SSKU JOA 横浜市オストミー協会

令和８年５月号
No.２２６

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：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４４回　横浜市オストミー協会総会　♪マスク着用

日　　時：5 月 17 日(日)　受付：12：00、開始：13：00、終了：16：00 頃
会　　場：桜木町 健康福祉センター ４階ホール　　(注意:横浜ラポールではありません)
暫定の時間割は、下記の通り
《第一部》定期総会：13:00～14:45
《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「何かやり残したことはありませんか？」
（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7日（木）着 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。

初心者研修会　♪マスク着用

日　　時：7 月 5 日（日）　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 F 会議室）
医療講演：北里大学病院 看護部 副部長 皮膚・排泄ケア認定看護師 松原 康美 様
演題「日々のストーマケアを振り返る ～困りごとと工夫のヒント～」
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、右上の二次元コードから申込み記入をして下さい。
Zoom 参加希望者は二次元コードから申し込むか、yoa.2040.1@gmail.com にメールを下さい。

※ 行事の参加申し込み方法： ハガキの他に、**電話・E メールでの申し込み**を受け付けます。

女性交流会　開催報告

日時 ： ２０２６年2月7日（土）　１３：３０～１６：００
会場 ： 桜木町　横浜市健康福祉総合センター
参加者数：１７名（写真撮影担当１名を含む）
参加内訳：ウロ　　９名（内一般１名）
　　コロ　　５名
　　イレオ　１名
　　ダブル　１名（一般）

【開催概要】
　小雪が舞う寒い一日となりましたが、藤沢・埼玉・千葉など遠方からもご参加いただき、女性１６名によるワンテーブル形式の『女性交流会（お喋り会)』を開催いたしました。
　開会に当たり、小野幹事より挨拶があり、その後参加者お一人おひとりが自己紹介を兼ねて、これまでの経過や現在抱えている悩み、皆さんに聞いてみたいことなど、自由に発言していただきました。

【交流の様子】
　術後間もない方も多く参加されており、不安や悩みを打ち明けられると、参加者全員が深く頷きながら耳を傾け、共感し合う場面が多くみられました。
　また、日常生活のなかでそれぞれが工夫していることや、実際に試してよかった方法など、経験に基づいたアドバイスが自然と飛び交い、終始温かな雰囲気に包まれていました。
　特に、おしゃれを楽しむためにストッキングを履く、装具交換時のちょっとしたコツ、ストーマベルトによる皮膚トラブルへの対応など女性ならではの視点での話題が多く、男性がいる場では話しづらい内容も、気兼ねなく率直に語り合える貴重な時間となりました。
　会の終盤には、参加者の皆さんの表情が和らぎ、元気を取り戻されている様子が印象的でした。連絡先（LINE）の交換も自然に行われ、名残惜しさを感じながらの散会となりました。
　日頃、病院での医師に相談することはできても、生活の中の細やかな工夫や本音の悩みまでは、なかなか話せる機会がありません。また、周囲に同じような立場の方がいない中で、悩みを共有できる場は限られています。
　そのような中で、本交流会は、参加者にとって心のモヤモヤを解消し、前向きな気持ちを取り戻せる大変貴重な機会になったものと感じています。

【まとめ】
　女性だけで安心して語り合える場の大切さを、あらためて実感する会となりました。今後もこのような交流の機会を継続していくことが、参加者の心身の支えにつながるものと考えます。

以上、ご報告いたします。

講演会・交流会　開催の報告

令和 8 年 2 月 15 日（日）午後 1 時半より、桜木町の横浜市総合健康福祉センターに於いて、講師を招いての講演会とオストメイト同士の交流会を開催しました。

山根会長からの挨拶に始まり、消化器がんと向き合う女性のための SNS コミュニティ『ピアリング・ブルー』代表の佐々木香織様を迎え、「オストメイトになってからの私の活動範囲の広がり方」と題した講演に移り、オストメイトになってからの様々な経験談やその過程で得た情報など、多岐にわたるお話をいただきました。（同封資料参照）その後休憩を挟んで男女別のグループ懇談会を行いました。

ウ　ロ	19 名：会員 18＋付添 1／
コ　ロ	21 名：会員 17＋付添 1／一般 2＋付添 1
イレオ	５名：会員 3／一般 1＋付添 1
クローズ	１名：会員 1／
講　師	１名：
業　者	２名：
	合計４９名

【佐々木香織様の講演】

現在「直腸機能障害」と「膀胱機能障害」を抱えているカロリーナこと佐々木様。障害者手帳を得てから、そのメリットを十二分に利用しながら大好きな旅行を楽しんでいるお話や、障害者ならではの支出や手続きなど経験談を披露して下さいました。

講演の後、参加者からの質問がありました。海外旅行など遠出するときの不安については、飛行機内でパウチ交換した経験など漏れる様なトラブルがあっても交換すれば良い！と割り切ることで乗り越えた経験談や、温泉（公衆浴場）は基本的に一人で入浴するので、他の客と鉢合わせしないよう、場所やタイミングを考えていること。佐々木様の行動力の源「動けるうちに動く」という信条。病や障害と共に生きるとは、生活の急変を伴うので、葛藤があってもできるときに迷わず実行しているそうです。

【男女別グループ交流】

休憩を挟み、男女とも３グループに分かれて交流会を行いました。

《高岡グループ：男性８名》

術後１～２年の方が３名参加されていたので、この方々の状況・疑問点を中心に他６名のベテランの方々のご意見・やり方をお話頂きました。

Ｆさん（市外、術後２年）昨年１２月に初めて温泉に行った。周囲の目も気にならなかった。夏場の風呂上がり時に、汗が引く前に面板を貼ろうとするとくっつかない。

==>ストーマ装具交換を参加者に尋ねてみると、人によって浴室、脱衣・洗面場、

リビングといろいろでした。リビングだとエアコンが効いているので汗が引かないということはない。

Ｉさん（都筑区、術後１年２ケ月）頻繁に漏れがあったが、装具メーカーを変えてからは漏れなくなった。自分で面板を貼るとうまくいかなくて漏れたりするので貼ることだけは奥さんにやってもらっているとのこと。まだ旅行に行けていない。

Ｋ１さん（旭区、術後１年）たびたび漏れたので皮膚保護剤で皮膚の谷間を埋めたり、ストーマベルトで押さえている。ゴルフも再開した。風呂は面板周囲にテープを貼って入っている。

Ｎさん（金沢区、術後５年）宿泊旅行はしていないが、カメラが趣味なので頻繁に外出はしている。尿量が多く、レッグバッグでは３時間もたないので、夜用２．５ℓのバッグを常時身に着けている。

Ａさん（泉区、術後６年）長年なじみの旅館では、まだ誰もいない一番風呂に入って装具交換したりしている。道路渋滞用にペットボトルを車内においている。

Ｋ２さん（市外、神奈川支部、術後８年）障害年金はどういう人がもらえるのか？

==> 初診日が現役中（厚生年金を払っている期間）の人。退職後が初診でストーマを造っても対象とはならない。

《片山グループ：男性５名》

Ｔさん（イレオ、術後５１年）開腹術、パウチ交換１週間１回、異常ない。

Ｏさん（イレオ、術後４年）腹腔鏡、パウチ交換２～３日に１回、ストーマ近辺が痒い、力を入れる仕事なのでヘルニアが心配、東京在住。

Ｍさん（コロ、術後７ヶ月）腹腔鏡、パウチ交換週２回、５２歳、車の仕事、元気、スノーボードの趣味があり、転んだことが切っ掛けで検査し直腸ガン判明。

Ｓさん（コロ、術後１２年）腹腔鏡、人工透析をしていることもあり、パウチ交換２日に１回。

片山　（コロ、術後２０年）開腹術、退院１週間後腸閉塞で再入院し再度開腹術、元気で週２回ソフトボール、ウォーキングは毎日、パウチ交換３日に１回、夏場は２日に１回。

このグループは、５名と少数でもあり、自由に意見・情報交換することにしました。時間はあまりなかったのですが、下記のいろいろな問題について話し合うことができてとても有意義でした。

「開腹術と腹腔鏡による退院時の体の回復の違い」「自分に合ったパウチの選択」「ストーマの穴開け」「腸閉塞予防」「ストーマ造設後の食事」「Ｍさんには失敗をおそれない、馴れるまでは１～２年かかる」「在職中の障害厚生年金」等々

《菅野グループ：男性５名》

コロの方4名とイレオ1名のグループ。オストメイトになって数年の方、10年余の方

と幅はありましたが、皆さんの現状は概ね良好のようです。

Oさん（西区、コロ、術後２年２ヶ月）航空機での移動を考えているが気圧差によりパウチが膨らむようで心配。〔アドバイス〕⇒航空券購入時に事情を話してトイレに近い席を予約する。離陸前にパウチ内を空にする。

Tさん（神奈川区、コロ、術後５年５ヶ月）ウォーキング等で汗をかくと剥がれやすくなる。前回の装具交換から時間が経っている場合は装具を新しくしてから運動している。

Hさん（青葉区、コロ、術後２年）パウチ面板の穴はプレカットしてもらっている。工夫をしているが、自分でカットするのは難しい。

Sさん（旭区、コロ、術後15年）元気です。ウォーキングで汗を流している。自営業なのでパウチなどトラブルがあっても早く対応できる。

上記の他、次のような話題がありました。

◎オストメイトトイレ（流し）にあるホース付吐水口の使い方？　⇒　経験者なし。ストーマ周りやパウチの汚れを流す。ストーマ周りの洗浄は服が濡れて難しそう。

◎下血から手術を受けて大腸ストーマを造設したが、排尿も同じストーマから出るのでパウチ内の排泄が頻繁。自分の種別は「コロ」だろうか？　（その場では結論出ず）

◎ストーマ造設後、退院前に装具販売業者を紹介されて今も続いている　⇒　なかには病院からの紹介が無く、業者リストをもらって自分で交渉した方も。

◎パウチの排泄口清拭とパウチ内の潤滑剤　⇒　清拭はトイレの紙で。潤滑剤は効果有り、使う方は多い。

《向後グループ：女性８名》

（ウロ２名、コロ３名、付き添いウロ１名、家族コロ１名、役員１名、計８名）

Tさん（南区、コロ、術後2年）便が固くなり出なくなったので。病院で診てもらい、下剤を飲む回数を増やしたら良くなった。

Wさん（港南区、コロ、術後１年７ケ月）便がパウチの中に潜り込む。軟便のせいもあるのかと思っている。先日別府に行き、地元の温泉に入ったが、何の手当てもしないで入れて。気持ちが良かった。

Ｉさん（磯子区、ウロ、術後１４年）順調です。パウチを取り換えるときは、リモイスクレンズ　で拭いて、シャワーで洗っている。

Sさん（港北区、ウロ、術後１９年）ストーマの周りにブツブツができて、昨年８月の診てもらったら。今までリモイスクレンズで拭くだけだったのを、シャワーで洗うようすすめられて、少しずつ良くなった。

Fさん（神奈川区、コロ、術後５年）時間がなくて、詳しくお話が聞けませんでした。

付き添いの方（ウロ・術後１年）パウチの交換、奥様が貼ってあげている。退院の時の研修でそのように教わったので、今も貼ってあげている。

→　みんなで、本人ができるようにならないと！！と、話しました。

お父様がコロのご家族の方はパウチの交換を手伝っているが、いろいろ大変そうでした。

《小野グループ：女性８名》

Ｉさん（緑区、コロ、術後１年）抗がん剤の副作用で、手足がピリピリしていて、生活に支障がある。

Ｏさん（西区、コロ、術後２年半）本人が自分で装具交換をしないで、私がやっている。そろそろ自分でも出来るように指導しようかな？

Ｕさん（鶴見区、ウロ、術後18年）初めの頃、障がい者手帳提示で無料でバスに乗ることが出来なかった。小腸をお腹に入れてカテーテルで尿を出しているので、ストーマはない。こういう手術は、ほとんど行っていないようで、奈良に１人、大阪に１人しかいない。ストーマ造設手術も出来ない。

その場所から尿が出てくる事があるので、母乳パットを使っているが、出かける時は紙おむつも使う。

Ｙ１さん（保土ヶ谷区、ウロ、術後３年）ストーマにミニマルちゃんと名前を付けて大事にしている。やっと最近遠くまで行けるようになった。映画が好きで、あちこちに行く。電車もバスもヘルプマークを出して、堂々と座るようにしている。

Ｏさん（保土ヶ谷区、ウロ、術後１年）尿のナイトバッグをバケツに入れておくと良いと教わり、やっていたが、先日、ナイトバッグのコックを閉め忘れて、バケツの中が尿でいっぱい、バケツがあって不幸中の幸いでした。

Ｙ２さん（市外、ウロ、術後２年）お風呂の時の装具を皆さんどうしているのか知りたい。

==>参加者の中で、装具が濡れないようにしたいので、アルミのボールのような物をお腹に当てて、片手で押さえながら入浴し、体も片手で洗っていると。他の方は気にせず、そのまま入浴していると。

Ｋさん（栄区、ウロ、術後16年）オストミー協会に入ってほとんどの会に出席し、日帰り研修会も参加している。１人で生活している。毎日、入浴し中３日で装具交換をしている。今、使っている装具がとても良い。

この会で同じ映画好きの人と友達になり、月に１回は必ず行っている。今では大親友で、この会のおかげと思っている。

《武内グループ》

兎に角、若い女性チームで、わーきゃー終始盛り上がっていました。とても良かったのが、コロ、イレオ、クローズと３種類の状況のチームだったので、それぞれ自分と異なる事情が聞けたことが勉強になりました。

Ｓさん（旭区、close、術後３ケ月）排便障害有。常に、赤ちゃん用テープタイプのオムツをあてています。

Ｍさん（西区、イレオ、術後５年）クローン病は寛解中。ストーマは常に皮膚トラブル発生中です。(ストーマ外来も打ち切られ)

Ｉさん（市外、コロ、術後５年）直腸がんからのオストメイトで、便秘に悩むことも有り、食欲不振。

Ｍ・Ｒさん（市外、コロ、術後５年）皮膚トラブルで、様子見です。

Ｓさん（中区、コロ、術後５年）絶好調です！

Ａさん（市外、イレオ、術後３年）皮膚トラブルが時々あります。

旅行好きの方は、スーツケースにオムツを沢山入れてでも、旅行を楽しむ方もいらしたり、イレオの方は、どうしても皮膚トラブルに悩まされ、コロの方は、便秘や腸閉塞を気にしたり、便が柔らかいと、潤滑剤を入れても綺麗に落とせず、イライラも。

通勤時、ストーマが当たるのが怖い という不安には、皆さん、リュックやカバンを前にして、ガードをしているとか、混む電車にはのらず、各駅停車など空いている電車を狙って乗る など工夫をされていました。

また、湯舟に入る時に、入浴テープを使っていない方もいたので、周囲を貼る入浴テープなど紹介して、盛り上がっていました。

ストッキング履いてるか問題は、こちらのチームの女性陣は、オストメイトになってからは、ずっとズボンや、長いスカートなのでストッキングは履かなくなったとか。履いても、ひざ下までの物とか。なので、ガードルも履かない という方ばかりでしたが、ガードルに、開口テープを貼り、穴を開けてお腹を引き締めている と話したら、全員「え～～～！！」となり、開口テープ話題になりましたが…若い女性陣、アイロンすらめんどくさい という結果になり、笑ってお開きになりました。

【参考】 このミムロのストレッチ開口テープは、お手持ちの下着に貼ることで、ストーマ用下着を自作できる便利なアイテムです。テープを必要な長さにカットし、軽く水で湿らせた後、アイロン（中温・スチーム）で光沢のある面を下着に20～30秒圧着し、冷めてから中心をカットして使用します。

≪使用方法≫

1. テープの準備　開口テープを、切り込みを入れる長さより6cm長くカットし、軽く水で湿らせます。
2. アイロンでの接着　アイロンを中温・スチームに設定し、テープの光沢のある面を下着に当てます。光沢のない面からアイロンを20～30秒間、圧力をかけながら移動させて接着します。
3. 冷却とカット　接着後は、テープがしっかり冷えるまで待ちます。冷えたら、両端を3cmずつ残して、ご自身に合ったサイズに中心をカットしてください。

≪製品の特長≫

・伸縮性があり、薄くてソフトな素材のため、肌に違和感が少ないです。
・テープを貼ってカットした部分はほつれません。
・下着の表裏どちらにも接着可能です。

≪注意事項≫

接着が弱い場合や洗濯で剥がれた場合は、再度アイロンで圧着してください。
開口サイズは、ストーマ装具のフランジ部分を測って決めることが推奨されています。

若いオストメイト交流会 in 横浜　報告

3月22日(日)若いオストメイト交流会 in 横浜を開催しました。**会場参加39名オンライン参加8名合計47名**の参加者と、業者メーカー(ウエル・カムサポートセンター、ザイタック、ソリュウション、イーキン、コロプラスト、コンバテック、ホリスター)さんにもご協力いただきました。今回も、会場とオンラインのハイブリッド形式で行い、前半は、横浜市支部会員　コロストーマ 増田勇介さんによる「新聞記者 ストーマと暮らす」という事で、朝日新聞の記者として勤めている増田さんが直腸がんになり、それからの体験談をお話してくださいました。そして、後半はオンラインと会場でグループに分けてコロストーマ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　オンラインチーム(コロ・イレオ混合)で行いました。
グループ交流の開催は、種別で行うため、会場とオンラインで同じ種別同士でつなごうと思っておりましたが、大掛かりな設営と、会場参加の人数がありがたい事に多く、前半から部屋を分割することが出来なくなったため、オンラインはオンライン同士のグループ交流となりました。

横浜市支部会員増田さん体験発表 「新聞記者　ストーマと暮らす」

新聞記者という職業に就きながら、オストメイトになった体験を語って頂きました。
記者としての経歴では、アザラシのタマちゃんから政治に関するものまで、多くの人の関心を集める記事の執筆を行っていたそうです。
情報収集のプロであってもがんに関する情報の整理には苦労されたこと、オストメイトになる決断や、自身のことを記事にしたこと、時には失敗があったこと、オストメイトあるあるも明るくお話を頂きました。

～「今までどおり」～
オストメイトになっても今までと変わらず仕事をされている、このことは20/40世代には支えになります。休日は以前から行っていたサイクリングを再開するなどアクティブに過ごされていること、時には不安になってしまうことなど、多くの共感を集めながら、参加された方の心を前向きにして頂ける内容でした。

～「オストミー協会」～

過去の朝日新聞に協会設立(互療会)の記事が掲載された関係から協会の経緯を解説頂き、会員同士が情報共有しながら互いに支え合う組織であり、活動意義も情報発信のプロならではの語り口で宣伝を頂きました。

増田さん執筆記事のご紹介

少しだけ宣伝を。朝日新聞デジタル
連載「患者を生きる」 直腸がん、そしてストーマ

連載「もうひとつのやまゆり園」 障害ある息子は施錠され、光ささない部屋に

※増田さんの講演内容は、横浜市オストミー協会の HP から「会員専用ページ:講演会アーカイブ」から見る事も出来る予定です。

～講演後の参加者からの質問(一部)～

質問者: オストメイトになる前と、なった後で職場の方から部署を変えられたとか、スムーズに復帰はできましたか？

増田さん: 仕事の時間を9時～17時にしてもらったり、当直勤務を外してもらったり、配慮や相談はスムーズに出来た。オストメイトトイレが無いけど大丈夫？と上司から言葉も頂けたほど。

また、司会者からの唐突の質問にも、言葉を選びながら答えてくださいました。

司会者: 「オストメイトになって、増田さん自身、会社で健常者の人と一緒に仕事する上で、気持ちとしてどんなことに気を付けていますか？」

増田さん: 「障害者になったからといっても、自分自身に変わりはない。普段通り出来ない事は出来ないで仕方ないが、出来る事は普段通りやるようにしている。やった方が生活は楽しくなる。もう一つは、オストメイトである事を、会社の人に自分の場合はオープンにすることで、特に神奈川県庁の記者クラブの人に話をした際、オストメイトトイレの場所などの情報を教えてくれたりした。」

司会者: 「オストメイトになって障害者になったから、〇〇出来ません。という要求ばかりを伝えるのではなく、出来る事はやるという姿勢を見せる事が健常者と上手くやっていけるという事でしょうか」

増田さん: 「その通りですが、しかし、伝える、伝えない等心の持ちようは人それぞれですし、そこは自分を責める必要もないし、違うやり方もあると思うし、上手くいかなければ、転職をすることだって間違いではない。自分は、オストメイトになってもたまたま会社には恵まれていたので、この考えは1つの考えとして受け止めてもらえたら」という事でした。

【後半はストーマ種別でグループ交流】

コロストーマ A チーム

会場参加　女性7名　男性2名
役員1名　メーカー1名　業者1名

横浜市支部や近隣の支部、一般参加の女性中心と２名の横浜市支部会員の男性と盛り上がりました。女性の方は、以外にも婦人科系疾患でオストメイトになられた方が多いチームでした。

Q:便秘になりがちで、皆さんどのように対策していますか？

A:マグネシウム等を飲んでいる。水分を摂取しているが、イレウスになりかかり、大変な思いをした。何とか乗り切れた方と、病院に行って、イレウス気味で、腹痛で辛く気を失って倒れてしまった経験を持つ方もいました。
なんの知識も無く、家にミネラルウォーターサーバーを入れて、定期的に水が送られてくる(軟水)。そのミネラルウォーターを飲むようになったら、便が軟便になった。(※あくまでも個人の体験です) 体調に変化は無いが、ストーマパウチの処理時時間がかかるようになった。

Q:食べたい物を腸閉塞などにならないようにとか、我慢をしたり、気を付けている事はあるか？ ストレスで過食症になる事がある。

A:炭酸などに気を付けている方や、まだ術後浅くて、食べ過ぎないように気を付けている方。その反面、ベテランの方からは、ある程度ストーマ生活に慣れてくると、何を食べたら便秘になる等、分かってくるし、好きな物を上手に食べて、我慢はしない という感想もありました。人それぞれです。

Q:ストッキングなど皆さんどうしていますか？

A:弾性のストッキングを履いたり、ガードルなどにミムロから販売されている 、'開口テープ'をストーマ袋の長さに切り、アイロンで張り付け、穴を開ける。そうすることで、ガードルや、男性の場合、トランクスなどから、ストーマ袋を出す事が出来て、面板剥がれ防止にもなり、販売店さんのカタログをみながら、女性陣は盛り上がっていました。

Q:用手形成皮膚保護剤について、どんなものを使っているか？

A:ホリスターさんや、コロプラストさんの様に 溶解型の物と、イーキンさんや、ダンサックさんの粘着型の二つの違いをメーカーさんがお話してくれました。皆さん、そのまま使うのではなく、コスパの為、リング状を適当に切って、伸ばして、ストーマの周りに貼っている方が多く、中には、CD 位の大きさの用手形成皮膚保護剤を使い、蚊取り線香の様に切って使っている方もいるような事を教えてくれました。

Q:ガスが溜まって、ストーマ袋が膨らむ。又は、凸面で、便が軟便だとストーマ袋に潤滑剤をいれても、中々下に落ちてくれない。

A:ガスが溜まってストーマ袋が膨らむのは、どうしても、フィルターに便が付着してしまうと、フィルターが機能しなくなり、膨らんでしまう事があるため。
メーカーによっては、フィルターがぐるっと一周あるものもあるが、袋が二重構造になっていて、特に凸面の装具だと、便が落としづらくて、モヤモヤ、イライラする。丁度良い物をこれから開発してくれないかな～。仕事をしていると、その処理に時間がかかり、休憩時間や、勤務中のトイレでも周りに「トイレの時間が長い！」などと言われていないか、気になってしまう。

コロストーマBチーム

全員男性　会場参加10名、役員1名、業者1名、メーカー1名

10名中殆どの方の原疾患は直腸がんによるもので、術後の経過年数が浅い方が多く、1年以内が3名と一番多かったです。ただ、若干1名交流会御開きの時に「自分、原疾患 IBD でイレオストミーでした」ととってもさわやかな笑顔で話してくれたのに、一同「え～～っ！」と驚きでした(笑)　次回もコロチームで待っています(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡

Q:オストメイトトイレは皆さん使用していますか。

A:・外出時、施設などにオストメイト用トイレがあれば必ず使用する。(ほぼ全員)
・オストメイトナビを使って近くにないか探して使用する。(1名)
・以前外出した際にオストメイトトイレを使用した後、外に出た際にベビーカーを使用して待っていた若い女性ににらまれた事があるのでそれ以降抵抗がある。
・オストメイトトイレとまではいかないが、自宅に前広便座を施工業者に依頼して付けてもらい使用している。この場合便座だけではなく便器もサイズが合うものに変更した。

※この話をしているときに便の破棄時の姿勢について話題となり、通常の洋式便座の場合は深めに腰掛け前スペースを確保する方が多かった一方、立ったまま行うという方が2名、自宅では膝をついて破棄するという方が1名いました。跳ね返りなどを心配したのですが使う前にトイレットペーパーを敷くので大丈夫との事でした。

Q:術後 10 カ月ですが至って元気です。しかし、今度大腸検査でストーマからカメラを入れることになっていますがパウチを貼ったままでも大丈夫ですか。

A:日頃は1ピースを使っているが検査の時は2ピースを使っている。
・1ピースでも全く問題なし。下の便破棄口からカメラを入れる。ただ、検査後にパウチを剥がされていたり、半分に切られてしまっていることがあるので貼替用パウチは必須。
・痛みに関してストーマは痛みを感じないので肛門からカメラを入れるよりも楽。
・病院側に頼めば麻酔をして検査をしてくれるところもあるのでどうしても心配ならば相談してみては。
・当日の検査より前日までの下剤によりパウチが膨らんだりして何度もトイレに行ったりすることの方が大変かもしれない。

Q:外出時に駅やホテルなどでパウチを貼りかえた時に捨てる場所に困るのですが、皆さんどうしていますか。

A:男子トイレなどにサニタリーBOX がない場合が多いので、パウチ内の便は完全に出した状態にして、ビニール袋に入れて一緒に紙ごみなどをいっぱいに詰めてごみ箱に捨てる。

・以前ホテル宿泊時に就寝時ベッドで「爆発」してシーツなどを汚してしまった経験があり、それ以降ホテル側にカミングアウトして宿泊している。その際に自治体により捨て方が違うので確認してもらい廃棄するようにしている。
・捨てる場所が無かったり、外出先で廃棄の仕方が分からない場合は自宅まで持ち帰って捨てるようにしている。

Q:直前に食べたものや飲んだものが同じであってもパウチが膨らんだり膨らまなかったりすることがあるのですが、皆さんそんなことはありますか。
A:フィルターの性能がメーカーによって違うためではないか。
・お風呂に入る時にシールを貼らなければいけないのに貼らなかった場合に目詰まりを起こしてしまうのでそれでは。
・交換してからの日数により内側のフィルター部に便が乗ってしまい、うまく機能しなくなるので、ガスが抜けにくくなる事による違いでは。

Q:使用しているパウチは種類を固定していますか、それとも新しいのが出ると変えることがありますか。
A:ストーマ外来にかかっている場合は WOCN に確認を取らずに使用パウチなどを変えると怒られることが多いので注意した方がいい。
※ストーマ外来にかかっている、いないに関わらず殆どの方が使用しているパウチは変えないとのことでした。本質問を話してくれた方は、掛かりつけのストーマ外来はなくて、今まで使用していた同じメーカーで新しい商品が出たので今回たまたま変えたそうなのですが、質が落ちてしまったのか臭いが気になり、形も使いにくくなってしまったとの事でした。(賛同者1名。メーカーさん呼んで話聞いた方が良かったのかな、御免なさいちょっと躊躇してしまいました)

イレオストーマ＆クローズチーム

会場参加 女性6名 男性2名 役員1名 メーカー1名 業者1名
原疾患は、IBD5名、大腸がん３名、家族性大腸腺腫症１名。
30代から50代で、術後4か月の方から38年のベテランの方もいらっしゃいました。イレオストミーの方は手術を繰り返された方、また下痢や皮膚トラブルに悩まされる方がいらっしゃいました。

Q:オストメイトになってからできたことはありますか？
A:ランニングが出来るようになった(ランニング中はほぼ便がでない)
・ずっと忙しくしていたから手術前後は時間ができ、いろいろな資格を取った。

・学生の時は絶対無理だったディズニーランドに行けた。・食事制限がなくなり色々食べることが出来るようになった。・旅行にいけるようになった。

若いうちから排便や腹痛に対する苦労が多く、学生生活や日常生活に支障をきたされていた方々ばかりなので、「ストーマになってよかった。」とにかくいろんなことが出来るようになった！というポジティブな回答ばかりでした。

Q:ストーマの下方が「たらこくちびる」のようになって(皮膚の赤み、だだれ＝びらん)かゆみもある。

A:コラージュフルフルを使ったらよくなった気がする
・医薬品メーカーの泡ソープを試してみたらどうか？
・かゆみがあるときはいつもより早いサイクルで装具を交換してみては。

イレオは水様便なのもあり、湯船につかる方は少ないようです。装具の交換も便量の少ない朝の時間帯にされる方がほとんどですが、入浴後は体が温まっていて装具の貼り付きがよく、泡とシャワーでしっかりきれいに洗えるのでお勧め。

Q:腸活はやっていますか？
A:整腸剤、ヤクルト、ヨーグルト、納豆など自分に合った腸活をされている方もいれば、特に何もされていない方と半々でした。
・医者にだされているビオスリーをずっと飲んでいる。ミヤBMを飲んで花粉や風邪を引かなくなり免疫が付いたように思う。腸閉塞がこわい。下痢がよくなるなら取り入れたい。

Q:仕事の復帰のタイミングは？
A:仕事の内容もあるが、職場の理解が必要。まず周りの方に話して理解を得る。傷の回復、精神的＆体力的なこともあるので短時間から様子を見ながら徐々に復帰が出来るならそれが一番。

Q:音が出るがどう対策しているか
A:消音のパウチカバーをする。食べ物や飲み物に気を付ける。

Q:旅行の際の注意点
A:しっかり出しておけば、気圧で膨らむ心配はない。飛行機は機内にハサミを持ち込めないのでカットしておく。(預け荷物にはハサミ可)
万一に備えて同行者にも予備の装具を入れてもらう。海外の際はストーマ保持のカードの発行をしておくと便利。(マークや障がい者手帳は日本独自)

販売業者とメーカーのお二人にもご助言いただきながら、終始笑顔の絶えないとても有意義な交流会となりました。

ウロストーマチーム

会場参加　女性3名　男性1名　ご家族1名　役員1名　メーカー1名
みなさん術後4年以下の方々で、日頃の困り事などで意見交換しました。

Q:外出中に漏れた場合どうしているか？
野球観戦や飲み会とかでトイレに行きそびれパウチの重さではがれてきたことがあった。
A:そのような経験者はいなかった、注意事項として傾聴。 また夏場は汗をかくので、交換周期を短くしている方もいた。

Q:W ストーマの方から、ステントが詰まって腰が痛くなったことがあるとの報告。
A:他の方は全員回腸導管によるストーマで経験なし。 ステントを太いものに替えてからは順調とのこと。

Q:満員電車に遭遇して周囲から押し込まれるときがあって怖い。
A:通勤の時間帯をずらすか、比較的空いている先頭か最後尾の車両に乗車してみては。

Q:術後1年経つが、いまだに不安があって自宅で湯舟に入れず、シャワーのみで済ませている。みなさんはどうしてますか？
A:パウチの交換日に湯舟に入って、湯上りに交換しているという方、毎日ジムでスパサウナを満喫している方もあり。 まずは一度勇気をもって試してみては？

Q:トイレの使い方？
A:普通に座って捨てる方、便器に向かって膝まづいて捨てる方。外出時はオストメイトトイレで立ったまま捨てられるので楽。

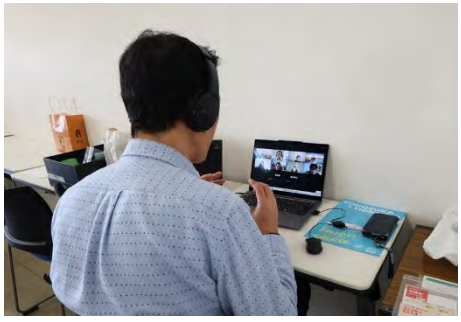
Q:術後半年経つがなかなか体力が元にもどらないです。
A:まずは軽くウォーキングから始めてみては。

Q:臭いって気になりますか？
A:ストーマ交換して2、3日たつと、特有のにおい（たぶん粘液によるもの？）が気になることはある。

Q:ストーマ外来は2回行って打ち切りになった。担当の看護師さんには良くしてもらえてたので残念。どこもそんな感じですか？
A:病院側の都合でしょう、何かあったらまた来て下さいというスタンスのようです。

オンラインチーム

オンライン参加 6 名 役員1名
・コロ 男性 2 名 女性 2 名、イレオ 女性 2 名 計 6 名
・オンライン参加者のお住まい：横浜市・岐阜県・京都府・石川県・大阪府・茨城県
・オストメイト歴 1年強の方が多く、10 年超の方も



開催地の横浜では桜が開花しました。地理好きファシリテーター平野の好奇心から、皆さんの桜おススメスポットをお聞きしました。
岐阜市護国神社・京都の二条城・大阪の岸和田城など、地元の方がおススメする場所は間違いないと思いますので、機会を見つけて行ってみたいと思います。

Q:装具使用によるアレルギー・かゆみについて
A:多くの方が同じ悩みを抱えている、痒い段階から肌が荒れるレベルになった場合、ストーマ外来でWOCナースさんに相談を

Q:入浴について
A:ふやけるのが嫌でビニールを巻いて入っている方、元々シャワーのみの方、
手術後はシャワーのみ、昔は温泉も好きだったが、術後は人目を気にして行けてない、お風呂も毎日入っており温泉も行くという方など、人によって様々でした。

Q:交換の感覚はどうしていますか
A:イレオ:1～2日の方、3～4日(調子による)の方
コ ロ :3～4日(週に2回)、毎日交換(毎日交換だと給付券では足りない)
使用装具:コロプラスト センシュラ、アルケア イレファイン、ダンサック ノバシリーズ

Q:保護についてどうしていますか
A:パウチ周り ダンサックのリング状テープ、パウダー、リモイスコート、サニーナ
などを使用、シンプルなケアでも十分対応できているという方も

Q:増田さん体験談について
A:・オストメイトになってもアクティブに行動されている印象。
・試行錯誤しながらアクティブに過ごされている。
・仕事への復帰・配慮をしてもらいつつ、外出など工夫・苦労されている印象。
体験談が自身の今後の生活イメージにつながり、希望を持てた。
・自身が闘病中で苦労していたころを思い出した。
・仕事柄情報の整理が上手く、人に伝えるのが大変上手。
・自分のオストメイトになった事を記事にしたのは大変すばらしいこと。
前向きな話を聞けて良かった。

Q:音について
A:防音パウチカバーを使用、厚手のフェルト製腹巻的なものを使用

Q:仕事について 職場環境や周囲の方への通知など
A:・障がい者枠での転職をした。障がい者雇用に積極的で各フロアに多目的トイレがある。
・看護師をしている(2名)現役で夜勤も入っている。オストメイトの患者も診てきたので、心構えもあり、設備も整っており恵まれていた。
・現場からは離れているが、看護師の仕事を継続できている。
・歯科医院とピアカウンセラーで働いている。
・現在はお休みしているが近いうちに仕事を始める予定、仲間からの情報が役に立ちました。
・職場復帰の際、職場にオストメイトトイレを設置してもらった。
勤務もデスクワークメインに切替してもらった。

Q：仕事での粗相
A：職場や通勤で苦労した経験を語って頂きました。（※詳細は自主規制します 💩）

Q：外出時あると便利なアイテム
A：流せるおしりふき、サージカルテープ、OS1（経口補水液）

Q：防臭のおススメアイテム
A：デオワイプ（ストーマ装具用排出口拭き取りシート）

Q：今回横浜支部のイベントを知ったきっかけ
A：地元支部からの紹介、京都では若いオストメイトの交流会がある、まごころ通信

Q：今年やってみたいこと、最近の経験
A：推しのライブに行きたい！！　酒蔵めぐりや旅行が好きで、最近も行っている
　オストメイト女子会を開催した　子供とオストメイト研究を行った。

＋他に参考情報として、WOC ナースさんからの情報
　ストーマ袋を捨てるときの袋の素材は、「PP」がおススメ　匂いが漏れにくい（PE と比較して）

皆さんの積極的な発言と、プラスになるお話に満たされて、大変楽しい時間を過ごすことができました。また是非お会いしましょう！

展示会場

皆さん、各ブースに立ち寄って、サンプルなどもらったり、営業マンとお話をされたり有意義に展示ブースに足を止めていました。普段展示に来ることの少ないメーカーさんも、来てくださいました。

懇親会

会場参加の20名の支部会員さんと久々に大勢で盛り上がりました。みんな、「楽しかった！また参加したい。」「今日は何も考えずに楽しめた。」様々な感想をいただきました。
※お店の予約の都合上、交流会直前の申し込みの方にはご案内が出来ませんでした。
次回は是非、お早めに交流会へお申し込みください。懇親会会場探しでセンス抜群の役員さんが、トイレや、食事内容も含め、楽しめる場所を毎回選んでくれています。

次回は、会議室の交流はお休み。外に出て交流をします。横濱おさんぽ会を予定。

日帰りバス研修旅行の案内

柴又帝釈天・寅さん記念館 経由 江戸時代の深川江戸資料館行

今回は、寅さんで有名な柴又を企画しました。

柴又帝釈天の彫刻ギャラリーは、見事な彫刻を鑑賞できる名所です。その立体感、細部に込められた職人たちの精巧な技を間近に堪能できます。帝釈天は、靴を脱ぎ、備え付けのビニール袋に入れて持ち歩きます。その後、有名な「門前とらや」で昼食。柴又屋セットで、うなぎ飯・茶そば・豆腐サラダ・お新香・お味噌汁・草だんご。食事の後は、寅さん記念館で、「男はつらいよ」の舞台となった「くるまや」のジオラマや展示物を見学します。

カフェもありますので、お好きな処で楽しんで下さい。寅さん世代ではない方は、矢切の渡し（当日の天候・時間による・別途３００円）体験も考えています。参道のお買い物も楽しんだ後、移動し、深川江戸資料館で江戸時代にタイムスリップ。どこからか鐘や、雀の鳴き声、あさり売りの声など聞こえてきます。懐かしく思う方もいらっしゃるのでは…江戸時代のさまざまな情景に触れられる博物館です。

＊参加費は、当日支払いでお願いいたします。<u>キャンセルは２日前までです</u>。
＊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４０名！！

日　時　　６月６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２０分
行　程　　８：３０出発→10：００帝釈天→11：15「門前とらや」昼食 12：00 寅さん記念館→14：00 帝釈天出発→15：00 深川江戸資料館→17：30 桜木町
費　用　　￥３５００
申込方法　①QR コードで申し込み➡➡➡
②メール（はがき記載例の必要事項を記入）
③はがき

※申し込み締め切り
５月 18 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　行き

「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

※申し込み期限に限らず、４０名に達した時点で、キャンセル待ち扱いに転じます。
※はがきは、郵便事情で、到着まで時間がかかります。なるべく①か②での申し込みがおススメです
※メールアドレス　ostomy@hamashinren.or.jp

読書の抽斗（第１０６回）

協会幹事　片山　豊

２月２８日、アメリカとイスラエルがイランを攻撃しました。トランプ大統領とネタニヤフ首相による両国の今回の行動と政策には本当にがっかりしました。

ウクライナとガザの平和回復を願って続けていた、小生の地元の道祖神様への祈願は、「**ウクライナ・ガザ・イランに真の平和が一日も早く訪れますように**」に変化して、継続しています。

中東イランの問題は、即生活に不可欠のエネルギー等の問題であり、世界そして我が国への影響は計り知れず、とても心配していますが、４月４日の日経新聞「医療・介護・健康」欄の「過去最多を更新し続ける不登校者数や、中高生の自殺者数の増加は、若年層が抱える心の問題の深刻さを反映している」で始まる特集記事は国内の深刻な問題を再想起させられ、危惧が深まりました。

“歩いて歩いて……”のウォーキングにおける、川端の動植物の存在と動き・変化への接触（種類豊富な桜木、足元のハナニラの群生、総じてこれまでより人をおそれなくなってきた鳥類、台湾リスの増加、蛇が幅２メートルの道を目の前で横切る、……）や、大小のコンサートでの音楽鑑賞、そして知人・友人との交流が、人間世界に起こっている大問題からの不安や危惧を、しばし忘れさせてくれていますが……。

ここまで書いたところで、４月８日に「アメリカとイランが２週間の停戦に」というニュースが入ってきました。さて、これからどう展開するのか、またイスラエルの動きは？

☆永田　宏『健診結果の読み方　気にしたほうがいい数値、気にしなくていい項目』（講談社＋α新書 2024）

新聞広告は、その「再検査」、本当に必要？その「D判定」、放置していいの？「ご自身の健診結果をそばに置いてお読みください」と上手に薦めていました。

内容紹介には、「健康診断の結果を受けて、異常を示すマークの数に一喜一憂している人へ、健康診断の正しい読み方を伝授する。……健診でよく出てくる項目について、臓器別・病気別にまとめて解説している。……気になった項目について、パラッと読んでいただくだけでも、大いに参考になるはずです」とありました。

☆和田秀樹『女８０歳の壁』（幻冬舎新書 2025）

同著者の『８０歳の壁』（幻冬舎新書 2022）は、年間ベストセラー（トーハン調べ）になったようです（「読書の抽斗（第１００回）」で紹介済み）。

“まえがき”に「本著を思いついたのは、講演会の時で、観客の８割～９割が女性であり、幸齢者（高齢者）者ばかりだった。……会場は華やぎ、『８０歳の壁』をすでに悠々と超えている人、楽々と超えそうな人ばかり……ならば一気に『９０歳の壁』どころか『１００歳の壁』も超えてもらおう。そのお手伝いをしたいと思い、この本を書いた」とあり、また字が大きくて読みやすく、目次は細かく、内容を要約して伝えていますのでお薦めです。

内容の要旨は、カバーの裏表紙に的確にまとめられていますので、特に小生の興味を引いた著者の主張するセンテンスを列記してみました。

「“今日がいちばん元気”だが“明日どうなるかわからない”というのが“老化の現実”」「医者の言うことを聞いてわずかに長生きするか、好きに生きてわずかに早死にするか」「６０歳の壁を超えると女性は元気になり、男性は萎（しぼ）んでいく」「健診を受けぬ女子こそ長生きなり（健診率は男＞女なのに平均寿命は）」「外見が若返ると気持ちや体まで若返る」「脳が楽しくなると体調が良くなり行動も活発に」「ときめきこそ、美と長寿の妙薬」「コレステロール値が高いと心筋梗塞や脳梗塞になりやすいという医学の定説も、今では見直す医師が増えてきた」「男性はパソコンは使えるけれどスマホは使えない」と続き、最後に「自分の美学や自分の哲学を持った生き方」を勧め、ご自分は「私は“あの人はいつまでもおもしろいね”と思われる人でありたいと思っている」で締めくくっている。

《比較・参考》

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

★和田秀樹『ぼけの壁』（幻冬舎新書 2023）（第８７回で紹介）

★和田秀樹『不老脳』（新潮新書 2023）（第１００回で紹介）

☆ジョセフ・Ｓ・ナイ『国家にモラルはあるか？　戦後アメリカ大統領の外交政策を採点する』駒村圭吾監修・山中朝晶訳（早川書房 2021）

現在のトランプ大統領（２０２４年１１月再選）が先の再選に破れた時点までのもの。昨年の１１月に読了していました。

著者は民主党政権で高官を勤めた経験を持つ国際政治学者で、内容について、図書館資料には「フランクリン・ルーズベルトからトランプまでの各大統領における外交政策を調べ、彼らの外交政策を、その意図、手段、そして結果どうなったのかという３つの観点から採点し考察。ゼロサムを超えて他国と協同する“開かれた国際秩序”の実現のために、国家とモラルのあるべき関係を描いている」とあり、本文で「外交政策における大きな問題は状況の複雑さにある。だからこそ大統領が倫理的な外交政策を構築するにあたっては“状況を把握する知性”が非常に重要」と主張している。最終章（９章）の「外交政策と未来の選択」が重要。

各大統領についてのコメントは詳細で、うちトルーマン等数名については、我々が国内の政治学者やマスコミの情報から得ていたこれまでの印象とは、若干異なる感じがしました。

また、著者は「道義性と効果を兼ね備えた外交政策を行なったのかどうか」で、上位、下位各４名を指名している。因みに上位は「フランクリン・ルーズベルト、トルーマン、アイゼンハワー、ブッシュ（父）」であり、下位は「ジョンソン、ニクソン、ブッシュ（息子）、トランプ」でした。特にトランプについては、就任して１年半の間に３２５１回の誤解を招く主張を行っていて、側近による「彼は読書をせず、概況報告のメモはきわめて簡潔にまとめるよう強く求め、情報源の大半はテレビのニュース」というコメントには、現在の状況（イラン攻撃等）とも併せて、今後を考えると、とても背筋が寒くなってしまいました。

《比較・参考》

★ピーター・ゼイハン『「世界の終わり」の地政学－野蛮化する経済の悲劇を読む　上・下　』上・山田美明訳、下・長尾莉沙訳（集英社 2024）

★ダロン・アセモグル、ジェイムズ・Ａ・ロビンソン『国家はなぜ衰退するのか　－権力・繁栄・貧困の起源　上・下　』鬼澤忍訳（早川書房 2016）

☆佐久間亜紀『教員不足　誰が子どもを支えるのか』（岩波新書 2024）

偶々、高校生の孫娘が教員志望であり、自分の体験からも、小・中学校の先生は、生徒にとってとても大切（子どもたちが先生になることに憧れるくらい）だと思っていました。

この本についての昨年１月４日の日経新聞の書評が「ここ数年、教員の職場環境に注目が集まっている。長時間労働が常態化。志望する学生の減少が続き、若手の離職も後を絶たない。……」で始まり「現在の状況が長年の教育政策がもたらした結果であるとして、現場の実態調査や豊富なデータを踏まえてつまびらかにしている」と述べ、最後に「著者が言うように、教員不足の最大の犠牲者は子どもである」との叙述に、かねてからの問題意識を呼び起こされ、読みたくなって予約しました。

やっと今年の２月になり、借り出すことができ、すぐ読了しました。本書で主に扱われているのは義務教育段階の公立小学校・中学校の教員不足問題ですが、非常に広い視野で現在の教員に置ける諸問題が検討されているように思いました。

図書館資料は内容について「少子化にもかかわらず、教員不足が深刻化するのはなぜか。過密化する業務、増大する非正規、軽視される専門性など、問題の本質を独自調査で追究。教育格差の広がるアメリカの実態も交え、教育をどう立て直すかを提言する」と簡明に紹介していました。

特に気になった部分・センテンスを拾ってみると

「教職の専門的力量形成、各国共通でおよそ１万時間の経験（８～１０年の勤務経験）が求められる」「教員不足の結果、いま日本の学校では正規雇用教員と非正規教員との分断が少しずつ進行し、専門職としての教員のあり方を変容させている可能性が高い」「教員給与を保障する仕組みの喪失（２００１年以降低下、２０１９年のＯＥＣＤ調査、日本は給与を下落させた数少ない国）」「給与の３分の２を各自治体が負担することになり、自治体による格差」「“超勤４項目”以外は、どんなに残業を余儀なくされたとしても、すべての教員の“自主的な活動”とみなされることになってしまった」「小学生の“将来つきたい職業”でランク外に。近い未来に教員を目指す人が増えるとは考えにくい」「公立学校の意義は、そこに通う子どものためだけにあるのではなく教育の機会を保障し、誰もが安心して暮らせる社会を維持するためのセーフティネットであることを忘れてはならない」などとなり、最後に

私がとても危惧していたことだが「東京では２０２３年、私立中学進学が２０％近く増えていて、政治、経済、メディアの中心で日本の教育を議論し、政策を左右する人々が有名私立学校で学んできたと言う場合も少なくないだろう」と遠慮がちに表現していたのが印象に残った。

☆内田　樹『沈む日本とカオス化する世界』（ＳＢ新書 2026）

“まえがき”に「あちこちの媒体に寄稿した時局についての論考を集めたコンピレーション本」とありました（著者の本によく出てくるカタカナ語はスマホで調べたら分かりました（笑い））。

新書版ですが、内容は「１章　沈みゆく日本の教育と“市民的成熟”の崩壊」「２章　統治と成長の罠―中産階級の没落と日本の貧困化」「３章　改革と加速主義、単純主義―壊れていく政治と社会」「４章　カオス化する世界秩序と日本の選択」「５章　自由化と家父長制―カオスの時代に“居場所”を作る」からなり、中身が濃く自分との関係性からも勉強になる本でした。

登場人物は、トクヴィル、コナン・ドイル、フロイト、マルクス、ウエーバー、レヴィ＝ストロース、関川夏央、斎藤幸平、等々ですが、その中でトクヴィルの「（２００年前に、２度選ばれたジャクソン大統領と面談後）アメリカ人はしばしば指導者の選択を誤る。それは知性においても徳性のおいても自分たちと同程度の人間を選ぼうとするから」と言う考えを紹介するとともに「ドナルド・トランプはリバタリアン（絶対自由主義者）だったためか（？）、５度にわたって徴兵を逃れ、２０１６年の大統領選挙の時も連邦税を７５０ドルしか納めていないことを公言してはばからなかった……」と言及していたのには驚きました。

また、日本の最も緊急性が高い施策として、次の３つを挙げていて、それは①公人として不適切な政治家の排除、②中枢的な管理や統制が日本の生産性を低下させている事実を認める、③教育と医療と農業への優先的な予算配分をする……というものでした。

この本の１年前に刊行された『沈む祖国を救うには』（マガジンハウス新書 2025）の本も同じく「あちこちの媒体に寄稿した時局についての論考を集めた本」ですが、「１部　冷たい国の課題」、「２部　冷たい国からの脱却」）という２部構成になっていてシンプルで簡明です。

《比較・参考》

★内田　樹『私家版・ユダヤ文化論』（文藝春秋社 2006）（第９回で紹介）
★内田　樹『日本辺境論』（新潮新書 2009）（第１１回で紹介）
★内田　樹『街場の中国論』（ミシマ社 2007）（第１３回で紹介）
★内田　樹『街場のメディア論』（光文社新書 2010）（第１５回で紹介）
★内田　樹『下流思考－学ばない子どもたち働かない若者たち』
（講談社 2007）（第２４回で紹介）
★内田　樹・中田考『一神教と国家－イスラーム・キリスト教・ユダヤ教』
（集英社新書 2014）（第３７回で紹介）
★内田　樹『街場の戦争論』（ミシマ社 2014）（第４２回で紹介）
★内田　樹『街場の天皇論』（東洋経済新報社 2017）（第５８回で紹介）
★内田　樹・成瀬雅春『善く死ぬための身体論』（集英社新書 2019）（第６５回で紹介）
★内田　樹『コモンの再生』（文春文庫 2024）（第９８回で紹介）

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪　春季相談・交流会（４/１１）のご返事より♪♪

港北区（コロ）テイラーさん　術後１２年

　季節がすすんでいるのが目に見えていますね。

　お散歩で、よそのお宅のお花が咲き始めているのを楽しんでいます。

　夜になると少し鼻がムズムズするような気がします。でも、花粉症と思いたくありません。

金沢区（クローズ）Hさん

　2024年12月に突然のストーマに成り、目の前が真っ黒になってオストミー協会に入会し、皆様のお話や講演会などで、心落ち着かせることが出来ました事、感謝申し上げます。

　昨年７月当初無理と言われておりましたが、転院という形でストーマ閉鎖が叶いました。あきらめずに良かったです。

山　想　う（第三十二回）

栄区　舩木　健

　200名山巡りは150座を越えて佳境に入ってきました。今回北海道の山へ同行する仲間は会社OB山行クラブのKさん・Tさんで、どちらもカムエクに共に登った馬力ある山男です。目指す山は北海道の芦別岳・天塩岳・暑寒別（しょかんべつ）岳の３座で、いずれも200名山に挙げられています。相互の距離はかなり離れているので、1日1座づつ登ると最低3日は必要とします。

　まず芦別岳について一言。道央に位置するこの山は、例の山岳辞典によると、「根室本線山部駅の西１１km。夕張山地の最高峰。急峻な岩峰で、山部口から半面山・熊の池を通るコースがよく用いられ、夏冬とも登山者が多い。富良野・芦別道立自然公園に属す。」とあります。

　2003（平成１５）年7月28日（月）われら3人の乗ったＪAL　503便は7時50分に羽田を発って、2時間のフライトの後千歳着。そこから上述の山部駅へ向けてレンタカーでドライブを開始。ハンドルを握るのはいつものTさん。途中、占冠（しむかっぷ）「道の駅」で昼食をとり山部旅館には13時30分に着きました。宿では、つい先日親子連れの羆が里へ下りてきた話を聞かされました。小熊2頭と共に現れたので親熊はやむなく駆除（＝射殺）、子熊2頭は飛ぶように山へ逃げ帰った、とのことでした。この話を聞いて一抹の不安が胸中をよぎり、明日は何事も無く登れればいいが、と思いました。

　明けて29日（火）、まだ暗いうちに起き出して支度をし、すぐに車で出発。登山口には10分弱で着きました。近くに石碑があり、1956（昭和３１）年6月3日、旭川商高生13名と引率者2名の内、生徒2名が山中で遭難死し、その彼らを悼んで建てられたのでした。われら3人頭を垂れた後、5時半過ぎ登行にかかりました。コースは上記辞書記載の半面山経由の新登山道ですが、それがガイドブック「北海道の山」では登り4時間２０分となっています。登り始めて50分ほどで尾根まで行くと呻吟坂が始まりました。文字通りの急坂で、一歩一歩踏みしめて登ります。見通しの良くない樹林帯を頑張って行くと見晴し台、ここで軽く朝食をとり、更に登ると鶯谷で、標高は１，１００ｍとなりました。小ピーク半面山（１，３９７m）が近づいて来ると尾根が細くなり緊張を強いられます。半面山のすぐ先に遭難碑がありました。一旦下ってジグザグ道で登り返すと雲峰山で、目指す芦別岳がいよいよ近づいてきました。そのピーク、折角登ったのにまた少し下りで、眼下にはユーフレ川の源流地獄谷本谷の荒々しい岩稜が見てとれます。肩で息をしながら最後の急斜面を登ります。

　10時少し前、遂に頂上に到達（１，７２７m)。ここまで思ったほど悪い個所はなくてよかっ

た。登り一方で休憩を含めての4時間30分、コースタイムよりも若干速くよく頑張ったと思います。お互いに握手を交し、二等三角点標石をそっと撫でました。そこには大展望が開けていました。近くには南4kmにある鉢盛山、そのまっすぐ先にここより４０m低い名峰夕張岳、遥か３０km東方には十勝岳を主峰とする十勝連峰も望めます。ほぼ北には夕張山地北部のきりぎし山、その山は何故か登山禁止となっていました。頂上にはわれわれの他に６人がいて展望を楽しんでいる。ひと渡り眺望を満喫した後、大分早めですが、軽く腹ごしらえ。

10時40分、下りにかかります。今来た道を戻るので、気は楽です。が、すぐ下の斜面では要注意。傾斜の緩い所は飛ばしました。11時半に半面山を過ぎて行くと左に覚太郎コース、道はほぼ直角に曲り東北方向へ。13時20分、旧道コースを辿り登山口に帰着。すぐ近くの山部自然公園で昼食としました。明日は天塩岳に登るので、愛別まで行って泊りますが、今宵の宿のあるその愛別までは約100ｋm走らねばなりません。このルートをJRの路線で言いますと、根室本線の山部から富良野まで行き、富良野線で旭川へ。さらに石北本線で愛別まで、となります。2時間ほどのドライブで愛別にある湯元協和温泉には16時過ぎに到着。ザックを下ろし着替えをして食堂へ。取るものもとりあえずビールを注文、乾杯。その爽快な喉越しと言ったら！まだ17時前、明るいうちから一杯やる楽しさ。この日を振り返りながら話は弾み、次に日本酒に移りました。花々の豊富な山でした。印象的だったのはトカチフウロ・アオノツガザクラ・ハイオトギリソウ・ミヤマリンドウで、どこでも見られるキンポウゲ・チングルマなども咲き乱れていました。

30日（水）4時半過ぎ起床。天塩岳に登る日ですが、朝からあいにくの雨です。仕方なく登山は諦め宿に停滞と決めました。けれども時間を持て余しそうなので、層雲峡観光に出掛けることにし、9時過ぎ出発。小1時間で駐車場に着き、２０分歩いて双瀑台へ。壮大な銀河ノ滝・流星ノ滝（落差８０～９０mとありますが、１００m超と書かれた案内書もある）を見る、晴れていれば滝上右側に大雪山系黒岳が見えるのだが残念。大函に立ち寄った後、山岳博物館へ入りジックリ見学。宿へ戻ったらまだ13時。時間はたっぷりあるけれども、明日に備えてあとは休養としました。

31日（木）天気はパッとしないが仕方ありません。今日こそは登ると決めました。5時前起床。6時過ぎに町営の天塩岳ヒュッテに着きました。これから登る天塩岳は例の辞典によると、「北見山地の主峰。大雪山北方にあり（中略）亜寒帯性針葉樹の原生林に覆われる。天塩道立自然公園の中心。」とあり、一昨日の芦別岳より２００mほど標高は低い。前掲書では往復6時間20分の行程となっています。山名の由来は「日本200名山を登る」という本に、アイヌ語のテシ・オ・ベツ（＝梁のような岩がある川）が語源とあります。コースはヒュッテを基点に右回りと左回りの二通りありますが、われわれは左方からの時計回りコースとしました。雨がしとしと降っているので雨具を装着し、6時半出発。山容は穏やかで比較的易しい山のようです。新道旧道分岐点で地形図を取り出して確認、左の旧道コースをとります。分岐から1時間半登ったところで雨中のわびしい朝食。さらに急坂を行きます。フウフウ言いながら登ると前天塩岳分岐、右側で腹を捲いて行くバイパスへ。登りはトータル6.5kmですが、あと５００mのところまで来て小休止。

9時50分、山頂（１,５５８m）着。登行3時間半で、ガイドブックよりも大分短い時間での到着でした。だが、あいにくの霧雨で遠望はおろか近場もよく見えません。晴れていれば南に大雪連峰も望めるだろうに、と思うと今回の山旅で、北緯約44度と最北に位置する山（二百名山では利尻山・羅臼岳に次いで三番目）まで来ただけに残念至極です。20分以上待ちましたが、祈りの気持もむなしく下山の途に。右手西南方へ20分行くと遭難碑が建っていました。昭和25年10月16日　刀祢博（とねひろし）と刻まれていましたから、あるいは寒さの所為だったかもしれません。その先10分で避難小屋。どこからともなくナキウサギの鳴き声が聞こえました。トムラウシ山では岩場で見かけましたが、ここでは姿は見えません。更に下るとハイマツの中の円山で、しばし休憩としました。ドンドン下りを続けて新道旧道分岐まで来ると後はガマ沢沿いの道で、12時35分、今朝ほどのヒュッテに到着。ここは丸太造り2階建で40名収容可能となっています。中へは入れないので軒下で遅めの昼食としました。だが、雨宿りの食事はどうにもわびしく味気ないものでした。車で宿に戻り、入浴。冷え切った足を湯船に浸した時のぬくもりは何とも言えません。14時40分、宿を出て50数キロのドライブの後、明日の暑寒別岳の登山基地である南暑

寒荘に17時過ぎ到着。予約電話は入れてなかったのですが、何とか泊まれそうでひと安心。夕食は簡単に自炊をし明日の朝食もつくり早立ちに備えました。

8月1日（金）いよいよ今回最後の山暑寒別（しょかんべつ）岳に登る日です。この山は例の山名辞典によりますと、次のように説明されています。「留萌本線増毛（ましけ）駅の南16km。増毛山地の高峰。（中略）楯状火山。南麓に雨竜沼があり、暑寒別道立自然公園の中心。」と。山名の由来ですが、「日本300名山」という本ではアイヌ語のショ･コアン･ベツ＝滝が川の上流にある山とあり、「日本200名山」ではショカンベッヌプリ＝暑寒別川の上の山となっています。

4時半、昨晩宿泊した120名収容力をもつ立派な山小屋（素泊り500円と環境協力金の200円。けれど板の間に寝袋はきつかった）を後にして今回最後の山へと出発です。ここは標高５４０m、山頂まで１，０００m近く登らねばなりません。標準コースタイムは往復約12時間という長丁場。幸い天気は良さそうです。早速かなりの急坂が始まり一合目先の右に高さ３６mの白竜ノ滝がある、その上まで行って小休止。ペンケペタン川に沿ってダケカンバの林の中を更に高度を上げて行きます。標高８５０mの三合目は雨竜沼湿原入口です。ここで１０分休憩。北海道の尾瀬と呼ばれる高層湿原、その案内板には、ヒオウオウギアヤメ・エゾカンゾウ・タチギボウシ、池中のオゼコウホネ（ネムロコウホネ）など数多の花の名が書かれています。ここからは周回３．５kmの木道が始まるので右の道をとります。東西3～4km、南北２．５kmに及ぶ山中の湿原で百を超える池塘を抱え百数十種の植物が見られます。西から東へとほぼ中央を貫いて流れるのはペンケペタン川。折角登り着いた山上の楽園なので、ゆっくり歩きたい気持ちが強いのですが、前の2人は足早に歩き「彼は鍛え方が足りないな」と言いながらズンズン先へ行ってしまうので、追いかけるのに必死で、湿原を見ている暇はありません。空腹も応えます。出発から2時間歩いた所に湿原を一望できる展望台がありそこで朝食としました。ここから更に西への登りが続きチシマザサの中を着々と高度を上げて行きます。8時前、三角点のある南暑寒別岳（１，２９６m）に着くと、頭頂部が南北に平たい目指す山頂が近づいてきました。急坂を下るとコル、中間点を過ぎて尾根伝いの急坂２ｋｍを更に1時間かけて登ると、漸く暑寒別岳頂上（１，４９１m）で、10時前着。辺り一面お花畑。5時間半登ってきた後の安堵感はありました。が、折角到達したピークはガスっていて展望は全く得られずガッカリ、実に残念です。晴れていれば西前方に日本海が望めるのですが。仕方なくすぐさま下山とし、その少し先で早昼食。先ほどの中間地点を過ぎる頃ついに雨が降り出したので雨具を着用。ツイてないな、と思いながらかなりのスピードで下りを続けると、イブキトラノオの咲く展望台。三合目まで来ると水場があってゴクゴクとうまい水で喉を潤しました。更に下り第一吊橋を渡って、15時40分、今朝の山小屋に到着。１１時間超の長い行程でした。管理人のいる隣の小屋で缶ビールを売っていたので、これ幸い、と喉奥へ流し込みました。その南暑寒荘でもう1泊。

翌8月２日（土）6時半過ぎ出発。途中、留萌へ行くというKさんは下車、更に札幌駅まで行き、8時40分Tさんとも別れました。私はまだ時間があるので、札幌市民に人気のある手稲山に登りたいなと思い、地下鉄で琴似へ行き、バスで平和の滝入り口まで行きました。が、雨が降り出したため、登山は諦めて札幌へ戻りました。その翌３日（日）も1日雨の予報でしたが、何とか手稲山登山はし遂げたいな、と思い昨日の平和の滝入り口まで行きました。雨の中を登山口に向かって歩き出しましたが、無理をすることはないか、と考えてとうとう諦めることにしました。残念無念！明けて4日、最後にもう一度と思い，手稲オリンピアまで行きました。が、登山口に黽注意の掲示板があったので断念。結局札幌国際ユースホテルに2泊したのは全くの無駄になってしまい、その日の夜に、7泊8日の山旅を終え無事帰宅しました。今回の山行では無情の雨にたたられて山頂からの眺望が得られることは少なく、手稲ハイクも未達成でしたが、関東地方の梅雨明けも8月2日と大分遅れた異常の年でした。

最後に一言。暑寒別岳登山に就いてとてもいい本があることを知りました。山の花々に詳しい明治生まれの文筆家田中澄江さんの著書「花の百名山」「新・花の百名山」（共に文春文庫）で、前者の203～205ページでは「雨龍沼」について、後者の24～27ページでは「暑寒別岳」について仔細に述べられていて、前者に関しては読売文学賞を受賞されました。さすがに山や花に造詣の深い方だな、と感じ入った次第です。

{2026年３月３０日　記す}

【俳句・短歌】

木道を青き花あり　尾瀬あざみ
　あざみの唄を　くちづさみ行く

目を閉じた妻は悟りて　永久（とわ）の旅
　二年の病（やまい）　我が家で過ごす

山むこう　日は沈み行き　明かり消す
谷間の千曲（川）オボロ成り行く

（注）妻の里が北信の野沢温泉村育ち
スキー場から千曲川、志賀高原の
なかめがスバラシイです。

作眞

平安の　面影忍ぶ　糸桜
剪定や　捨てるべき物　捨てきれず
満開の桜　彼方に富士の嶺

つねこ

しなやかに　あなただけよと　しだれ咲く
花ざかり　西郷さんも　うれしかろ
人の波　ニッポン人は　どこいった
あやめ咲き　池のほとりは　かえるの子
もうすぐ出るよと　たけの子の
土はほっこりふくらんで

野うさぎ

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 2日（土）16日（土）
	6月 6日（土）20日（土）
	7月 4日（土）18日（土）

※ 上記活動の連絡先は事務局です。
TEL 045-475-2061（呼）

※ 太極拳教室のメンバーを募集しています。

社会参加活動

・6/6(土) 日帰りバス研修旅行
柴又帝釈天・寅さん記念館、
江戸時代の深川江戸資料館行
➡ 本誌17頁参照

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、六月六日

会員の異動

2月から3月まで　　3月31日現在：318名

新　会　員（年度累計41名）

泉区　　遠藤 様、　磯子区　　花岡 様、　　市外　　秋山 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10名）

該当者なし

令和８年度 年会費納入のお願い

令和８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８年６月３０日（火）

※協会側の手数料負担を軽減するために、支払い方法等でご協力下さい。

① 総会等の行事のときに直接支払う　② インターネット振込　③ ＡＴＭ利用の際、現金ではなく郵便口座から振り込む　④ 郵便局でできるだけ窓口ではなくＡＴＭを利用する

※ 詳しくは会報に同封のチラシをご覧下さい。

支部会員専用ホームページの開設

横浜市オストミー協会のホームページに「支部会員限定」のページが開設されました。

こちらのページは、会員のみなさん向けの情報共有、交流の場として活用いただけることを目標に運営してまいります。

過去の講演会の資料や横濱だより だけではなく、支部会報では紹介しきれない、研修会や行事の内容なども掲載していきますので、どうぞご期待ください。

※ 詳しくは会報に同封のチラシをご覧下さい。

支部ホームページのURL　https://yoa-net.org/

《事務局だより》

≪　皆さんは、今年お花見に行かれたでしょうか。　≫

この会報が皆さんの手元に届くころには桜も散ってしまっていることと思いますが、今年は曇天小雨の中、桜の木の下で場所取りをしている人達を多く見かけました。実際宴が始まってしまえば楽しいのでしょうが、やはりできたら、青空に白い雲と淡い桃色の桜の花を観ながら、美味しいお酒を飲みたいものです。

今の時代ならＡＩに頼めば最高の景色を作ってくれるので、悪天候の時はパソコンの前で宴会するのもありかも？私達に必須なトイレの心配がないのがなによりです(笑い)

土曜日担当　長島正美

≪　オーストラリアに行って来ました　≫

コロナが流行(はや)って以来、行ってなかった、オーストラリアに行って来ました。私は6年ぶり、主人はなんと９年ぶりのシドニーでした。久しぶりに行ったシティーには、“トラム”が走っていて、地下鉄もできていて、とても便利になっていました。

私の今回の目的は、メルボルンに行って、世界一小さいペンギンを見ること、主人は以前行ったブルーマウンテンに行くことでした。今回は、娘が仕事を休んでずっと私たちの案内をしてくれたおかげで、英語が喋れない私たちにとって、とても心強い旅行でした。いつもだと入れない、レストランでおいしい食事ができ、買い物も楽しむことができました。気候も過ごしやすく（夏は暑いですが）、生活しやすいので、病院通いの心配がなければ、このまま住みたい！と感じた旅行でした。

木曜日担当　向後和恵

≪　えっ、もう５月！？　≫

カレンダーをめくりながら、思わず声が出ました。

若い頃は、ゴールデンウィークが待ち遠しくて、春はなかなか進まなかったのに、今は、まるで早送りのようです。ストーマ生活になってからは、なおさらかもしれません。装具の交換日を数え、受診日を確認し、体調の波と相談しながら日々を過ごしているうちに、気づけば季節が一つ進んでいます。

けれど、よく考えてみれば、それは何もなかったから早いのではなく、いろいろありながらも、毎日を重ねてきた証拠なのかもしれません。小さな工夫を発見し、少し笑える失敗もして、今日もなんとか過ごせた。その積み重ねが、気づけば5月。時の流れが早いのは、ちゃんと毎日を過ごしているから。そう思うと、「もう５月」も、少し誇らしく感じられます。今月も、自分のペースでまいりましょう！

木曜日担当　芹澤久美子

≪　日帰りバス研修会の申し込みについてのお願い　≫

最近の日帰りバス研修会は、お陰さまで参加人数が多く、先着順にしていますが、手紙だと、郵便事情で、滞(とどこおって)って遅くなることがあります。QRコード、電話が一番早いのでできれば、なるべく早く届く方法で申し込みをお願いいたします。

定員に達した後でも、キャンセル待ちで入る事ができる可能性もありますので、キャンセル待ちの「有・無」も必ずお書きください。

今回は、小田原の予定でしたが、行く予定の博物館が燻蒸(くんじょう)期間で入場できないと言われ、急遽、大幅に変更しました。博物館にとっては大事な行事でしょうが、ネット情報もなく慌てました。いつも４０名の食事場所が一番の難関です。今後、皆さんの中で、美味しかった団体料理の場所など、ご存知でしたら是非教えていただきたいと思います。

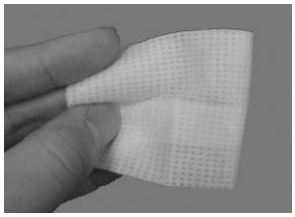
火曜日担当　小野夏美

SOLVE

ソルツ リムーバー
【粘着剥離剤】

30 枚入
1,700 円（税込 1,870 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地です。
- シートの面積が大きく、オイルベースの剥離液がたっぷり
  含まれているため、面板をゆっくりきれいに剥がせます。
- 面板を剥がしたあと、皮膚にオイル特有の嫌なベタつき感が残りません。
- ほのかなラベンダーの香りが漂います。



ソルツ リムーバースプレー
【粘着剥離剤】

50ml
2,300 円（税込 2,530 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地の、剥離剤です。
- シリコーンベースなので、面板を剥がしたあとの
  触り心地がサラサラしており、乾きも早いです。
- 少しずつスプレーして伸ばしながら使うことで、少量で
  面板をきれいに剥がせます。
- ほのかなフレッシュミントの香りが漂います。

輸入元　ソルブ株式会社　メーカー事業部
〒236-0051　神奈川県横浜市金沢区富岡東2－2－2
電話：045－773－7787　FAX：045－772－8201
URL：https://www.solve-net.com
営業時間：9：00～17：00　定休日：土曜・日曜・祝日
製造元　SALTS HEALTHCARE（ソルツ ヘルスケア社 / 英国）

コンバテックme+™クラブ

コンバテックとともに
安心の日常生活を
おくりませんか？

『コンバテックme+™クラブ』は、ストーマ保有者と支援者の方々によりそい
サポートする事を目的とした会員制のコミュニティクラブです。
会員の皆さまには、専用のWEBサイト・メールを通じてお役立ち情報の提供や
ストーマケアに関するご相談にご対応いたします。
様々なサービスを通して皆さまのストーマライフを応援いたします。

サポートプログラムメニュー

お悩み相談	コンバテックme+™クラブ通信
知恵袋	動画

会員登録は専用WEBサイトから

入会金
年会費
無料

- スマートフォンで右記QRコードを読み込む
- ① 「会員登録」を押す
- ② 「今すぐ新規会員登録」を押す
- ③ 案内に従って会員登録をお願いします。

- 下記文字を入力して
  「コンバテッククラブ」で検索
- 下記URLを入力して
  https://bit.ly/3GZ47Zn

いずれかの方法で
「コンバテックme+™クラブ」へ
アクセスしてください。

ご入会いただきますと
お出かけに便利な
トラベルポーチを
差し上げます。

※色は選べません。※ストーマ保有者1人につき1つになります。
写真は例です。装具やアクセサリーなどは入っていません。

convatec
－よりそい、つなぐ－

コンバテック ジャパン株式会社
〒112-0004 東京都文京区後楽 1-1-7

資料請求 お客様相談窓口
0120-532384

©2023 Convatec Inc. AP-61825-JPN

SOLUTION

ソリュウション株式会社

ストーマ装具・在宅医療用品販売

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

通話料無料 TEL:0120-221-370

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

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

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

ストーマ用品

各種取り扱っております
ご相談・お見積り・ご注文はこちらから

電話で

YAGAMIコールセンター

通話料無料

ストーマ用品のお問い合わせ

【ストーマ専用窓口】

電話.0800-200-7772

■営業時間／月～金曜 9:00～17:00　■休業日／土曜・日曜・祝日・年末年始

インターネットで

オンラインショップ e.よりそうだん 検索

24時間受付

こんな方にオススメです!

● 時間を気にせずに注文したい方
● オンラインでの相談をご希望の方

火 e.よりそうだん

ストーマ用品通販サイト

※ストーマ用品オンラインショップからの商品購入は自費購入の場合に限ります。

対面で

相談窓口(よりそうだん)

ストーマ用品・介護用品について窓口にてスタッフと対面でご相談できます。

こんな方にオススメです!

● スタッフと対面でご相談したい方

よりそうだんの拠点

名古屋　津　岐阜
三遠　静岡　横浜

■営業時間／火～土曜 10:00～17:00　■休業日／月曜・日曜・祝日・年末年始

介護用品・福祉用具も

取り扱っております

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

●医療機器、アピアランスケア用品も取り扱っております。

一人ひとりが望む、その暮らしのそばに。

ヤガミホームヘルスセンター

ZA FREE

日本オストミー協会賛助会員

温水洗浄便座

前広便座のご紹介です

介護保険の対象製品

※詳細は市役所の「介護保険課」など窓口で事前に御確認ください。
介護保険における　福祉用具の販売は、都道府県の指定業者に限られています。

メーカー希望小売価格
121,000円(税込)

TAISコード:01963-000001

メーカー希望小売価格
87,780円(税込)

TAISコード:01963-000002

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

1998年10月9日第三種郵便物認可(毎月3回8の日発行) 2026年4月5日発行 SSKU増刊通巻第8431号 横濱だより No.226

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
特別講演会、男性・女性研修会のご報告　・・・・・　3
若いオストメイト交流会 in 横浜 のご報告　・・・・　8
日帰りバス研修旅行のご案内　・・・・・・・・・・　１７
読書の抽斗（第１０６回）　・・・・・・・・・・・　１８
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１
山想う（第３２回）　・・・・・・・・・・・・・・・　２１
俳句、文化・スポーツ活動　・・・・・・・・・・・　２４
会員異動、会費納入のお願い、会員専用ＨＰ　・・・　２５
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・　３２
別冊：第４４回定期総会資料　（会員のみ）　・・　総１～総２８
別冊：本部会報５月３３７号（会員のみ）・・　Ｐ１～Ｐ２４
付録：特別講演会 講演資料 （会員のみ）

協会行事：1月～2月実績と3～5月予定

3/8(日) 第11回役員会 3/10(火) ５支部連絡協議会 3/22(日) 若いオストメイト交流会 4/4(土) 支部会計監査 4/11(土) 春季相談・交流会① 4/12(日) 第１回役員会・編集部会 4/19(日) 春季相談・交流会② 青葉区社協 4/28(火) 会報印刷・封入・発送	5/10(日) 第２回役員会 5/17(日) 総会 健福センター４階ホール 6/6(土) 日帰りバス研修旅行 柴又方面 6/9(火) 県内三支部連絡協議会 6/14(日) 編集部会・第３回役員会 6/21(日) 本部総会 （岐阜市） 7/5(日) 初心者研修会 7/18(土) 事務局会議 8/2(日) ピアサポーター研修

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：5/14・28、6/11・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）