SSKU JOA 横浜市オストミー協会

令和７年１１月号
No. ２２３

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

相談・交流会 ウィリング横浜　♪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 16 日(日)　上大岡　ウィリング横浜　11F 多目的研修室
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：済生会横浜市東部病院　WOCN 高木 宏江 様

※ 開催場所への地図は、本誌 35 頁をご参照下さい。

あゆみ荘 望年会・入浴体験

日　　時：12 月 22 日(月)　集合 14：00　　翌 23 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、都筑区葛が谷 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：6,500 円　（宿泊無しは 3,500 円）

＊申込み等詳細は本誌 21 頁を参照願います。

冬季 初心者相談会

日　　時：令和 8 年 1 月 25 日(日)　講演等 13:30～15:30、装具展示 15:30～16:20
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
　　神奈川県立がんセンター　WOCN　舛田 佳子 様
　　② 体験発表　田口 雅之 幹事
※ Zoom オンラインで参加希望の方は、二次元コード、
又は yoa.2040.1@gmail.com までメールを下さい。

※ 新年会は、1 月 19 日（月）11:30～　泉区 地下鉄 立場駅 徒歩 3 分 「梅の花」¥4,000 で予定しています。　詳細は次号でお知らせします。

令和７年９月　秋季相談・交流会①の報告

９月７日（日）に秋季相談・交流会①を、戸塚区総合庁舎多目的スペース大において開催いたしました。

会員、一般、WOCN含めて30人　WOCNの娘さんと小野さんの孫が入ると32名の参加でした。個別相談は、済生会横浜市東部病院の皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）の上野智美様に４組の方の相談に応じていただきました。

会場は、机並べから行う部屋だったので、初めから、ウロ、コロ、イレオと書いたテーブルにそれぞれ座っていただき始まりましたので、休憩時間を取らずに、相談・交流会をスタート出来ました。集まった人に13時15分頃から、各テーブルに置いた報告用の用紙に近況を記入してもらいスムーズなスタート。開会前から、話が始まったグループもありました。

テーブルによっては、参加人数の偏りもあり、他のグループの話声が、気になったかとは思いますが、どのテーブルも熱心に交流していました。

入室されてすぐ、入会してくださった方は、医療センターで手術をされた方でした。装具メーカーからとWOCNからも、当会のことを聞いて参加してくださいました。

戸塚だから参加しやすいという方もいらっしゃいますので、できる限りみなさまが参加しやすい会場での開催を検討していきます。

参加者内訳

コロストーマ	１１名
ウロストーマ	１０名（内、一般１名）
イレオストーマ	３名
クローズ	１名
家族、他	６名
講　師	１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。

（１）武内グループ９名（コロ７、ウロ１、付き添い１名）

Ｈさん（神奈川区、術後５年）皮膚トラブルがあり、年末年始病院がお休みで、困ったことがあった。いろいろ試したが、皮膚トラブルが治まらず、自作で対処したティッシュでストーマの周りを覆い、蓋を被せて対処したのが自分にとっては一番落ち着き、その後、病院が始まり診察してもらう事が出来た。

Ａさん（戸塚区、術後１５年）術後、１年は座れなかった。１年に１回、内視鏡の検査でポリープなど除去している。その際、全国共済の保険適用してもらっている。交換は５日に１回で、現在は良好。夜のお酒が楽しみ。

Ｍさん（磯子区、術後11年）ウロであるが、コロの人の様子に興味があり、勉強の為に、コロチームに来た。自分は太極拳も行っていて、体調も良好。

Oさん（戸塚区、術後1年） 時々腹痛がある。昨年、大腸の穿孔で人工肛門。他にも疾患があり、心臓にはペースメーカー。食事には気を付けている。

Hさん（戸塚区、術後2年）体調は良好。しかし、この猛暑で汗で装具が剥がれる事もしばしば。仕事で週4日車を利用しているが、時々漏れてしまい、困る事もある。畑仕事が楽しみ。

Sさん（戸塚区、術後3年）大腸内視鏡の検査に抵抗感がある。毎回内視鏡の検査を行うとお腹が痛くなり、体調が悪くなる。医師に訴えても、あまり親身になってくれない。同じような人がいるか？

Nさん（港南区、術後6年）8月に造影検査で合格。大腸ポリープが4～5個出来るたびに1日入院。2年後に内視鏡。

グループでの話題で、内視鏡検査の後、具合が悪くなることがあるか？など話題になりました。特に、大腸を手術した皆さんは腸の癒着や、また穿孔してしまった人など、内視鏡検査で空気を入れられると、一瞬不安になる事もある。人それぞれだが、腹痛が生じる人もいました。鎮痛剤を使って行う人もいました。

装具の漏れに関しては、皮膚保護形成リングを使っていて漏れを防いでいる人もいましたが、それを使っても漏れてしまうという人もいました。

また、汗に関しては、ストーマ袋の裏側の肌が暑さで痒くなる人も多く、不織布（毛羽立つタイプ）ではなく、はっ水加工されているストーマ装具に変えたら、少し落ち着いたという人もいました。

個別相談が早めに終わったWOCNさんに途中から参加してもらい、食事について、お話を伺いました。

1日3食が理想。ということだが、オストメイトは、便秘、下痢など、人それぞれ。3食にこだわらず、自分の理想の食事回数、量で良い。そして基本何を食べても良い。その中で自分に合わない食材など良く知る事。そしてよく噛むこと、早食いは絶対ダメ。食事でストレスを溜めず。

（2）小野グループ　5人（コロ2名・一般3人）

Kさん（保土ヶ谷区、術後2年）日常生活に少しずつ慣れてきた。ストーマの装具が濡れることに抵抗があり、半身浴を続けている。（ストーマが濡れない程度の湯量に浸かっている）

==>・装具を付けたまま、入浴して、タオルなどで拭きとれば乾くので、暖かい季節の今、試してみて欲しいと他の方からの意見もありました。
・100円ショップで売っている子供が水泳の後に髪にかぶる不織布のゴムが付いているシャワーキャップの様なものを、入浴後に装具にかぶせて、乾くのを待ったらどうかと話しました。

装具に便が付くのも気になるので、トイレットペーパーを小さく切って沢山持ち歩き、ピンセットを使って、装具の中を奇麗にしているので20分かかる。奇麗にした後、消臭潤滑剤を入れて、便の滑りを良くしているので、装具の補助金が足りない。

Uさん（戸塚区、術後１３年）装具にウェルカムで購入したパウチカバーを付けている。その当時は￥500で安かった。

一般家族（泉区）お父様が90歳でコロの手術をされ、落ち込んでしまっている。皆さん

の意見を知りたいと言われた。
==>・人工肛門のおかげで、今生きていられるんだと覚悟を決める事が大事と会員さんから意見がありました。

・食事の事で、こんな暑さなので水分が必要だと思い、氷水を用意すると、本人は白湯が良いと言います。
==>・白湯は夏でも冬でも、身体に良いと言われています。本人が望むのですから良いと思います。ただ、塩分も大事なので、塩分チャージと言われるタブレットのような物もあると良いかもしれません。

・面板のカットが難しくて、カットした後20分もかかってしまいます。どうしたら良いですか？
==>・カットした後、指でくるくるして、なだらかにすれば大丈夫。僕の装具見せるね。と、会員さんが見せてくれました。
一般の方に、会員さん二人がしっかりと丁寧に答えて下さいました。

（3）菅野グループ（イレオ3名・クローズ1名）

今回のメンバーは顔なじみで、酷暑の中での過ごし方などを中心に色々とお話ができました。

Kさん（保土ヶ谷区、術後５１年）ストーマ生活は安定していて異常なし。80歳代になり体や頭などストーマ以外に心配事が増えた。パウチ交換は剝がれだすまで様子を見るので、長いと2週間の場合もある。平均は1週間くらい。優れた装具の無い時代からストーマ生活をしているせいか、皮膚が強くなってきたように感じる。入浴時などの剥がれ対策には不織布のテープやビニールテープを使用するが、自分だけのやり方なのでお勧めはしない。健康維持のため、よく歩くようにしている。

Ｓ１さん（港南区、術後２６年）飲み物など水分摂取に十分気を付けているが、発汗等で脱水症状が進み、現在は毎日のように病院で点滴を受けている。身体の状態（事情）をよく理解してもらえないこともあり、点滴での脱水対策に応じてくれる病院に巡り合うまで手間取った。

Hさん（戸塚区、閉鎖後３年）一時的なイレオから閉鎖して３年ほど経過。よく運動をしているせいか夜間足全体がつってしまうことがある。水分のほか、黒糖や岩塩などのミネラルを積極的に摂取している。

Ｓ２さん（都筑区、術後１０年）ストーマ本体や周辺皮膚などのトラブルは無いが、パウチ開口部（ストーマ周囲）に追加している皮膚保護剤（シール剤）の溶けだすのが著しく速くなり、パウチ交換の間隔が短縮されている。
（この件で個別相談→シール剤とストーマに隙間を作り密着させない方が良い！？）

（4）高岡グループ（ウロ6名）

Oさん（保土ヶ谷区、術後6ケ月） リモイスコートを使うと面板がくっつかないことがある。スプレータイプとガーゼタイプの2種類を持っているがどう使い分けるのか？ 皮膚を強くすると言われた。国宝という映画の上映時間が３時間もあり、ストーマバッグが途中で一杯になった。夜間ウロバッグはどれくらいで交換するのか？ 夜間ウロバッグの排出口を閉め忘れて床が濡れてしまった。

==> リモイスコートはまだ乾かないうちに貼ろうとすると、皮膚だけでなく面板の側も

コーティングされて接着しなくなる。乾くのを待つこと。スプレータイプは飛行機に持ち込めない可能性があるので、ガーゼ状の袋タイプを持っていく方が良い。被膜剤は皮膚を強くというよりは皮膚を保護してかぶれにくくしたりするものです。2時間以上トイレに行けない時はレッグバッグを使う、ストーマバッグの倍の容量がある。高速道路渋滞時は空のペットボトルを準備しておくと良い。夜間ウロバッグは１ケ月で交換する人が多い。毎日水洗いする。洗った後に消毒剤（オスバンＳなど）を少量入れる人もいる。夜間ウロバッグの下に洗面器を置くとかの排出口閉め忘れ対策が必要。ホテルだとゴミ箱にレジ袋を入れて覆って、その上に椅子などを利用してウロバッグを吊るす。

Ｔさん（戸塚区、術後6ケ月） 風呂には浸からずシャワーのみです。

==> こわがらずに理科の実験だと思って浸かりましょう。訪問看護で交換に来てくれる日の朝に入浴すれば失敗しても大事にはならない。中３日で装具交換している人の面板だと浸かってもまず問題は出ないはずです。万一ダメな時の次の方法は、ストーマバッグを３つくらいに畳んで、台所の小さな金属ボウルやハリボー（独のグミ菓子）の容器などでスッポリと覆って押さえて浸かれば良い。数十ｃｃ入って下の方にたまるかも知れないが、ストーマバッグが少し濡れるだけ。優肌絆を面板周囲に貼る方法もある。

Ｆさん（千葉市、術後２年） ラッシュ通勤後、ストーマの根元部から出血することがある。出血はすぐとまるが。

==> 面板の穴のあけ方が小さいとストーマに接触してストーマ根元部出血する。ストーマバッグに空気が入っていなくてストーマバッグがストーマと擦れるとストーマ上部が出血する。空気を少し入れると良い。

※ 不良品の話題も出ました。不良になりやすいのは、ストーマバッグの排出口やストーマ周囲にくるリング状の固いプラスチックと袋がうまく蒸着していないとかピンホールがあるというような場合です。不良があると同じ箱のストーマバッグや同じ製造ロット番号の箱は返品交換する方が無難です。
初心者の方が疑問に思っておられる話題で終始しました。

（５）田口グループ（ウロ３名）

お互い顔なじみのメンバーが集まったので、それぞれの近況や趣味の話題でも盛り上がりました。

Ｑ：面板の外側がかゆくなることがあります。みなさんどうしていますか？
Ａ：①病院で処方してもらった塗り薬を使っている。
②また保湿剤を塗ると効くという意見もあり。

Ｑ：ストーマパウチの貼り付け向きは？
Ａ：内股向き、外側と各人各様。→ナイトバッグやレッグバッグの使用時に都合が良いようにみなさん工夫されている。

Ｑ：ナイトバッグの交換周期？
Ａ：１ケ月、２か月、３か月　　使用後は水で洗うという方も。

Ｑ：災害対策用の保管ロッカーに関して
Ａ：①自宅から遠いので使用していない、もっと身近な場所にあると良いとの意見。
②先日保土ヶ谷区のロッカーに交換に行ったら、６人しか利用していなかった。

１年前に預けたパウチを回収してきて今使っているが、まったく問題なし。

春季相談・交流会① 個別相談の概要

（済生会横浜市東部病院　WOCN　上野　智美　様からのご報告）

４組の方と個人面談させて頂きました。
お話の内容としては、入浴・食事・衣服の事や装具の貼り方、訪問看護師さんとの関り方などでした。

●湯舟については、
・今までと同じように入浴できますが、装具メーカーによっては、フィルターにシールが必要であることをお伝えしました。
・装具を外して入浴できるけれど、湯舟から上がったときに排泄物が出やすくなってしまい慌ててしまうようであれば装具を貼った状態での入浴を提案しました。
・大衆浴場に行く時、周囲の方々の目が気になる場合は、入浴用保護シート等の使用される場合もあるけれど、そのまま入浴する際は、ストーマ袋を小さく折りたたみテープ等で止めた状態でも入浴可能であることを伝えました。入浴用保護シート等の使用は必ずしもでないことをお伝えしました。

●食事については、
退院時に栄養指導があった事を踏まえ、基本的には様々な事を考えなければならないこともあるけれども、個人的な意見としてまず楽しくおいしく食べて頂きたいことをお伝えしました。
様々な事を考え、何を食べたらよいか分からなくなってしまったり、もしくは、食事を作る側も困ってしまい、双方がストレスになってしまう可能性もあるため、まずは食べやすい物や好きな物を暴飲暴食、早食いを控え、よく咀嚼し召し上がっていただければとお伝えしました。

●衣服については、
ストーマ部をベルトなどで強く圧迫することがなければ、術前の洋服を着て頂くようお伝えし、またガードルなど締め付けが強い場合など、その部分に穴をあけるなどの工夫が必要な場合などお伝えしました。
訪問看護師さんの介入がある場合は、ストーマの事について相談が可能であることをお伝えしました。

●その他、
ストーマがあったとしても基本的には今までと同じ生活ができることとまた少し工夫を行った上で生活ができる事などをお伝えさせて頂きました。

●装具の貼り方については、
日ごろのケア方法を教えて頂き、排泄部の性状やストーマ周囲のくぼみや皺などを考慮し、用手成形皮膚保護剤の貼付がストーマ粘膜にかかりすぎているため、もしかすると漏れの原因になっているかもしれないことをお伝えし、ストーマ粘膜にかからないよう使用について提案させて頂ました。また通院されている WOC がいらっしゃるとの事でしたので引き続き相談していただくようお伝えしました。

令和７年９月　秋季相談・交流会②の報告

９月20日（土）に秋季相談・交流会②を、横浜市健康福祉総合センターにおいて開催いたしました。

同日の午前中、同じ会場で、横浜市健康福祉局と第５期障害者プラン策定に係るグループインタビューを行いました。当会からは６名が参加し、・これまで（６年前）と比べて、良くなったこと（拡充したこと、できるようになったこと）　・もっとこうなったらいいなと思うこと（課題等）　・もっとよくなるため、課題解決に向けてできること（自助、共助、公助等）について話し合いました。積極的に具体的な意見を出してくださったので、皆さんの考えていること思いが伝わったと思います。とても良い機会、企画だったと思います。次回このような機会があった時には、より多くの方々の参加をお願いします。

相談・交流会の参加者は、

コロストーマ	９名（内、一般１名）
ウロストーマ	１３名（内、一般４名）
イレオストーマ	４名
ダブルストーマ	１名（内、一般１名）
家　族	４名
講　師	1名　　計　３２名

個別相談は、済生会神奈川県病院の皮膚排泄ケア認定看護師（WOCN）の袴田智美様に８名の方の相談に応じていただきました。

戸塚で開催した時と同じように、初めから、グループの形に机を並べましたので、スムーズにスタートいたしました。手持ちの装具を見せ合ったり、カタログを真ん中に置き、話を進めたグループもありました。　今回から、グループ交流を終えた最後に、各グループでどんな話をしたのかを簡単にまとめて報告しあいました。その後、WOCNの袴田さんから、相談の内容と対応について報告をしていただきました。　各テーブルの交流内容は以下に記します。

（１）山根グループ　６名（ウロ5名、コロ2名）

Ｕさん（鶴見区、術後１８年）　手術の日に、術式を3つ説明され、決めるように言われた。おへそから導尿する方法を選んだが、横浜市支部には、同じ術式の方がいず、奈良と大阪支部に1人ずついる。4年前に前事務局の森田さんが奈良県支部の方とつないでくださり、情報を聞いた。奈良ではカテーテルの補助が出ているが横浜では出ず、奈良県支部の方も横浜市に掛け合ってくれたが駄目だった。「大変ねー」と言われるが大変と思ったら、生活できないから、受け入れて生活している。カテーテルなど余分に注文し自宅に置いてはいるが…災害時は不安。

Ｍさん（磯子区、術後１２年）ヘルニア気味、腸に穴が開き、網をかぶせる手術をした。

腸閉塞気味、ガスが出ない、寝ると出る。食べ物が詰まりやすく、苦しい。便秘に気を付けている。

Oさん（保土ヶ谷区、術後６か月）やっと不安なく装具の貼り替えができるようになった。一度パウチに血が付き驚いた。まだまだ知らないことが多く、学びたい。1日1回は、便を出したい。よく噛んで食べる、水分をとる、酸化マグネシウムを飲んでいる。便が固い時と普通に出るときがある。硬くて3回いきんでいたら、失神してしまったことがある。

Ｆさん（市外、術後２年）夏の暑い時、汗をかくためパウチがはがれやすい。湯上りも汗で、すぐ貼るとはがれやすい。　肌荒れなど、皆さんどうしていますか？

➡・湯上りは上質のキッチンペーパーで抑えるようにふく。かぶれは、1回だけステロイドを使った。医者にも言われていたので米粒ぐらいを塗った。普段は石鹸で洗うだけ。クリームを塗るとはがれやすい。

・肌荒れの塗り薬は、水溶性のものと油分が入ったものがあるが水溶性のものを使う。油分が入ったクリームは面板がはがれる。

Ｍ２さん（磯子区、術後１年）ストーマの脇、いつも同じ場所が痛い。1年続いている。まだ3か月ごとに通院しているので、医者に、WOCNに伝えるが、検査しても何も悪いところはない。「いずれは治るよ」と言われるだけ。

➡・装具の面板部分、硬い凸面を使っているとストーマに当たっているのかも…
皮膚保護材を間に入れるクッションになってといいかも…とみなさん、さまざまなアイデア、知恵を伝え合う。

Ｋさん（金沢区、術後７年）今年の夏暑くて、初めて装具がはがれたので、不安です。脂肪がんで特殊。肛門の近くまで癒着していたのでストーマになった。臓器は何でもない。排便が嫌で食事を1日1回夕食のみ。手術前は、98Kg、手術で75Kgになり、今は54Kg。ベストな状態だと思っている。体脂肪が少ないので、冷房はいらない。35歳まで運動をしていたので体力はある。

全体では、ナイトバックの話になり、女性2人、ジョイントが固くてかなり力がいるので、自分で繋げられなくなったら不安とのこと。メーカーによって硬さが違うが、硬くないと漏れてしまう。また、ジョイント部分をメーカー超えてシェアーできるといいのにという声あり。いろんなメーカーの物を試したいが、ナイトバックを変えると、装具も変えなければいけないので、1箱10枚購入しないといけない。簡単には他を試せないという声もあり。

（２）小野グループ　７名（コロ５名、家族２名）

Ｆさん（青葉区、術後1年） 外来が、3か月に1回から半年に1回に変わった。７月に腸閉塞で入院。1か月間、鼻から管を入れられて食事なし。普通の痛みではない、お腹の痛みだった。18年間、透析をしている。透析しているとストーマの周囲がかゆくなる人が多いらしい。訪問介護を１週間に２回頼んで、装具交換してもらっている。1時間前

にシャワーを浴びて、訪問介護の人にすぐ貼ってもらえるようにしている。

Ｔさん（神奈川区、術後５年） 紹介状は発行から６か月過ぎたら使えないとわかり、もう一度書いてもらったら、￥7000かかった。高くて驚いた。
大腸ヘルニアになり、水も食物も受け付けなくなり、手術した。自宅のトイレを新しくしたら、水の流れ方が素晴らしく、汚れが付きにくい。電気屋さんでトイレの便座を探すと、説明が丁寧でわかりやすい。家のトイレの配置、大きさなどから、合う便座を探してくれる。皆さんにお勧めします。新羽の西方寺で、現在彼岸花が奇麗です。赤、白、ピンク、貴、薄黄色５色です。

Ｆさん（港北区、術後３年） 閉そく性に腸が詰まる病気でコロになった。元に戻せるかもと言われ、１年半位、自腹で装具を購入。少し前に、右手を負傷し、今後ますます高齢になって、手が不自由になった時、ストーマ交換はどうしたら良いか不安。
障害者手帳で、色々な割引が得られるので、どこでも手帳を見せるようにしている。

Ｕさん（都筑区、術後１年、一般、家族） 盲腸からコロになった。
コロの本人は、少し耳が遠いので、皆さんの話がきちんと伝わっているか心配で、何回か確認してしまいました。車で移動することがほとんどなので、福祉パスも申請していないと言われたので、桜木町で研修会をすることが多いので、是非申請して下さいと伝えました。
トイレでの処理の仕方など、皆さんの話がとても勉強になったと喜ばれました。

（３）武内グループ　６名（コロ４名、ダブル１名、家族１名）

Ｔさん（戸塚区、家族） 父は元気ですが、２年前からもの忘れ外来に通院中。サポートが出来る事がないか？ 引き続き模索中。

Ｋ１さん（県外、８カ月） まだまだ慣れないので、いろいろお話を聞きたい。入浴はどうしているか？ 湯船にまだ入れない。外出時も、不安で荷物がいっぱいになる。

Ｙさん（鶴見区、８年） 元気で順調。水泳も通っている。オストメイトでも、全然プールも行けています。

Ｋ２さん（港北区、４年） 最近やっと体調が良くなってきた。同様で、入浴はシャワーが中心

Ｋ３さん（金沢区） 夏の猛暑で、２日交換になっていた。他の方もそうだったのか？ 知りたかった。面板剥がれもあり、剥がれないための工夫など。

まだ慣れてない方、ベテランの方がよいバランスでしたので、装具販売店のカタログを見ながら、自分はどれを使っているとかの話題で盛りあがりました。入浴時の入浴テープの話題や、装具を外して湯舟に入る時は、カップ（プリンカップや、丸い豆腐のカップなど）の容器を当てて入るなど工夫している人もいました。（コロの人はそれで問題ない人もいるが、イレオの人の場合は、おススメ出来ないとか。）

（４）向後グループ　４名（ウロ４名）

Ｅさん（術後２か月） ７/３０に手術、８/１５に退院した。手術の前に抗がん剤治療をした。足のむくみが少し残っている。

和式の布団で寝ているが、夜間のウロバッグが心配。
➡ 皆さんにベッドで寝るようアドバイスされた。

Ｔさん（術後４か月） ５/１４に膀胱の全摘手術をした。ネットでいろいろ情報を調べている。術後１か月後ごろから原因不明の蕁麻疹がでている。

Ｈさん（術後１年３か月） 術後食欲不振で１０キロやせたが、だいぶ戻ってきた。３か月に一度検査をしている。
➡ リモイスクレンズがどんなものか知りたいと言われたので、携帯用の物をさしあげた。

Ｉさん（術後６年） 体調は特に悪くないのだが、足がむくむようになってきた。検査をしたが、どこもわるくないといわれた。今年の夏は暑いので、散歩に行ってないので、それも原因かも？ と、言われた。涼しくなったら出掛けようと思っている。
寝るときに足を上げて寝ると、朝むくみが取れている。

※ ４名のうち３名の方が、ロボット手術をしたそうで、医療の進歩の速さを実感しました。

（５）菅野グループ ４名 （イレオ３名、コロ１名）

今回も初心者の方は無くメンバーは熟練の方々。皆さんトラブルに遭遇しながらも、工夫を重ねて日々を送っている様子です。各自報告の後は、ストーマやパウチに関連した話題で会話が弾みました。

Ｋｉさん（神奈川区、イレオ、術後１９年） 術後１９年も経ち、身体が変化してきている。初心者の頃、協会の皆さんに教えをいただいて、とても助けられた。手術をした地域には術後の管理を相談できる病院やストーマ外来が無かったが、機会を得て横浜へ移り、順調に過ごしている。

Ｋａさん（旭区、イレオ、術後５１年） ストーマやパウチの管理はおおむね順調。装具の性能が低い時代から続けてきたので、ストーマ周辺の皮膚も強くなっていると思う。健康のためよく歩いている。（一日一万歩） 暑い盛りに大汗をかいてフラ付くことがあった。思えば脱水状態になっていたようで、給水で自力回復した。給水（経口）は少量を繰り返し行うのが良い。一度に多く飲んでも吸収されないような気がする。

Ｎさん（港南区、コロ、術後６年） ストーマ生活は問題なく、原因疾患の検診（検査）を受けている。北海道へ旅行したときに温泉に入った。出先での装具交換はできても、発生したゴミ（袋）をどうすればよいのか。（持ち帰ることもできない） ホテルや施設の人に尋ねたら親切に対応してくれた。

その他の話題
《イレオ》 東京への外出時、出先でパウチのトラブル発生。近くに立派な公衆トイレがあり、そこで無事に対処できた。

《イレオ》　どうしてもパウチの同じ場所で漏れが起きてしまう。(右下:脚の付け根付近)
個別相談へ→→→ストーマ周囲へシール剤（皮膚保護剤）を貼るときに、漏れる部分（凹みの部分）でシール材を重ねて厚みを持たせるとよい。

《コロ》　今年、オストメイトになって初めて旅先で入浴。ストーマ辺りをカバーするシートを貼って入浴したが、身体が温まっていることもあり、そのシートが簡単には剥がれず難渋した。パウチが剥がれては困るので、剥離剤（液）が使えない。

《イレオ》　イレオの人は大腸での水分吸収が無いので、脱水症状になりやすい傾向がある。その程度は個人差が大きく、重度～軽度～ひと様々。経口の給水で自力回復できる方もいれば、点滴など医療行為を必要とする方もいる。酷暑は収まったが注意が必要。

秋季相談・交流会② 個別相談の概要

（済生会神奈川県病院　WOCN　袴田 智美 様からのご報告）

①ダブルストーマの方

・外出先での便破棄について、どうやって捨てたら良いですか？ オストメイト用のトイレは少なく、スカートが多いのですがいい方法はないですか？ トイレの利用時間も気になります。

→便座に座った状態で、足の間から捨てる方法をお伝えするが、その際はズボンを下ろすのか質問あり。下ろした方が汚れは気にしなくて良いかもしれない。便座に横に浅く座って、サイドから便器に捨てる方法も提案。他のオストメイトさんに聞いてみるのも良いとお伝えした。障害者トイレはお互い様という気持ちで、割り切ってしまっても良いと思います。

・ガスの音が気になります。いい方法はないですか？

→厚めの服、腹巻き、カバーなどで対策する方法があります。ガスの出やすい食品を避ける方法も提案しました。

・ストーマ外来にかかれません。どうしたら良いでしょうか？

→近くの病院などでストーマ外来があるところを探してみる。メーカーの相談窓口を利用する。WOCが在籍しているところもあり、相談してみると良いと思います。

・飛行機に乗りたいのですが、ガスは大丈夫でしょうか？

→気圧の変化でパウチ内が膨らんだりすると思いますが、破裂することはないと思います。ガス抜きフィルターは新しいものの方が、抜けが良いので新しい状態にしておくのも良いと思います。

②コロストミーの方

・TREシールの使い方について、練ってつけるより伸ばした方が上手く行く気がするが、どうですか？

→どちらも使い方は間違っていないので、やりやすい方でやってみるといいと思います。

③イレオストミーの方
・いつも同じ方向から漏れる。リング型のシールを使っているが、貼り方が悪いのか？
→毎回同じところから漏れるという事は、皺が原因の可能性があります。前屈になって貼る時に皺がある状態で貼っているかもしれません。押さえる直前にしっかり皺を伸ばして貼ってみてください。リングなどのシールは、1～2㎜開くと良いですが、ピッタリくっついていても大丈夫です。水分を含んで膨らむので、隙間も埋まります。

④ウロストミーの方
・リモイスクレンズの使い方を教えて欲しい。
→クリーム状になっているので、よく伸ばして洗った後、拭き取ります。しっかり拭き取った後に装具を貼ります。

・プールに入る時はどうしたら良いか？ カバーのシールは使ってみたが、上手くできなかった。
→普段から外周にテープを貼っているという事なので、それでも大丈夫です。心配なら、二重にしてみるのも良いと思います。

⑤ウロストミーの方
・湯船に浸かると袋が膨らみますが、大丈夫ですか？
→温度や空気の圧力が影響していると思います。お湯の温度を低めにすると少し良いと思います。

・排液バックに繋げて寝ていますが、朝起きると真空パックみたいになっています。
→空気の移動でなりますが、問題はありません。

・ワンピースとツーピースの違いはなんですか？
→コスト面が違う事、密着性などの違い、袋が交換できるなどの違いがあることをお伝えしました。

⑥ウロストミーの方
・扶養の変更で、障害者にチェックを入れたのですが、まだ手元に手帳が届いていないが大丈夫か？
→申請して1～2ヶ月で届く。変更の締め切りまでに届いていれば大丈夫でしょう。

・身体障害者手帳申請中は、装具のお金は補助の対象にならないのか？
→原則は自費です。医療費控除では申請できるので、領収書は取っておいてください。

⑦コロストミーの方
・今年の夏は暑くて、普段は中4日で交換していたが、剥がれてくるので中2日で対応していた。
→対応されている様に、発汗の量によって交換日数を変更していくのが良いと思います。

・ストーマ外来に一度もかかったことがないが、行った方が良いのか。
→何か問題があった時の相談窓口を作っておくと安心だと思います。受診先の病院で確認してみてください。

若いオストメイト交流会 in 横浜 開催報告

９月２８日（日）に桜木町の健康福祉総合センター８Ｆ会議室に於いて、『若いオストメイト交流会 in 横浜』を開催しました。横浜市支部として恒例となっているオンライン参加と現地参加のハイブリッド方式にて行いました。今回は高い関心のある「障害年金について」の講演を行いました。講師は以前にもオンラインで講演してくださり、多くの人達に障害年金受給への道を開いて頂いた実績のある、社会労務士の石田先生をお迎えしました。障害年金制度の説明や、事前に参加者から寄せられた質問に全て答えて頂きました。

希望者には個別相談も受けてくださるなど時間一杯大忙しだった石田先生には本当に感謝いたします。

また開催にあたっては、参加人数が多く支部幹事のみでは手が足りなかった為、一部の会員さんにサポートを依頼＆快諾して頂き無事に実施することが出来ました。有難うございました。

手前味噌となりますが横浜市支部が開くオンライン開催、回を重ねるごとに準備する環境が充実し快適なオンライン参加が出来ていると思います。機器の準備、当日の設定、進行に合わせタイムリーに切り替えするなど、頑張っている幹事やお手伝いの方がいるからなのだと改めて思う会でもありました。

＜講演の概要＞

65歳までの方が申請できる障害年金には、障害基礎年金（国民年金）と障害厚生年金（厚生年金）の2種類があります。原疾患の初診日に、どちらの年金保険料を支払っていたかによって、どちらの障害年金に属するか、決まります。障害厚生年金は等級が1級から３級まで設定があり、金額も障害基礎年金より高い。障害基礎年金は２級までしか設定がない。（詳しくは６５歳までの対象年齢の会員さんへの添付資料を参照又は、障害年金等級でネット検索）

しかしながら、IBD・潰瘍性大腸炎・クローン病など、若年で主に発症する病気の原疾患をもっているオストメイトや、結婚して夫の扶養に入ってから病気を発症し、オストメイトになった女性等、その他様々な理由でたまたま原疾患の初診日に国民年金を支払っていた等で、障害基礎年金に属する人も多い。障害基礎年金には３級の設定がないため、その時点で申請が難しいオストメイトも沢山いる。

（＊　・生活や労働にどれだけ支障があるかで障害年金の等級が決まる。
　　・３級（障害厚生年金のみ）　日常生活は自分で出来るが、労働は著しく制限を受ける方）

一方、本人が厚生年金を支払っている時に病気になり、それが原疾患でオストメイトになった人は障害厚生年金の３級に該当する場合が多い為、オストメイトでも申請すれば通るという人も多くいる。(年金をきちんと収めている等その他の条件も有り)

そして、話題の最後に全てのオストメイトが申請出来るように、「障害基礎年金にも３級という等級を設けて欲しいですね。」という声が多く聞かれました。
何故、国民年金と厚生年金でこんなに差が出るのか？ 講演では先生のご意見が聞けましたが、あくまでも、先生個人の考えでの発言でしたのでここでの記載は省きます。
また、質問で多かった、６５歳になったら、老齢年金の受給とどのように選択できるのか？ など、自分たちの将来についても先生は明快に説明してくださいました。

【以下に開催後のアンケート一部抜粋で紹介】

・初めて参加させていただきました。講演は、とても分かりやすかったです。障害年金の手続きも窓口で聞きながらしましたが、言葉も内容も難しく感じました。手続き前に、講演が聞けていたら良かったです。また、たくさんの装具の実物を見ながら話しも聞けてサンプルもあり参加して良かったです。ありがとうございました。

・私はオストメイトになってからまだ日も浅く、今回初めて参加させていただきました。先生のお話も大変良かったのですが、それ以上に進行の武内さんのお話がとても感動して、また聞いてみたいと思いました。まだ抗がん剤の副作用がありますので、できる範囲で今後も参加したいと思っています。

・講師の先生は全ての質問に丁寧に応えて頂き驚きと共に優しい人柄を感じました。何かあったら相談しに行きたいと思います。障害年金について詳しいお話が聞けてよかったです。

・抗がん剤治療中で体調がそこまで良くなかったので、講演終了後すぐに帰ってしまいました。治療が終わって落ちつたら本腰を入れて活動に参加させていただければと思っております。リモート参加者への配慮や受講者が聞きたいポイントの先取りなど、司会の方の力量が素晴らしかったと思います。今後も引き続き、よろしくお願いいたします。また参加したいと思います。

・今回の講演は皆関心が高くて良かったと思います。今後も期待します。

・運営・オンラインも含めた対応、素晴らしいと思います。(自分の所属支部とは大違い《笑》)また是非お伺いさせて下さい！

・運営の皆様、大変お疲れ様でした。とてもスムーズな進行で、講演の内容もとてもわかりやすくためになるもので、参加して本当によかったと思います。ありがとうございました。

・運営はとてもスムーズで機器トラブルもなくオンラインでも楽しく参加できました。貴重な経験をありがとうございました。

・障害年金について詳しく知ることができた。同じオストメイトなのだから国民年金の場合も年金受給できるよう全体の問題として動いていってほしいと切に思った。

・障害年金の更新時の注意点を知りたく今回リモートで出席させていただきました。大変有意義な時間でした。一般にも関わらず受け入れてくださり感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

・障害年金のことがよく理解できました。ありがとうございました。

・ダブルストーマの社労士で2級の障害厚生年金を受給しています。オストメイト本人のみならず、病院のケースワーカーさん、社会福祉士さんも、年金制度を含め社会保障制度全般についての理解があまり進んでないと感じております。セミナー等を通じて、皆様の理解が深まることを願います。

・治療やQOLも大事ですが、金銭面も大事、それを実感したイベントでした。
参加者数がそれを物語っていると思います。自身の受給の際はネットの情報を元に手続きしましたが、苦労した記憶があります。

【ここからは、お手伝いの方、役員の感想です】

・今回の講習により、受給する方が増えて様々な負担の軽減に協力できたのであれば幸いです。

・私自身は障害厚生年金３級を受給しているのですが、更新のことをすっかり忘れていましたので、その気付きとなりました。最初の申請時や更新時に書類をコピーしておくことで次の書類提出に役立つとか、オストメイト生活が長くなると、診断書を書いてもらう医者も変わるということも、なるほどと感じました。
障害年金を申し込もうとしている人に対しては、どういう手順で申請することを伝えるとか、診断書が非常に重要であり、生活への影響を書くことがポイントであるというお話もありましたので、オストメイトの場合の具体的な書き方や、一般的な影響についても言及していただけるとより分かりやすいのではないかと思いました。私も右も左もわからなかったのですが、医師や看護師さんもこの分野は明るくないので、貴重な情報だと思います。

・社労士の先生による障害年金についての講演で、対象者の条件や更新手続きの際の注意すべきポイントについて詳しく説明がありました。自分がどの年金の対象なのか具体的に知る事が出来、更改手続きをスムーズに進めるためのポイントも知る事ができ、今後の手続きに役立てられると感じました。また、初めてお手伝いとして参加させていただき、横浜支部のアットホームな雰囲気を感じました。長い１日でしたが楽しく過ごせた事もとても良かったです。ありがとうございました。

・本日は貴重な講演に参加させていただきありがとうございました。

障害者年金について、きちんと考えた事が無かったので今回の講演を聞く事ができて本当に良かったです。

参加人数

会場参加：４６名　　オンライン参加：２７名　　合計：７３名

個別相談人数　　３名

展示業者・メーカー

アルケア、コンバテック、ソリュウション、ウエル・カムサポートセンター
ヤガミ、ザイタック、ホリスター（オンライン）　※順不同

今回展示会場の一画に、支部のリアルな活動内容を紹介するパネルを用意し、みなさんにご覧いただきました。

次回の若いオストメイト交流会は　２０２６年3月２２日(日)です！！お楽しみに！

顧問医　三浦 猛 先生　　出版された本２冊　紹介

★1.「がん」よ、ありがとう　　2025 年６月発行

オストミー協会に本を
寄付してくださいました。
『「がん」よ　ありがとう』は　５冊限定　先生のサイン・手紙入り
「代金は会の運営に」とも
言ってくださいました。
ご希望の方は、事務局まで

★2．泌尿器科のがんがわかる本
2024 年４月 22 日発行

「がん」よ、ありがとう　と
一緒に送ってくださったお手紙

このほど　「がんよ　ありがとう」の本を出すことになりました。

これは医療関係者向きの専門書ではありません。
医者になって 50 年、神奈川県立がんセンターで 25 年、多くのがん患者さんとご家族に出会い、がんの診断、治療、病名告知、ターミナルケアなど様々な経験をさせていただきました。その後神奈川県予防医学協会で 13 年、がんの早期発見、がん予防などの仕事をしてきました。
私が 73 歳のとき、悪性リンパ腫という血液のがんと診断され、抗がん剤の治療で寛解して 2 年経過しています。
日本人は、男女とも２人に１人は生涯で「がん」と診断されると言います。ただ、早期発見、がん治療の進歩から、「がん」で命を失う人は、男性で４人に１人、女性では６人に１人です。2040 年までは高齢者の人口が増加すること、「がん」が高齢者の病であることから、「がん」で亡くなる人は今後も死亡原因の第一位で増加傾向が続く予想ですが、「がん」で亡くなる人の割合は徐々に低下していきます。
アンケートをとると、かかりたくない病気の第一は「認知症」で、第二位は「がん」ですが、その割合は、一般の人と医療関係者では異なります。
この本は、私が「がん」と告知されたときの心境とその後の生き方の変化を書いたものです。
若くして「がん」と診断された人の本ではありません。どちらかというと、高齢者で、「がん」と診断された人あるいは、治らない「がん」と診断された人達のための本です。
この心境は、自分自身が「がん」にならないとわからないと思います。
「がん」と診断されても、残された時間を有意義に過ごすことで、「がんよ　ありがとう」という心境になれるのではないかという期待を込めて書きました。

この本に興味を持って、活用していただけると幸いです。

2025 年８月　　三浦　猛

令和 7 年度　人工肛門医療講演会　開催の報告

令和 7 年 10 月 5 日（日）午後、横浜市健康福祉総合センター（8 階）において、多くの参加者を迎えて講演会を開催しました。参加者は全 44 名。会員 36 名（内オンライン参加 1 名）／一般 1 名／講師 1 名／メーカー及び協力会社から 6 名　（種別：ウロ 3 名・コロ 27 名・イレオ 6 名）

講師に消化器外科医の田 鍾寛（でんかねちか）先生を迎え、「炎症性腸疾患（IBD）とストーマ」と題して、小腸・大腸等で発症する指定難病とストーマについての講演をいただきました。

【田 鍾寛先生略歴】現在　横浜市立大学附属病院・消化器外科：助教／日本外科学会専門医／日本消化器外科学会指導医・専門医／内視鏡外科学会技術認定医（大腸）／消化器がん外科治療認定医／日本外科学会ロボット支援手術プロクター（大腸）／今年 8 月より当協会顧問医

【講　演】ストーマ造設患者の原疾患はがんであることが多い。他にも多種の病気でストーマを造設する人が多いのも事実。自分の病気以外の知識は、ピアサポート等で相手の話を聞く際に役立つはず。そんな思いから「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」について理解を深められるよう、スライド（別添の資料）を使いながら分り易い解説をして下さいました。

手術は無事終わり病状も落ち着いて、定期的な診察を終えて社会復帰はしたものの、ストーマ管理や体の変調などを相談したいが当てが無い。そのような人たちを受け入れる窓口になりたいと、横浜市大病院の消化器外科スタッフの中で話し合いが進んでいるそうです。私達オストメイトにはとても嬉しいお話もありました。

【質疑応答】講演終了後、８名の質疑（悩み事）に応じて下さいました。

① 常に便が緩い（いつも水様便）
　→下痢止め薬は数種類あるので、医療機関を受診して医師と相談し、薬と食事の内容や摂り方など色々な方法を試して（組み合わせてみて）はどうか。
② 寛解した持病の 加齢による再燃が心配（確率や強さ；クローン病の方）
　→高齢になって潰瘍性大腸炎を発症する人はいるが、クローン病は少ないと思う。高齢で発症（再燃）した人に強い症状は少なく、全体的には発症率（再発率）や症状の強さは右肩下がりの印象がある。

③ 現在トラブルは無いが現状維持で良いものか　（ご家族から：診察は消化器内科）
→定期的な診察は外科とは限らない。病院の事情にもよるので内科でも問題ない。
④ 原疾患の術後管理は５年で終了その後が心配
→大丈夫な方もいるが皆がそうではない。何

かしらのダメージや心配事があるときにアクセスする先が無いのは問題だと考えている。ストーマ外来を担当するのは看護師だが、制度上看護師に診療枠（外来窓口）がとれない病院もある。(ストーマ外来を開設できない場合もある)

⑤ 術後体内に残した腸など　がん発症の可能性
→残された臓器にがん発症の可能性はある。早期発見をしたくても、身体の状態により適切な検査ができない患者さんもいる。ストーマ造設している人の場合、胃カメラのようなルートで内視鏡検査はできるが、ストーマから肛門にかけて（大腸内視鏡のルート）は難しい。検査用下剤を入れることができない。休止中の腸は堅くなり且つ脆くなるので、検査中のリスクが高くなる。検査を行うには一般とは条件が異なるので、検査を可能にする機器や実施する医師の技量などを踏まえた事前準備（個別相談）が必要になる。このような相談があれば、市大病院で相談にのります。(※必要な手続きはあります)

⑥ 内視鏡検査での苦痛（膨満感や腹痛）万一の不安
→内視鏡検査では内側の組織を見るため、空気を送り込み腸壁を広げる（腸を膨らませる）必要がある。カプセル内視鏡という方法もあるが、一方通行で画像を撮ることしかできない。通常の内視鏡だと、ポリープの処理や患部など気になる部分を重点的に調べることができる。内視鏡以外には血液検査があり、データで状態を知ることができる検査もある。患者さんの状態等を考慮した検査の組み合わせを考えている。もし患者さん側に不安があるなら、検査前に医師とよく相談して欲しい。その人の事情に配慮した検査をしてもらえると思う。

⑦ 術後使っていない腸から液体が出てきて溜まる
→使っていない腸（大腸）で普通の便は作られないが、腸の粘膜の老廃物や腸液が排泄物となって肛門から出てくることがあり、それは正常な状態。ただ、出方は人それぞれ。

⑧ UC／CD　使える薬や治療方法の違い
→UC潰瘍性大腸炎では肛門に近い結腸へのステロイド剤注腸が保険適用になっているが、CDクローン病では適用されない。これは健康保険の仕組みによるもので、クローン病では認可されていないか、そもそも申請されていないため。(すべて自費診療になってしまう)

【装具展示会参加社】(順不同)　コンバテックジャパン(株)／(株)ザイタック／アルケア(株)／ヤガミ ホームヘルスセンター横浜／ウェル・カム サポートセンター／ソリューション(株)／

【まとめ】がんに関する医療講演が多い中、初めて炎症性腸疾患の講演が行われ、ストーマ造設後も続く難病を知る機会となりました。地元病院の医師からの「ストーマ難民を救いたい」という思いに、会場の皆さんは頼もしく感じたのではないでしょうか。田先生、熱演ありがとうございました。

日帰りバス研修旅行のお知らせ

今回は、**若い方、仕事されている方も参加しやすいように土曜日の開催です。**

当会では、平成 31 年に迎賓館赤坂離宮に行きました。その後リニューアルされたので、初めての会員さんも一度行かれたことのある会員さんも楽しめると思います。
赤坂迎賓館は、国賓などいらっしゃるとキャンセルになるので、その場合他の場所を検討しています。

楠公レストハウスのお食事は、「江戸の食」を文献から再現したお弁当です。五色の田楽、江戸の天ぷら、カステラたまごなど、お花見などで食べたと言われるお重料理です。醤油が世に浸透する以前は、お酒に梅干しを入れ煮詰めた「煎り酒」という調味料で、お造りを食べていたそうです。ここでは、自家製造した煎り酒に辛子でお造りを食べるそうです。食事の後のお箸は（菊の御紋入り）お持ち帰り出来ます。

（ご飯の上は、さつまいもに変わります）

国会議事堂はテレビでは見るものの、内部に入って見学は貴重な体験です。衆議院議事堂と、天皇陛下御休憩所、国会ロビーなど見学します。

＊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、後日請求いたします。

多くの方のご参加お待ちしております！　先着 35 名！！

日　時　　11 月 29 日（土）
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 15 分
行　程　　８：20出発→9：３０（迎賓館休憩所トイレ休憩有）10 時～11：40
迎賓館もしくは他の場所→12：15～13：30 楠公レストハウスにて昼食
「与の重」→14：00～15：00 国会 →16：40 桜木町
費　用　　￥４０００
申込方法　　① はがき
② メール（はがき記載例の必要事項を記入）
③ 二次元コードで申し込み ➡➡➡

申し込み締め切り
11 月 14 日（金）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 バス席など希望がありましたらお書きください

あゆみ荘で**望年会**「入浴研修と入浴体験」**写真展・作品展**

あゆみ荘での「望年会」「写真展・作品展」のお知らせをします。
あゆみ壮の温泉は、ジャグジー付き、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、参加みなさんと交流しましょう。

昨年度より、写真展を同時開催しています。
手作り品も並べました。
そこで、**会員さんが撮られた写真（A4サイズ）、手作り品を大募集**します。
出展希望の方は、１２月８日までに事務局に連絡をください。

日時：12 月 22 日（月）～23 日（火）　14：00～

12 月 22 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 23 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：6500 円　　宿泊しない方（夕食を食べて帰る方）：3500 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
12 月 8 日必着
★キャンセルは 3 日前まで

下記二次元コードから申し込み可

https://forms.gle/6ZzBRqi3CEBXWDrd7

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

第 75 回 横浜市身体障害者「福祉の集い」の報告

8月 17 日(日)桜木町の健康福祉総合センターにて、横浜市身体障害者団体連合会主催、横浜市健康福祉局、横浜市社会福祉協議会、横浜市リハビリテーション事業団の後援のもと、「福祉の集い」が開催されました。

今回ラポールシアターが改装工事中だったため、「福祉の集い」は、初めて健康福祉総合センターでの開催となりました。オストミー協会の小野夏美さんが、実行委員長として準備に集まった役員の方々の前であいさつをし、準備スタートとなりました。

横浜市オストミー協会からは会員の方5名、役員手伝いなどで4名、そしてケアプラザでチラシを見たといって一般のオストメイトの方が家族の方と参加してくださいました。開催場所が「桜木町だったので参加しました」という方もいらっしゃいました。

第 1 部の式典では、多くの来賓の方のご出席をいただき、団体活動功労賞に3名の方、ボランティア活動功労賞に2名の方が表彰されました。受賞された横浜市視覚障害者団体連合会の浮須秀男さんのこれまでの災害に対する取り組みには、教えられることが多々ありました。
スローガンの読み上げ、大会宣言が読み上げられました。

第 2 部は、伊藤真波さんの講演とバイオリン演奏がありました。

やんちゃで勉強をしなかったという子どもの頃の話、高校時代に看護師になる夢を抱いた話、20歳の時に交通事故で右手を失った話、その前後の話は圧巻でした。自身で「右手をきってください」と言うまでの母親の接し方、ご両親の心情、決意するまでの壮絶さ、こんなにも心を揺さぶられ、涙が流れ続けるような話は初めてお聞きしました。その後がまだあり、左手のみで出産、子育て、今は3人の子どもの母親です。家の中では靴下をはいたことはなく、左手と足、口まで使い、家事、育児をこなしています。
夢だった看護師になり、義手で注射まで行う。「みなさん怖いでしょ！片手でどうやって注射するの？と思うでしょ！」の話しぶりにどんどん彼女の話に引き込まれていきました。水泳にも挑戦しパラリンピックで活躍、バイオリンにも挑戦。最後に2曲披露してくださいました。片手でどう弾くか、義手、肩甲骨の動かし方まで披露してくださいました。伊藤さんは「ただぎーぎーするだけですよ！」と謙遜気味で話されましたが、真夏の「なごり雪」のなんと素晴らしい演奏だったことか！ それまでの話にも涙が流れ続けましたが、この曲でまた涙が流れたと話された方もいらっしゃいました。

会場にいらっしゃらなかったみなさまにも聞いてもらいたいと思う話であり、演奏でした。

最後の抽選会では、1等から5等まで災害用品などの豪華景品が 8 名の方に手渡されました。なんと1等は、オストメイトの方が抽選に当たりました。

思わぬ素晴らしい出会いや、浜身連障害者団体 10 団体のさまざまな方々とふれ合える機会でもあります。会員のみなさま、浜身連の行事にぜひご参加ください。

【参加した会員の感想】
港南区 和田美知子 コロ
福祉のつどいに初めて参加させていただきました。義手のバイオリニスト伊藤真波さんの講演と演奏。数知れない苦悩と困難、日々の努力で今があることを知りました。
同じ障害者でも、私は普通に生活し、旅行も行ける、諏訪湖の花火大会にも行って来ました。オストメイトになる前とほぼ変わらない生活をしています。
そのことを感謝しながら、これから自分なりにやれることをやっていこうと思います。

読書の抽斗（第１０３回）

協会幹事　片山　豊

これまでにない猛暑の夏そして厳しい残暑が過ぎ、１１月になりましたが如何お過ごしでしょうか。

去る7月に、実践女子大学教授の佐倉統さんが、日本経済新聞連載『あすへの話題』欄（7.24）で、「そもそも日本は二季の国」という表題の記事を書いていたのを思い出しました。

「……桜がきれいだと思う間もなく暑くなり、いつまで経っても夏が続き、ふと気がつけば冬がやってくる。秋という季節自体がつるべ落としになったようだ。……」「日本は四季が美しいのが自慢だったんじゃないのかと嘆きたくなるが、ある生態学者（大阪市立大学の吉良竜夫さん）が、いやいや、もともと二季の国なのだよと、５０年以上前に喝破していた」というものでした。

今回は、「読書の秋」というよりも、“晩秋から初冬における、ソフトな読書”ということで、比較的読みやすい、新書・文庫を中心にご紹介したいと思います。ガザのこども達のことを脳裏から消し去ることはできませんが、一部の会員さんから“読書の抽斗”は難しすぎるとの声も、チラホラ聞こえてきてはいますので（笑）。

追記　ノーベル生理学・医学賞（坂口志文さん）・化学賞（北川進さん）おめでとうございます。

☆カズオ・イシグロ『遠い山なみの光』小野寺健訳（ハヤカワ文庫2001）

巻末の“訳者あとがき” によれば、本書は「Ａ　ＰＡＬＥ　ＶＩＥＷ　ＯＦ　ＨＩＬＬＳ（1982）」の全訳で、先に「女たちの遠い夏」（1984筑摩書房、1994ちくま文庫、2017.10.27既読）として刊行されたものを手直し、書名は原作者の意図をくんで原題に近づけたとある。

今回、映画化（監督・石川慶、出演・広瀬すず、二階堂ふみ、吉田羊、三浦友和）がとても話題になったこともあり、本書で再読しました。すでに、映画を見た方もいらっしゃるかも。

内容は「故国を去り英国に住む悦子は、娘（長女）の自殺に直面し、喪失感の中で自らの来し方に思いを馳せる。戦後まもない長崎で、悦子はある妻子に出会った。……時代に翻弄されながら自らの道を生きる人々の姿を描いたイシグロのデビュー作」（図書館資料）とある。

《比較・参考》　★『女たちの遠い夏』小野寺健訳（筑摩書房1984）
★『日の名残り』土屋政雄訳（中公文庫1994）
★『わたしたちが孤児だったころ』入江真佐子訳（ハヤカワepi文庫2006）
★『わたしを離さないで』土屋政雄訳（早川書房2006）
★『浮世の画家』飛田茂雄訳（早川書房2006）
★『忘れられた巨人』土屋政雄訳（早川書房2015）
★『クララとお日さま』土屋政雄訳（早川書房2021）（第81回で紹介）

☆松岡圭祐『八月十五日に吹く風』（講談社文庫2017）

前述の日本経済新聞連載『あすへの話題』欄（2023.8.28）で、セコマ会長の丸谷智保さんが紹介していたので読みました。

小説の内容は、１９４３年の樋口季一郎中将の決断による、北の最果てキスカ島での５０００人の兵士救出劇で、爽快感があり感激しました（勿論、戦争そのものについては厳しい認識と見解を持たねばなりませんが）。

また、当時米国軍人（対日の情報将校）であったあのドナルド・キーンさんが、マッカーサー元帥の日本占領政策へ影響を与えたとの記述も興味深いものがありました。

なお、丸谷さんの記述によれば「樋口中将は、“人道主義に基づいて大勢のユダヤ難民を救い（オトポール事件）、また、北海道を旧ソ連の侵攻から守った人”」でもあるそうです。

☆有吉佐和子『青い壺』（文春文庫・新装版 2011）

ひとつの美しい青い壺（砧青磁）を巡る１３の短編からなる。巻末のエッセイスト平松洋子の解説（「美とは何だろうか。ほんとうの美しさとは……」）もいい。単行本は１９７７年４月刊行だが、今年上半期の文庫本、ベストセラーとのこと。黒柳徹子さんも「感情が手にとるように分かる。とても見事！」と絶賛しているそうな。

☆リサ・クライン・ランサム『希望の図書館』松浦直美訳（ポプラ社 2019）

地球市民かながわプラザの書架にあった本の「書名」と「表紙のデッサン（本を持った黒人少年）」（装画・酒井駒子さん）のみに引き込まれてこの本を借り出して、一気に読み終わりました。

米国南部アラバマ州の農夫の男の子（ひとりっ子）が主人公で、母親の病死を切っ掛けに、父と北部イリノイ州のシカゴへ引っ越し、生活を始める。そこではいじめにも遭ったりもするが、誰もが自由に入れる図書館を見つけ、少年と同じ名の詩人の詩集等の読書を続けるうちに、母と父に関する発見があったり、やがて友もできる……と展開していく。

４分の１位読んだところで、作品の骨格を占める、主人公の心理描写（男の子の心の持ち様）にやや違和感を持ったので、この本の著者はひょっとして女性かなと思い、この段階で著者名を初めて確認したら“リサ”さんでした。でも私の日米の“少年像”への先入観自体に問題ありかも？

☆後深草院二条『とはずがたり』佐々木和歌子訳（光文社古典新訳文庫 2019）

この本を読んだ切っ掛けは、朝日新聞の“ひと”欄（2024.11.13）で、著者を「京都市内の広告会社で働きながら、３月（2024）に「枕草子」の現代語訳を出版した。古典の訳書はこれで２冊目になる」（優しい笑顔の写真ともに）と紹介していた記事でした。

「枕草子」については、原典による学校の授業で何度か接点がありましたのと、ここで言われている１冊目は何だったのかな？　という小生の猜疑心（よく言えば探究心（笑））から、調べたらこの本でしたので、まずこの本を読んでみようということになりました。

内容は、図書館資料は「後深草院の寵愛を受け十四歳で後宮に入った二条は、その若さと美貌ゆえに多くの男たちに求められ……やがて御所を放逐され、尼僧として旅に明け暮れる日々……書き残しておかねば死ねない、との思いで数奇な運命を綴った、日本中世の貴族社会を映し出す、“疾走する”文学！」と、ややオーバーにまとめていますが、訳と訳者あとがきは秀逸であり、「日本中世の貴族社会を映し出す」という表現は、まったくその通りだと感心させられました。

☆齋藤ジン『世界秩序が変わるとき　新自由主義からのゲームチェンジ』

（文春新書 2024）

８月１０日に読了後、必ずご紹介してお薦めしようと思っていたら、じわじわと順位を上げ、９月１３日の日経新聞の新書ランキングで、トップに躍り出ていました（横浜・有隣堂伊勢佐木町本店調べ）。やっぱりなあと思いました。

新書版ではありますが、視点が斬新で、内容が充実しているとともに、日本にとって明るい展望もありましたので、小生の読書カードにおける読後の“抜き書き”数も３頁にもわたりました（今年、読んだ本の内でトップの量（笑））。

著者はヘッジファンドアドバイザーで、大富豪ソロス氏や、ベッセント現米財務長官も顧客だった由。

内容は「東西冷戦後の世界秩序を支えてきた「新自由主義」が崩壊し、勝者と敗者がひっくり返る“ゲームチェンジ”が起きている。」「明治維新以降、日本は覇権国家に２度愛され、２度叩かれた。今、３度目の機会が到来した……日本は今、数十年に一度のチャンスを迎えている。」と、しつつも「政権与党が非常の脆弱なことが懸念材料である」という興味深いものでした。

また余談ですが、新聞広告に載っていた著者の写真から、ひょっとして……と思っていたら、ご本人がご自身をトランスジェンダーだとカミングアウトしていました。

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪　秋季相談・交流会（９/７，９／２０）のご返事より♪♪

保土ケ谷区（ウロ）つねこさん　術後半年

今やっと３日おきのストーマ装具の取り換えリズムに慣れて、ほっとしています。

しかし、夏の皮膚保護の為に皮膚被膜剤を使用しましたら、ストーマ取り換え後にストーマ上部がはがれて、テープで押さえました。ストーマの先生より、水分が残っていたのだと教わりました。

青葉区（コロ）Ｆ・Ｋさん　術後１年

６月中葉から腸閉塞の手術を受け、約１ヶ月間の入院を経験しました。

退院後は順調にストーマ及び今の所食事に注意して元気にしております。

港北区（コロ）竹内由紀代さん　術後５年

9月20日(土)交流会参加希望致します。

直腸手術で尿（排尿に異常あり）尿管かぼうこうか痛みがあり、救急搬送の8月でした。通院ですみそうになりました。

長い時間は座っていられないので途中退出すると思いますがご了承下さい。

旭区（イレオ）角田さん　術後５１年

会員の皆様、お世話になっております。

小生､毎日散歩1～2時間行っております。

♪♪　秋季相談・交流会（１０/５，１０／１１）のご返事より♪♪

保土ケ谷区（ウロ）つねこさん　術後半年

今やっと、日々は不安なく自分のストーマ装具交換にも慣れました。

今後、災害時に対しての準備、保管、家以外での保管数など、まだ具体性を欠いています。

青葉区（コロ）Ｆ・Ｋさん　術後1年

手術から約1年たちましたが、今年の6月には腸閉塞となり、また18年前から透析を行っており、途中約5時間くらい横になるため、途中中断してパウチの排便に気を付けています。

ようやく、近頃は少しなれて来て、スムーズに実施しています。

保土ケ谷区（コロ）北川悦子さん　術後２．６年

術後2年半になり、何のトラブルもなく日常生活も落ち着いて来ました。

これからは物作りに楽しみながら過して行き度いと思って居ります。

神奈川区（コロ）山形千明さん　術後8年

ストーマ装具展示のみ参加予定です。

術後8年、大腸・直腸の癌再発し、現在、放射線治療中の為。

中区（コロ）Ｍ・Ｍさん　術後２３年

今年で、術後２３年になります。

今年の暑さは、８０歳過ぎた身体にはきつかったのかしら、少々つかれ気味です。

それでも朝、夕、秋風が心地良く、講演会には出席させていただきたいと思います。

よろしくお願い致します。

山　想　う（第二十九回）

栄区　舩木　健

今回は幌尻岳に登ります。北海道で登頂困難な山として筆頭格に挙げられるのは、道の中央南部を貫く日高山脈、北から南へ１００kmにも及ぶその長大な山並みの盟主が目指す幌尻岳（ぽろしりだけ、２,０５２m）なのです。アイヌ語で「大きな山」（＝ポロシリ）を意味するこの山への登山路は、西へ向って流れ下る額平（ぬかびら）川を遡るのが主なルート、川沿いの出発点 取水ダムからほぼ7km先にある登山根拠地の幌尻山荘までは10回以上膝辺りまで浸かる渡渉が必要、という大変なコースで、今回は上記小屋までのアプローチが長く厳しいこの難峰に私の百名山百座目を目指してチャレンジします。

１９９９（平成１１）年7月１３日（火)、7時過ぎに羽田を発って千歳に向いました。(これまでは北海道の山に登るために空路は利用しないという個人的なこだわりで通してきましたが、今回は5人パーティとなるので、大勢順応でその方針は変更しました。）同行の仲間は、前回大雪山系の旭岳からトムラウシ山まで一緒に縦走した宮本さんと船田君、IMC（出光山行クラブ）の先輩吉永さん、IMC先輩Nさんの岳友井上さんの4人、それに小生を加え計5人。皆さんは小生より年長、平均年齢は64歳の混成パーティです。

8時20分千歳着。空港を出てすぐレンタカーの手配を済ませました。車はトヨタガイア４WD、ハンドルを握るのは船田君、助手席には小生が座りました。まずスポーツ用品店アルペンに立ち寄り（開店まで20分待ち)、ＬＰガスボンベを購入。これは航空機内持込みが禁止されていたので、ここ北海道で真っ先に調達することが必要でした。10時過ぎ発。空模様は怪しくなり、そのうちポツポツと降ってきました。初めての北海道ドライブなので、カーナビはあるものの、道路地図を睨み要所で確認しながら進みます。途中道を間違えることが一再ならずありましたが、それは助手である私の責任でした。国道235号線を行き日高本線富川駅で左折、ここまで約７０km走りました。次に東北方の振内（ふれない）を目指します。更に山奥深く入ると舗装道路が切れて凸凹の激しい額平川林道になりました。あと２３ｋｍの表示板を見て走り続け、１３時５０分漸く林道ゲートの車止めに到着。ここで遅めの昼食としました。終ってすぐ登山準備にかかり、14時40分出発。ここから取水ダムまでは６kmの林道歩きです。途中また雨が降り出したので歩速を早め、16時１０分、取水ダム横から河原に下りて地下足袋・ワラジを履くといよいよ額平川沿いの歩きが始まります。まず右岸の道、少し行くと岩をへつった先に高捲き道がありました。両手両足を動員。四の沢出合までは川沿いに歩き、その先でいよいよ渡渉となります。左岸へジャブジャブ川を横切り、今度は右岸へ。幾度も川を横断。川幅はおおむね５m。川の水は冷く深さも膝上まであります。ザックは非常に重く、特に流れの速い所では上流に向き合いバランスを崩さないように気を付けます。渡渉の回数を1回2回と数えていましたが、10回を越すともう判らなくなりました。左岸の林の中で鹿の鳴き声がピューッと聞こえました。18時半を過ぎると辺りは薄暗くなってきました。果して無事に小屋に辿り着けるだろうか、と一抹の不安に駆られます。そのうちに登山道は川筋から離れて台地状の地形を行くようになりました。やっと大きな黒い五角形の建物が見えてきて、ヤレ嬉しや！と一同安堵の胸をなでおろしました。19時少し前到着、滑り込みセーフでした。振内営林署が管理する二階建ての立派な山小屋です。標高は９８０m、収容人員65人、シーズン中は小屋番が入ることもあるようですが、この日は不在でした。小屋の中に清水が引き入れられていて炊事には好都合です。小屋の先客は10人ほど。それからわれわれ5人はめいめい自炊にとりかかりました。３時間に及ぶ川歩きという重労働の後にしては粗食でしたが、荷が重かったこともあり仕方ありません。手早く食事を済ませると明日の早発ちに備えて早々と寝袋に潜り込みました。

7月14日（水）いよいよ百座目登山の日となりました。3時半、起床。簡単に朝食を済ませて山荘の前に出ました。かなりの広場です。小粒の雨が落ちていて前途多難を思わせます。新潟から来たと言う夫婦はこの日はもう川を下るだけ、とのこと。われわれは既に雨具上下を着用し、準備完了です。足にはロングスパッツも着けました。ザックカバーは色とりどりです。記念登山となる日なのに朝から雨で全くツイていないなあ、と内心歎きながら、5時15分出発。ガイドブックには登りの連続で頂上まで4時間とあり、ここの標高差は１，０００m強、かなりの登高距離です。山荘の裏手から樹林帯の急登が始まりました。先頭は船田君、二番手は吉永さん、つづいて井上さん・宮本さん、小生はしんがりです。ジグザグの道を熊除けの鈴を鳴らしながらひたすら登ります。針葉樹林帯を登

ること1時間50分、ダケカンバが目立ってくるとやがて「命の水」の立札のある所へきました。水場は左に少し下った岩陰にありました。うまい清水をグビグビ飲み、ポリタンクにも補給しながら15分休憩。ハイマツ帯に変った登山道を右手方向へ大きく回り込むと大きな雪渓に出ました。かなり急ですが、軽アイゼンは持ち合わせていないので慎重に歩を運びます。登り切った辺りは一面のお花畑で、エゾキンバイソウ、エゾノハクサンイチゲ、トカチフウロなどが群れ咲いていましたが、雨の中で心なしか震えているように見えました。左手には霧のかかった北カールが見え隠れします。氷河期の名残と言われるように大きく深く抉られています。ハイマツ帯の登りはまだ続いています。根が曲りくねっていて非常に歩きづらい。随分シンドクなってきた辺りで先を行く3人とわれら２人は大分離れてしまいました。傾斜がきつくなり、登りのスピードも違うので、肩で息をするほどです。ザックの中身はそれほど重くないのですが、10分登っては一息入れる、の連続で、やがてハイマツは途切れ、道は左へ大きく回り込みました。先頭の3人の声がすぐ上から聞こえます。辺りはガスっているので姿は見えませんが、もう頂上に着いたようです。

9時40分、小生も遂に着いた！やった～！このような劇的な瞬間がまたとあろうか？！日高山脈中唯一の2,000m峰、さすがに登りごたえがありました。水量タップリの額平川を重い荷を背負って何度も渡渉しながらでないと登れない山なので、とうとうここが100座目になってしまいました。それらの苦労の末に人生最高の日になりました。標準コースタイムではここまで登り4時間ですが、それを少しオーバーしただけでした。船田君が固い握手をしてくれました。吉永さんたちも、よかったね！と喜んでくれました。折角の山頂なのに雨はまだしとしと降り続き、周囲の景色は全く見えません。晴れていれば北方指呼の間に戸蔦別岳（とつたべつだけ、１，９５９m）と北戸蔦別岳が望めるはずですが、雨と雲に隠されて見えません。右手には高山縮物に囲まれた七つ沼カールも俯瞰できるはずですが、それも叶わず、残念無念という他ありません。山頂は殊のほか気温が低いので、吉永さん携行のツェルトザックを皆で頭から被り、30分間ガスの切れるのを待ちました。が、どうしてもダメです。仕方なく登ってきた道を下ることにしました。足取りは軽く下山は速い。13時３０分、山荘着。ガイドブックよりは20分余計にかかりましたが、雨中の下山なのでまあこんなところでしょう。ここでもう一泊。この晩は極めてのんびりと骨休めができました。

7月15日（木）4時起床。外に出るとまだ降り続いていました。コマドリが辺りに盛んに美声を振りまいています。山荘での朝食をさっさと済ませて６時過ぎ出発。この日はまた川沿いに歩き、あるいは川中をジャブジャブと下ります。流石にここ2～3日の雨で増水し、流れも速くなっていますので、流れに向って直角に立つ姿勢が大事で、バランスを崩して足を取られるようなことがあってはいけません。水位は最深で太腿まであるので、足場を一歩一歩確かめながら進みます。充分すぎるほどの注意が必要です。山荘を出て1時間半奮闘後、7時40分、5人全員が十数回の渡渉を無事終えて取水ダムに到着。川歩きの装備を取り去って、あとは林道歩きとなりました。これまで大緊張を強いられたので、今はジワッと広がる喜びを噛みしめながらもうルンルン気分です。しかしながら、ここに到るまでの道のりは遠くて長かったなあ、と思うと感無量でした。(小生文章の第十八回・第十九回＝「横浜だより」212・213号に掲載、第二十八回＝同じく222号に掲載されたように、９８座目の北海道トムラウシ山、９９座目の九州宮之浦岳への登山でそれぞれ二度足踏みをする結果となってしまいました。)

9時45分、車止めに着き一昨日停めおいた車で出発。途中、十勝岳に登られる井上さんを振内で見送った後、千歳へレンタカー返却に向われる吉永さんとは富川駅前でお別れし、宮本さん・船田君・小生の3人は翌日、花の名山アポイ岳（８１１m）に登るため様似駅前の民宿に泊りました。翌16日（金）アポイ岳登山で五合目小屋まで行き休憩。馬の背の先にある円頂形の頂上を眺めましたが、高山植物の固有種もあるというその登山道を今はどうしても行く気が起きず遂に下山と決定。午後はまだ時間があるので襟裳岬まで行ってその近くに宿をとることにしました。夕方、岬の周辺を散策。これで北海道の北・東・南の岬に足跡を記すことができました。明くる１７日は札幌まで行き弟と会った後、泊ったのですが、疲れからか、夜３７．５度の熱が出ました。翌１８日（日）は小樽まで行き、予定通り新日本海フェリーで新潟へ。のんびりできるはずの船旅で38度台まで上がり、どうなるか、と思いました。が、下船時には解熱剤が利いたのか37度台まで下がってひとまず安堵。新潟から先はＪＲで横浜へと向かいました。6泊7日の長旅でした。

{2025年9月１４日　記す}

会員の異動

８月から９月まで　　１０月５日現在：３１５名

新　会　員（年度累計27名）

港北区　中尾　様	戸塚区　田中　様	瀬谷区　並河　様
都筑区　碓井　様	市外　久保田 様	保土ヶ谷区　青木　様
磯子区　円山　様	緑区　岩澤　様	保土ヶ谷区　村松　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8名）

旭区　大和田 健人 様　　港南区　松本 芳子 様　　瀬谷区　野原寅吉 様
市外　鈴木　昇 様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

寄附の御礼

横浜市立市民病院　　太田　純一 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 1日（土）15日（土）
　　12月 6日（土）20日（土）
　　1月10日（土）17日（土）

作品募集

短歌、俳句、詩、川柳、絵手紙など
形式不問。投稿をお待ちしております。
手工芸品等は写真を送って下さい。

次回締切は、十二月八日

※ 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。

《事務局だより》

≪ 政治家は物価対策に優先的に、真剣に取組んで欲しい。≫

今年10月に値上げされる食品数は3000品目を超えるそうで、ペットボトル飲料が自販機購入で200円台になるなど、ここ最近、物価高騰が止まりません。

日本人の主食である米の値段に至ってはどこまで高くなるのか恐ろしくなるほどです。我が家では一時期ニュースで聞かない日は無いほど騒がれていた備蓄米を、偶然にも行ったスーパーで販売されていて、購入し食べました。気になるところは特になく銘柄米の半値で買えるならうれしい限りです。しかし、残念ながらその後備蓄米に遭遇することは今のところありません。

日本初の女性総理大臣が誕生するようですが、誰がトップでもいいので一刻も早く物価高対策をお願いしたいです。

土曜日担当　長島正美

≪ 映画『国宝』を観てきました。評判どおりで、感動しました！≫

映画を観てきました。先日、前評判がいい“国宝”を観てきました。前から観に行こうと思っていたんですが、見逃していて諦めていたところ、主人が観に行こうと言うので、調べたらちょうどいい時間のがありました。

ただ、上映時間が3時間で、ウロバッグがもつかどうか？心配なので、前の方の通路側の席を取りました。内容は、評判通りとても良く、歌舞伎の踊りや衣装に見とれていて気が付いたらあっという間の３時間で、トイレに行くのも忘れていました。ウロバッグはなんとか持ってくれて、久しぶりに感動的な映画鑑賞ができた一日でした。

木曜日担当　向後和恵

≪ 本当のマナーの基本は、周囲の人への“思いやり”では？≫

公共交通機関で「前リュック」がマナーとされる光景が広がっています。しかし本当にそれは他人への思いやりでしょうか？

確かに背負ったままよりは､後方への迷惑を減らせるかもしれません｡でも実際には､前リュックの人にグイグイと押され、息苦しさを感じることもあり、さらにリュックをスマホ台にして肘を張り、ゲームに夢中になっている人に肩をぶつけられた経験もあります。形だけマナーを守っているように見えても、周りへの気遣いが足りない人が、最近増えてきているように感じます。

本当のマナーとは形や流行に従うことではなく、今その瞬間にそばにいる人が、心地よく過ごせるかどうか、“思いやり”をもって接することにある、と私は考えますが。

木曜日担当　芹澤久美子

≪ 会の開催する行事等には是非参加して下さい。 ≫

「横浜だより」を全国の支部に送っているので、全国の支部からも会報が届きます。それには、人数が集まらず、研修旅行は中止、研修会を開催しても役員入れて５人など……、他支部のご苦労がわかります。

コロナが落ち着いて、横浜は参加者が増えてきましたが、皆様の参加があってこその会なので、是非ご参加下さい。

研修会以外の、運動会、福祉のつどいなども、是非ご参加お待ちしていますので宜しくお願いいたします。

火曜日担当　小野夏美

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

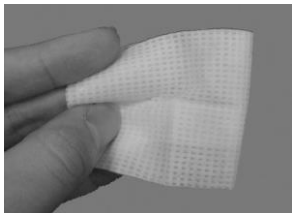
TEL: 045-263-9541
FAX: 045-263-9542
神奈川県横浜市中区新山下1-9-6　新山下3番館202号
tsakatsuki1919@gmail.com

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。

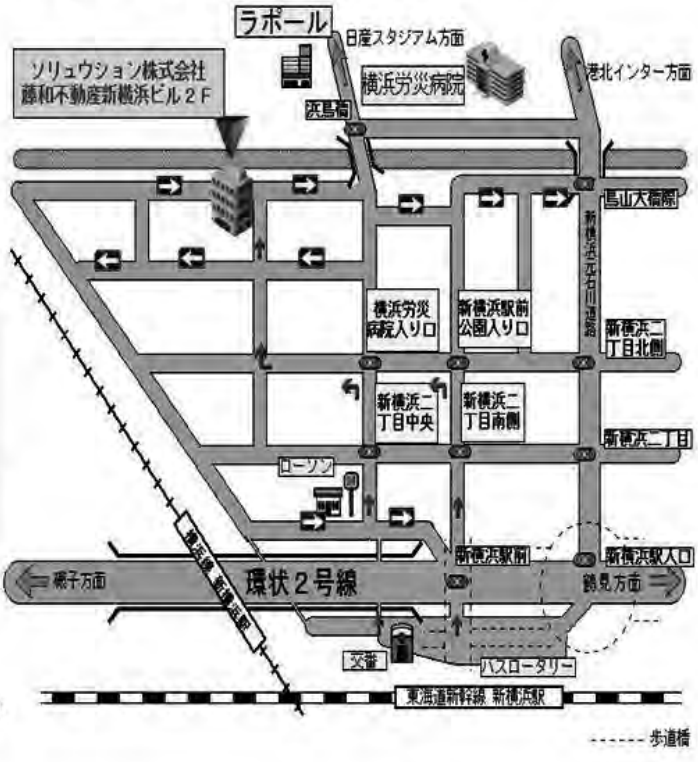
通話料無料 TEL:0120-221-370

※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

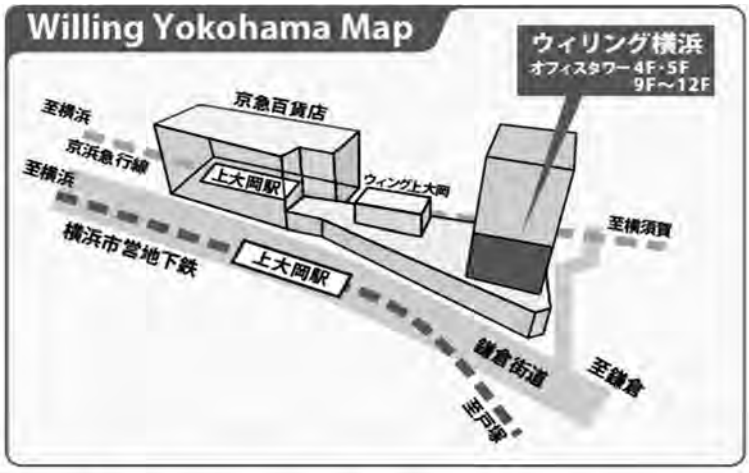
www.wellcomeshop.jp

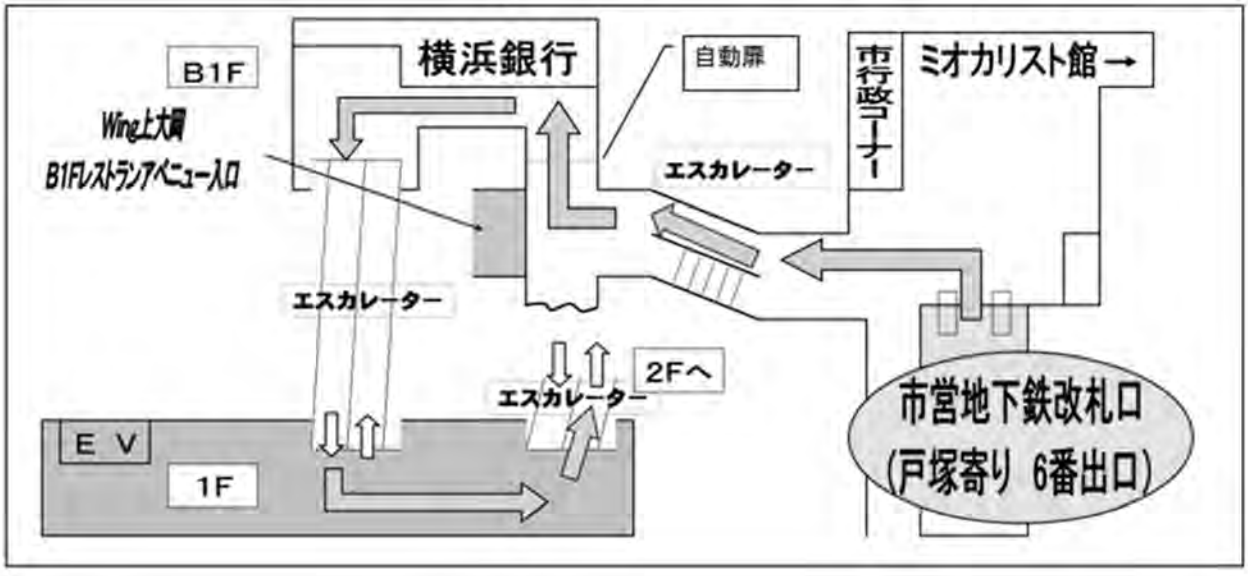
東京 大阪 鹿児島

ウィリング横浜への順路

(地下鉄 上大岡駅より)

<会場：１１階多目的研修室>





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 10 月 10 日発行 SSKU 増刊通巻第 8284 号 横濱だより No. 223

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
令和７年９月相談・交流会①②の報告　・・・・・・　2
若いオストメイト交流会 in 横浜 開催報告　・・・・　１３
顧問医 三浦猛先生の本の紹介 ・・・・・・・・・・　１７
人工肛門医療講演会の報告　・・・・・・・・・・・　１８
日帰りバス研修旅行のお知らせ　・・・・・・・・・　２０
望年会・入浴研修会・写真展の案内　・・・・・・・　２１
浜身連 福祉の集いの報告　・・・・・・・・・・・・　２２
読書の抽斗（第１０３回）　・・・・・・・・・・・　２３
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２５
山想う（第２９回）　・・・・・・・・・・・・・・・　２６
会員異動、寄附御礼　・・・・・・・・・・・・・・・　２８
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２９
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３６
付録：人工肛門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

9/7(日)　秋季相談･交流会①（戸塚総合庁舎）
9/14(日) 第 5 回役員会
9/20(土) 秋季相談･交流会②（健福センター）
9/28(日) 若いオストメイト交流会
10/5(日)　人工肛門医療講演会
10/11(土) 人工膀胱医療講演会
10/12(日) 編集会議・第 6 回役員会
10/19(日) 浜身連運動会
10/25(土) 関東ブロック会議（府中市）
10/28(火) 会報印刷・封入・発送

11/8(土) ピアサポート研修
11/9(日)　第 7 回役員会
11/16(日) 秋季相談･交流会③（上大岡）
11/29(土) 日帰りバス研修旅行
11/29(土) 介護職向けストーマ講習会
12/11(木) 県内３支部連絡協議会
12/14(日) 編集会議・第８回役員会
12/22･23(月火) あゆみ荘入浴研修・望年会
1/11(日) 第９回役員会
1/25(日) 初心者相談会

事務局：毎週火・木・土曜日の 10 時～16 時　　045-475-2061 (呼)
（祝祭日、夏季・年末年始休暇期間を除く）
E-Mail：　ostomy@hamashinren.or.jp

横浜市障害者ピア相談センター 相談日：毎月第２、第４木曜日 13 時～16 時
膀胱・直腸の相談日：11/13・27、12/11・25 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）