

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】
デコパウチワークショップ
イベントレポート



巻頭インタビュー
石澤 隆之さん
転載禁止



YUJIN 通巻27号

「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）鹿児島県支部、支部長の石澤隆之さんにお話を伺いました。

“日常生活ががらりと変わり、すべてのものに対して、
反発の連続が始まりました”

私は、今から15年前60歳の時に潰瘍性大腸炎と診断されました。病院に行くのが嫌で、我慢をして仕事をしていましたね。ある日とうとう入院になり、先生には「絶対にストーマを造るのはイヤですからね！」と伝えていました。先生からは「私が今まで診た患者さんでオストメイトになった方は2人しかいないですよ！」と言われ、安心しました。しかし、しばらくして突然激痛に襲われ、

緊急手術になりました。当初は3時間で終わる予定の手術が8時間かかり、目を覚ますと大腸と直腸を全摘され、オストメイトになっていました。いざ緊急手術が終わって、目が覚めて、おなかにつけられたストーマ袋を見て、涙が流れ出ました。「なぜ、目を覚ましたんだ！こんな状態なら死んだほうがましだ！」と自分自身に反発しました。これからの生活、社会復帰への不安が



いっぱい、その気持ちを引かずったままで退院しました。案の定、日常生活ががらりと変わり、すべてのものに対して、反発の連続が始まりました。

“自由に過ごせた時間が長いと思えたことで心が救われました”

それでも毎日の生活は進んでいき、オストメイトになったら装具をつけっぱなしではなく、2、3日おきに交換しないといけないですよ。うまく交換ができればいいのですが、漏れたりすると大変です。心の中では「なぜ、この俺がこん

な体にならなければならないんだ！」とけんかを売って回る自分がいましたね。この時はなぜかもわからず腹が立ち、やるせない気持ちが募っていきました。でも、半年後にそれを救ってくれた人に出会いました。私より30歳くらい若い男性で、私と同じくストーマを造設していて、失敗談も話してくれました。おかげで私の心に光が射したように目の前がパッと明るくなり、やっと前を向けるようになりました。彼と話しているうちに、人間の寿命が仮に90歳とすれば、当時私は60歳でしたので30年間ストーマとともに生活すればいい、私は今まで60年間自由に

てきた、私はまだいいほうじゃないか、と彼より自由に過ごせた時間が長いと思えたことで心が救われました。それは私にとってすごく大事な瞬間でした。今までは「体は自分のもの」と思っていたため、仕事のストレスが体をむしばんでいて、体が悲鳴をあげていたにも関わらず、自分の体だからと無視していました。神様が「きみは臓器を取らないとわからないのか?!」と教えてくれているようでした。私はどちらかというと、仕事が趣味で、ほかに趣味を持っていませんでした。このことを反省し、気分を変えることをしないといけないと思い始めました。



“健康は一人ではできない、必ず仲間が必要ですし、
交流の大切さを実感しています”

新たに趣味を作ろうと「スポーツウエルネス吹き矢」と「バイクツーリング」を始めました。スポーツ吹き矢を始めたことで、体にも心にも良い影響がありました。腹式呼吸をすることで逆流性食道炎が治り、猫背がなくなり、腸の動きが活性化されるこ

とでストーマ装具の交換が楽になりました。スポーツ吹き矢を通して、仲間も増えて、楽しく遊びながら健康的にもなれる競技だと感じました。健康は一人ではできないことを知りました。必ず仲間が必要ですし、交流の大切さを実感しています。

“私が30歳年下の仲間から救われたのと一緒に、3,000名の中には困って
一人で悩みを抱えている方がたくさんいらっしゃると思います”

現状、オストメイトはなかなか認知されていません。私は現在、JOA鹿児島県支部の支部長を務めているのですが、まだまだPR不足を感じています。現在、我が鹿児島県には約3,000名のオストメイトがいます。しかし、JOA鹿児島支部に入会しているのはわずか80名程度です。私が30歳年下の仲間から救われたのと一緒に、3,000名の中には困って一人で悩みを抱えている方がたくさんいらっしゃると思います。80名にはオストメイト同士で情報交換できる場があることを伝えることは可能ですが、残りの2,900名の方々へ

は伝えることすらできません。少しでもこの状況から脱却するために、いろいろな取り組みを始めました。具体的には、まず行政への働きかけとして市町村の福祉課を訪問し、オストメイトの現状と日常生活用具の給付金補助についての要望書を提出しました。JOA会員には定期的にストーマ、オストメイトに関する勉強会を開いています。オストメイトは災害時の避難所での装具交換に懸念があるので、株式会社鹿児島新生社印刷という業者に働きかけ、避難所でのオストメイトルームを低価格で製品化してもらいました。



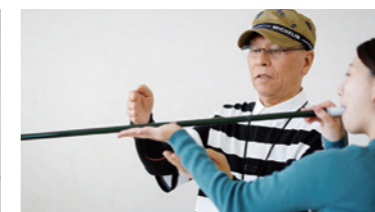
オストメイトルームの電子パンフレットはこちらからアクセス!
<http://bit.ly/3VVZkwB>

“健常者時代も体験し、今、障がい者となり、その両方の気持ちがわかります”

私たちオストメイトはストーマ装具をつけて生活しています。もちろん自ら言いたくはありません。また、内部障がいということで、外からの見た目もわかりにくい障がい者ではあります。障がいというのはその本人でないとわからないことも多いです。私たちは自

ら発言する勇気を持って、健常者の方たちに知ってもらおう努力をしなければなりません。私は今、オストメイトになってよかったと感謝しています。そうでなければ、一方通行の人間で終わっていたでしょう。健常者時代も体験し、今、障がい者となり、その両方の気持

ちがわかります。今までにない新しい生活を体験し、新しい夢に向かって進んでいます。お互い心を持った人間なのでこれからは、健常者と障がい者との区別なく話し合える笑いのある暮らしができる社会への橋渡しができればと思っています。



JOA鹿児島県支部への入会のお問い合わせはこちらまで
090-7295-6145 (石澤隆之さん携帯番号)

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、今回は寒くなると気になる乾燥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。

冬の時期、皮膚が乾燥して面板がなかなか貼付できません。普段から肌荒れもひどいため、保湿クリームを塗ることで肌荒れがよりひどくならないか心配です。なにかいい方法はないでしょうか。

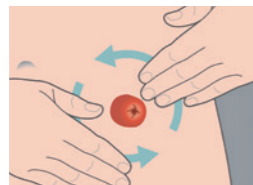
皮膚の乾燥によって、面板のくっつきが悪くなることがあります。さらに季節的に冬場は空気が乾燥するということがありますね。また年齢を重ねることで乾燥も進みますので、一段と貼付しづらくなるかもしれません。**[薬用]シルティ 保湿ローション**を使ってみてはいかがでしょうか。サラッとした使用感で、伸びも良いので少量でも全身ケアに最適で

す。製品名に「薬用」とついているだけあって、抗炎症成分が配合されているのでうるおいをしっかりとどめ、肌荒れを回避します。なんと顔にも使えるんですよ。顔もストーマ周りも全身もこれ1本で保湿できます。使用した後は1分程度待ち、ローションが皮膚になじんだことを確認してから面板を貼付してくださいね。さらに洗浄段階から肌荒れを気に

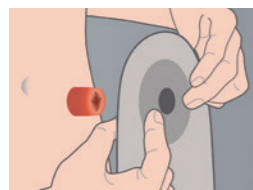
されている方は、**シルティ 水のいらぬいもち泡洗浄**を使うとより良いでしょう。最初から泡になって出てくるので、手間いらずで洗浄可能です。すすぎ洗いはいらぬいので、「水のいらぬい」という製品名の通り、水の確保ができない災害時にも適しています。1本は持っておくと安心ですね。皮膚をしっとり潤し、乾燥からしっかり守ってくれますよ。



[薬用]シルティ 保湿ローション
製品番号 9601
1,078円(税込)



① あずき大のローションを、お腹全体にしっかりと塗ります。



② 1分程度して、乾いた状態になったら装具を貼り付けます。

こんな時におすすめです。

ストーマ周辺の洗浄に

災害対策に

かさついている肌への

介護時の体の洗浄に

シルティ 水のいらぬいもち泡洗浄
製品番号 9401 2,178円(税込)



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!

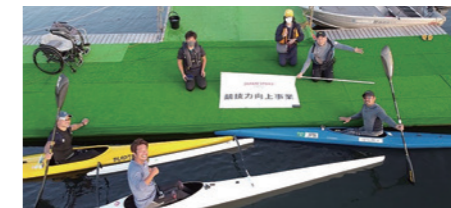


パラカヌー日本代表の加藤隆典さんを追いかけて5年!!

新監督とゆかりのある鹿児島で充実した合宿を行なっているTAKA。合宿中のTAKAからパワーみなぎるコメントをいただきました!「今シーズンのオフトレーニングは鹿児島県伊佐市の菱刈カヌー競技場で強化合宿です。自然豊かな競技に集中できる環境で地元の皆さんにも温かく迎えていただきました!まずはテクニック重視のトレーニング内容で『安定した陸上で動作の感覚を養い、それを流動的な水上にうつす』を繰り返すことで効率的かつキレのあるフォームの習得を目指します。来シーズンに向けてじっくりと練り上げていきます!」と来シーズンへの気合も十分です!



トレーニングの様子



トレーニングメンバーとの写真



伊佐市の皆さんからのお出迎えの様子

TAKAを応援するクラウドファンディングはこちら!



CIRCUSFan (サーカスファン)

<https://circus.fan/CLUB70261275>



チアスタ!

<https://cheersta.jp/athlete/Moy31v7wvngxq0pPA/timeline>

イベントレポート デコパウチワークショップ

都内の販売店ウエル・カム サポートセンターさんにて過去の結人にもご登場の中島小百合さんといしわたりさわこさん(デコパウチアーティスト)が講師としてデコパウチワークショップを開催されました。身近な道具で簡単にトライできるデコパウチ。スタンプやペンを用意し、みなさん思い

思いのデコパウチを制作していました。制作後は参加者全員で十人十色のデコパウチのお披露目会をしました。この日はじめてデコパウチを行なった参加者は「デコパウチについては、昨年のデコパウチコレクションも投票していて、存在は知っていました。自宅に道具はないのですが、今



日来てみて気軽にできて、楽しいなと感じました。」とおしゃれにデコったパウチとともに笑顔を見せてくれました。



医師でオストメイトモデルのエマさんのスキンケア製品の使い方は、下のURL、または右の二次元バーコードからご覧ください。

<http://coloplast.to/emsk>

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

健幸華齡プログラム 運動編

寒さがだんだんと深まり、体が凝り固まってきた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、自宅で簡単にできる椅子ヨガを教えてくださいました。



私の研究室では、これまでに5,000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。

椅子ヨガとは…?

特徴 椅子さえあれば、どこでもできます。ヨガマットは不要です。体が硬い方や高齢の方も無理なく取り組むことができます。

効果 凝り固まった首、肩、背中、腰回りの筋肉をほぐして、肩こりや腰痛の予防、解消に効果的です。深い呼吸で自律神経を整えることができます。

椅子ヨガを始める前に

椅子の選び方 転倒防止のため、安定したものを選びましょう。キャスターがついておらず、多少重みのあるものが最適です。

椅子の座り方 椅子の中央あたりに座り、足は腰幅に開き、足裏を床に付けます。上から体が釣られているように背中を伸ばして、軽くあごを引きましょう。おへその下あたりにある丹田を意識すると良いでしょう。



深呼吸

- ① 息を吸いながら、胸を開いて、両手を横から大きく回して上に持ち上げます。
 - ② 両手を合わせて合掌し、視線は親指を見ます。
 - ③ 息を吐きながら、おへその下あたりにある丹田まで両手をおろします。
- ①～③を5回繰り返し、深い呼吸を行ないましょう。



体側を伸ばすポーズ (姿勢改善・リフレッシュ)

- ① 片方の手で椅子の縁をつかみ、息を吸いながら、もう片方の腕は耳の真横あたりにまっすぐ上げ、肘を伸ばします。
 - ② 息を吐きながら、上体を横に倒します。
 - ③ 息を吐ききったら、吸いながら体を起こして腕をおろし、反対側も同様に行ないます。
- ①～③を2,3回繰り返しましょう。



首伸ばし (首・肩こり予防・改善)

- ① 右手を左肩にひっかけ、右肘を体に引き寄せ、左肩をグッと引き下げます。首を真横(右)に倒して、左側の首筋を伸ばします。
- ② そのまま、右斜め下に首をひねり、耳の後ろから肩にかけて伸ばします。
- ③ 顔の位置を正面に戻し、次は首を右側にねじります。軽くあごを引き右肩に近づけます。反対側も同様に行ないます。



ねじりのポーズ (腰痛の緩和・内臓機能の活性化)

- ① 両足を揃えて、左手は椅子の縁を持ち、右手を左足の外側に添え、息を吸いながら、背筋を伸ばします。
- ② 息を吐きながら体を腰から左側にねじり、視線は後ろの壁を見ます。
- ③ 体を正面に戻し、反対側も同様に行ないます。

