

# 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】

がんばれTAKA  
オストメイト・アスリートの挑戦

【連載】

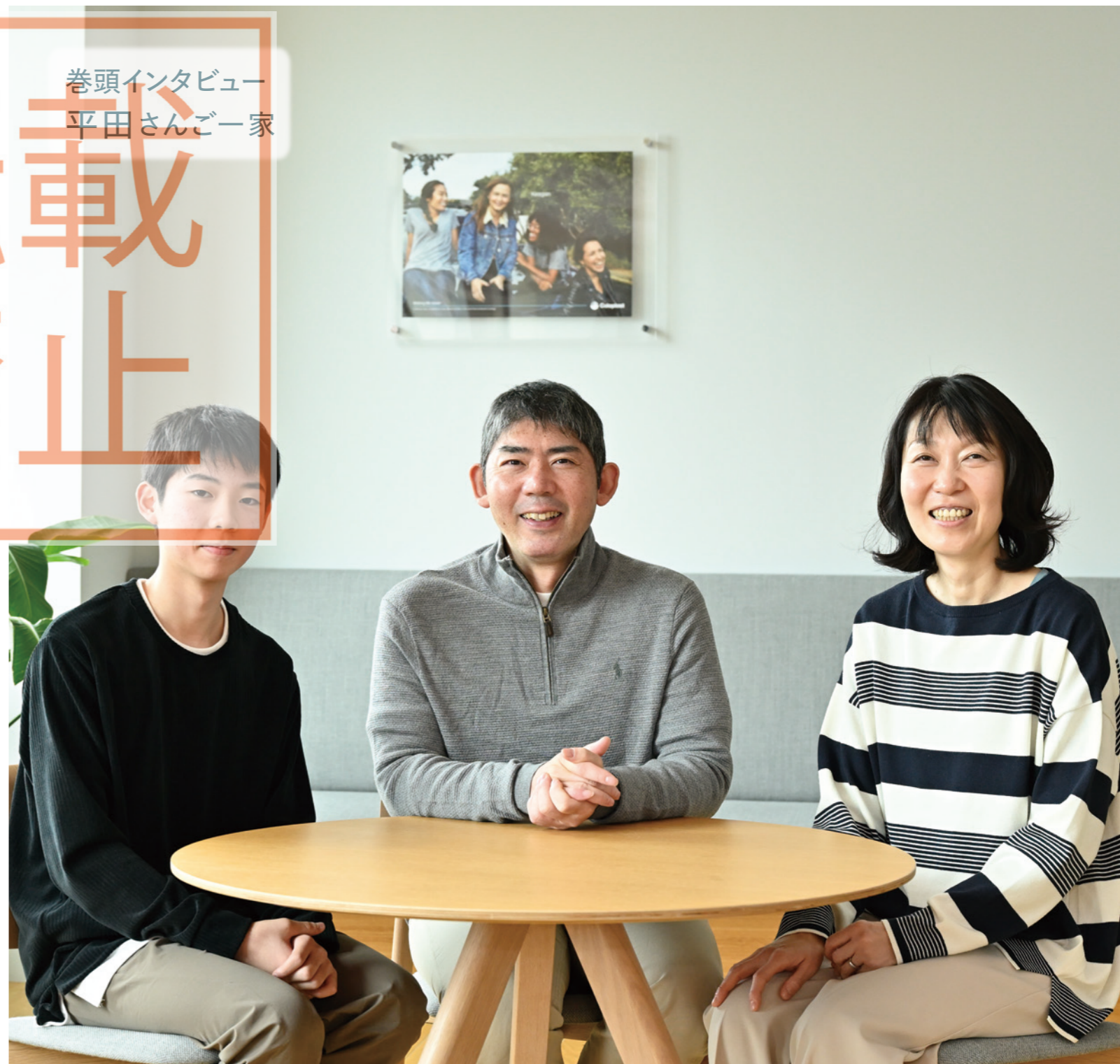
筑波大学 田中喜代次 名誉教授考案  
健幸華齢プログラム 運動編

【特集】

イベントレポート  
デコパウチワークショップ in たんぽぽの会

巻頭インタビュー  
平田さんご一家

転載  
禁止



**YUJIN** 通巻30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。



# 「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

今回は平田さんご一家にお話を伺いました。

**平田 清信さん (50代)**：2023年に直腸がんを発症し、同年3月にコロストミーのストーマを造設。製本会社にて勤務中。

**平田 奈々さん (50代)**：三誠メディカル株式会社(代表取締役 古関一成)訪問看護ステーション東大前にて訪問看護師として勤務中。

**平田 信弥さん (中学1年)**：都内の某国立中学校在学。

**清信さん**：事の始まりは2022年夏に人間ドックにて、便潜血、要検査判定を受けたことでした。再検査の必要があったものの、直後に新型コロナに罹患してしまい、さらに年末の忙しさに追われてそのままにしてしまいました。翌2023年2月に内視鏡検査を受け、直腸がんが判明しました。肝臓やリンパ節、腹膜にも転移していたため、3月にS状結腸切断術を受け、ストーマを造設になりました。同時に肝臓

も1/4を切断、腹膜とリンパも切除しました。

**奈々さん**：内視鏡検査の結果を受け、かなり嫌な予感がし、周りの仲間に相談したのを覚えています。がんと告知を受けた時はステージIV。余命は短いと覚悟をしました。当時小学6年生の息子には絶対に悟られないよう過ごしました。仕事柄、病状や症状について知識があったため、妻として、また母として家族に接する際に辛かったのを覚えています。術後、息子には「この先には希望が待っている」ということを伝えた上で、ストーマの目的、機能を教え、「排泄は誰にでもある機能であり、お父さんはがん切除によってストーマを造設、パウチを装着している。お父さんはこれから乗り越えていかなきゃいけないことが沢山ある。私達もサポートしていかないといけない。排泄機能を補う、普段通りに生活するためにストーマを造設したんだよ。」と伝えたところ、理解をしてくれました。



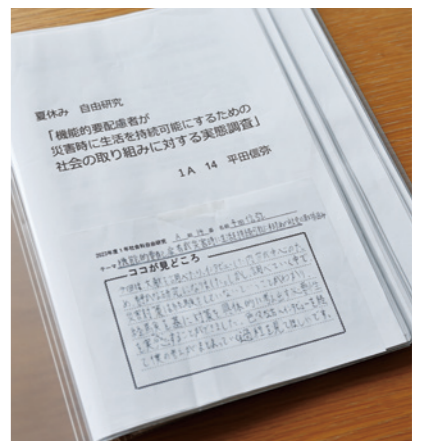
**信弥さん**：そうですね、父がストーマを造設する前から、医療に興味があり、母の仕事の内容を聞いていました。ストーマの存在については知っていました。ただ、自分の家族がストーマを造設する実感がわかず、驚きました。でもいやな気持ちや抵抗はなく、父もなりたくて病気になったわけじゃないので仕方がないと思っています。父がオストメイトになったことがきっかけで、中学1年の夏休みの自由

研究テーマを「機能的要配慮者(オストメイト)が災害時に生活を持続可能にするための社会の取り組みに対する実態調査」にし、3年生の卒業研究まで探究しようと考えています。父がオストメイトになり、保健の授業で今後大地震が起きる可能性があるというのを習い、災害時にそのような方たちが困らないのかというのが最初の疑問で研究をすることにしました。担任教諭から、「自治体がどのように対策を取っているのか調査したり、実際の会社にはどのような事業計画があるのかをまず取材したらどうか」と助言があり、母に相談したところ、古関社長に様々なご調整をいただきました。文京区の障害政策課の課長さんには自治体で行なっている対策や避難所の目的や場所についてお伺いし、コロプラストの社員さんにもストーマ装具メーカーが行っている取り組みや他地域での災害時の対応についてお伺いしました。現時点では、機能的要配慮者への装具やアクセサリ製品の供給は自治体では行なっておらず、ストーマ用品セーフティネット連絡会が対象地域の方にのみ製品提供を行なっているとのことでした。それらの情報の周知徹底が十分になされていないと感じました。残りの2年の自由研究では、オストメイトがどのようにしたら、生活を持続することができるかを考えていき、ゆくゆくは災害時にオストメイトが生活に困らないような製品を開発できたらと思っています。

**奈々さん**：もし利用者さんが災害で被災され、訪問看護としてサポートしたいとは思っても、現実的に自分たち自身も被災している場合もあります。その場合、サポートをすることは難しく、利用者さんご自身で乗り切っていただかないと予測され、もどかしい気持ちになります。

**清信さん**：仕事は親族経営している製本会社で勤務しています。立ち仕事が多く、体を動かすことや重い荷物を持つことが多いので疲労が強く、今は午前中のみ出勤しています。社員である親族には病状などは伝えていますが、お腹に力がかかることや、荷物が腹部にひっかかるのではないかと不安があるなど細かいことをきちんと説明しています。とはいうもののやはり親族はピンと来ていないようですが、心配はしてくれそうです。妻と息子はストーマのことを理解してくれているので自宅に帰ると気が楽になります。

**奈々さん**：所長(訪問看護ステーション東大前 平野美紀所長)は、私と家族の生活を大事にするように支えてくれました。がんと判明した時、手術を受ける時の精神的サポート、ストーマケアや病状についても具体的なアイデアやアドバイスをくれました。仕事をしながらも家族を家で支える私を、平野所長の訪問看護の経験を踏まえて、サポートしてくださいました。ストーマ保有者の家族としての悩みや乗り越えてきた思い、経験は利用者さんへの対応にも活



きています。周りに支えていただいた分、夫に勉強させていただいた分、利用者さんに還元できるようにより勉強して精進したいです。最初の頃は生活に慣れるのに必死だったので、夫と息子二人で力を合わせて乗り越えていったように思いますね。

**清信さん**：元々の性格上、ストーマを造設してもあまり重くは受け止めなかったです。オストメイトになって、デメリットばかりを考えずに、メリットを考えるようにしていました。ストーマを造設することのメリットを考え、うまく、楽しく自分が向き合えるのが大切だと思います。

**奈々さん:** 夫は感情を出さないでストーマの手技獲得より受け入れる過程は家族から見ても大変だったと思います。でも上手に付き合っているな、自分で乗り越えようとしているんだと感じました。以前、外出先でパウチから漏れてしまい1人で処理する姿がありました。自尊心を傷つけられたんじゃないかと思いました。それでも平常心を保ち、自分の中で折り合いをつけていてすごいなと思いました。手を貸し、サポートしたいと思う時も幾度もありましたが、結局は自分で乗り越えていくもので、焦らず見守って、信じるのが大切だと思います。何かあったら、ヘルプするのでまずは自分でやってみたらと。時間が解決してく

れる部分もあります。人は乗り越える力があるので、どこでいつ乗り越えられるかは人それぞれのタイミングです。そして、周りの家族も背負いすぎず、他者に支援を求めていると思います。

**信弥さん:** こどもから見ても、ストーマを見てもいやな気持ちにはならなかったのが、本人だけで抱え込まないで、家族や周りに伝えていってよいと思います。

**奈々さん:** 医師から病状説明を受けた頃は、息子は卒業式を控えていました。初めはずっと隠そうと思っていましたが、手術で切除ができなかったから余命は短い…。思い切って段階を経てカミングアウトしましたが、息子はしっかり受け止めていること

をこのインタビューでよくわかりました。こどもは成長するのだなと思いました。利用者さんにいただいた言葉で心に響くものがありました。「すべては日常です。ストーマは特別なことではなく、これもわたしの日常ですから」。この言葉を家族にも共有しました。今まで周りの方に支えられ、利用者さんから学び、今までやってきたことが夫へのサポートに活かしています。今回のことを踏まえて、手技や知識、家族への関わり方を今後の訪問看護での仕事に還元していきたいです。今回、インタビューの機会をいただき、家族の思いや考えを改めて知ることができました。家族の力が強くなれたと思い感謝しています。



## 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!



いよいよパリでの大舞台が迫っている2024年。パリへの切符を目指しているTAKAからコメントをもらいました。「2023年10月にシーズン最後の大会となる杭州2022アジアパラ競技大会に出場しました。4年に一度開催されるアジア版パラリンピックとよばれる注目度の高い大会です。結果はコンマ数秒及ばず4位で表彰台を逃し悔しい想いをしましたが初の国際総合競技大会に日本選手団として派遣されたことは貴重な経験でした。今シーズンを通して確かな成長を感じることができたので冬季は再び鹿児島で合宿を実施し更なるレベルアップを図っていきます!」

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>



### イベントレポート デコパウチワークショップ in たんぽぽの会

2023年9月中旬に小児オストメイト患者と保護者の会 たんぽぽの会の秋レクにて、30周年記念イベント『みんなで作ろうデコパウチ♡』が開催されました。過去の結人にもご登場いただいた中島小百合さん、いしわたさわこさん(デコパウチアーティスト)が実装可能なデコパウチの作り方をレクチャーし、初めてのデコパウチ製作は大盛り上がりを見せました。ゲストの中島さんは

「完成した自慢のデコパウチを笑顔で見せに来てくれたみんなのハイタッチは決して忘れません。」と、いしわたさわこさんは「この活動を始めた頃から、いつか『親子でデコパウチワークショップ』をやりたい!と常々思っていました。デコパウチをすることで親子で楽しんでもらい、少しでも笑顔が増えて、ちょっと面倒くさいパウチの交換も気分があがるといいなという想いが私にあり、今回のワーク

ショップで少しでもそれが叶ったかな?と思えました。」とコメント。参加されたお子さんたちからは「デコパウチは、ただ面倒くさい作業でしかなかった装具交換を楽しくするという発想が、とても前向きで素敵だと思います。」というお声をいただきました。保護者の方からも「前を向くきっかけ、繋がるきっかけをありがとうございました!」というお声をいただきました。



# 健幸華齡プログラム 運動編

年末年始の疲れ、まだ解消されていない方もいらっしゃる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、リラクゼーションでこころとからだのバランスを整え、寒さによる体の縮こまりを解消するストレッチ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消散し、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。

## リラクゼーションを行なう際のワンポイントアドバイス

椅子座位での基本姿勢を意識しましょう。

4つ足椅子の安定した椅子に深めに座り、足裏を床につけます。お腹を引き上げ、肩の力を抜きます。

好みの音楽や香りを使用しましょう。

リラックスできる環境を作るために、癒しの音楽やアロマの香りを使用するとリラックス効果が高まります。



転載禁止

## 覚醒

- ① 呼吸の数をかぞえるのをやめ、徐々に自然な呼吸に戻していきます。目を閉じたまま、軽くからだを左右に揺らしたり、首や全身をまわしたりしましょう。
- ② 親指を内側にしまい残りの4本の指を折り曲げて握りこぶしをつくり腕全体に力を入れた後に脱力します。
- ③ 両肩を耳に近づけるように引き上げた後、脱力します。
- ④ 目を閉じている人は瞬きをしながら目を開けます。



## 体幹・体側のストレッチ

- ① 足は肩幅程度に開き、両手を組んで、頭上へ持ち上げて、全身を引き伸ばします。
- ② 組んだ手を頭の後ろへ移動し、左右にからだを倒し、体側を伸ばします。余裕があれば、上の腕を後ろへ引き、からだをねじります。



## 胸部・腰背部のストレッチ

- ① 両手を頭の後ろで組み、肘を開きます。
- ② 左右の肩甲骨を引き寄せ、息を吸いながら斜め上を見て、胸を伸ばします。
- ③ 次に肘を内側に閉じ、へそを背中に引き込むようにして息を吐きながら背中を丸め、へそのあたりを見ましょう。
- ④ 呼吸に合わせて②・③を3～5回繰り返します。



## 深呼吸

- ① 両手を開きながら息を吸い、吐いて全身を脱力しましょう。



## 呼吸法（腹式呼吸）・瞑想

- ① 片手を胸に、もう一方の手を下腹に当てます。お腹と胸の動きを確認してみましょう。
- ② 一度、鼻もしくは口から息を吐きます。
- ③ 腹部に空気が入るようなイメージで、お腹と胸を膨らませながら、鼻から息を吸います。
- ④ 息を吸いきったら、胸とお腹をへこませるように鼻もしくは口から細く長く時間をかけて息を吐きます。
- ⑤ 軽く目を閉じ、③と④を繰り返します。その際、自分のペースで深い呼吸を続けながら、5分程、呼吸の数をかぞえることに集中しましょう。



今回の運動コーナーは動画でもご覧いただけます。  
<https://coloplast.to/yujin-exercise>

