミー協会の種々な活動を運営しております。

役員一同、会員みなさま方のご協力を頂きながら、横浜市オストミー協会の活動が、さらに充実、発展するよう努めてまいります。

つきましては、貴重な財源であります会費の納入を、どうかよろしくお願い申し上げます。
なお、連絡前に、既に会費納入をされている場合は、振込用紙を破棄してくださいますようお願いいたします。

記

◎　年 会 費　　３,６００円
◎　納入期日　　令和７年６月３０日（月）

※ 年会費の納入の仕方
1. 総会等の行事で支払い　　2. ATMで振り込む（窓口より手数料が安価です）
3. インターネット振込

銀行名	ゆうちょ銀行		
金融機関コード	９９００	店番 ０２９	預金種目 当座
店名	〇二九 店（ゼロニキユウ店）		
口座番号	０００５３５２	口座名	ヨコハマシオストミーキヨウカイ

「料金受取人負担（赤色の振込用紙）の振込手数料は、支部負担になりますので、できる限り手数料がかからない形での納入方法のご協力をお願いいたします」

お問合わせは事務局　　火・木・土曜日の10 時～16 時
〒222-0035　　横浜市港北区鳥山町1752　電話045-475-2061（呼出）
横浜ラポール３階　　団体交流室