

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 脳トレ編

【ご案内】
結人 voice



宮崎県日向市大御神社に隣接する鶴戸神社昇り龍の岩窟にて撮影



巻頭インタビュー
甲斐まゆみさん

転載禁止

6、7ページ「健幸華齢プログラム 脳トレ編」の解答

問題① 答え
魚へんを付けて漢字にならない組み合わせ (5) 強
組み合わせた漢字の読み
(1) 鮭(さけ) (2) 鱈(たら) (3) 鯉(かつお) (4) 鰯(ぶり) (6) 鯛(たい) (7) 鱈(きす)

問題② 答え(8つあります)
やまをこえてたんぼにさしかかると
げろげろとなくかえるのこえが
たえまなくきこえてきた。
いっぴきのかえるが ちいさなむしをくわえている。
きつとえさにするのだろう。

問題③ 答え
(1) 駅長 (2) 農村 (3) 睡眠 (4) 取材 (5) 理想



Consumers, Clinicians and Coloplast. Stronger together.

YUJIN

 通巻28号

コロプラ株式会社 〒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

©2023 無断複写・転載を禁じます。



制作年月: 2023.4 / 610N99333N

宮崎県日向市大御神社にて撮影

「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）宮崎県支部、支部長
甲斐まゆみさんにお話を伺いました。

“ストーマ造設時はショックを受けたり、落ち込んだりということは少なく、
お腹の激痛症状が取り除かれたことでむしろ嬉しいくらいでした。”



2010年夏頃、お腹に不調を感じ始め、検査をした結果、潰瘍性大腸炎と診断されました。当時は30代で、休めば治るだろうと軽く考えていたので、驚きました。入院中も痛みは続き、4か月間点滴生活でした。主治医からは年齢的にもまず内科的な治療を勧められましたが、薬を服用しても腹痛がおさまらないことやガンへの発症リスクを考慮した結果、自ら、大腸摘出の手術をお願いしました。トイレから離れるのが怖く、

そのことばかり考えてはつらいし、人間らしい生活もできないので手術を決断しました。手術前から「人工肛門」という言葉は知っていましたがなかなか想像がついておらず、自分のストーマを見て、やっと理解ができました。それでも生きているから人体って凄いなあと思いました。ストーマ造設時はショックを受けたり、落ち込んだりということは少なく、お腹の激痛症状が取り除かれたことでむしろ嬉しいくらいでした。

“包み隠さず言った方が周りも変な気を遣わずに済むし、
自分自身も心に不安を抱え込む必要がなくなるので楽です。”

当初は一時ストーマの予定で、翌年3月にストーマを閉じる手術を行う予定でしたが、東日本大震災が起こり手術は延期になりました。それまではストーマを造設していると快適な生活ができるのでこのままでもいいかなと考えていましたが、災害時のストーマケアに不安を感じ、ストーマを閉じたほうがいいのかと思った結果、一度ストーマを閉じました。仕事復帰し頑張ろうと意気込んでいま

したが、ストーマ閉鎖後、体調が悪化し、入退院をくり返して前のような生活に戻ってしまいました。これでは仕事もままならないと思い、2年後に再度ストーマ造設をお願いし手術を受けました。職場には疾患やオストメイトであることも説明していたので割と自由はきいていました。以前は健常者だったので、健常者とオストメイト両方の立場がわかるのは大きいですね。健常者の立場で考える

と、疾患や体調について説明しておいたほうが良いと思い職場の人には伝えていました。伝えていないと変な憶測をされたり、気を遣われてしまうので包み隠さず言った方が周りも変な気を遣わずに済むし、自分自身も心に不安を抱え込む必要はなくなるので楽だと思いました。他の人は案外自分のことを気にしていないし、見ていないけれど、自分は見られていると錯覚してしまいます。

転載禁止

“普段から災害時のことを想定して生活しています。”

その後、転職しましたが、面接時に体調など状況を説明して採用してもらったので今も働きやすい環境ですね。家から徒歩10分圏内にある職場なので災害時でも安心です。東日本大震災を機に災害時のトイレ問題を意識し始めました。最初はストーマを造設しない方が良く思っていたのですが、疾患の関係でトイレの回数が多かったので、ストーマを造設した方がトイレに行く回数も減り、気持ち的には安心できると考えています。そのあと、熊本地震があり、宮崎でも震度5くらい揺れました。家にいたの

で大きな被害はなかったですが、大震災の教訓を受け、大地震の際は会社から帰宅させないという方針を会社が出しました。そうすると困るのはストーマケア用品の備蓄についてですね。会社には事情を伝え、備蓄保管場所を設けてもらいました。災害時に水が使えないことも想定し、普段から水を使わないストーマケア方法を実践しています。装具もサンプルをもらい、色々試してみました。災害時には自分の普段使用している装具以外が支給される場合もあるので合う装具、合わない装具がわ

かっていることは大事ですね。飲食物も気にしています。乾パンは食べることができないので、普段から試して自分に合った備蓄食も準備しています。災害時など最悪の事態を想定して日々過ごすようにしています。体型変化も起こり、漏れたりすることもありました。多少はへこみますが、次から事前にペット用のシートを引いて工夫しました。ストーマを造って、ショックと言えばショックでしたが、ご飯も食べられるようになり、行動の制限もあまりないので、病院ですつと寝てるより楽だと思いました。

“後ろ向きに生きてはつらいですから、若い人には楽しんでもらいたいです。”

私の人生プランでは30代のうちに結婚したかったのですが、30代で潰瘍性大腸炎になったので結婚をあきらめかけたときもありました。オストメイトで結婚、出産をした方の話を聞いたことがあつたので体調の関係で諦めるのはイヤでした。結婚相手はオストメイトになってから知り合った方ですが、相手の家族も理解があるので同居する際は、トイレをもう一つ作りました。ストーマ装具の

交換で時間がかかるのでトイレの時間も苦にならずに待ってくれる相手を見つけるのがいいと思います。後ろ向きに生きてはつらいですから、若い人には楽しんでもらいたいですね。

交換で時間がかかるのでトイレの時間も苦にならずに待ってくれる相手を見つけるのがいいと思います。後ろ向きに生きてはつらいですから、若い人には楽しんでもらいたいですね。

“かしまった趣味でなくてもなんでもいいので
楽しみを見つけてもらいたいですね。”

エヴァンゲリオンが好きでアニメ、映画鑑賞やグッズ集めが趣味です。映画は全4部作中2作目を見たところで潰瘍性大腸炎になりましたが、残りの2部のおかげで、私にとっては「大好きなエヴァンゲリオンの映画を映画館でみるぞ!」というひとつの生きる目標ができました。いざ公

開になると、5回も同じ作品を観に行きました。観に行けたときは感極まりました。映画は完結してしまったので、次の目標のためにスピノフを作ってくれないですかね。かしまった趣味でなくていいのでテレビ番組でもアニメでもなんでも楽しみを見つけてもらいたいです。



“ストーマを造りたてのときこそ、交流会に足を運んでももらいたいです。”



3,4年前からJOA宮崎県支部の支部長になりました。若い世代にも入ってもらいたいので、土曜開催や三連休の中日などで交流会開催をしています。販売店にもお願いをして、展示会や交流会の案内を発信してもらっています。最近ネットでも情報収集できます

が、悪い情報を見たら、その印象が強くなってしまいますよね。いろんなオストメイトやメーカーの方と話すことで工夫を知れたり、諦めかけていたことができる気づいたりできるのでストーマを造りたてのときこそ、交流会に足を運んでみてほしいですね。

JOA宮崎県支部への入会のお問い合わせはこちらまで ▶ ホームページ <https://joa-net.org/branch/282.html>
メールアドレス joamiyazaki@outlook.jp

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、今回は多くの方が気にされるニオイ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。

外出の際にニオイがすると自分からニオイが出ているのではないかと気になります。食事の工夫やニオイ対策のアイテムはありますか？

ニオイに関する反応は個人差がありますが*1退院後約3人に1人がストーマ装具からのニオイが気になると回答しているのみなさんにとってニオイ対策は非常に重要ですね。消臭潤滑剤は使用されていますか？デオール消臭潤滑剤は天然由来成分である柿渋エキスによる消臭成分配合で安心です。ニオイの元となる雑菌の繁殖を抑制するので、香りでニオイをごまかすことなくしっかりと消臭してくれます。きっとみなさんのニオイに対するお悩みを解消してくれると思いますよ。優れた効果をしっかり持続させるためには袋の中身を捨てる度に、排出口から注ぎ足すことが重要です。柿タンニンの効果により、*21分で80%以上の便臭やガス臭を抑え、さらに2時間後も効果が持続する優れた消臭作用を有するので、尿路系ストーマの方はデオール消臭・除菌スプレーをパウチの中に入れて尿臭を抑えることができますよ。消臭アイテムを使って、快適な生活を送りましょう。

*1 2022年実施コロプラスト独自アンケート結果より

*2 ガス検知管法:実使用での性能を保証するものではありません。

デオール 消臭潤滑剤の正しい使い方

消臭潤滑剤をストーマ袋の排出口から大さじ半分程度注ぎ足します。

袋の中身を捨てるたびに、必ずデオール消臭潤滑剤を排出口から大さじ半分程度注ぎ足します。

消臭潤滑剤を最初の1回入れるだけでは、消臭・潤滑効果を十分にキープできません！お通じを排出するたびに、デオール消臭潤滑剤を入れることで、消臭・潤滑効果をハッキリと実感できます！

袋から中身を排出します。袋の上から軽く押さえながら押し出すようにすると、潤滑効果によってスルッと排出できます。

袋をモミモミしながら、消臭潤滑剤を袋の中になじませます。デオール消臭潤滑剤はノビが良いからラク！青い色なので広がりを目で確認できます。

ここがポイント！

入江眞由美さん
皮膚・排泄ケア認定看護師



- デオール 消臭潤滑剤 ボトル 製品番号 9301 250ml 3,190円(税込)
- デオール 消臭・除菌スプレー 製品番号 9405 300ml 2,178円(税込)
- デオール 消臭潤滑剤 ミニパック 製品番号 9322 10袋/箱 1,397円(税込)
- デオール 消臭潤滑剤 つめかえ用 製品番号 9330 200ml 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!!

新艇で気持ち新たに臨まれた選考会で、日々のトレーニングの結果を発揮したTAKA。コロナ禍も徐々に緩和され、大一番の大会を控えているTAKAからコメントをいただきました！



「3月末の選考会で今年度も強化指定選手になることが決定しました。今シーズンはワールドカップ、4年に1度行われる来年のパリの国際大会の一次予選となる世界選手権、昨年コロナで延期になったアジア競技大会と大事な大会が続き、更に合宿は例年よりも期間が長いので多忙な1年ですが一つ一つ成果や結果にこだわり全力を尽くしていきますので応援宜しくお願いします！」

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/Moy31v7wvqxq0pPA/timeline>

さらに食べるものに気をつかうことでも工夫ができます。ニオイの強いねぎ類の野菜、肉や魚、乳製品などの高タンパク質・高脂肪

の食品を控えてみるとよいでしょう。消化管ストーマの場合、腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を含む食品、食物繊維なども有効です。



お通じやガス、尿のニオイを強くする食品	にんにく ねぎ にら たまねぎ 玉子 豆腐 カニ・エビ類 ビール 魚 肉 チーズなどの乳製品 など
お通じや尿のニオイを抑える食品	ヨーグルト パセリ 市販のシャンピニオンエキス など



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 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5弾として、田中名誉教授が監修された「脳力トレーニングドリル」の問題の一部をご紹介します。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。



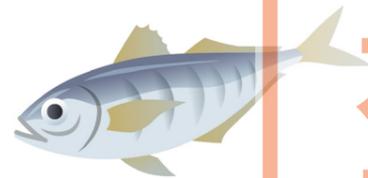
認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、運動や料理のように複数のことを同時に、安全に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

田中喜代次 筑波大学名誉教授・株式会社THF代表、アメリカスポーツ医学会 フェロー。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 ③ かなを順に漢字にしていくと、二字熟語ができます。その二字熟語を教えてください。

- (1) うま・しゃく・ながい
- (2) まがる・たつ・き・すん
- (3) め・たれる・め・たみ
- (4) みみ・また・き・さい
- (5) おう・さと・き・め・ころろ

問題 ① 魚へんを付けて漢字にならないものはどれでしょう？
組み合わせた漢字の読みもすべて答えましょう。



- (1) 圭 (2) 雪 (3) 堅 (4) 師 (5) 強 (6) 周 (7) 喜

問題 ② 「え」が「お」になってしまった作文です。
「お」を「え」に直して読んでください。(5つ以上あります)

やまをこおてたんぼにさしかかると
げろげろとなくかおるのこおが
たおまなくきこおてきた。
いっぴきのかおるが ちいさなむしをくわおている。
きっとおさにするのだろう。

転載禁止

オストメイトが本音トークを語る場

結人voice 始まりました！

情報誌「ゆうじん|結人」のシリーズ企画、「結人voice」では、紙面ではお伝えしきれないオストメイトの生の声を発信！ 台本は一切なし。センシュラ ミオの使用感や4点止め安心ベルトのコツなど、ありのままに語っていただきました。

- ストーマを見ながらでは貼付しづらい？
- ミオシリーズのプレフィルターの役割って？
- 4点止め安心ベルトの装着は難しい？



JOA 鹿児島県支部 石澤隆之さん

オストメイトモデル 医師 大辻エマさん

JOA 茨城県支部 大竹史朗さん

結人voice Vol.1

「センシュラ ミオの使い心地って、実際どうなの？」

カメラを起動して
こちらからアクセス！

