

# いま一度 災害への備えを見直そう!



# 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

【特集】  
いま一度、  
災害について考えなおそう。

【連載】  
がんばれTAKA  
オストメイト・アスリートの挑戦

【特集】  
オストメイトなびを  
使いこなそう!

近年、各地で頻発している災害。地震、大雪、豪雨、台風、土砂崩れなど、連日、災害について耳にすることも増えています。今一度、「**ストーマケアに関する非常持ち出し荷物の中身**」を確認してみましょう。



## 必須物品 チェックリスト

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ストーマ装具 (2 ~ 4 週間分) | <input type="checkbox"/> 不透明のビニール袋  |
| <input type="checkbox"/> ハサミ                | <input type="checkbox"/> 新聞紙 (ゴミ袋かわり、防寒にも使用)  |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ          | <input type="checkbox"/> ストーマカード (ストーマの情報を記入したメモ等)                                  |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ                | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ  |
| <input type="checkbox"/> 水のいない洗浄清拭剤         | <input type="checkbox"/> 紙おむつ<br><small>トイレに行けない可能性や水が使えないときがどうしても流したい場合に使う</small> |

巻頭インタビュー  
重岡さんご一家

転載禁止

上記以外に必要なものや普段使用しているアクセサリ製品もメモをしておきましょう。

ご自宅が被災した場合に備えて、  
「職場や親せきのお宅に」非常持ち出し荷物を「分散保管」しておくことも大切です!



**YUJIN** 通巻31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

今回はたんぽぽの会 会員で  
三重県四日市市在住の重岡さんご一家に  
お話を伺いました。

**重岡 芭瑠さん (6歳)：**  
生後まもなく、総排泄腔外反症のため、ストーマを造設。  
**父：邦明さん**  
**母：美沙さん**



**美沙さん：**娘の芭瑠がストーマを造設したきっかけは総排泄腔外反症という難病でした。膀胱と腸管がお腹から外側へ出た状態で生まれてきました。先天性の疾患でお腹にいるときにはわからず、出産後すぐ異常があったため、病院を転々とし、病名が判明、生後1日目でストーマを造設しました。

**邦明さん：**妻は入院中だったので私一人で先生から疾患の説明を受けました。説明を受けてもあまりわかっていなかったのですが、祖父がオストメイトだったのでストーマのことは知っていました。



**美沙さん：**私は看護師をしているのでストーマのことは知っていました。疾患のことは全く知らなかったのですが調べると、様々な合併症があり不安はありました。生後3ヶ月間は名古屋の病院に入院していました。1歳頃からほぼ毎日体調が優れず入退院を繰り返し、2歳の時にストーマを造りかえました。今はストーマの調子も安定しているので、活発に過ごしています。鉄棒をやるときはストーマが鉄棒にあたるので制限がありますが、体を動かすのが大好きで、遊園地のプールに行ったり、お家で走り回ったりしています。

**芭瑠さん：**アスレチックをやるのが好きで楽しいです！

**美沙さん：**小児オストメイトのたんぽぽの会には生後6ヶ月ごろに入会し、年に4,5回ある集まりには頻りに参加しています。三重県で同じ疾患の人がいないので不安でしたが、たんぽぽの会では芭瑠と同じ疾患を抱えている子どもも多いので、芭瑠自身にとってもよかったと思います。

親としても他の親御さんや本人さんと悩みや境遇について話せるので心強く、気持ちが楽になりました。現在芭瑠は認定こども園に通っており、年長です。園には看護師はいないのでパウチの排泄処理は先生が行なっています。来年少学小学生になりますが、地域の小学校に通う予定なのでこの1年でトイレのことを少しずつ自分でできるようにトレーニングしようと考えています。芭瑠自身は自分の病気のこと、ストーマのことを理解していて、「自分のストーマのことどう思う？」とお家で聞いたら、「ぶにぶにで可愛い！」と明るく言っていて、嬉しく思いました。ただ、処理に時間がかかるので遊びの時間が減ってしまう…とは思っているみたいです。パウチの排泄処理に関しては、芭瑠自身もやってみたくて思っている時もあるのですが、私の心や時間の余裕がなくて、なかなか練習を進められず、申し訳ないと思っています。



**美沙さん：**小学校にあがると、心の成長があるので心配ですが、あまり先のことを考えていても仕方がないかなと思っています。園でおむつをつけていたときに、他の子に「おむつを履いていたら、年長に上がれないよ」と言われたことがあるそうです。その子は親に「おむつを履いている子は年長に上がれない」と言われたことで芭瑠にもそう言ったようで、芭瑠から「年長になれないの?」と聞かれま

した。きっとその親御さんもお子さんも悪気があったわけではな

いと思いますが、世の中には色々な人がいることを知ってほしいな



小児オストメイトと保護者の会「たんぽぽの会」

【主な活動内容】 会報、交流会、一泊旅行、研究会 等

お問い合わせはたんぽぽの会 公式LINE、または

[tanpoaponokaijapan@yahoo.co.jp](mailto:tanpoaponokaijapan@yahoo.co.jp) までお気軽にお問合せください。



## いま一度、災害について考えなおそう。

令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆さまに心からお見舞い申し上げます。  
不安な日々が続いていることと存じますが、皆さまの安全と一日も早い復興を衷心よりお祈り申し上げます。  
今回は能登半島地震の渦中にいらしたオストメイトのご家族と販売店さんにお話を伺いました。

### オストメイトのご家族より 富山県在住 オストメイトの娘さん(8歳)がいらっしゃるお母さん

地震が起きたときの状況を教えてください。

富山県の夫の実家でみんなでおしゃべりしながらご飯を食べていました。甥っ子が今揺れたよ！と隣の部屋から走って来て、私たちは全く気付かなかったの

で、嘘でしょと笑ってました。しかし、その後すぐに大きな地震が来て、台所にいた義母に私が1番近かったので、危ないと思い、寄り添いました。なかなか揺

れがおさまらないので、次に子ども達にダイニングテーブルの下に入るよう急ぎました。あとの家族3人も近くでかたまっで、揺れがおさまるのを待ちました。

大震災を経験し、他のオストメイトに伝えたいことはありますか？

私はいつも最小限の物品しか持ち歩いてなくて、もしものための子どもの着替えもたまに持つ程度です。富山県は地震も少なく災害があまりない県でしたが、今回の地震で、すぐに持ち出せるよう、物品セットなどをやはり用意しておかないと、いざという時、本当に困ると言う事が分かりました。実際、すごい揺れの中で、考えたのは子ども達の安全と揺れがおさまった後の行動でした。必ず家に行って物品の用意、確保!!でないと、その後また大きな地震が来ても物品

がないと逃げる事が出来ないと思いました。でも、それって帰れることができればの話なんですよね。なので、これからは近くにある、実家や妹の家などに少し、もしものときの避難セットを置かせてもらい備えておこうと思いました。その後テレビで、避難生活をされている方々を見て、私たちは体育館などで避難となった時にどうしたらいいのだろうと考えさせられました。オムツなどは替えられても、体育館で仕切りがあったとしても、パウチのニオイの問題や衛生

面で替えることができない、体育館で寝るだけなら出来るけど、どう考えても私たちは車が絶対必要になってくるだろうと。やはり、災害時にどうするかを考えて想定しておかないと、実際災害が起こったときにパニックになります。私は地震の最中に安全確保しつつも、どうしようと娘の事を思うとパニックになりかけました。日頃、備えておけばもうちょっと冷静になれたと思います。これを機に災害時どうするか、家族と話し合い、備えもしておこうと思いました。

### 被災エリアの販売店より

### 越屋メディカル株式会社 営業管理本部 高桑さん

地震発生してから営業再開後の対応と、もしもの時に必要なこと・情報を教えてください。

弊社営業開始日の1月4日(木)より被災者からの問合せや来店者に対応するため、厚労省及びOAS(ストーマ用品セーフティーネット連絡会)と情報共有の上、まずは社内においての被災者対応の統一を図りました。運送業者による

被災地への運送が停止されていたことで装具の発送も出来なかったため、石川県健康福祉部厚生政策課と連携し、被災地への支援物資輸送のマッチングにて各自治体(市役所等)へ依頼のあった装具を発送いたしました(当社災害備蓄

分も含む)、被災者の皆さまには各自治体(市役所等)に取りに行っていただくようご連絡いたしました。地震直後よりも、地震後1週間前後からの問合せが非常に多く、OASのご説明含め、各自治体担当者と緊密な連絡を取り対

応しました。被災エリアの弊社お客様にお一人ずつ電話連絡をし、家の状況・ストーマの在庫状況などの確認をいたしました。ライフライン寸断の影響もありストーマ装具はもちろんケア用品自体も不

足していることが判明し、急遽弊社独自のケア用品セット(泡ベテールF、ガーゼ、におわない袋)をセット組み、お渡ししました。自衛隊などの入浴支援の際、複数人で入浴する事となるため、入浴用

シートがあると安心して入浴が可能とのお声がありました。またほとんどのお客様がOASの存在自体をご存じなかったことを踏まえ、販売店としては下記の3つの情報や対応が必要と考えます。

販売店として考える必要なこと・情報

- 「情報の一元化」：自治体協力のもと対応窓口を一元化。(販売店では限界があります)
- 「OAS(ストーマ用品セーフティーネット連絡会)の周知」：オストメイトの方はもちろん各自治体担当者への周知が必要。  
(<https://www.jsscr.jp/saigai/img/20200228stomasagaitebiki.pdf>)
- 「ストーマ装具、ケア用品セットの備蓄」：ストーマ装具、ケア用品セットの日頃からの備えが必要。オストメイト個人で準備も必要ですが、自宅倒壊、ライフライン寸断、なども鑑み、各自治体での備蓄も必要。



### 【入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)に災害時のアドバイスを聞いてみました。】



災害への備えを考えると、「自助」「共助」「公助」の3つにわけることができます。「自助」とは災害が発生したときに、まず自分自身の身の安全を守ることです。ライフラインが停止した場合に備えて生活用品を備蓄したり、住まい・室内の防災対策を行ったりすることを言いますが、この生活用品の中に「ストーマケア用品」を加えておくことや「ストーマケアに必要な情報」を持ち合わせておくことが追加される形ですね。

ストーマケアに必要な物品を準備しておく

裏表紙にチェックリストの記載がありますので参考にしてください。  
災害時は水が入手しにくくなるので、飲料水とは別にストーマケア用に準備すると良いでしょう。  
水を使わなくてもよい洗浄剤やウェットティッシュも便利です。  
災害用トイレは狭く装具交換がしづらいと思われるので、ロングスカートがケア中の体を隠すのに便利だそうですよ。

自分のストーマ(ストーマケア)について話せるようにしておく

ご自身のストーマについてまとめておきましょう。  
コロストーマ? ウロストーマ? サイズは? 使用している装具は? 購入先は?  
いざとなると出てこないことが多いではありませんか?  
スマートフォンのメモ機能に入れたり、紙に書いておくことも大事な自助ですよ。

面板のカットができるようにしておく

普段はあらかじめストーマサイズにカットされた既成孔の装具をお使いの方も多いかも知れませんが、大きな災害の時にはOAS(ストーマ用品セーフティーネット連絡会)から装具をもらえますが普段と同じとは限らないので、ぜひ練習をしておきましょう。

過度に遠慮しないで援助を求める

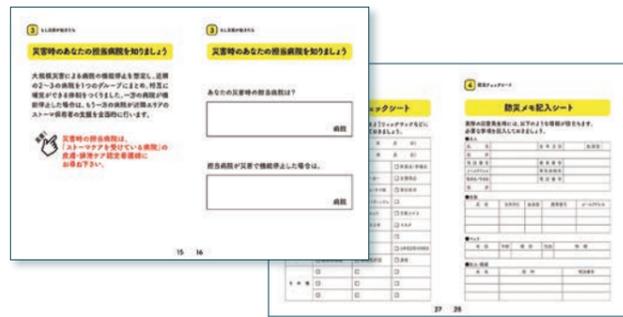
ストーマでの生活は外見からは分かりにくく、また多くの健康な方たちからは想像しにくい不便さがあると思います。「こんな大変な時に申し訳ない…」「どうせ言っても無理だろう」という思いになるかも知れません。言わないと知らない人には分かってもらえないし、配慮や工夫してもらえないのです。避難所にいる保健師や看護師に声をかけてみてくださいね。

裏表紙には災害に備えるための必須物品リストを掲載しております。  
併せてご確認ください。

宮城県では、宮城県ストーマケア災害対策委員会からストーマ保有者のための災害対策マニュアルが発行されています。みなさんもお住まいの地域の災害対策について、事前に調べておきましょう。

宮城県のストーマ保有者のための災害対策マニュアルは宮城県にお住まいの方は、ストーマ装具の申請を行っている各自治体などで受け取れます。また、下記の宮城県のホームページと二次元コードからでもご確認いただけます。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/syoufuku/stoma-saigai-manual.html>



# 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。今年度も日本代表に選考され、早速4月に東京で開催されたアジア選手権で銅メダルを獲得しました! 5月にはいよいよパリでの大舞台の粋取りをかけた世界選手権が控えています! 2021年東京での国際大会から早3年が経ち再び挑戦の場となりますが、ひたすら競技と向き合い心技体は大きく成長したと自負していますので悲願を達成できるようベストを尽くします!

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>



がんばれ  
TAKA

## オストメイトなびを使いこなそう!

前号の感想アンケートで今後取り上げほしいトピックとして、給付券制度について知りたいというお声が多数ありました。詳細は次号で特集予定ですが今回はオストメイトなびの給付券情報の確認機能についてご案内!

各自治体の給付基準額や対象品目などが確認できる給付情報ボタンを搭載!



### 1 給付情報ボタン

上記ボタンをタップすると現在地付近の自治体が地図上に表示されます。



### 2 給付情報確認ボタン

地図上のボタンをタップすることで下部に自治体名が表示されます。



### 3 施設名をタップ

自治体名をタップまたはスライドすることで給付情報の詳細が確認できます。

- 給付基準月 ● 給付期間
- 給付基準額 ● 給付対象品目
- 地方自治体情報(担当部署等/住所)

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(<https://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