SSKU JOA 横浜市オストミー協会

令和８年７月号
No.２２７

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

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。

秋季 相談・交流会 ① ②　♪マスク着用

受付開始：13:00　　開会：13:30　　閉会：16:30
日時場所：① 9 月 5 日(土)　戸塚区総合庁舎 ３階多目的スペース大
　　相談担当：大船中央病院　皮膚・排泄ケア認定看護士　光平 真由美 様
　　② 9 月 20 日(日)　桜木町　健康福祉総合センター　8 階 A・B 会議室
　　相談担当：調整中
内　　容：グループ体験懇談と、
　　皮膚・排泄ケア認定看護師による個別相談（希望者）
※ ご都合の良い場所・曜日をお選び下さい。複数日参加も歓迎します。

※ 行事の参加申し込み方法： ハガキ、電話、E メール、二次元コードで申し込みできます。
※ **若いオストメイト交流会@山手お散歩ミーティング**（９月２７日（日））については
本誌 16 頁をご参照ください。

第４４回定期総会・講演会の報告

日時：令和８年５月１７日(日)１３時００分～１６時００分

場所：横浜市健康福祉総合センター　４F ホール

横浜市オストミー協会の総会は、昨年同様に、横浜市健康福祉総合センターで午後から開催いたしました。受付は12時からで展示も同時刻より見ることができました。

12時前から参加してくださる方もいらして、受付でも、展示スペースでも多くの会員の方々の楽しそうなおしゃべりでにぎわいました。

今回印象的だったことは、入会して何年もたつ会員の方が久々にいらしてくれたこと、行事には足が遠くなりつつある会員の方が、家族の送迎付きで、また他県の方が総会だからと参加してくださったこと、懐かしいお顔に会うことができ、言葉を交わすことができたことはとてもうれしいことでした。

また、今回は、若い方々の参加も多く、若い方同士の会話も弾んでいました。

どの世代の方とも会えるという総会の場は、それだけでも価値のある場なのだという認識になりました。

第 ４４回定期総会は、長島副会長の司会で進行いたしました。最初に令和７年度に亡くなられた１０名の会員のご冥福を祈り黙とうを捧げました。会長挨拶後に議事に入りました。（総会議事内容については、後半に記載します）

総会の議事に関しての質問はなく、時間通りに進行し、議事すべてに対して、みなさまから承認を頂きました。

新任紹介では、平野靖人さんと玄田陽子さんの２名が挨拶をし、役職変更では、小野夏美さんが事務局長になったことを報告しました。

また、片山豊さんと向後和恵さんの２名が退任することを伝えました。
二人とも１０年以上の長きにわたり当会のために尽くしてくれたこと、片山さんは、「横濱だより」の編集委員として、また横浜市オストミー協会のご意見番として、役員会で混とんとする議論を整理してくださる貴重な存在でした。
向後さんは、事務局長また金庫番として、お金の出し入れ、お金に関する資料をさまざま作成し、しっかりと管理してくれました。

片山豊さんと向後和恵さんが挨拶をしたのち、これまでの感謝をこめ花束を贈呈しました。

総会後は、展示業者・メーカーから商品紹介がありました。

業者メーカーによる展示は、アルケア㈱、イーキンジャパン㈱、㈱ウエル・カムサポートセンター、㈱光洋、コンバテックジャパン㈱、㈱ザイタック、さつき㈱、ソリュウション㈱、ヤガミホームヘルスセンター の９社にご協力いただきました。各社の説明もコンパクトにしていただき、全体的に進行を早くに進めることができ、休憩 15 分は取りましたが、予定より早く 14 時 40 分から講演を始めることができました。

講演会は、顧問医の三浦猛先生に「何かやり残したことはありませんか？」と題し、ご講演いただきました。2022 年 10 月悪性リンパ腫にかかり、2023 年３月には帯状疱疹に罹患されています。年代別に一番不安に思うこと、平均寿命の推移、死亡原因の変化などを説明いただき、人生の最期をどこで迎えるかについてのお話は考えさせられる内容でした。講演後、三浦先生への質問あり、また会場で三浦先生が出された「泌尿器科のがんがわかる本」「がんよ、ありがとう」の本の紹介をした事もあり、本購入の列ができました。

購入いただいた方には三浦先生がサインをしてくださり、落款印を押してくださいました。なんと記念撮影まで、購入した方のスマホで先生とのツーショットを役員の秦さんが撮ってくださいました。

ご参加みなさまのご協力のお蔭で、総会、講演会と予定通り滞りなく進めることができましたことに感謝申し上げます。

ありがとうございました。

≪総会議事について≫

出席者数　会員８０名　　委任状数　５６名

議長選出：日本オストミー協会横浜市支部会則第４章　第 16 条４「支部総会の議長は，支部長がこれにあたる」となっていますので、支部長でもあり会長の山根則子が議長を務めることを説明しました。

定足数成立発表：議長から、会員数３１２名のところ出席数８０名、委任状出席は５６名で、みなし出席の数も含むと定足数１５６名を超え、本日の定期総会は有効に成立していることを確認したと発表しました。

議事録署名発表：議事録の署名は、議長の山根則子と副支部長の長島正美と事務局であり幹事の小野夏美が行うことを発表しました。

議　事

（１）「令和７年度事業報告（案）」及び「収支計算書（案）・監査報告について」

総会資料に基づいて、向後事務局長より令和７年度事業報告について説明が行われ、引き続いて秦幹事より収支計算書の説明が行われました。また高岡監査より監査報告がなされた後、質疑に応じました。

会場からの質問は、ありませんでした。

＊　３つの議案に関して採決を行なったところ、賛成多数により可決承認されました。

（２）「令和８年度事業計画（案）について」、「収支予算（案）について」

総会資料に基づいて、芹澤幹事より令和８年度事業計画について説明が行われ、引き続いて秦幹事より収支予算についての説明が行われた後、質疑に応じました。

会場からの質問は、ありませんでした。

＊　２つの議案に関して採決を行なったところ、賛成多数により可決承認されました。

（3）「支部役員の承認」

日本オストミー協会横浜市支部会則　第３章　第 13 条　により、「支部役員は、支部長が推薦し、支部役員会で承認を得たのち、支部長が委嘱する。」ことになっていることを説明しました。

新任で、平野靖人さんは、１０月の役員会にて選任し、承認され、１１月より役員として活動しています。もう一人新任で、玄田陽子さんは、４月の役員会にて選任し、承認され、５月より役員として活動していることを説明しました。

役職の変更で、小野夏美さんは、今期より事務局長となったことを報告しました。

＊　新任と役職変更の承認をお願いし、承認されました。

新任で、平野靖人さんと玄田陽子さんが挨拶をしました。

本部代議員は、横浜市支部から選出した３名が、令和７年度～8 年度の２年の任期があることを説明しました。

退任の方の紹介

片山豊さん　向後和恵さん　２名が退任することを報告しました。

（5）その他

その他として、協会発展のための前向きな提案などの発言を求めました。

Q：会報「横濱だより」の『読書のひきだし』（片山さんが担当）は、どうなりますか？

A：（片山さん本人から回答）今期の５月号で区切りが良いと思っていましたが、続けさせていただきます。

8．議長解任

以上をもって第４４回定期総会の議事をすべて終了いたしました。

令和8年度　役員業務分担表

2026.6.18

	役職	氏名	支部	書類作成担当	本部	周辺支部 情報交換会	浜身連	横浜市	行事表等配布 ＜情報収集＞
1	会長・支部長	山根　則子	渉外企画、介護職研 ピア相談研	共同募金報告書		理事 県社適報告	監事 市社適報告		神奈川
2	副会長・副支部長	長島　正美	土曜日担当　ＩＴ担当 会員名簿、若年、ＨＰ、広報	事業報告 事業計画	代議員（R7-8）	理事	理事		
3	副会長・副支部長	崎山　達也	若年　ＩＴ担当　渉外		業務執行理事	理事			南
4	幹事 事務局長	小野　夏美	火曜日担当 研修旅行等行事		代議員（R7-8） 装具国際送付 他支部会報		運動会 福祉大会補佐	コロ相談員	戸塚・泉
5	幹事 会計	秦　慶子	若年担当 会計担当	収支報告予算書 社適報告書	本部会費・預り金等 代議員補欠				磯子・栄・金沢
6	幹事	武内　美絵	若年ＩＴ担当　編集委員補佐 研修旅行等行事		代議員（R7-8） 20/40運営メンバー				鶴見・港北
7	幹事	菅野　宏二	会報編集委員				会報編集委員 囲碁将棋大会		緑・都筑
8	幹事	田口　雅之	ホームページ担当 編集委員		代議員選挙管理 委員会委員長		福祉大会 運動会補佐		中・西
9	幹事	芹沢久美子	事務局、　ピア相談研 出納担当 会費＆入会担当					イレオ相談員	港南
10	幹事	平野　靖人	若年担当 研修旅行等行事補佐						旭・瀬谷・ 保土ヶ谷
11	幹事	玄田　陽子	若年担当、ピア相談研						青葉
12	監査	髙岡　泰博	業務・会計監査 会報編集長	横濱だより		理事	代表社員	ウロ相談員	
13	監査	秋山菜穂美	業務・会計監査						

向後　和恵						ウロ相談員	2026年度のみ
川名　ミツ	相談内容を分類整理の手伝い					コロ相談員	

春季　相談・交流会①　開催の報告

令和8年4月11日(土)横浜市健康福祉総合センター(桜木町)の8階会議室に於いて、今年度初のイベントを開催。平野靖人幹事の司会進行で始まり、ヘルプマークの歴史など山根会長挨拶のあと、グループ懇談と並行して個別相談会を行いました。

参加者	会員	一般	小計
ウロストミー	１４		１４
コロストミー	１３	１	１４
イレオストミー	２		２
講師・相談員		１	１
合　計	２９	２	３１

独立法人国立病院機構
横浜医療センター
皮膚･排泄ケア特定認定看護師
藤巻 祥太様（WOCN）をお迎えして、
個別相談会の相談員をお願いしました。

【グループ懇談】

ウロストミー①：高岡グループ　６名

術後年数５～１９年のベテラン揃いで、ストーマ関連の問題より、その他の身体の不調関連の話題が多かった。

Mさん（磯子区、術後１２年）ストーマ関係は良好。年１回のＣＴ検査で判明した両鼠径部ヘルニアの手術をしたら便秘が解消した。

Oさん（金沢区、術後１６年）８８才、要介護レベル２になった。週２回送迎があり、２時間半の身体のリハビリと頭の体操を行なうようになった。装具交換は訪問看護師に依頼しているが、色々調べて装具変更の提案などよくやって頂いている。朝方３時か４時頃に腹痛になる。そういう時は起き上がって腸が活動するよう身体を動かすことが必要とのこと。

Sさん（港北区、術後１９年）去年からストーマ周りの皮膚にブツブツができて、ＷＯＣＮに診てもらい、リモイスクレンズを使っているが、拭い取るのではなく、ビオレUを使って、シャワーで洗い流すよう指導され、最近良くなってきた。時々夜間ウロバッグに血尿が貯まるが原因は不明。

Aさん（泉区、術後７年）半年に１回ストーマ外来に行っている。酢水でストーマ周辺の皮膚を拭うよう指導されたことがある。昨年１１月に他県で宿泊時、夜中に吐き気がして救急車の世話になったが、点滴をしていたら良くなった。原因は不明。近頃は難聴の為に、野鳥の鳴き声が聞こえづらいため、野鳥撮影時は耳や目の良い人と同行する。

編集部注：ストーマ周囲に結晶ができたとき酢水（1：1とか3：2とか）に浸したガーゼを５分ほどあてて湿布するという方法。

Nさん（金沢区、術後５年）昨年暮れ、胸部痛で救急車を呼ぶ。いろんな診療科でいろんな検査をしたが原因不明。診療科が違うと同じ検査をそれぞれの科がやろうとするので、こちらからダブっていると言わないといけなかった。結局、帯状疱疹の初期症状ではという推測。また別件で、口から血が出て、歯医者から内科を紹介され、さらに口腔外科を紹介され、歯茎から菌が入ったのではということで抗生物質を処方された。たらい回しされたような気分、もう少しなんとかならないものか。

ウロストミー②：田口グループ　６名

全員回腸導管で、５名が術後２年以内、１５年が１名というグループで、日頃の困りごとなどを話合いました。

ＴＫさん（戸塚区、術後１１カ月）基本的に良好。昨年からオプジーボを２週おきに点滴中。今度術後初めて飛行機に乗るので心配。　→海外旅行した経験者から何も問題ないとアドバイスあり。

Hさん（港北区、術後７ケ月）２月にイレウスで緊急入院、再発が心配で不安を抱えている。ストーマベルトをしていると、そのあとがかゆくなる。　→他の方は腹帯の上からベルトをしていると。

Kさん（港南区、術後１５年）今は特に問題ないが、初めての外出で漏れたことがあった。交換用装具一式を持ち歩いていたので、普通のトイレに駆け込んで事なきを得た。災害対策の保管ロッカーは自宅から遠く、高齢で取りにいけないので止めたとのこと。

※ 紙パンツを１枚バッグに入れておくと急場のしのぎになるとの意見に一同納得。

Oさん（保土ヶ谷区、術後１年）コロナ以前からよく歩いていたので、術後の回復は早かった。がんになってから交友関係が広がった。

ＴＮさん（戸塚区、術後１年）白内障があって見づらいので、自身での装具交換ができないのが悩み。

ひととおり話したあとは、各自持ち歩いている装具セットを紹介しあい、メーカー型番などの情報交換をして盛り上がりました。
みなさんの感想は、協会の行事に参加することで様々な気付きが得られて良かったと話しておられました。

コロストミー①：小野グループ　７名

Ｔ・１さん（港北区、術後６年）手術の関係で、排尿障害が出てきて困っている。歩いていても排尿があったりするので、紙オムツを利用している。手の関節が弱って、指先の爪をはがしたり、ひび割れで、冬はストーマの貼り替えに苦労した。

クローズのストーマ袋を使用している。やせてしまい、食事量も随分減ってきたせいか、便の量が少ないので、１日に２回取り換えで済む。

Ｋさん（保土ヶ谷区、術後３年）ＣＴの造影剤で失神したことがある。ＣＴの造影剤は４種類あり、診療報酬明細書を見て、自分に合わない薬がわかり、ＣＴの時にこの薬は合わないからと伝えているのに、それをまた使用されて、具合が悪くなった。自分の身は自分で守らないといけないと身に染みた。趣味の着物リメイクを楽しんでいる。

Ｔ・2さん（港北区、術後１２年）首の骨を折って装具の交換を看護師にやってもらうが、誰もまともに出来なくて、何度も漏れて大変だった。指導したくても、首も頭も動かせないので、何も出来ずに困った。

Ｙさん（鶴見区、術後１０年）肛門の裏に皮膚がんがあり、コロになった。珍しい病気で、症例もない。水泳に週２回行っている。水着がぴったりする競泳用なので、ストーマが目立っておかしいでしょ？と仲間に言うと、誰も気にしていないと言われ、安心して泳いでいる。トイレで便の処理をする際、トイレットペーパーを沢山使って、トイレが詰まらないか不安になる事がある。どうしているか？

同席者の回答）トイレ使用時には、何回か途中で流すようにすると詰まらない。水道代がかかるのは仕方ない。

Ｋさん（港北区、術後5年）子宮がんから10年後に直腸に転移と言われ、コロになった。手術後は体力が落ちて、歩くのも遅かったが、今は太極拳も初めて体力がついてきた。装具がよく漏れて、自分に合った装具がまだ見つからない。

Ｕさん（戸塚区、術後１４年）腸管に穴が開いてしまい、コロになった。皆さんの話では装具の漏れがあるようだが、装具の貼り方に問題があるように思う。装具を付けた後、フェイスタオルを8枚位に折りたたんで、手でしばらく押さえてから、終わりにする。

災害の時の事が心配。

同席者の回答）出かける時は、必ず自分の装具1式を何セットか持ち歩くことを勧めた。いつ、災害が起きても、自分の身は自分で守るしかないのだから、持ち歩きましょう。

コロストミー②：平野グループ　５名

・性　別　　：男性３名　女性2名

・年　代　　：52歳～84歳

・オストメイト歴：

２年・２年・４年・５年半・５年７か月

・原疾患：大腸がん4名、大腸破裂（穿孔）1名

後遺障害や体調の変化（体重減少)、他の持病と並行しての生活や、突然の病気でいきなりオストメイトになってしまった経験など、仲間ならではの苦労話を語り合いました。

オストメイト協会に入り、仲間と情報交換したり、交流することで楽しく過ごせているという意見もありました。ストーマにも慣れ、旅やウォーキング・花めぐりなどを楽しんでいるという方からは、おススメのお花スポットを共有できたりと、皆が同じ横浜市民という共通点を最大限に活かした交流ができました。

ウロ・コロ・イレオ混成：山根・菅野グループ　６名

会員3名・一般（ご家族）1名・役員2名の計6名で懇談。60～84歳と年齢層は高く、男性4名・女性2名。術後1年未満の方が1名。ストーマで大きな問題を抱えている方はいないようでしたが、日常生活での工夫など、ベテランの方から経験談が色々と出てきました。

Ｔさん（旭区・イレオ・術後50年)：異状なく無事に生活しているが、お酒の飲み過ぎでチョット失敗あり。(腸閉塞！？)　水分は積極的に摂らなければならなので、少しずつと心掛けてはいるが、時々失敗（ガブ飲み）してしまう。入浴の際は防水性のあるテープをパウチ周囲の補強に使用している。胃が丈夫なため食べ過ぎ・飲み過ぎの時があり、腸に余計な負担をかけている、と人から言われた。

Ｅさん（旭区・コロ・術後9ヶ月)：ストーマ生活に慣れてきたところ。3日に一度、装具交換の時に入浴している。6分ほど湯に浸かる。入浴後、30分身体を冷ましてから装具交換をしているが、パウチの貼付きが良くないので試行錯誤している。また、円形の皮膚保護剤を継続しようか？思案中。

Ｋさん（港南区《ご家族》：コロ・術後2年)：夫がオストメイトで、装具交換など基本的な面は本人がやっている。ただ持病（難病）もあり、ほとんど在宅で引きこもりのような生活を送っている。先日やっと床屋に行った。食事や飲酒で家族の悩みが尽きない。（食事よりも飲酒が多い）　夫と同年代の男性はどの様にストーマ生活を送っているのか？など話を聞きに来場。夫に代わって装具交換をしたときは、手順や装具の知識不足で大騒ぎになった。寝室は和室で布団だが、寝起きが辛いのでベッドが良いか、検討中。(同席者より；楽になるが足腰が弱る／飲酒については断酒サークル等を紹介／身体面では介護認定や介護保険利用の検討を勧めました)

Ｓさん（戸塚区・ウロ・術後25年)：ストーマは異状なし。装具をつけたまま1日おきに入浴している。水分摂取は一日２ℓほど。感染予防のため、尿の量・色に気をつけている。白くなると感染の前兆となる場合がある。(色は食べ物や服薬の影響を受けることもある）尿路感染を起こすと熱が出る。対策として抗生剤を常備。タイムリーに服用している。ストーマ生活ではストーマ周囲の皮膚を休ませることが大事。皮膚呼吸、日光浴などが必要と考えていたものの、今はやらなくなった。経験的には、堅い面板のパウチより柔らかい面板の方が剥がれにくい。

【個別相談：相談員からのご報告】

相談内容

Q:ヘルニアは大きくなりますか？

A:腹圧がかかると拡大しやすい傾向にあります。生活の見直しやヘルニアベルトを使用することで悪化のないように維持することは可能です。ヘルニアベルト装着時のポイントはベッドなどで横になりヘルニアが還納した状態で装着することです。

Q:便臭はどうすると良いですか？

A:ストーマ造設により以前であれば肛門から排泄されていた便がストーマから排泄される影響で、鼻との距離が近くなることも臭いを感じやすくなる要因の1つと思います。

　にんにくやネギ、ニラといった食べ物は便臭を強くします。反対にヨーグルトやパセリ、などは臭いを軽減すると言われています。

　消臭潤滑剤を活用することや、腸内フローラを整える意味では味噌や塩麹、漬物や納豆などの食べ物を取り入れるのも方法です。(既往により食べ物と内服薬に影響がある場合がありますので、ご確認の程お願いいたします)

Q:朝方に尿の色が濃くなり、昼間は薄くなるのですが大丈夫ですか？

A:夜間は水分摂取量が減少する影響で尿として排泄する水分が減少します。これにより尿が濃縮されるため時間帯により尿の色が変化していると思われます。

Q:ストーマから便が漏れてしまうがどうしたら良いか？

A:アクセサリーを併用しているようであれば便の漏れ出る方向に足してもらうと解決できるかもしれません。

　ストーマ外来受診中の方はどの方向から漏れてしまうのか、漏れている方向に規則性があるのかを外来受診時にお伝えいただけると解決の手掛かりになります。メモ書きや剥がした面板の写真が撮影できるとより良いです。

　洗浄した時の水分の拭き残しや、貼付する際に便や尿がタイミングよく排泄されてしまうとしっかり接着しないため、排泄の落ち着いているタイミングを知ることも必要になると思います。

独立行政法人国立病院機構　横浜医療センター　皮膚・排泄ケア特定認定看護師　　藤巻祥太

【後記】個別相談を終えたWOCナースの藤巻さんに、途中からグループ懇談に加わって頂き、医療従事者からの見識・アドバイスを頂きました。貴重な男性WOCNさんであること、若くハツラツとしていながら、豊富な知識をお持ちであり、急な無茶振りにもプロフェッショナルな対応でご対応頂き、ありがとうございました。これからも家族思い・患者思いで、更に素敵なWOCNさんになってください。今回お話をお伺い出来て、参加者一同大変感謝しております！（平野幹事より）

春季 相談・交流会② 開催の報告

令和 8 年 4 月 19 日(日) 横浜市青葉区福祉保健活動拠点「ふれあい青葉」(市が尾)の2階に於いてイベントを開催しました。

司会進行は平野幹事。山根会長の挨拶に続き、「本日の相談員」ご紹介の後、グループ懇談と並行して個別相談会を行いました。今回の参加者は前回よりも少人数ということもあり、男女別々2 グループに分かれての交流会になりました。

今回の相談員には、昭和医科大学 藤が丘病院 冨田 和也 様(WOCN)をお迎えして個別相談会を行いました。また WOCN 仲間の太田耕輔様にもご協力いただきました。

	会員	家族	他	小計
ウロストミー	4	1		5
コロストミー	6	1		7
イレオストミー	2			2
相 談 員			2	2
合 計	12	2	2	16

【グループ懇談】

男性グループ(平野・菅野) 5 名+役員 2 名

・年代 :60～80 歳代

・部位 :ウロ(尿路)2名・コロ(結腸)3 名

・オストメイト歴 :6ヶ月・1 年6ヶ月・2年・5 年・12 年

・お住まい :港北区・緑区・都筑区・青葉区・磯子区

いつもはストーマの部位別でチーム分けを行うのですが、今回は参加者数の都合で2チームに分かれましたが、自然な流れで男性チーム・女性チームとなりました。

女性チームの楽しそうな交流に負けないくらい、楽しく交流ができました。オストメイト歴が比較的短い方が多く、諸先輩方より多くのアドバイスを頂きました。

◎粗相を恐れ、外出することが減ってしまっている。お風呂に入らなくなったが、他のオストメイトの方の事情を聞きたい

→お風呂は毎日装具を付けて入っても大丈夫。装具も面板も水に強い素材でできている。気になるなら防水テープで保護を。

◎装具にシワができやすく、そこから剥がれてしまう。

→面板固定用テープの活用を(給付券利用可)

◎夜間排尿でウロバッグが容量いっぱいになってしまい、夜眠れない。

→摂取する水分量や時間をコントロールしてみては+WOCN さんに相談頂きました。

◎周囲にオストメイトであることを伝えるか否か

→人によって捉え方は色々あるが、伝えた方がプラスは多いという意見も。

その他意見交換

・装具は電話で注文という方がほとんど(最近はネット注文対応も増えています)

・装具に掛かる費用が多く困っているという意見。

・装具のほとんどがプラスチック＝原料は石油由来となるため、イラン情勢などのリスクのため今後大幅に値上げする可能性が高く、早めに注文することを推奨。

今回は市内でもかなり遠くからお越しいただいた方もいらっしゃいました。ウロ・コロ混じっての交流となり、普段とは違う話や悩みを聞くことができて、いい経験になったとの感想を頂きました。同じオストメイトとして、お互いのことを思う気持ちは持ち続けたいですね！

女性グループ(山根・武内) コロ3名　ウロ1名　イレオ1名　家族2名　計７名

自己紹介と近況報告

◎Fさん:(港北区、ご主人がコロ、術後１年) 術後1年近くたつ、夫婦2人とも家にいて社会との接点があまりなく、社会から取り残される様に思うが、情報をどう入手したらよいかわからず不安だった。昨年秋には奥様の方の心痛が増したものの、お正月明けぐらいから落ち着いてきた。ご主人もストーマケアに慣れてきた。お腹が筋肉質で段々があり、しわを伸ばして装具を貼る必要があり、一人の手だけでは足りず2人で装具交換をしている。お風呂はシャワーだけだったがお風呂にも入りたくて、みなさんどのように入っているのか聞きたい。

◎Gさん:(青葉区、ウロ、術後2年) 膀胱がんでウロになり2年。術後は将来が不安で WOCN の前で2回涙した。1年前 WOCN の紹介で、この会に参加。以前と同じというわけにはいかないが、受け入れて、今あるプラスを集めて過ごしたい。腎盂腎炎になりかかり、今それが怖い。薬の処方をお願いしたが、高熱が出ないと使えないと言われ、また抗生物質は頻繁に使わない薬と言われた。

◎Ｉさん:(緑区、ご主人がコロ、術後7年) 息子がこの会を探してくれた。ご主人は、ストーマケアをすべてご自身で行い、奥様にはタッチさせない。先々のことを考え私も知っておきたいが…糖質制限で湿疹がなくなり、歯周病もよくなった。

◎Tさん:(青葉区、イレオ、術後7年) 潰瘍性大腸炎からイレオになった。大腸全摘なので、水分を吸収できず水様便。漏れに悩んでいる。

そのほか皆で話した話題

＊① 入浴について:装具を付けたまま湯船につかっている方が多い。

◎Fさん:装具を濡らすのが心配で、洗面台で洗髪をしている。

◎Gさん:私もFさんと同じで装具を濡らしてしまう、洗面台にお腹を付けるのも心配で、間をとって洗髪していたが、冬のある時寒くて、入っちゃえと装具を付けたまま入って以来、入れるようになった。

◎Tさん:(鶴見区、コロ、術後14　年) 退院するときに、貴方は最初から湯船に入らないと入れなくなるので(積極的に)入るように言われた。装具の周りをテープで止めるのが面倒だが、今はそうして入浴している。

◎Ｉ2さん:(緑区、コロ、術後1年) ガス抜きフィルターにシールを貼って入浴するがシールの大きさがガス抜きフィルターの大きさに近くそのせいか、ぷくぷく空気が抜けてくる。それが気になる。シールがもう少し大きいと違うのでは…

◎Yさん:(神奈川区、コロ、術後 35 年) 装具を付けたまま、肩まで湯船につかっている。装具交換の時は、きれいにストーマ周りを洗い、ストーマにカップをかぶせ抑えて湯船につかる。

＊② カミングアウト:職場などで周りの人にどう伝えているか

＊③ ストーマ装具のすそ(排出口)をきれいにするやり方

＊④ かかりつけ医をどうやって探すか

【相談員からのご報告】

・WOCN 個別相談内容(5 名:コロ 2 名、イレオ 1 名、ウロ 1 名)

【コロストミー】

Q. 面板貼付部位の辺縁が痒くて、何か対策はありませんか。

A. 面板貼付部位外縁と皮膚の間では、体動やストーマ袋内への便貯留による重みなどに伴う擦れを生じやすく炎症を発生することがあります。これは、面板の厚みであったり素材にも起因しており装具を変更するだけで改善したり、皮膚被膜剤を散布し皮膚を保護することで予防することが出来ることもあります。

装具に関しては、セラミド配合(保湿成分である)の商品の使用や面板がテーパーエッジ(中央から外周部に向かって面板が薄くなっている)の商品への変更で外縁部の皮膚への追従強化を図ることもよいと思います。

一番重要なことは、スキンケアになるかと思います。皮膚の乾燥に伴う皮膚バリア機能の低下や皮膚菲薄化などは掻痒感の要因へと繋がりますので、皮膚の保湿ケアは忘れずに行っていく必要があります。使用する際は、保湿剤の油性分等で面板貼付が困難となることもあるためローションタイプの保湿剤の使用を推奨します。

Q. ガスが多く漏れたり破裂しそうで夜もあまり眠れない。食事で注意することは？

A. 基本的に、意識していないだけで人は、食事している時や喋っている時、多くの空気を飲み込んでいることがあります。 特に、あまり噛まずに食べる癖や、早食いの癖がある方、一口分の量が多い方は、空気がお腹に溜まりやすいので注意してください。

食事内容に関しては、豆類、キャベツ、ブロッコリーなどの食物繊維が豊富な食品は、消化

過程でガスが発生しやすくなります。また、炭酸飲料もガスを引き起こす原因になります。

食事時には、ゆっくりと咀嚼をしながら摂取すること、ヨーグルト、キムチ、納豆など、腸内環境を整える食品を積極的に摂取しましょう。これにより、腸内細菌のバランスが改善され、ガスの発生が抑えられます。

Q. ストーマ外来が無く受診できないため、何かあった時にどうしたらいいかわからない。

A. 手術した施設でストーマ外来がないことも稀にあります。また、スタッフのマンパワー不足や施設の都合などもあり、ストーマ外来への通院も早期に終了することもあります。その際は、担当医師へ相談の上で通院可能な施設を紹介していただいてください。基本的にどのような手術をしてどのような経過をたどっているのかなどの紹介状も必要となります。また、ストーマ装具販売店のサービス等でも皮膚・排泄ケア認定看護師による相談窓口などのサービスを提供している業者もあります。

Q. ストーマ装具を装着したまま、お風呂の中に入っても大丈夫ですか。剥がれたり水が入り込んできそうで怖い。

A. ガス抜きフィルターがついている装具を使用している方の場合は、装具に付属されているフィルターシールを貼ってから入浴することができます。特に補強テープなどを使用しなくても剥がれたりしません。

＊ホリスターとダンサックの装具はガス抜きフィルターが防水加工されているため、そのまま入浴することができます。

ストーマ装具を剥がして入浴したらストーマの中にお湯が入るかも？と心配される方もいられますが、お湯の圧よりも腹腔内圧の方が高いため、ストーマの中にお湯が入ることはありません。ストーマ装具を外して入浴する場合、食後の時間帯は避け夕食前などに入浴することで汚染予防につながります。

【イレオストミー】

Q. ストーマ近接部の3時・9時方向に皺があり漏れてしまう。どうしたらいいですか。

A. 腹壁の変化や日常生活動作などによって漏れを生じることがあります。また、ストーマ造設術後から2年ほどストーマサイズは縮小し高さも低くなることが報告されており適宜使用されているストーマ装具の評価が必要となります。漏れやトラブルを生じた際には、ストーマ外来へ受診し装具の適性を評価していただいて下さい。

【ウロストミー】

Q. 面板を貼付した際に電気カイロ(50度くらい)で温めている。そうすると10日間ぐらい貼っていても大丈夫なのですが、この方法でもよいのか。

A. ストーマには神経がないため痛覚がわかりません。直接、電気回路をストーマ粘膜や皮膚へ当てあたためることで低温やけどの原因となります。そのため、電気カイロや温タオルなどで温め

ることはお勧めしません。面板を貼った直後に、手で押さえ 3～4 分人肌に温めてください。また、冬場は温める時間を長くすることでしっかりと貼りついてくれます。

その他、事前に面板を温かい室内で保管することや、座る際にお尻に敷き温めるなど工夫することもよいと思います。

【総括】

ストーマ管理において、個々の生活レベルやスタイルに応じた管理方法は重要になってきます。しかしながら、独自の方法で管理することでトラブルの原因にもなりえますので、ストーマ外来やストーマ業者の相談窓口（WOCN）などの有効活用をして頂き適切な管理をしていくことが望ましいです。

昭和医科大学藤が丘病院　　皮膚・排泄ケア特定認定看護師　冨田 和也

【後記】 桜木町の健福センターに比べると今回の会場はコンパクトです。人と人との距離が近く感じられる、温かみのある交流会になりました。ご夫婦で来場された方も別々のグループに入り、同性同士の会話を楽しまれていたようです。また、「女子会」「親父の会」の様相もあり、皆さんリラックスして会話が弾んでいました。

個別相談も一人一人に時間をかけて下さり、安心・満足のいく相談ができたのではないかと思います。冨田様、太田様、感謝申し上げます。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

横浜市オストミー協会ホームページ　新しい情報案内

初心者相談会、若いオストメイト交流会、総会時の講演動画などが掲載されています。アクセスしてみて下さい。
右 2 次元コードから
「支部会員のページ」→ パスワード入力→ 講演アーカイブ
パスワードは 5 月号に同封したチラシを参照

ストーマカバーの作り方

自ら工夫されている方が多いようですが、プロのサイトをご紹介します。型紙と作り方が up されていて、作り方は要所要所に作業のコツの動画が置いてあるので裁縫苦手な方にも親切そうなのと型紙を無料公開しています。人工肛門のご主人のために作ったそうです。

『うさこの洋裁工房』　https://x.com/yousaikoubou　https://yousai.net/

コロ用　https://yousai.net/how_to/post-23750

ウロ用　https://yousai.ocnk.net/product/2022

ウロ用は型紙のみで作り方は近日公開予定

20/40 若いオストメイト交流会　＠山手お散歩ミーティング

たまには会議室を離れてゆったりと外で交流しませんか。
若いオストメイトのメンバーで、山手地区の洋館や庭園を見学しながら、
歴史ある美しい街並みをゆっくりと約4キロ歩きます。
（もちろん、トイレタイムも心配なく！）

日時　:2026 年 9 月 27 日（日）9:30～13:00 前後

コース:JR 石川町駅→山手イタリア山庭園→洋館見学（3～4 か所）
→元町公園→外人墓地→港の見える丘公園→山下公園→中華街でランチ

費用　:昼食代＠3,000 前後（予定）当日集金

参加申込フォーム

対象:59歳までの若いオストメイト**先着順 20 名限定**での募集となります。
参加ご希望の方は、右記の専用フォームよりお申込みください。

参加者はみんなオストメイトの横浜市民。肩ひじ張る必要はありません。
遠慮せずに困りごとを相談したり、共感したり。
あなたと話すことで、誰かの気持ちが前向きになってゆくはずです。

みなさんの趣味や推し、好きな事など、共通点を見つけて繋がりを作ってゆきましょう。また、個性あふれる建物や美しい庭園・季節の花などを楽しみながら、地元横浜の魅力も再発見しましょう。

オストメイト山部　活動開始 【2026.4. 18】

オストメイトでも行動的でいたい！
体力と行動力に自信のあるメンバー有志で集まり、山登り同好会を始めました。
汗かきながら登ったり、途中寺社を訪れたり、ご当地グルメを堪能したり、
険しい山も知恵と経験と協力で乗り越えて、山頂を目指します！

葛飾、柴又方面　日帰りバス研修旅行の報告

日帰りバス研修旅行１回目は、６月６日（土）に葛飾、柴又を楽しみました。前回に続き、土曜日に設定したこともあり現役世代の若い方々の参加、そして初参加の方も多くいらしたのですが、お互いに声をかけあい、助け合いながら、とても良い雰囲気での楽しい研修旅行となりました。

バスに乗る前に途中二手に分かれるコースを選んでいただき、定刻通り桜木町を出発しました。土曜日で道路が空いていたので、時間調整に大井 PA に立寄りトイレ休憩。

帝釈天の参道を歩きながら、目的の帝釈天に到着です。朝は涼しかったのですが、帝釈天を歩くころには良い天気になり、汗ばむようになりました。

本堂の天井画の龍、帝釈堂外側に配された彫刻ギャラリー、共にとても見事でした。いただいたパンフレットの彫刻を探しながら回りました。庭園も広く、渡り廊下をぐるぐると歩きながら見学しました。紫陽花が、あちこちに咲いていて、良い季節に来ることができました。

＜壁面の彫刻、どうやって彫ったのかしら？＞

＜素敵な庭園＞

その後、参道にある「門前とらや」さんで昼食。この店は寅さんの映画の１作目から４作目を撮影していたお店です。建て替えてしまったので、当時の面影は写真だけでした。店内には、寅さんのポスターなどが飾ってあり、食事と共に楽しめました。

食事の後は、寅さん記念館コースと矢切の渡しコースに分かれて見学しました。
寅さん記念館コースは、色々なジオラマや模型があり、寅さんを知らない人も楽しめました。帝釈人車鉄道は、本当に人が押して走っていた鉄道で、今の金額で￥1000 位したそ

うです。その鉄道に乗って写真を撮ることも出来ました。懐かしい黒電話が鳴ると、寅さんの声が聞こえてきて、嬉しくなりました。

矢切の渡しコースは、木船に１３人で乗り、川の向こう岸（松戸市矢切）へ船頭さんが景色の説明、矢切の渡しの歴史、台風で被害に会った時の事など、お話をされながら１５分程度周遊しました。昔は利根川が今の江戸川の部分を流れていましたが、江戸の街を水害から守るため幕府が利根川東遷と呼ばれる改修工事を行い、現在の利根川（銚子で太平洋に注ぐ）になったそうです。お天気にも恵まれ、爽やかな川の流れを感じながらとっても気持ちが良かったです。近くには鵜が３羽おり、縄張り争いをしていました。

深川江戸資料館は、入口から下に下がったところに江戸の街並みが再現されていて、川のほとりの映像に、夕方、夜、朝、雨、虹の風景が現れ、目で感じ、耳で感じ、触って感じられる資料館でした。あちこちにボランティアのガイドさんがいたので、色々な話をしてくださいました。説明を聞かれた方は、勉強になり楽しく過ごされたと思います。

日帰り担当の私が説明不足で、ガイドさんに聞けなかった方は面白い所を素通りしてしまったかもしれません。本当にごめんなさい。

皆さんが集合時間前にきちんと集まって下さるので、交通渋滞もなかったことも重なり、予定よりずいぶん早く桜木町に到着しました。

気温も少し上がり、沢山歩いて疲れたのではないでしょうか。

若い方も、初参加の方までも「手伝うことありますか？」と、みなさんが協力をしてくださり、おかげで怪我もなく無事に楽しく過ごすことができました。

ありがとうございました。

≪ みなさんからの感想 ≫

N さん：楽しいひとときを過ごせて、大満足でした！いろいろと制約がある中で、参加者に少しでも素敵な思い出を残そうと企画をしてくださった役員の皆さま、有難うございました。朝は肌寒さもありましたが、予報に反して晴れ間が広がって、渡し船も爽快でした。

船頭さんの話が良かったです。
　深川の江戸資料館は意外と見どころ満載で、江戸の庶民の生活を垣間見ることができて勉強になりました。動物発見のコンプリート競争、楽しかったです。

H さん：柴又帝釈天は本当に見事な木彫り彫刻でしたね。10 名の宮彫刻師が今では手に入らない貴重なケヤキを使って、競うように十数年かけて完成したものだそうです。お天気にも恵まれて、矢切の渡しの穏やかな風景も情緒あふれた活気ある柴又の街も良かったです。楽しい一日を有難うございました。

H さん：体調を崩される方が 1 人もいなくてとても楽しい旅行になりましたね。参加された方が、旗持ちや誘導などを、変わるがわるスムーズに行えたと思います。指定された集合時間を間違える事なく集まれたのも良かったと思います。寅さんや深川資料館は、勉強にもなり行って良かったです。今後も楽しく参加したいと思っています。

Kさん：東京日帰りツアーに参加させていただき、本当にありがとうございました。数日前の台風も過ぎ去ってお天気も回復した中で、皆様と元気にお会いできてとても楽しく過ごせました。
　皆様と同じ仲間だからこその旅行はとても心強く安心感があり、私もトイレ問題で焦ることなく過ごせました。
　今回は役員さんが少なくて、その分私達も出来る事は交代で役員さんのお手伝いをしながら、皆で助け合い旅が進んで行けるように動けた事も、仲間ならではのチームがあるからだと思いました。
　小野さんのお孫さんのそうちゃん、私の席の前に座ってましたが、バスを降りるときに、パッと先に降りて、皆の安全確認帯に撤したり、旗持ちしたり、嫌がらず行動してた事に、そうちゃんステキ～と、おばちゃん目線で見てしまいました。
　なので、私ももっとお役に立てる事ができたはずと反省。帝釈天で武内さんがチケット買いをされてた時に、沢山の人数分なので意外に時間が掛かり、一緒に先走りしてお手伝いできたはずだったと後から思いました。
　私のやってたお仕事が、そういう仕事だったのにもかかわらず、そこに気付かず、チケット配りだけのお手伝いになってしまい、今度そんな場面があったら是非一緒に先走りしてチケット購入できると思いました。
　「とらや」さんのお昼ごはんも美味しくいただけたけど、私だけなのかな…
ガッツリ食べると、すぐさま出てくる…��トイレ…トイレ…トイレ～～～
　なので、外出するとトイレがどこにあるかを考えて食べないといけないのが、ちょっと辛いです。
　東京でもなく大阪京都神戸でもなく、横浜支部の会員になって良かったなぁ～
と本当に思いました。このご縁がずーっと繋がっていられます様に～

Tさん：６月６日の朝、どんよりと曇った空の下、風が冷たいなーと思いながら、
集合場所に向かいました。土曜の朝なので道路の渋滞もなく、あっという間に柴又帝釈天近くに到着しました。そのうちに段々と日が照り始め、集合写真で集まる頃には日影が欲しいぐらいに晴れてきました。帝釈天は、聞いた事はあっても訪れたのは初めてでした。
　まず、壁一面の非常に手の込んだ、何重にも重ねたような仏教の教えにちなんだ物語のある彫刻の壁が並んでいて、思わず時が経つのも忘れて見惚れてしまいました。

長い渡り廊下には思いのほか階段や段差があり、足元のおぼつかない私に常に手を差し出して下さった F さんに感謝しながら、素晴らしく美しいお庭も堪能しました。
　朝のうちは観光客もまばらで、両側にお土産屋さんが並んでいる参道を、少し早めのランチをいただきに「とらや」さんへ。
　食後は、寅さん記念館と矢切りの渡しに参加するグループに分かれました。
記念館見学の後、エレベーターであまり目的もなく登ってみたら、そこは江戸川が見渡せる、風の気持ちの良い高台でした。矢切りの渡しらしき物も見ることができました。
　深川江戸資料館は、とても巧妙に作られた江戸の下町のレプリカが並んでいて、ボランティアの方々の細々とした説明が面白く、当時の物の値段やあまり聞く事のない習慣など興味深く拝聴しました。本当に貴重な体験のできた、楽しいバス旅行でした。
　私の歩行に手助けして下さった方々、ありがとうございました。またの研修旅行を楽しみにしています。

Kさん：その日の朝ぐづついていた天気も、昼頃にはお日様に恵まれ、お出掛けには最高の一日になりました。柴又といえば、フーテンの寅さんしか知らなった私ですが、帝釈天題経寺境内の彫刻には感動し、そして昔の匠の技がきれいに残されているのにも驚きました。楽しみだった昼食、ウナギ、茶そば、草だんごに舌鼓をうち、演歌で有名な矢切の渡しに行き、船頭さんが操る船に乗り、江戸川のゆったりとした河の流れに身をまかせ、時代をタイムスリップした気分を味わう事が出来、趣があってとても良かったです。
　深川江戸資料館では、時代劇の主人公になった気分で昔の江戸の町内を歩きました。スクリーンに雨、虹、夕焼けなどが映され、ガイドさんの説明もあり、よりリアルに体験する事が出来て面白かったです。
　夕食は参道でチョイスしたしじみの佃煮で済ませ、疲れた身体をゆっくりと風呂につかり、幸せな一日でした。お世話になった皆様、有難うございました。

Oさん
　この度も素敵な企画の研修旅行、有難うございました。私は、協会の旅行は出来る限り参加させて頂きたく、楽しみに致しています。それもそのはず～毎回意義深い歴史的な所やほっこり楽しめる所等々。見物の時間の配分等も無理が無いように、色々とお気遣い頂き、その上に同胞仲間と言う安心感もあり、とても楽しく参加させて頂いております。
　一昨年二月の手術後、入会させて頂き、入会の意義の大切さも感じ入りました。愛情たっぷりの企画に、これからも参加させて頂きたく宜しくお願い致します。

＜帝釈天前で記念写真＞

＜矢切の渡しチーム＞

2026（令和 8）年度　オストミーピアサポーター研修

「言葉のかけ方、質問の仕方、コミュニケーションの取り方」

日時：８月２日（日）13：00～16：00

場所：ラポール 3 階第 1 会議室

■**参加人数**：20 名まで

■**研修費用**：無料

■**持ち物**　：筆記用具・飲み物等

＊　飲み物の自動販売機あり

■**申し込み方法**：メール・QR コード・電話

令和８年度オストミーピアサポーター研修の案内をいたします。

私たちオストメイトは、特に術前術後、身体の変化へのとまどいと慣れないストーマケアにどうしたらよいのか迷います。落ちついたストーマ生活に入れても、時にはトラブルや高齢になった時の不安なども付きまといます。

１対１で話を聞くというピアサポートもありますが、横浜市オストミー協会ではグループ交流を大切にしています。６人いれば６通りの話が聞けます。
様々なストーマケアの仕方を聞くことで、ストーマ生活のヒントを得ることができます。同じオストメイトだからこそ話せることもあるし、失敗を笑い飛ばし、元気をもらえることもあります。

参加しているお一人お一人の支えあう気持ちが、そこにはあります。

参加した方々が「この話聞けて良かった」「このことを話せてよかった」「また参加したい」と思えるような充実した会にしてくださるのは、参加された皆さんなのです。

オストミー協会の活動の原点は、そんなお互いのピアサポートにあると思います。

オストメイトなり立ての不安な方、とまどっている方に、どのような言葉をかけたらよいのか、だれもが自身で解決する力を持っていると思うのですが、どのような向き合い方、話し方なら、お互いに元気になれるのか。ただただ話を聞いてほしいという時期もあると思います。そんなとき、どう寄り添えばよいのか。

このピアサポート研修で、みなさんと考えあいたいと思っています。オストメイト仲間がお互いに笑顔になれ、またみんなに会いたいと思えるような関係づくりができるように、言葉のかけ方、質問の仕方、コミュニケーションのとり方などを考え合い学びあいましょう。

ピアサポーター研修は、役員だけのものではなく、オストメイト同士の関係をよりよくし、会員みなさまが、風通しの良い関係の中で自分らしく過ごせる居心地の良い場所をつくるための研修です。

この研修はオストメイトご本人、ご家族、誰でも受講できます。

■研修内容

オストミーピアサポーター研修　内容

12：30～	受付
13：00～13：20	研修について　　自己紹介
13：20～13：40	「ピアサポートの意義」
13：40～14：00	「コミュニケーション」
	・ノンバーバルコミュニケーションについて ・最初のひとことについて
14：00～14：15	休憩
14：15～15：30	ワークショップ　（事例を伝え）
	考えあう（６人①グループで）
	事例１　励まし、押してしまう対応（20分）
	事例２　ひたすら傾聴のみ（20分）
	事例３　傾聴、投影（20分）
	事例４　傾聴＋問う（15分）
15：30～16：00	アンケート記入　　研修に参加して感想

★参加人数が多数になった場合は、連絡します。連絡がない場合は、

申し込み＝参加資格あり　と思っていただいて大丈夫です。当日お待ちしております。

★申し込み締め切り　7月28日（火）

参加申込：横浜市オストミー協会事務局
〒222-0035　横浜市港北区鳥山町1752
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3階
電話：045-475-2061
Ｅ－mail　ostomy@hamashinren.or.jp

https://forms.gle/yzmFkvnrfxTGxfCM7

読書の抽斗（第１０７回）

栄区　片山　豊

日本敗戦後８１年になります。５月にはトランプ大統領が訪中して、米中首脳会談が行われました。今後、両国がどういう戦略を展開していくのか、変化があるのか、とても気になります。

会談の中で、習近平首相が“トゥキディデスの罠”（注）という言葉に言及した（？）とか言う話が聞こえてきて、ちょっと驚きましたが、すぐ、前回の読書の抽斗でご紹介したジョセフ・ナイ著「国家にモラルはあるのか？」のなかで、側近に「彼（トランプ大統領）は読書をしない」と言わしめたトランプ大統領を思い出し、“トゥキディデスの罠”について、彼はそれをどう理解し、どんな反応をしたのかなあーと想像して笑ってしまいました。

（注）“トゥキディデスの罠”（Ｔｈｕｃｙｄｉｄｅｓ’ｓ　Ｔｒａｐ）（グーグルによる）

古代ギリシャの歴史家トゥキディデスがその著作『ペロポネソス戦争史』で「アテネの台頭がスパルタに恐怖を抱かせ、戦争を不可避にした」と分析したことに由来する。

この概念は、アメリカの政治学者のグレアム・アリソンが提唱したもので、歴史的事例について、彼の調査によると「５００年間で、新興国が既存の覇権国に挑戦したケースは、１６回あり、そのうち１２回で戦争に発展した……」とある。

現代の最も代表的な例としては、覇権国の米国と経済的・軍事的に台頭する中国の米中関係が挙げられる。歴史的に「罠」を回避できた例外的なケースも存在するが、覇権の移行期には構造的な緊張が生じやすいことを示す重要な概念として、国際関係論や地政学において深く議論されている。

その後、5月26日の日経新聞が「大機小機」欄で“天壇の米中取引と日本の対応”として「……高市首相が“強い日本”を掲げるならば、米中いずれかの天命に判断を委ねてはならない。求められるのは勇ましい言葉ではなく、冷静な設計力である。守るものは守り、開くものは開く。日本に課された問いだ。」とコメントしていたのが印象に残りました。

☆八木沢里志『新装版　続・森崎書店の日々』（小学館2025）

２月５日の朝日新聞“ひと”欄の「読者を癒やすヒーリング小説。デビュー作『森崎書店の日々』（2010）が、十数年の時をへて世界で計１００万部を超すベストセラーになっている……」と著者が紹介されている記事を見て、図書館に予約をいれたところ、この本（2011）のほうが先に入手できたのでまず読み、書店を巡る人間模様に感動しました（余談　上・下、正・続の本など、図書館では“下”や“続”のほうが先に入手できるケースが多いのは何故か、当り前か？）。

この本は、作品として優れているとともに、小説の舞台は神田の神保町であり、自分も若い学生・社会人（独身）時代（1965年から約10年）よく通いました。ＪＲ御茶ノ水駅からなだらかな坂を下り、三省堂に至り、右側に続く古書店街へ、学業・仕事の参考書から小説類、時には保育園児時代の雑誌（“キンダーブック”・“ひかりにくに”）等を探しがてらよくぶらついていましたので、当時のことをとても懐かしく思い出し、この点でも癒やされました。

登場する喫茶店“さぼうる”には数回行きました。ただ、残念に思ったのは、私が行った際にはよく行っていた、カツカレーの“キッチン南海”に触れられていないことでしょうか（笑い……半世紀前だから、時代が違うのかも？）。

このあと、未読の『森崎書店の日々』を読むのが楽しみですし、涼しくなったら、今度また“古本まつり”にでも、行ってみようかなどと思っています。

☆山崎エマ『それでも息子を日本の小学校に通わせたい』（新潮新書2026）

３月２１日の日本経済新聞の本人による『あとがきのあと』の記事を読み、すぐ取り寄せて読みました。「学力のみならず社会の中で他人と協力して生きるすべを子どもに身につけさせようとする教育は“日本に独特のもの。もっと評価してもいい”」といい、同時に「日本の社会が学校や先生に対してあまりに多くを背負わせすぎてきた」と指摘する、そして「なぜ自分の息子を

通わせたいとまで思うようになったかを、言葉で説明したかった」と著作の動機を語っている。

小学校教育の現状認識・評価だけでなく、今後の問題点・課題の把握等、論述内容がとても優れていてかつバランスの良いことに感心し、嬉しくなりました。

著者は、ドキュメンタリー映画監督（長編映画「小学校　それは小さな世界」の短縮版が２０２５年のアカデミー賞にノミネート）で、イギリス人の父と日本人の母を持つハーフ（１９８９年生まれ）で、米国出身の夫との間に生まれた息子はあと数年で小学校に上がる。

「自分も大阪の公立の小学校に通っていて、今でも鮮明に覚えているのは、授業の合間、みんなで一緒にする掃除や給食、係や委員会の活動、そして何より運動会！人の中で人とともに生きていくことに、重きが置かれていましたね」そして「撮影の準備で小学校30カ所を回ったら、どの学校も自分が子どもの頃と案外変わっていなかった」と振り返り、「いろんな境遇の子が学んでいて、地域ともつながっている。そんな環境の中で他人とかかわる練習を息子にも積んで欲しいと思うようになった」と語っている。

《比較・参考》

★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）（第106回で紹介）

☆岩波書店編集部『私の戦後８０年、そしてこれからのために』（岩波書店2025）

“はじめに”には、1945年以前生まれが総人口の約12%となった2025年。「戦後80年」は第二次世界大戦で時代を分ける意識が共有され、“生身の戦後”を語り得る最後の節目となるだろう。過去と未来の交錯の中で現在を考え直すために、戦争体験者の100歳から19歳の大学生まで、様々な世代の、多様なバックグラウンドを持つ45名が寄せる「いま語りたいこと」とあった。一人5ページのボリュームであり、自分と同世代、あるいは違う世代の著名人たちはどう考えているかを知ることができ、面白かった。

私の興味を引き、特に印象に残った人物の主張は次のとおりでした。

朽木祥さん「ウルグアイの元大統領ホセ・ムヒカ氏は広島平和記念資料館を訪れた際、これほどの惨禍を経ても人間が同じ石に躓き、同じ過ちを繰り返していることに警鐘を鳴らした」。

宮本憲一氏「日本の戦後の政治・経済体制は戦後憲法体制と日米安保条約による日米同盟の間で揺れ動いてきた。戦後80年間一人の戦死者も出さなかった奇跡は、アメリカの参戦の要求を憲法9条によってかろうじて防いだおかげである。」

中村桂子さん「近年は生活の自然離れが進んでおり、子どもたちも空調された部屋の中、タブレットやスマホに向き合う時間が長くなっている。人間の脳は誕生後につくられていくものであり、それには自然と向きあって感性と知性を豊かにすることが不可欠だ。40億年の生命の歴史を大事にせずに未来に続く道は見えないだろう。そこで、教育と農業（これは衣・食・住すべての基本）を結びつけて、これからの道をつくる人を育てたいと考えた。」

山岸涼子さん「戦乱の続く海外の地域から日本に逃れてきた人が、日本の若者の顔を見て、何十年も平和に過してきた国の若者の顔はこうなるのかと驚いたと語っていましたが、それは決して軽蔑ではなく感慨のような思いだと私は受け取りました。平和を生きるということは……」

伊東光晴氏については、自分が卒業した高校（旧制中学）の先輩だったことを思い出し懐かしかったです。そのほか、「北方謙三」「石破茂」「原武史」「山内若菜」「鎌田實」「樋口陽一」「鵜飼哲」「親川志奈子」「山口二郎」等、各氏の文も楽しめました。

最後の寺島実郎氏は「日本のＧＤＰの世界比重は2024年には3．6%まで下落した。……“アメリカ様”はもういない。米国の復元力を期待しても、世界秩序の中核たる指導国には戻れない。日本人は“アメリカ様”に依存する思考停止から脱却し、敗戦という日本近代史の挫折を教訓とし、戦後80年の体験を冷静に総括して世界のパラダイム変換に正対しなければならない。」と締めくくっている。

同著者の大著『世界認識の再構築　１７世紀オランダからの全体知』（岩波書店2025）はすでに入手し、読了。高校生の時、世界史を選択しなかった小生にはとても勉強になりました。

《比較・参考》　★山本昭宏『彼女たちの「戦後」　―　１２人の肖像』（岩波新書2026）

（次回に続く）

会員だより

♪♪　初心者相談会（7/5）のご返事より♪♪

港北区（ウロ）本田さん　術後１０ヶ月

術後５ヶ月でイレウスになり、２週間入院し、退院したものの５日後に再入院しました。腸のつなぎ目が細くなっている為、もう一度再発したら手術になると言われ、食事には凄く注意しています。食後２～３時間は不安になる毎日です。

ストーマ装具については、ベルトをしているのですが、不安で外せません。そのため、ベルトの跡が黒ずんで痒みがあり、薬をつけてもなかなか治らない為、肌着にかませたり、腹巻をしたり色々試しているのですがあまり効果がありません。良い方法を教えてください。

栄区(コロ)片山　豊さん　術後２１年

私のウオーキングカウント。２０２４年１月１日スタートのスマホでは、５月４日現在８５６日間で１１，８４８Ｋｍでした直線距離で、東京からメキシコシティまで歩いたことになるそうです。
歩くことそのものを目的とはしていませんが、「すごーい！」という人もいます。

泉区(コロ)遠藤さん　術後３４年

新しいストーマパウチに挑戦中です！

金沢区（イレオ）小松さん　術後８年

長い間、お世話になりました。本人は、一度も参加しませんでしたが、家族として勉強させて頂きました。色々な病院の先生方、看護師（WOCN）の皆さんの講義は、本当に有難かったです。有難うございました。

嬉しいお便り

実は、１年前にいただいていたお便りで、山根が掲載するのを忘れていました。
お便りくださったWOCNさん、ごめんなさい。そして、ありがとう！

オストミー協会で、かつてスキンケア外来で１年間関わったオストメイトさんと再会しました。４年前にストーマ造設をされ、当時はご自身で装具の交換も上手にできていた方でしたが、いつもどこか疲れている印象がありました。それだけに、今回協会で再会したときの明るくはつらつとした姿には心を打たれました。表情も声も生き生きしており、「私にもまだできることがある」「必要とされるのが嬉しい」と語るその言葉に、こちらまで元気をもらいました。

ストーマ外来は一カ月に一度30分と決められています。その中で本当に患者さんの力になれているのかと不安に思うこともありましたが、今回のように、その後の生活の中で前向きに変わっていく姿に出会えたことで、自分の関わりが少しでも役に立っていたのだと実感できました。

病院での看護師として限られた時間の中での関わりではありますが、だからこそ、その一瞬一瞬を大切にし、丁寧に寄り添うことが大切だと改めて感じました。このような機会を与えてくださった山根会長、そして、再会を通して勇気と励ましをくださった〇〇さんに、心から感謝しています。

これからも、ストーマを造設された方々が「この病院でよかった」と思っていただけるようなケアを、真摯に続けていきたいと思います。

山　想　う（第三十三回）

栄区　舩木　健

「２００名山」行脚はこの夏順調に進み7月末までに１７１座までいきました。そして8月、これから目指すのは北海道中央部にある２００名山石狩岳・ニペソツ山・夕張岳の3座です。前の２峰はなかなか手強いようで、或るガイドブックには二つ星・三つ星マークがついていて、かなりの健脚向となっています。今回の同行者は、9年前に百名山の雄阿寒・雌阿寒岳、斜里岳・羅臼岳に一緒に登った会社の先輩Ｓさん・Ｙさんで、私より5歳と３歳年長、経験豊富で非常に健脚の先達です。参考までに、Ｓさん・Ｙさん・私の3人は既に百名山登頂を達成しています。

2004（平成１６）年8月2日（月)、羽田6時40分発のＡｉｒ　Ｄｏ機に乗り、一路北海道へ。1時間ちょっとで新千歳空港着。そこからＪＲで帯広へ。11時半過ぎに着いたその先では1時間半バスに揺られて糠平温泉へ。予約済みの宿山湖荘には14時30分と早めの到着でした。翌日は登下山にほぼ10時間を要しますので、この日は糠平湖を見に行った後は宿でゆっくり骨休みとし、明日の長丁場に備えました。

翌3日（火）朝5時前、宿の車に乗せてもらって出発。国道273号線を北へと走ります。20分後に十勝三股で左折、更に１５分行った先が登山口でした。さあ、いよいよです。ここで石狩岳についてひと言。日本一広大な大雪山国立公園、その山群の盟主は旭岳ですが、これから登る石狩岳は旭岳の東南方に位置しています。あるいはトムラウシ山の約１４㎞東と言った方がいいでしょうか。その国立公園の一劃にあり、山中で音更（おとふけ）川が源を発しています。今いる登山口の標高は８０３m、頂上までは急登で名高いシュナイダーコースを標高差で1，１００mを登らねばなりません。最短ルートだけあって厳しいコースです。二十一の沢沿いに３０分歩いたところでまず腹ごしらえ。その先の水場を過ぎて行くと本格的な登りにさしかかりました。天気は晴、急坂に次ぐ急坂で、両の手も動員、ほぼ1時間行っては休憩、を繰り返します。まだ8時過ぎなのに陽はかない高く汗がにじみ出ます。フウフウ言いながら登り、ニペ（ソツ）見の座を過ぎかくれんぼ岩を越えて行く。9時30分漸く石狩岳の肩に着き、15分の休憩としました。右方は目指すピークと対をなす音更山へと続く道ですが、我々は左へ。肩の先にはコマクサがところどころに咲いていてよくもまあこんな砂礫地に、といたいけな様に感心するばかりです。まだ急傾斜は続き、もうそろそろ着いてもいいのに、と思いながら登っていくと遂に石狩岳に到着！標高1，９６６m。きつかったなあ、とホーッとする思いでした。

ここまでほぼ5時間、例のガイドブック記載の6時間よりはかなり短い時間で来られました。けれども、ここよりもさらに高い地点がその先３００m南方に見えていて、5万分の1地形図にもそれが記載されています。とにかくそのピークを踏みに行かねば私の登山の主義からして気がすみません。Ｙさんも同じ考えのようです。Ｓさんはここで待っている、と言いますので、Ｙさんと2人でその最高点を踏むために足を延ばしました。1，９６７m、わづか1mの違いですが、満足のいく山頂到達でした。音更山など近くの山は望めましたが、ガスってきたため残念ながら期待した大展望は得られませんでした。

帰路は元来た道を引き返すので、かなりのスピードで下れるはずですが、斜度がきついので慎重を期し約3時間を要しました。登山口に着いたのは15時ちょうど。約束しておいた宿の車がまだ来ておらず、30分待ちました。けれども、それでもまだ来ないので、私は我慢ができずとうとう一人で今朝来た東方向への道を歩き始めました。音更山登山口を過ぎた辺りで後ろから1台の車が来たので、手を挙げて乗せてもらうことにしました。姫路から来たという単独行の人は快く乗せてくれてヤレヤレでした。その車にはＳさんとＹさんが既に乗っていて、やっと3人が揃い安堵。さらに走っていくと、林道が終って国道へ出た所で宿の車にようやく会えたので、前の車のドライバーに厚く礼を言って乗換えました。宿の主人が言うにはニペソツ山の登山口でずーっと待っていた、とのこと。とんでもない行き違いがあったものです。17時半ごろ宿に帰り着いた後は、折角の快速登山が台無しになった悔しさもあってビールを次から次へと飲み干しました。宿の主人からはお詫びの印にと差入れもありました。（随分本題からそれてしまいましたが。）

明くれば4日（水）はニペソツ山に登る日です。石狩山地の1峰ニペソツ山は石狩岳の南方ほぼ１０㎞に位置し、東大雪三山と呼ばれる石狩岳・ウペペサンケ山と当山の中の盟主で三峰とも大雪山国立公園に属しています。ニペソツ山は幌加川の源をなす山で、その川はアイヌ語で「流木のい

つもある川」の意味だそうです。こちらも標高差９８２ｍと登り甲斐のある山で、昨日の石狩岳より厳しく三ツ星の山となっていて、ガイドブック 3 冊で較べてみますと、登山口からの往復に要する時間は最長で 10 時間 40 分です。槍の穂先のように天を突くピラミダルな山容は人を圧するような迫力があり、道内屈指の鋭峰、という形容も見られます。この山に初めて登頂したのは 1926（大正 15）年 7 月、北大隊によって成された、と記録にあります。東面には爆裂火口壁があり一層厳しく見えます。

4 時過ぎに起床、5 時宿の車に乗せてもらい出発。車窓から虹が見えましたが、朝の虹は天気が崩れる予兆と言われるので今日これからの天気が心配です。国道から分かれて左へ入ると杉沢コース出合、十六ノ沢登山口です。5 時 30 分、登行開始。深い針葉樹林の中を小 1 時間ほど行ったところで朝食、昨日同様宿でつくってもらった弁当はうまい。目の前の道標には山頂まで６km とあります。エネルギー補充を終り登り再開。ゆるい斜面が終ると斜度は増し風が強くなってきました。2 人・3 人と登山者が引き返してきます。聞けば前天狗の辺りでは立っていられないほど吹き荒れているので登頂は諦めた、とのこと。それは大変、と思いながらも、せっかくここまで来たのだから行けるところまで行こう、と 3 人は思いを一つにして前進を続けました。登山開始から 2 時間半、森林限界まで来ると小天狗と呼ばれる大岩があります。さらに行くと前天狗手前の幌加温泉分岐、あと 3km の地点まで来ました。風は相変らず強いけれども、立っていられぬほどではない。一旦天狗平まで下りお花畑の先のハイマツ帯をゆっくり登り返しその先の天狗岳を捲きニペのコルを過ぎると頂上はいよいよ近づいてきました。急峻な岩尾根を登り 11 時 45 分、延べ 6 時間の奮闘の末やっとの思いで山頂（2,012.7m、東大雪で唯一の 2,000m 峰）を踏むことができました。

先着の若者が 2 人いたのでシャッターを押してもらいました。風は止んでいたけれども、長くて苦しい思いをして辿り着いたその頂上で、期待した眺望は得られず、腹ごしらえをしながら 30 分は待ちました。が、結局悔しい思いだけが残りました。下りは登路を忠実に辿り大分飛ばして、ちょうど 4 時間。16 時 40 分に、グロスで 11 時間の全行程を無事終えることができました。登山口では既に宿の車がわれわれの帰りを待っていてくれヤレヤレです。宿に帰着し早速ビールで乾杯。この日は昨日以上の歩行時間だったので一段とうまく感じられました。この日、夕餉のテーブルに並んだのはジビエ（鹿の肉）にヤマメなど地元の特産品で、どちらもこの上なく美味で一献傾けながらの食事は申し分のないものでした。ここは本当にいい宿だな、とつくづく思いました。翌日は夕張岳の登山基地へ移動し三座目を目指します。

閑話休題。ここからは（登山とはまったく違う世界の）鉄道の話をします。実は一昨日、バスの終点糠平温泉の手前で車窓から見た風景に少なからずショックを受けたものですから。糠平湖の南岸に数脚の鉄橋の脚部だけがむなしく湖面に突き出ているのを見てこれはいつ頃廃線になったのだろう、と疑問を懐きました。宮脇俊三という鐵道ファンで鉄道に関する本を多数著した作家がいますが、その著書の中に「終着駅へ行ってきます」（昭和 61 年 8 月発行、新潮文庫）という本があります。その帯には、「ローカル色あふれる“行き止まり”の旅」とあり、私はかねてから彼の本に興味をもっていて数冊を読んできました。上記の本「終着駅へ・・」も面白そうなのでさっと目を通しました。その 30～37 ページに「十勝三股・糠平　[士幌線]」という文章があり、今回の旅で経験した旧国鉄の廃止路線について概略次のように述べています。

士幌線は昔(昭和 14 年に)帯広から木材搬出の基地があった十勝三股まで開通（７８．３ｋｍ)、その終着駅附近には主に営林署の人たち 200 世帯ほどが住んでいました。けれども長年にわたって良材を伐り尽くしてしまうと駅周辺は次第に寂れ鉄道輸送（ディーゼル車両）は帯広から糠平温泉までの往復となり、その後も一般旅客は減り続け朝夕の通学生がほぼ主力となってしまい、その後代行バスに切り替えられました、と。現在その代行バスは 1 日往復各 8 便がぬかびら温泉郷まで走っています。

なぜこのことを取り上げたかと言いますと、広大な北海道では人口密度が低くてＪＲ北海道においても多く見られる「特定地方交通線」＝廃止対象路線、は今なお道のあちこちにあり危機的状況にあるからです。高齢化・少子化、くるま社会の浸透という時代の趨勢で仕方がないことですが、特に北海道の場合はそれが著しく、大変だな、と強く感じたのであえてここに記した次第です。

{2026 年 5 月 23 日　記す}

【俳句・短歌】

三渓園 おめでた人の 桜がり
娘たち 手押し車で 花見かな
三渓園 桜見物 ねこ五匹
色ぬけた 押し花すがた ヤナギラン
残花見る けなげに咲きぬ ツキミソウ
　注ピンクのヒメツキミソウ
窓ガラス 暑さ強風 テフ当たる
　注テフは蝶の事

通り道 此の花なにか 問われしは
　ユリとまちがう 白アマリリス
　　作眞

庭いじり 側の公園は ほととぎす
江戸風鈴 百の彩り 百の音
木漏れ日や 水馬(あめんぼ)が 今飛んだ
　つねこ

紫の まだら模様や あやめ草
マンションの 最上階に 笹飾り
山清水 底まで透ける 静けさや
　野うさぎ

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、八月六日

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　7月 4日（土）18日（土）
　　8月　　お休み
　　9月 5日（土）19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。

会員の異動

４月から５月まで　　５月３１日現在：３０８名

新　会　員（年度累計3名）

都筑区　酒井 様　　金沢区　中村 様　　緑区　鈴木 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5名）

戸塚区　橋本百合子 様　　磯子区　永井 康雄 様　　瀬谷区　古崎 勝也 様

港北区　吉田 正治 様　　金沢区　小松 照武 様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

寄附の御礼

会員　金沢区　　奥山　博明　様　　1,400円

会員　南区　　小林　由紀枝 様　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。

新役員のご紹介

はじめまして、私は大腸がん治療での一時ストーマ閉鎖後、その後5年間にわたり後遺障害に苦しんだ後、「永久ストーマ」の道を選び、オストメイトの仲間入りをしました。

これまで、仕事や子育てと並行しながら様々な困難を乗り越えてきましたので、これからは、皆さまと日々の苦労を分かち合いながらも、一緒に気持ちが前向きになるような活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

旭区（コロ）平野靖人

オストメイト2年目の私ですが、このたびご縁をいただき、役員を務めることになりました。初めて相談会に参加したときは緊張していましたが、皆さんがあたたかく迎えてくださり、「ひとりじゃないんだ」と心強く感じたことが印象に残っています。

まだまだ未熟ではありますが、自分の体調と向き合いながら、皆さんとのつながりを大切にしていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

青葉区（ウロ）玄田陽子

《事務局だより》

≪未来の世の中は善か悪か≫

ここ数年でＡＩが身近な存在となってきている。一昔前は人工知能と聞いても頭の良い研究者が関係するだけのものと思い全く関心がなかったが、今では誰でも簡単に利用できる身近な存在になりつつある。ＡＩロボットと呼ばれるものも出て来て、昔の漫画や映画で描かれたものが現実となってきている。手塚治虫が描いた鉄腕アトムのようなロボットならよいが、40年位前に映画化された人間対ロボットが出てくる世の中にはなってほしくない。現在世界全体がＡＩ競争を行っているような状況になっているが、頭の良い研究者には絶対悪用化されないための技術（規格）を先に構築してほしい。

土曜日担当　長島正美

≪ 想定外手術後もいつもの私 ≫

手術前、私の頭の中は妙なことでいっぱいでした。「術中って…ストーマ、全開なの？」と、誰にも聞けない疑問がぐるぐる。麻酔で眠っている間の自分を想像しては、ひとりで勝手に不安を膨らませていました。

いざ手術が終われば、そんな心配はどこへやら。「身だしなみ？ 後で考えます！」とばかりに、髪は自由奔放、服もゆるゆる。完全に“術後モード”全開で、ストーマより自分のだらしなさの方が気になる始末です。

そして期待していた「スパッと元気！」は来ず、回復はまさに三歩進んで二歩下がるペース。良くなったと思えば翌日は少し逆戻り。「あれ、今どっちに進んでる？」と自分にツッコミを入れ、不安になる日々です。

それでも不思議と、実はちゃんと前には進んでいる。あの時の“ストーマ全開疑惑”も今では笑い話。焦らず、ぼちぼち、自分の歩幅でいこうと思います。

木曜日担当　芹澤久美子

≪ 時代は変わりました ≫

先日、妹の家に行きました。妹の孫は小学校1年生でパパに「そこはデリケートゾーンだから、触ったらダメだよ」と、言うのを聞いて「すごい。小学校1年生がデリケートゾーンなんて言葉を知っているの？」と、妹に聞くと「今は、学校でそういう事を教える時代なんだよ」と、言われました。

英語も、今は小学校低学年から会話を始めて、中学生になってから、This is a pen の時代はなくなりました。時代に取り残されないように頑張らなければと思いました。

火曜日担当　小野夏美

≪ 日帰りバス研修会の反省 ≫

今回の日帰りバス研修会は、皆で出来た旅行になりました。

高齢の方も、若い人達と同じ目線で色々話してくださり、「私の母と同じ歳だ。」と話すと「じゃあお母さんでいいわよ。何でも相談してね。」と、年齢の距離を感じることなく歩けたことがとても楽しかったです。いつものバス研修会と少し違い、皆が助け合って、お手伝いして下り、本当の研修旅行だったと思います。

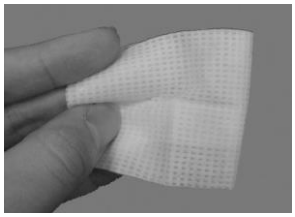
日帰り担当　武内美絵

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

ストーマ装具販売代理店
ソリュウション株式会社

患者様がいて、
そのために私たちがいる

コールセンター/ストーマ装具のご注文・お問い合わせ
電話：0120-221-370 **(通話料無料)**
※携帯電話からのご連絡は045-477-1077へお願いいたします。
※お悩み事、お困り事も、お気軽にご連絡下さい。

オンラインストア (24時間受付)
※給付券を利用している方にも対応しております。
https://solution-med.jp/shop/

ソリュウション株式会社 公式LINEアカウント
※主に災害時情報を発信しております。
ID：@083nlbdm

送料規定
①ストーマ装具（袋・面板）のご注文：送料は一律当社負担
（ご注文にストーマ装具（袋・面板）が含まれていること）
②アクセサリー類のみご注文時は下記内容を実施
【電話・FAX・郵便】
ご注文金額が5,500円(税込)以下の場合は一律550円(税込)
【オンラインストア】
ご注文金額が4,400円(税込)以下の場合は一律550円(税込)

病院から在宅までトータルにサポート
ストーマ装具、オムツやパッド等のコンチネンスケア製品、エアマットや被覆材等の褥瘡ケア製品、経腸栄養ポンプ製品等さまざまな福祉関連商品・医療機器等販売・レンタル・修理を行っています。全国の給付券取扱い可能です。
まずは私たちにご相談ください。

〒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
TEL:045-477-1077 FAX:045-477-2833
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

ご注文、見積書のご依頼、ご相談はこちらから

お電話で

YAGAMI コールセンター ストーマ用品のお問い合わせ

通話料無料

【ストーマ用品専用窓口】 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

対面・オンラインで

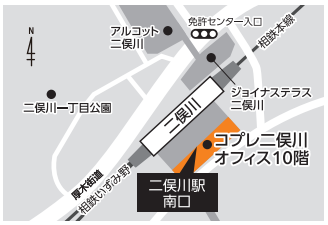
相談窓口よりそうだん ストーマ用品・介護用品について、窓口でスタッフと直接ご相談いただけます。

予約制 予約はインターネット(予約ページ)もしくはYAGAMIコールセンターにて承ります。

ヤガミホームヘルスセンター

相談窓口よりそうだん横浜

横浜市旭区二俣川二丁目50番地14 コプレ二俣川オフィス10階



こんな方にオススメです!
- スタッフと対面で相談したい方
- 実際に商品を手に取ってみたい方

アクセスのご案内 ●二俣川駅の改札を出て左折し、南口方面へ進み、パン屋と横浜銀行の間の入口からコプレ二俣川へお入りください。中を直進し、右折したところがオフィスエントランスです。エレベーターで10階へお越しください。(所要時間約3分)

オンラインでもご相談を承っております ●ご相談は無料 ●詳細はこちら

■営業時間／月～金曜 10:00～17:00 ■休業日／土曜・日曜・祝日・年末年始・棚卸日(6月平日最終日)

ネットでお気軽に

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
- オンラインで見積書依頼をされたい方

e.よりそうだん ストーマ用品 オンラインショップ

※給付制度をご利用の場合は「ストーマ用品の見積のご依頼」のみ承っております。給付券を利用したご注文の場合はコールセンターにお電話ください。

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

https://www.yagami.co.jp/yhhc/

2026年5月現在

ZA FREE

日本オストミー協会賛助会員

温水洗浄便座

前広便座のご紹介です

介護保険の対象製品

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

メーカー希望小売価格
121,000円(税込)

TAISコード:01963-000001

メーカー希望小売価格
87,780円(税込)

TAISコード:01963-000002

お客様のご意見

今までも便座に座ってパウチ処理していましたが、前広便座に交換すると、処理スペースは広くなり、私も家族も飛び跳ねた排泄物を掃除する回数が減りました。

使用イメージ

前広便座 とは?

オストメイトの方のご要望を受けて開発した製品です。中腰姿勢や椅子を持ち込んで行っている毎日の排泄処理を、前広便座を使って楽に 行ってみませんか? 今お使いの便座をに交換するだけでご使用頂けます。
もちろん、ご家族の方もご使用できる共用品となっています。

施工は便座の交換のみの簡単設置

既存トイレを活かすことで、広いスペースでなくても施工可能です。　※上から見たイメージ

外出時のトイレサインの表示

●オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、パウチを処理・交換するために汚物流しなどの洗浄設備があることを表しています。

●前広便座マーク

人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、座ってパウチ処理できる前広便座「ZA FREE」を設置していることを表しています。
オストメイトの方が分かりやすいよう、「オストメイトマーク」とは区別したサイン表示をいたします。

製造・販売元

さつき株式会社

〒542-0081　大阪市中央区南船場4丁目10番29号
TEL:06-6252-4751(代表)

セイエイ・エル・サンテ グループ
ウエル・カム サポートセンター
は、「安全・安心」のサービスで
全国のオストメイトを支える
ストーマ用品の専門店です!
どんなことでもお気軽にご相談ください
フリーダイヤル(平日9時～17時)
0120-043-447
FAX 03-5623-5002
www.wellcomeshop.jp
東京 大阪 鹿児島

【 賛 助 会 員 一 覧 】

下表の各社にご支援をいただいております。

ソルブ 株式会社	〒236-0051	横浜市金沢区富岡東 2-2-2 横浜南営業所
コンバテック ジャパン 株式会社	〒112-0004	東京都文京区後楽 1-1-7 グラスシティ後楽 コンバテック東京営業所
ソリュウション 株式会社	〒222-0033	横浜市港北区新横浜 2-18-13 藤和不動産新横浜ビル 2F
ヤガミ ホームヘルスセンター横浜	〒241-0821	横浜市旭区二俣川二丁目５０番地１４ コプレ二俣川オフィス１０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

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
第４４回定期総会の報告　・・・・・・・・・・・・・　2
役員職務分担表　・・・・・・・・・・・・・・・・・　5
桜木町 相談交流会①の報告　・・・・・・・・・・・　6
青葉区 相談交流会②の報告　・・・・・・・・・・・　１１
若いオストメイト交流会@山手さんぽ　・・・・・・・　１６
日帰りバス研修旅行の報告　・・・・・・・・・・・・　１７
ピアサポーター研修計画　・・・・・・・・・・・・・　２１
読書の抽斗（第１０７回）　・・・・・・・・・・・・　２３
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２５
山想う（第３３回）　・・・・・・・・・・・・・・・　２６
俳句、文化・スポーツ活動　・・・・・・・・・・・・　２８
会員異動、寄附御礼、新役員紹介　・・・・・・・・・　２９
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３０
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３６
別冊：本部会報７月３３８号（会員のみ）・・・・　Ｐ１～Ｐ３２
付録：総会時講演会 講演資料 （会員のみ）
付録：ストーマ装具の捨て方マナー・Zoom オンライン申し込み方法

協会行事：5月～6月実績と7～9月予定

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) 近隣支部との連絡協議会 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 8/9(日) 編集部会・第４回役員会 **=== 8/11～16 事務局休み ===** 9/5(土) 戸塚 相談交流会① 9/13(日) 第 5 回役員会 9/20(日) 桜木町 相談交流会②

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：7/9・23、8/13・27 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）