

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 番外編

【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 料理編

【ご案内】

結人voice
Vol.2



YUJIN 通巻29号

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
©2023 無断複写・転載を禁じます。



現役理美容師で、趣味や交流会などさまざまな活動に積極的に取り組んでいるオストメイトがいらっしやるのを ご存知でしょうか。



今回は、静岡県にて理美容室を営んでいる岩元 浩さんにお仕事や趣味、交流会の活動についてお話をお伺いしました。

“どんな方法であれ、治療法があるというだけで「ああ、これで助かる、むしろラッキーだ」と考えていました。”

最初に痛みを感じ始めたのは2016年末ごろでした。以前、尿道結石ができたことがあり、その時も同様に尿道結石だと思ったので、病院には行かず放置していました。半年後、別の箇所が痛み出し、病院に駆けつけたところ、最初に診てもらった病院では、ステージIVと診断され、出来る治療がないと言われてしまいました。その後、がんセンターを紹介してもらい、再診断を受けたところ、治療法はあるとのこと、急いで準備を進め、腫瘍の摘出、2017年10月には膀胱の全摘手術を行い、ウロストミーのストーマを造設しました。ストーマ造設までスピーディーに進みましたが、心が追い付かなかった、ということはなく、最初の病院で治療法はない、と一度言われたので、どんな方法であれ、治療法があるというだけで「ああ、これで助かる、むしろラッキーだ」と考えたほどでした。悪いところを全部取ってほしかったので自ら膀胱の全摘を志願しました。ストーマ造設時に心が落ち込んだりすることはなかったですが、退院後、ストーマ装具から排泄物が見えたときに少し落ち込む

ことはありましたね。本当は2週間の入院予定だったのですが、入院中も歩いたり、リハビリを積極的に行っていたおかげで12日で退院できました。入院中も前向きになれたモチベーションは仕事でした。学校卒業後から理美容師として働いており、自営業で理美容室を営んでいます。ですので、入院中も「早く復帰して、店を開けなければ」という気持ちが強く、1日も早い退院を望んでいました。入院していたがんセンターはサポートが手厚く、心強かったです。売店で自分が使う装具を購入して、実践的に装具交換の練習をしたり、装具の販売店の紹介や障がい者手帳の申請の仕方を教えてくれたので安心して退院することができました。最初の頃はオストメイト仲間はいなかったのですが、がんセンターでのサポートが手厚かったので情報が少なくて困ったり、孤独を感じることはなかったです。営んでいた理美容室には常連のお客さんがいるので、お店を閉めたくないという気持ちが強く、同じ美容師である妻には入院のお見舞いよりもお店を開けてほしいと伝えていました。退院後、通

院の時以外は仕事をしていました。ストーマを造設した後、理美容師の仕事をする上で大きく変化したことはなかったのですが、お客さんのシャンプーをするときにストーマの位置にあたるので自分の体は深くは倒さず、シャンプーをするという工夫をしています。また、体をひねったりする動作はしないようにしています。自営業ということもあり、トイレのペースなどマイペースに過ごせるのはよいですね。自宅兼職場なので荷物も持っていかなくて済むし、万が一漏れたら、家のシャワーを浴びればよいので、そのあたりも気が楽でした。漏れたりとはあまりなかったのですが、しみ出したりすることはありました。布団を濡らしてしまったときは、やっちゃったと思うことはありましたね。



“リハビリのために始めたクラフトバンド作りは今でも力を入れている趣味の1つです。”



抗がん剤治療を受けていた頃は手のしびれがあり、仕事にも多少は影響しました。理美容師として

ハサミを持ってカットするのに手のしびれがあつては困るので、リハビリもかねてクラフトバンド作りを始めました。それまで趣味らしい趣味はなかったのですが、クラフトバンド作りは今も趣味の1つです。編んだり縛ったりするために指の力があるので、かなり良いリハビリになりました。理美容室の常連さんには、抗がん剤治療の影響で見た目が変わったときに、病気の

ことは伝えました。ただ、リハビリに励んだり、すぐに仕事復帰してとても元気だったので、過剰に気を遣われることはなく、ありがたかったです。家族にも過剰に気を遣わなくていいよと伝えていました。趣味で始めたクラフトバンド作りは今ではお客さんからリクエストをもらい作ることもあります。他にも家の修繕など手先を使う作業はよくやっています。

“内部障がいということが原因で辛い思いをしないように、
家族やオストメイトのことを知らない人への認知度をあげていきたいです。”

交流会に参加し出したのは、「オストメイトといっしょ!アツと♡ストーマ」というグループに入った2021年秋ごろでした。それまではオストメイトの仲間はいなかったのですが、エマ・大辻・ピクルスさんのNHKの番組を見て、SNSを始めて、デコパウチコレクションなど楽しい企画をやっているグループがあると紹介してもらい、「アツと♡ストーマ」に入りました。そのNHKの番組でちいさな女の子がパウチにシールを貼っているのを

見て、あの時の笑顔が忘れられなくて、こどもたちにこのようなデコパウチをやってもらいたいという思いで参加しています。内部障がいということが原因で辛い思いをしないように、こういう活動をしていき、家族やオストメイトのことを知らない人への認知度をあげていきたいと考えています。デコパウチをすることでオストメイトのこどもたちが元気になってほしいと思っています。なので、私はこども向けのデコパウチを作っていま

す。そう思ったきっかけがオストメイト対応トイレに入ろうとして、注意されたことでした。一般の病院でオストメイト対応トイレを使おうとした際に看護師の方に注意されてしまいました。ストーマを扱わない分野の医療施設では医療従事者のオストメイトの認知度が低いと感じたので医療従事者への認知度もあげていきたいですね。自分が傷つくというよりは、他の仲間も同じ思いをしてほしくないという気持ちが強いです。

転載禁止



岩元さんが所属している「オストメイトといっしょ!アツと♡ストーマ」では2023年10月1日~10月31日にデコパウチコレクションを実施予定!

詳しくはこちらから概要をチェック! →



コロプラストでは「ゆうじん|結人」の巻頭インタビューにご登場いただける方を募集しています! インタビュー取材にご協力いただける方はぜひご応募ください。ご協力をお願いする方には、改めてコロプラスト マガジン編集部事務局よりご依頼のご連絡を差し上げます。※本フォームからのご応募は掲載を確約するものではありません。ご応募後、ご協力をお願いする方のみにご連絡をさせていただきますことをご理解、ご了承のうえ、ご応募ください。



応募フォームはこちら!



入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー 番外編

今回は入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー番外編として、日常生活に関するお悩みについて、お答えします!

最近、街中でオストメイト対応トイレを見かけますが
使い方がよくわかりません。正しい使い方を知りたいです。

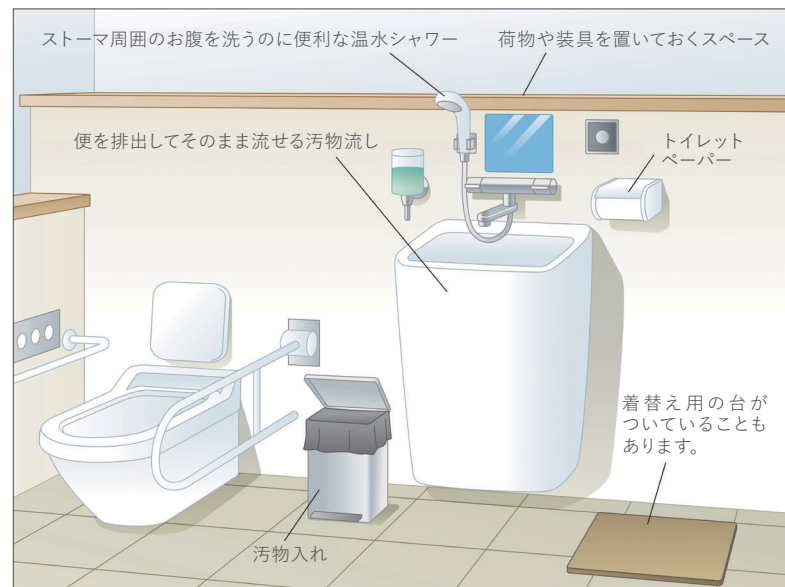
オストメイト対応トイレとは…?

設置が進んでいる「だれでもトイレ」や「多機能トイレ」などの中には、「オストメイト対応トイレ」もあります。オストメイトの利便性を考えた設備になっていますので、外出先にあればぜひ利用しましょう。

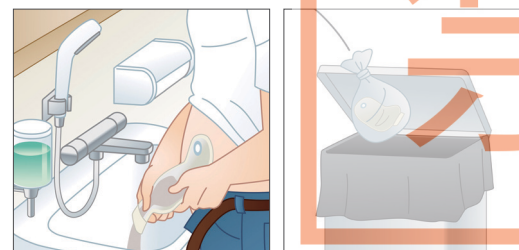
●設置場所
主に公共交通機関(JR・私鉄・地下鉄)の施設構内、社会福祉施設、官公庁施設、デパート、ショッピングセンター、美術館・図書館、また空港や高速道路パーキングエリア、病院などにも設置されています。

●主な設備
「オストメイト対応トイレ」は、ストーマ袋の中身を排出して流すだけでなく、お腹を洗ったりするのに必要なシャワー、使用済み装具を廃棄する汚物入れなどを備えています。また、衣服を汚してしまった場合の着替え台などが設置されていることもあります。

「オストメイト対応トイレ」の一例



基本的な使い方



ストーマ袋の中身を汚物流しに捨てる
使用済みのストーマ袋を廃棄する

今回はオストメイトに配慮した設備の開発、提案されているTOTO株式会社さんにお話をお伺いしました!
商品名: コンパクトオストメイトパック (TOTO 株式会社)

「TOTOはだれでも安心して外出できる環境づくりの一つとして、オストメイトの方々にご協力いただいた検証を基に開発した『コンパクトオストメイトパック』を提案しています。ストーマ装具の中身が捨てやすい汚物流し、お湯の出る水栓、ストーマ装具の装着状態を確認できる鏡をバックにし、手軽に設置いただけるよう工夫しています。また、本体は幅550mmとコンパクトなので省スペースで設置できます。利用者の使いやすさと事業者の設置しやすさを目指したものづくりをしています。

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!!

新艇を迎え、新しいトレーニングを取り入れたTAKAから来年にせまったパリでの大舞台への切符を掴み取るための意気込みをお伺いしました!
「新しい漕法が徐々に形となり5月のハンガリーでのワールドカップでは8位入賞することができました。その後も鹿児島合宿を通して更なる成長の手応えを感じています! 続くドイツでの世界選手権は来年のパリの大舞台への一次予選となるため、しっかり準備をして臨みたいと思います! 引き続き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>

オストメイトについて広く知ってもらうため、外出先トイレでの困りごとや気持ち、オストメイト対応トイレの使い方の例(動画)などをTOTO株式会社のWEBサイトにて紹介しています。また、当事者にご参加いただいた座談会の様子をWEBコラムにて配信! よろしければぜひご覧ください。」

TOTO WEB サイト



関連する TOTO WEB サイトはこちら

オストメイト座談会 コラム



関連するコラムはこちら

また、設置場所については、NPO 法人エムアクトさんが開発されたアプリ「オストメイトなび」を利用すれば、トイレ場所の検索や投稿が可能です。「オストメイトなび」は、オストメイト向けトイレの情報だけでなく、ストーマ外来や販売店情報、さらには、自治体の給付状況(コロプラスト開発協賛)など、様々なお役立ち情報が検索可能です。

手軽に検索、気軽に外出できる それが「オストメイトなび」!

- 01 トイレ・店舗・病院から給付情報まで必要な情報を地図上で確認!!
- 02 現在地周辺のトイレ情報を確認!! 写真・利用可能時間・ルートなどの詳細情報を表示。
- 03 未登録のトイレ情報を新たに登録可能!!



住所・施設名・自治体名等の入力で遠隔地も検索・確認できます!
各種トイレアイコンの説明が表示されます。



検索

各アプリストアで検索。または、右記コードよりアクセスしてダウンロードしてください。

開発元: NPO法人エムアクト (<http://www.m-akt.jp/>)

アプリの種類: 医療・ヘルスケア
デバイスの種類: iPhone, iPad, mini, Android
言語: 日本語 ■ 価格: 無料



健幸華齡プログラム 料理編

体形維持を目的に、カロリーと塩分量をとりすぎない栄養バランスをご紹介している健幸華齡プログラムの料理編。今回は暑さが過ぎ、食欲の秋の季節にピッタリの秋バテ対策のためのレシピをご紹介します。

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。運動と食教育の体重減少への貢献度は2:8と結論付けています。摂取カロリーを抑え、体重オーバーにならずに動きやすい体をつくりましょう。

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・介護予防に関する実践的研究、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。



アボカドのヨーグルトポタージュ 1人分 250 kcal 食塩相当量 1.2 g



【材料】2人分
 ・アボカド 1個 ・塩 小さじ1/4 ・水 100ml
 ・プレーンヨーグルト 100ml ・牛乳 100ml ・水 50ml
 ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ・粗びきコショウ 少々 ・オリーブ油 小さじ1

〈ポイント〉
 アボカドは「世界一栄養価の高い果物」と言われ、エネルギー代謝を助けるビタミンB群や免疫力を高めるビタミンE、整腸作用のある食物繊維を多く含みます。

- 【作り方】
- ①アボカドは皮と種を除き、1cm幅くらいに切る。鍋に入れて塩を振り、水100mlを加えて軽く混ぜ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
 - ②アボカドがやわらかくなったら火を止め、粗熱をとってミキサーに入れ、プレーンヨーグルト、牛乳、水50mlを加えて攪拌する。
 - ③②を鍋にもどして中火にかけ、鶏ガラスープを加えて煮る。
 - ④ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、粗びきコショウをふり、オリーブ油をまわしかける。



かぼちゃの甘酒そぼろ煮 1人分 148 kcal 食塩相当量 1.2 g



【材料】2人分
 ・かぼちゃ 160g ・鶏ひき肉 60g ・しょう油 小さじ 1/2
 ・水、片栗粉 各小さじ 1/2

★
 ・甘酒(濃縮) 大さじ 2 ・めんつゆ(3倍) 大さじ 1
 ・日本酒 大さじ 1 ・おろししょうが 小さじ 1/3 ・水 150ml

〈ポイント〉
 かぼちゃには免疫力を高めるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含みます。麴から作られる甘酒は飲む点滴とも言われ、さまざまな栄養素や食物繊維が含まれ、腸内環境をととのえます。

- 【作り方】
- ①かぼちゃはワタを取り、皮をところどころ削いで3cm角に切る。
 - ②かぼちゃが並ぶ程度の小鍋に★の調味料をすべて入れて混ぜ合わせ、鶏ひき肉を加えて菜箸でほぐす。中火にかけ、煮立ってきたらアクを取る。
 - ③一度火を止め、かぼちゃの皮目を下にして並べる。落し蓋をして中火にかけ、沸騰してきたら弱火にして10分ほど煮含める。
 - ④落し蓋を取り除き、しょう油を加えて軽く混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



戻りがつおのソテー、しょうがポン酢がけ 1人分 262 kcal 食塩相当量 1.8 g



【材料】2人分
 ・かつお刺身 200g ・塩 小さじ 1 ・小麦粉 大さじ 2 ・油 大さじ 1 ・しょうが 15g
 ★ ポン酢しょう油 大さじ 2 ★ 砂糖 小さじ 1/2
 ・水菜 大 1株(40g) ・カイワレ大根 1/4パック ・トマト 小 1/2個

〈ポイント〉
 かつおには良質のたんぱく質や鉄分、タウリンやビタミンB群、ビタミンDなど、たくさんの栄養素が含まれています。秋のかつおは脂がのって、脳を活性化するDHAや血流を良くするEPAが豊富です。生のしょうがに多く含まれる辛味成分には、殺菌作用や血流促進・解熱の作用が、香りの成分には、食欲不振を改善する作用があるとされています。

- 【作り方】
- ①かつおは全体に塩をまぶして15分ほど置く。
 - ②水菜は3cm長さに切る。カイワレ大根は根を切って半分の長さに切り、水菜とあわせて水にさらし、ザルに上げて水気を切る。トマトはくし形に切る。
 - ③しょうがは、繊維に沿って薄切り、次に繊維に沿ってせん切りにしてから、みじん切りにし、★の調味料と合わせておく。
 - ④かつおの表面を水で洗い、ペーパーで拭きとり、1cm幅に切り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
 - ⑤フライパンに油をひいて温め、④のかつおの切り身を並べ、中火で焼く。焼き色がついたら返して両面をさっと焼く。
 - ⑥器に②の野菜を盛り、その上にかつおを盛りつけてトマトを飾る。③のしょうがポン酢をかける。



転載 禁止

オストメイトが本音トークを語る場

結人 voice

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 コンケーブとの出会いや使用感、貼り方のコツなど、ありのままに語っていただきました。

パネルを貼るには
難しいコツが
必要なの？

センシュラ ミオ
コンケーブの
3つの特長って？

実際のところ
使用感って
どうなの？



JOA 岡山県支部
坂本 精三さん



皮膚・排泄ケア認定看護師
入江真由美さん



JOA 北海道支部
中山 和栄さん

結人 voice Vol.2

凹面装具って、どういう時に使うの？ 意外と簡単！ センシュラ ミオ コンケーブの使い方



カメラを起動して
こちらからアクセス！

