



# 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  
お悩み相談コーナー

【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 名誉教授考案  
健幸華齢プログラム 運動編

【特集】  
「オストメイトってなに？」  
イベントレポート

巻頭インタビュー  
二田 浩さん・美樹さん

# 転載禁止



**YUJIN** 通巻26号



制作年月：2022.08 / 610N99266N

# 「人と人を結ぶ」をコンセプトに、 ご活躍されている皆さまを バトン形式でご紹介していくコーナー

今回は、公益社団法人日本オストミー協会（以下JOA）大阪府支部に所属の二田ご夫妻にお話を伺いました。

“出会って、たくさん笑わせてもらったことで心が軽くなりました”

**浩さん:** 25歳のときにクローン病の症状が発症し、33歳でストーマ造設、ストーマ歴は16年になります。ストーマ装具を扱う販売店 川村義肢株式会社 エイドセンター大阪に勤務しています。

**美樹さん:** 私は19歳で潰瘍性大腸炎と診断され、21歳の時に大腸摘出。その時にストーマを造設しました。その後クローン病になり、ストーマ歴は20年です。

**浩さん:** 僕たちはオストメイトの患者会イベントで出会いました。

**美樹さん:** 初めて会ったときがちょうどハロウィンの時期で浩さんは茄子の仮装をしていて、目立ち加減に驚きました。その後、JOA大阪府支部主催のイベントで再会して、親睦を深めていき交際にいたり、2020年に入籍しました。猫を被ることなく、自然に接することができたため、同棲を開始してからもギャップはなく、自然な流れで結婚することになりました。浩さんはいつも楽しませてくれて、家でも外でもムー

ドメーカーです。以前は笑うことが少なかったんですけど、浩さんと出会って、一緒になってたくさん笑うことにより免疫力も上がったんだと思います。おかげさまで体調も良い状態をキープ出来ています。

**浩さん:** 僕が幸せに感じるのは美樹さんの些細な気遣いをしてくれる部分ですね。そういうところに惹かれています。例えば、雨の日の夜、靴の中に新聞紙をいれて靴を乾かしておいてくれたりします。

“絶対的な正解はない、何事も受け入れることが大切だと実感しました”

**浩さん:** 結婚相手がオストメイトで良かったことは、オストメイトである苦労やパウチの交換タイミングなど、様々な状況で理解しあえることですかね。また、気遣ってほしいときに気遣い、そっとしておいてほしいときにそっとしておいてくれて、一緒にいて楽です。

**美樹さん:** 浩さんは販売店勤務のため、装具について相談できるのも助かりますね。

**浩さん:** 僕と美樹さんは装具の交換頻度が全く異なるため、最初はとても驚きました。美樹さんは美樹さんなりに装具をそのタイミングで交換したい理由があるため、装具交換



思い出の初デートの場所  
“瓦そば すすめ”にて瓦そばを撮るお二人

ひとつとっても、絶対的な正解はない、何事も受け入れることが大切だと実感しました。

“元気なときに何かやっておけばよかったという後悔をなくすため、  
趣味を持とうと思いました”

**浩さん:** 術後は1か月程度で外に出られるようになりました。今までインドア派でしたが、病気が再発して入退院を繰り返

すことを考えると、元気なときに何かやっておけばよかったという後悔をなくすため、趣味を持とうと思いました。



**美樹さん:** 父が一時ストーマだったので、母からストーマについては聞いていて、自分がストーマを造設する際にはそこまで長く引きこもることはなかったです。元々ストーマについて知っていたということもありますが、母の献身的なサポートが大きかったですね。ただそれでも、最初は一時と言

われていたストーマが、永久ストーマになると言われたときは、20代前半だったのでショックでした。でも永久ストーマにしてからは好きなものを食べたり、好きな服を着れるようになったりしてQOLが上がりました。そのおかげで私の夢でもあったウェディングドレスを着ることもできました。

“リフレッシュすることも大切だと思います”

**浩さん:** 僕は最近趣味である登山で気分をリフレッシュしていますね。いずれは穂高岳の山頂を制覇したいです。

**美樹さん:** 交流会に行ったり、

アクションを起こしているいろいろな人に出会うことで気がまぎれます。どこかで自分がリフレッシュできることを探すことも大切だと思いますね。



美樹さんの趣味である糸かけアートで結婚式のウェルカムボードを作るお二人



浩さんの地元である山口県にある結婚式場であげた挙式の様子



趣味で活発に利用されているお二人のSNSはこちら！



←インタビュー場所の“瓦そば すすめ”さんの情報はこちら  
〒530-0051大阪市北区太融寺町1-9

# 入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー



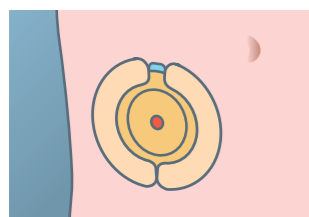
結人オンラインイベントで好評いただいた、入江眞由美WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナーから、今回は外で運動する際のお悩みに関するご質問への回答を紹介させていただきます。

気候も良くなってきたので、外で運動をするようにしています。からだをねじったりするのが不安なのですが何か対策はありますか？また運動する際は薄着になるのでニオイが気になります。

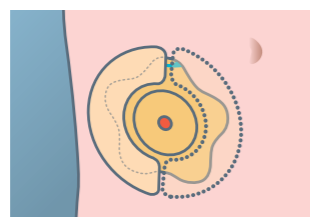
ブラバ 伸縮性皮膚保護テープは装具と同じ皮膚保護作用と伸縮性を持つので、皮膚を守りながら、おなかの動きに追

従し、面板のまわりからのめくれ上がりをしっかり防止します。また、水分にも強いので汗をかいてもめくれることが

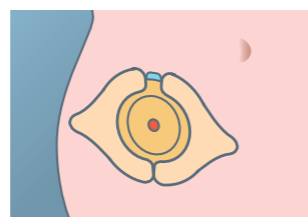
なく、安心して運動ができます。4つのラインナップで自分の面板に合ったテープを選べます。



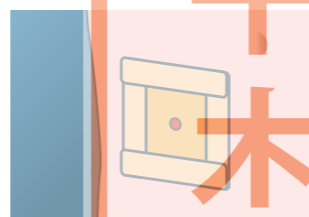
通常タイプ



XLタイプ



ベルトタイプ



ストレートタイプ

スポーツウェアなど薄着になった際に気になるニオイにはデオール 消臭潤滑剤で対策をしましょう。この消臭潤滑剤

は柿タンニン配合なのでお通じのニオイを90%カットし、スルッと滑って排出がスムーズになります。装具交換時に手を汚

すことも少なくなります。サイズもボトル、つめかえ用、ミニパックのラインナップがあるので、用途に応じたサイズを選べます。



外出に便利なデオール 消臭潤滑剤 ミニパック



青い色なので、広がりを目で確認できます！



通常テープの1.5倍の伸縮性！

テープを使用することで安心してゴルフもできます！



with one care

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います。”

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

# 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！



パラカヌー日本代表の加藤隆典さんを追いかけて4年!!

パラカヌー日本代表の新監督とともに新たな一步を踏み出したTAKA。7月に石川県でおこなわれた強化合宿では、新監督のもと新たな漕ぎ方の動作習得をしました。パフォーマンス向上の可能性を大に感じたそうです。8月にはカナダのハリファックスで、今シーズン唯一の国際大会である世界選手権がおこなわれ、準決勝まで漕ぎ着けました。大会直前、「漕ぎの質は確実に良い方へ変わっている手ごたえを感じました。来年のこの大会が次のパリでの大舞台への一次選考になるため、大きく飛躍できるように頑張ります。」と気合の入ったコメントもいただいていた！



合宿でのトレーニングの様子



カナダ ハリファックスでの様子



TAKAを応援するクラウドファンディングが開設されたそうです！



CIRCUSFAN (サーカスファン)

<https://circus.fan/CLUB70261275>



チアスタ！

<https://cheersta.jp/athlete/Moy31v7wvgxq0pPA/timeline>

## イベントレポート 放課後児童クラブ×「オストメイトってなに？」イベント

8月22日(月)に都内の放課後児童クラブ「NPO法人 地域で育つ元気な子 ライト学童保育クラブ」にて、「オストメイトといっしょ！アツとハートスマ」のメンバーで、過去の結人の巻頭インタビューにもご登場された中島小百合さん、いしわたさわこさんが「オストメイトってな

に？」の授業を実施されました。80名強の小学生に「オストメイト、内部障がいについて知ってもらい、見えなくてもいろんな理由で困っている人がいるかも？」というお題で語りかけられていました。スタンプやシールを使ったデコパウチは、作品を持ち帰りご家族

に見せるという子どもたちもたくさんいました。オストメイトやオストメイト用トイレについて、名前は聞いたことがあったけれども実際になにかは知らなかったという子どもたち。その子どもたちに授業終了後に聞いた感想はカバーレーターをご覧ください。



NPO法人 地域で育つ元気な子  
ライト学童保育クラブ  
〒135-0041  
東京都江東区冬木16-7

# 健幸華齡プログラム 運動編

暑さも和らぎ、屋外で体を動かしたい！ という方も多いのではないのでしょうか。今回は、株式会社THF 健康運動指導士の大月直美先生に、ウォーキングについて正しい歩き方と簡単にできるストレッチや筋トレを教えてくださいました。



私の研究室では、これまでに5000名以上の方に運動実践と食習慣改善による減量指導を行ってきました。運動にはストレスを分散し、生きがいを実感する効果もあります。長く続けられるよう、低強度の運動から実践してみましょう。

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。

## ウォーキングを始める前にやること

### 1. 持ち物の確認



夏は冷えたお茶やお水、経口補水液やスポーツドリンクを必ず持っていきましょう。ネッククーラーや冷やしたタオルを首に巻き、太い血管を冷却することで暑さ対策をおこないきましょう。日焼けや紫外線対策のため、帽子をかぶりましょう。通気性、撥水加工されているものがおすすめです。

### 2. 靴ひもをしめる



① 靴ひもや面ファスナーでサイズの調整ができる靴を選びます。片足の膝を立て、既に編みである靴ひもをつま先側から足首にかけて軽く引っ張り、ひもを緩めます。

② 靴ひもの端を引っ張りながら、靴のかかとをポンポンと地面にたたきつけ、足をかかと側へおさめます。つま先側は指を動かせるよう少し余裕を持たせましょう。

③ ゆっくりと体重をつま先へ移動させ、かかとを上げてしっかりとひもを結んで固定します。

\*毎回靴ひもを結びなおしましょう。

### 3. 準備運動(ストレッチ)



① 両手を組み、頭上にあげて背伸びをします。そのまま体を横に倒し、脇腹を伸ばします。反対側も同様におこないます。

② 両手を後ろで組み、肘を伸ばして、胸を開きます。

③ 足を前後に開きます。両手を前足の太ももに置き、膝を曲げます。背筋を伸ばし、後ろ足のかかとをしっかりと地面につけ浮かないようにして、ふくらはぎをストレッチします。



④ ③から膝を伸ばし、後ろ足のかかとを引上げて足裏を伸ばします。



⑤ ④から両膝を軽く曲げ、重心を少し後ろに移動し、前足の足のつけ根から太ももの前を伸ばします。

## 正しい歩き方



- ・数メートル前を見るように目線は前に向けましょう。
- ・背筋は伸ばし、肩の力をぬいて、腕をふりましょう。
- ・かかとから着地し、つま先で地面をけるように意識しましょう。
- ・自分に合った無理のない歩き方を見つけることが大切です。

## 歩き方にバリエーションをつけてみましょう



つま先歩き

地面からかかとを少し浮かせ、歩幅を狭くして歩きます。



横歩き

両足をそろえたところから、1歩横へ踏み出して歩きます。



バランス歩き

太ももを高く上げて歩きます。余裕があれば、足を上げて2秒間ほど静止してみましょう。

## ウォーキングと一緒に取り入れたいトレーニング

かかとつま先上げ

両足同時にかかと、つま先の順に上げ下げします。



足を前後に開いたスクワット

後ろ足のかかとを上げ、膝の曲げ伸ばしをおこないます。膝はつま先よりも前に出さないように留意しましょう。



腕立て伏せ

木や柱に手をつけて1歩後ろに下がり、体を斜めにして腕の曲げ伸ばしをおこないます。つま先からかかとまでは常に一直線を保ちます。



動画もご覧いただけます。 [Youtube.com/ColoplastJP](https://www.youtube.com/ColoplastJP)