

# ゆうじん|結人

ストーマをお持ちの方のための  
ライフスタイルマガジン

【連載】  
入江WOCNの  
相談コーナー

【連載】  
がんばれTAKA  
オストメイト・アスリートの挑戦

【連載】  
筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健幸華齢プログラム 脳トレ編

転載禁止

巻頭特集:デコパウチへのお誘い  
いしわたりさわこさんほか



Consumers, Clinicians and Coloplast. Stronger together.

YUJIN 通巻24号

7ページ「健幸華齢プログラム脳トレ編」の解答  
問題②答え  
①  
問題③答え  
1) 青森県  
2) 長崎県  
3) 富山県  
4) 滋賀県  
5) 大分県  
6) 京都府  
左 / 右 / 直進する

コロプラスト株式会社 〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 イタリア文化会館11F

www.coloplast.co.jp ☎0120-664-469

©2022 無断複写・転載を禁じます。



0 400000 002644

制作年月: 2021. 12 / 610N99264N

# 若い女性を中心に、さまざまな方法で パウチを飾る方が増えてきているのを ご存知でしょうか。

その背景には、「パウチと生きる人生をポジティブにカラフルに」したいという想いがありました。今回は、パウチの飾り方を提唱される3人の若い女性オストメイト・アーティストのストーリーと、イベントでの「デコパウチへのお誘い」対談コーナーのレポートをご紹介します。



ご自身で制作されたパウチカバーをつけたウエディングフォト

## アーティスト1 ハンドメイドのパウチカバー Ring 経営 松田陽咲乃さん

慢性特発性偽性腸閉塞症がきっかけで6年前に手術をしてストーマを造設、オストメイトになりました。手術をする前はお腹がガスでパンパンに張って妊婦さんのようでした。本当は嫌でしたが、毎日苦しくて辛くてどうしようもなく、ガス減圧のために

オストメイトになる道を選びました。オストメイトになってから、日常生活は大きく変わりました。自分では制御できない排泄やお腹のガスのために、街中で不安になったり、恥ずかしい思いをしたりということも多くあります。

## 恋愛も結婚も諦めないで。カバーで沢山の勇気を…

ストーマを造設したことで周りの目が気になったり、生活する中でオストメイトへの理解が進んでいないと感じることも多く、「私にはもう恋愛も結婚も無理だ」と諦めていました。パウチカバーは当然普通のファッショングッズとは違い、販売されているもの選択肢は多くありません。かわいいデザインから自分の好きなものを選ぶ、というのは

難しい現状があります。「パウチが見えてしまわないか」「臭わないか」「知られたらどんな風に思われるか」そんな不安を抱えながら生活しているオストメイトがたくさんいます。女性はなおさら、おしゃれをしたり、お出かけしたり、デートしたり…そんな当たり前のことに前向きになれなかったり、一歩踏み出せない方も多いためです。そんな時、ストマパウ

チを覆うおしゃれでかわいいパウチカバーがあったら、そんなオストメイトの女性の背中を少しでも押すことができるのではないかと。その日の気分と服に合わせて、パウチカバーでもおしゃれを楽しんで、前向きな気持ちになってもらえたら。そんな思いを込めて、パウチカバー制作に取り掛かりました。カバーで沢山の勇気を…と思っています。



『彼氏が出来ると噂のパウチカバー』Ring <https://handmcovering.thebase.in/>

## アーティスト2 地元の名産を活用した消臭効果付きパウチカバー 大石小百合さん

病院にパウチカバーを付けていくと、先生や看護師が興味を持ってくれます。



私の場合、ボーエン病が病変異して広範囲の有棘細胞がんになり、尿道にもがんが見つかった為、広範囲の切除をし、ストーマを造りました。パウチカバーを作り始めたきっかけは、入院中に先生や看護師にパウチを見られることが恥ずかしく思えたからでした。入院



久留米かすりのカバー

中でしたが生地を家族に買ってきてもらい、ティッシュペーパーの箱で台紙を作ってパウチカバーを縫いました。今はクリアファイルで台紙にして、色々なパウチの型を使って、パウチカバー作りに励んでいます。元々、料理や裁縫など手先を使うことが得意だったため、今はパウチカバーの他に、着れなくなった服をリメイクして通院用バッグなども作っています。地元のアパレル会社に勤務していた頃の先輩が、この地域の伝統工芸品である久留米かすりを販売している産業展示会館の店長をされていることもあり、パウチカバーに使用するこ

とを思いつきました。「久留米かすり」は濡れても乾きやすく、使えば使うほど馴染む手ぬぐい生地です。消臭・抗菌効果があるので、パウチカバーにはピッタリかなと思っています。今は持病の治療や、カテーテルの交換も行っているため、体調を見ながらパウチカバーを作り、今後は、通院している病院のがんサロンと病院裏の薬局で商品サンプルとチラシを置かせてもらう予定です。私自身もパウチカバーをつけて病院に通っていますが、その度に先生や看護師が興味を持ってくれます。嬉しいような恥ずかしいような気持ちです。



ご自身で裁縫されたパーカー



洋服をリメイクした通院バッグ

## アーティスト3 SNSで話題のデコパウチアーティスト いしわたりさわこさん

【オストメイト1年生】  
私がオストメイトになったのは2020年12月です。まだ1年足らずでこの活動を始めたのには色々訳があるのです。オストメイトになって情報を仕入れたのはSNSやインターネットなのですが、よく目にしたものはやはり負の感情でした。パウチが、パウチの交換が…と嫌悪感を持って語られていることもしばしば。その時に会ったのが、今や姉妹のように仲良しな中島小百合さんでした。彼女との出会いがパウチをデコレーションするきっかけでした。

【デコパウチをする理由(ワケ)】  
何か可愛らしさがほしかった、というのが始まりでした。そこでスタンプをポンッと押ししてみたのです。するとただの排泄物をためる無機質な袋から、少し可愛い袋になりました。それを見た小百合さんが「デコパウチ」と名付けてくれてわりじわりと同年代のオストメイト達が真似をしてやり始めてくれたのです。みんなが欲しかったのはコレなんじゃない？洋服や下着を選ぶように、パウチも可愛くして選んで着けてもいいよね？と思い、活動をしていく事になったのです。



いしわたりさわこさんのInstagramはこちら



[www.instagram.com/saaaaa52600728/](https://www.instagram.com/saaaaa52600728/)

どっちにしたって一生ストーマとパウチと過ごしていくことに変わりないわけで、  
だったら楽しい方がいいじゃない!

【これから…】今私は、「アツと♡ストーマ」というグループで活動をしていきます。そこはオストメイトと非オストメイトと一緒に、決して障害者と支援者という関係性ではなく同じ意識をもつ仲間として、オストメイトの困りごとや、オストメイトを知ってもらう為のパウチの授業など色々なプロジェクトを進めています。デコパウチもその1つです。デコパウチは当事者が気分を少しでも上げる為にする物として始めましたが、オストメイトを知ってもらう為のきっかけとしても役に立つことがわか

りました。デコパウチは当事者だけではなく、着ける人を想ってデコレーションしてもらったパウチを身に着けるのも最高に素敵なのです。先日、仲間(非オストメイト)が私の似顔絵をパウチに描いてくれました。そのパウチを身に着けたら、トイレで処理をする時、着替える時、ああ仲間が支えてくれているんだなと思えました。病気になった事はとても残念ですが、家族や仲間がいつも支えてくれ、新しい出会いもあり、大変なこともたくさんありますが、私はとても幸せです。パウチにデコ

レーションをしたってしょうがないと思われる方もいらっしゃると思いますが、私はどっちにしたって一生ストーマとパウチと過ごしていくことに変わりないわけで、だったら楽しい方がいいじゃない!と思っています。



YouTubeでは、いしわたさわこさんと中島小百合さんによる、デコパウチの作り方解説動画も紹介されています。

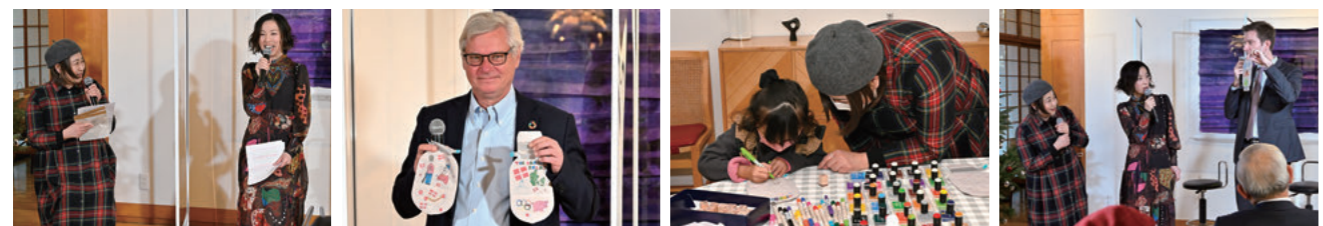
[www.youtube.com/channel/UCv9jeL-W0hftg-itK94q0Xg](http://www.youtube.com/channel/UCv9jeL-W0hftg-itK94q0Xg)

### 共催イベントレポート デンマーク王国大使館 × コロプラスト株式会社

ワールドオストミーデーの年であった2021年を記念して、12月12日(日)、デンマーク王国大使館とコロプラストの共催イベントが行われました。感染症対策のため、残念ながらごく少数の方をお招きしたイベントでしたが、結人では今号と、次の号に分けてイベントレポートをお届けします。目玉企画その1「デコパウチへの誘い」では、デコパウチコレクション

2021 (DPC2021) を主催された「オストメイトといっしょ! アツと♡ストーマ」の創設者で、結人22号にご登場いただいた中島小百合さんと、巻頭で紹介したアーティストのいしわたさわこさんにご登壇いただきました。お二人が所属する「オストメイトといっしょ! アツと♡ストーマ」、そしてデコパウチを始めた背景から、デコパウチに関する素敵なエピソードなどをご紹介いた

だいた様子は、YouTubeでも紹介させていただいています。デンマークをテーマにした「ヒュッゲ」のデコパウチまで登場した対談を、是非ご覧ください! また会場に準備されたデコパウチコーナーでは、インクやペン、シールなどを使って、いしわたさんと共に実践される方も。デンマーク王国大使館チームもデコパウチを作成してくれました。



いしわたさわこさん(左)と中島小百合さん(右)の対談の様子。 チームデンマーク王国大使館のデコパウチを披露するデンマーク王国大使Peterさん。 デコパウチコーナーでレクチャーするいしわたさん。 作成したデコパウチを披露するコロプラスト ステファン社長。



中島さん、いしわたさんの対談のYouTubeはこちら  
<http://coloplast.to/yujin24>

## 入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー



前号の「お腹が膨らんでいる」方へのアドバイスに続き、「お腹は膨らんでいるけれど、ストーマ周りだけはくぼんでいる」というお悩みへのアドバイスをご紹介します。

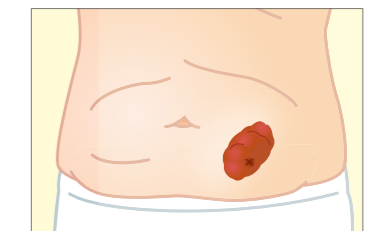
### ストーマ周りがくぼんでいる方の強い味方に



ブラバ プロテクティブ シール コンベックス

ブラバ プロテクティブ シール コンベックスは①吸水性と②耐久性に優れたプロテクティブ シールシリーズから出た凸面タイプです。柔らかく、③伸縮性もあるので、不正円形のストーマにも使いやすいのも特徴的です。④また貼付してから肌に馴染むまでの時間が

短く、装具貼付直後に排泄があった場合でもしっかりと肌を保護し漏れを防ぐことができます。



不正円形のストーマの例

### ブラバ プロテクティブ シール コンベックス

- ① 高い吸水性 成形しやすく、その形状を維持
- ② 高い耐久性で 溶け崩れなし
- ③ 伸び縮みして 身体の動きにフィット
- ④ 優れた粘着力で お腹にフィット



ストーマの周りがへこんでいるお腹

センシュラ ミオ コンケープ

前号でご紹介したセンシュラ ミオ コンケープに併せてお使いいただくと◎です!



入江 眞由美さん

2002年に皮膚排泄ケア認定看護師の資格を取得。“急性期病院、訪問看護ステーションでの勤務を経て、経験や知識でより多くの方のお力添えをしたいと思っています。”

<https://reserva.be/withonecare2019/about>



with one care

# オストメイト パラカヌー アスリート TAKAの挑戦を応援しよう!



オストメイトのパラカヌー選手 加藤隆典さんをご存知ですか?

3年ぶりに開催されたワールドオストミーデイではスピーカーとして講演したTAKA。国際大会の解説のため、ビデオ出演でしたが、その中では ① 激しい動きをするための漏れや剥がれのリスク、② 汗や天候によるストーマ装具の耐久性、③ 長期間合宿でのストーマ装具保管の大変さなど今までの取材で明かされなかったパラカヌー競技を行う上での苦悩をお話しされました。しかし常に逆境に負けず、前を向いて進むポジティブさが最大の武器であるTAKAは次なるパリの大舞台に向けて新たな目標に挑み続けます。TAKAの今後の活躍が楽しみです!



ボートに乗り態勢を整える場面



ボートを整備中の風景



ICF パラカヌー ワールドチャンピオン大会  
期間中の風景

TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram  
[www.instagram.com/takanori.kato.1420](https://www.instagram.com/takanori.kato.1420)



Facebook  
[www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013](https://www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013)

# 健幸華齡プログラム 脳トレ編

加齢とともに、記憶力や計画力、複数のことを同時に実行する機能は落ちると言われています。今回は「脳トレ編」第4弾として、田中名誉教授が監修された「脳カトレーニングドリル」の問題をご紹介します。認知機能の低下を予防する効果が期待できますので、是非積極的に実践してみましょう。



認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、運動や料理のように複数のことを同時に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

田中喜代次 筑波大学名誉教授・株式会社THF代表。有患者の元気長寿・介護予防に関わる実践的研究、オーダーメイド減量支援プログラムの開発などに従事し、講演や著書など多数。

問題① 何県でしょう?

- 1) 森
- 2) 山奇
- 3) とととととととととと
- 4) さ県すせそ
- 5) 分
- 6) 京 and 府

問題② 下の4つ標識のうち、どれが正しい標識でしょう。(一つだけあります)

「滑りやすい」(国連)の正しい標識

①

②

③

④

問題③ 帰り道を正しく選択しましょう。( )の中の適切なほうに、○をしましょう。

目的地へ: 改札口Aを出て北に向かい、信号を直進、次の四つ角を左に曲がると、右側の5軒目。

駅へ戻る: 玄関を出て(右・左)に行き、四つ角を(右・左)へ、信号を(右へ曲がる・左へ曲がる・直進する)と駅。