

# 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】

給付券制度に関する  
アンケート結果発表!

【連載】

皮膚・排泄ケア認定看護師による  
お悩み相談コーナー

【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

【連載】

がんばれTAKA  
オストメイト・アスリートの挑戦

巻頭インタビュー  
小野 和広さん

# 転載禁止



Consumers, Clinicians and Coloplast. Stronger together.

# YUJIN

 通巻33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

フリーコール **0120-664-469**

©2024 無断複写・転載を禁じます。

0 400000 003856  
制作年月: 2024.12 / 610N99385N

# 「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）本部 理事で秋田県支部  
支部長の小野 和広さんにお話を伺いました。



強い自分も、弱い自分も、そしてオストメイトである  
自分も、すべて受け入れていこうと思い、生きています。

2018年7月に直腸がんを診断、肝臓とリンパ節にも転移があると告げられ、同年8月に直腸切除の手術を行い、ストーマを造設しました。ケアマネジャー（介護支援専門員）という職に就いていたので仕事柄、ストーマとはどういうものかは知っていました。自分がストーマを造ると知ったときはできれば避けたいと思っていたものの、判断は主治医に委ねました。事前に知識があって、覚悟をしてもオストメイトになった時は、「ああ、ストーマになっちゃったな」と思いましたが、強い抵抗感があつたわ

けではなく、自然の流れで受け入れられました。がんになったことに対しても、なるようにしかならないというマインドを持っているので悩んで落ち込むということは少なかったです。もちろん、前向きになったり、後ろ向きになったり、その時その時で、心は常に揺れ動きます。でも、強い自分も、弱い自分も、そしてオストメイトである自分も、すべて受け入れていこうと思い、生きています。私は「健全者」という言葉が好きではありません。「常に健全な者」という意味であれば、障害者はそうでないということでしょうか。障害者だって、健全な状態を維持している人はたくさんいます。また、「障害」という言葉には、差別的、特に「害」の文字が良くないとの風潮があつて、別の漢字（碍）を充てたり、ひらがなで「障がい者」と表

記していますが、手帳にはしっかりと「障害」と書かれているし、実際にそのことによって、何らかの「害」を及ぼしているの、特にこだわる必要はないと思います。自分がその立場になってみると、表記の仕方なんてそれこそ表面上のもののように感じられます。そんなことより、常に言われていることではありませんが、障害を持つ人が暮らしやすい社会を作ることが重要だと感じています。



ご自身で執筆、製本された闘病記

他のオストメイトの人達との交流会は、明日からまた頑張ろうという気持ちになれます。

2019年12月にオストミー協会秋田県支部（以下、JOA）に入会し、紆余曲折あり現在は同支部の支部長とJOA本部の理事を務めています。他のオストメイトの人達との交流会は、明日からまた頑張ろうという気持ちになれます。今はそういう場をつくる立場ですが、来てくれる人もそういう気持ちになってくれると

「やってよかった、次もがんばろう」と思い、日々活動しています。同じ経験をしている者同士の交流に勝るものはないので、勇気を持って踏み出してきてくれればと思います。悩みを解決する必要はなく、話してみるだけでもじゅうぶんです。がまんしないでください。ひとりじゃないです。今はインターネットが発達

して情報がはびこっていますが、やはり対面で話すと気持ちが救われると思うので、尻込みせず交流会に来てほしいです。困りごと、悩みごとがなくとも、少しでも興味があるだけで来てくれると嬉しいです。JOAでは、給付基準額の増額の活動も積極的に行なっています。とあるJOA会員がダブルストーマで

自己負担が多く困っていると知って、2023年から活動を始め、翌年、県内25市町村の内、14の市町村で給付基準額がアップしました。今後は残りの市町村での給付基準額増額も含め、全市町村で希望の給付基準額に届くよう尽力したいと思っています。JOAでの活動の使命感があるからやっているというわけではなく、昔からサービス業をしていたこともあり、誰かのお役に立ちたいという気持ちがあります。自分の活動が、他の人の力になっていけば嬉しく思います。JOAでの活動以外には、ブロック作品の製作や自宅の庭での花の栽培にも力を入れています。オスト

メイトになる前は水泳、読書、温泉巡りが趣味でしたが、ストーマをつけている関係で水泳と温泉巡りは今はやっていません。ブロック作品の製作は写真などを見ながら、東京駅、姫路城、サグラダファミリアなど国内外の建造物を組み立てています。製作した作品は友人にプレゼントしたり、友人の繋がりで展示してもらい、多くの人に見てもらえるので楽しいですね。花のガーデニングでは、自分が手をかけて育てた花が綺麗に咲くのがよいですね。地元では毎年シクラメンフェアが開催され、その度に毎年異なる色のシクラメンを買うことを楽しみにしています。



自ら設計しブロックで作ったサグラダファミリア

がんとストーマであることは紛れもない事実なので、これからも、その通りのありのままの自分でいたいと思っています。

がんとという病気とストーマという障害を抱え、早6年経過しました。今も定期的に、抗がん剤治療を続けています。もともと7、80年と長生きをしたかったわけではありませんが、常に、あとどのくらい生きることができるだろうと思いつつ生きています。まわりに同じくがんを宣告された人もおり、先に亡くなる人を見送ることが多くなりました。正直、心理的にきついつきもあります。でも、抗がん剤の副作用がきつく、治療を中止しようとしたら、がんが小さくなっていることがわかったり、その直後にJOA本部の理事に任命してもらったりと、神様は私に「もう少し長く生きて、

他の人のために頑張りなさい」と言っているように感じました。頼りにされていることを感じると、まだ死ねない、もう少し生きたいという気持ちが強くなりました。私は、ストーマに2回、命を救われています。1回目はストーマを造ることで命が繋がり、2回目はストーマがあり、JOAに入ったことで2度目の手術を決意し、色々な経緯がありながらも、思った以上に延命することができました。その感謝の意を込めて、ストーマに命名。色々考えましたが、ストーマは私の「相棒」なので、同ドラマに出ている俳優の役名「右京」から名をもらい、私のストーマは左にあるので



庭でのガーデニングの様子

「左京」と命名しました。ストーマ造設後しばらくたつと、ストーマも自分の体の一部だと思い、愛着が湧いてくるようになりました。そういえば、がん細胞だって自分の体の一部、さすがに愛おしいとまではいかないけれど、受け入れていこうという気持ちになりました。私は、周りに自分の境遇を隠すつもりは全くありません。がんとストーマであることは紛れもない事実なので、これからも、その通りのありのままの自分でいたいと思っています。

日本オストミー協会  
秋田県支部のSNSはこちら ➡  
入会等のお問い合わせはお電話で  
090-4040-0270  
(小野和広さん携帯番号)





JOA秋田県支部のお仲間と会報誌を発送作業されている様子

# コロプラスト所属 皮膚・排泄ケア認定看護師による お悩み相談コーナー



コロプラスト所属  
皮膚・排泄ケア認定看護師

今回は、前号の結人アンケート調査のご回答いただいた中から、装具の  
面板サイズに関する下記ご質問への回答を紹介させていただきます。

体重増加によりストーマ径が大きくなってしまいました。  
現在、センシュラ ミオシリーズを使っていますが、  
同シリーズで対応可能な製品はありますか？

2024年6月にセンシュラミオ単品系 開放型 平面装具に面板最大開口部径が70mmと100mmの2種類  
の装具、マックスカットが発売されました。

ご質問いただいた体重増加によるストーマの増大の他に、下記の場合にご自身でカットしていただ  
き、使用が可能です。

- ストーマ手術後に浮腫がある場合
- ループ式ストーマの方
- ストーマ傍ヘルニアの方
- ストーマ脱出がある方

100%の試用者が**追従性**が、  
「非常に良いと思う」または  
「良いと思う」と回答！  
高い伸縮性は、  
身体のさまざまな動きに  
追従します。



97%の試用者が「センシュラ ミオを剥がすとき、ノリ残りが少ない」ということについて、  
「非常にそう思う」または「そう思う」と回答！  
皮膚保護剤をつなぎとめる成分の高い耐久性でノリ残りもなく  
剥がせます。装具を剥がす労力、皮膚への負担も軽減され、  
浴室で装具交換をしても、床がよごれることなく快適です！

(2024年7月1日～9月30日 コロプラスト独自調査 マックスカット試用評価実施結果 36名対象者)

センシュラ ミオの特長である伸縮性皮膚保護剤による優れた密着性や安心感はそのままに、お体にあつた  
面板の大きいサイズの装具をお使いいただけます。入院中から社会復帰後まで、すべてセンシュラ ミオ  
シリーズから柔軟に装具を選択することが可能です。

製品のご試用につきましては、受診されている医療機関または、ストーマ外来の看護師に必ずご相談いただくようお願いいたします。  
サンプルのご依頼はコロプラスト、またはお近くの販売店へお問い合わせください。

ストーマケアに関するお悩みごとやお困りごとを  
右の二次元コードからお聞かせください！

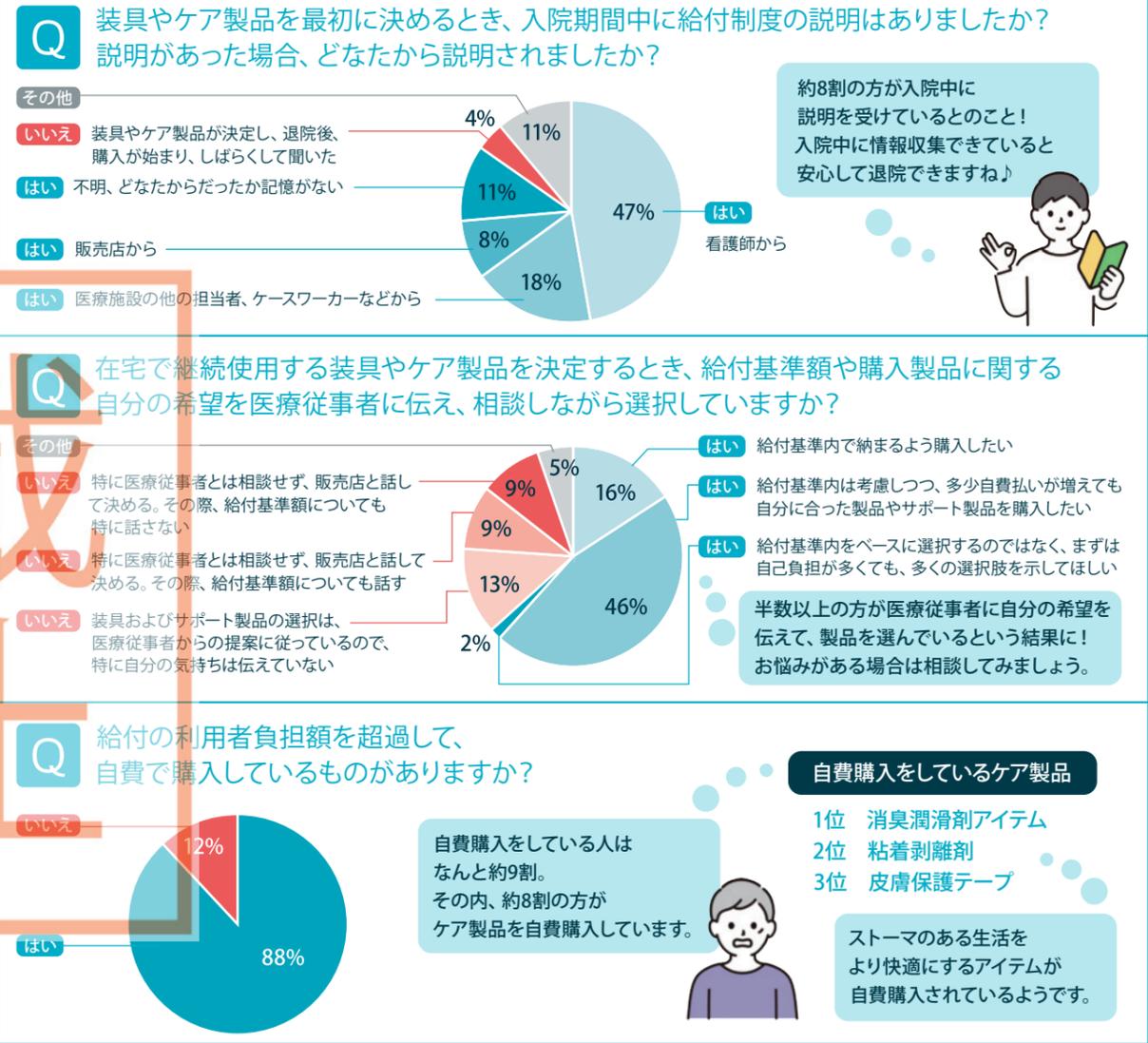
※ご回答は今後の弊社SNSやその他弊社作成物、イベント等に使用させていただきます。



# 転載 禁止

## 給付券制度に関するアンケート結果発表！

前号で募集した給付券制度に関するアンケートでは、118名（2024年11月20日付）の方にご回答いただきました！  
ご協力いただきました皆さま、ありがとうございます。アンケートは引き続き募集中です。（下記参照）  
また、今号よりアンケート結果について、順次ご紹介していきます！



2024年10月1日～11月20日（コロプラスト「ストーマケア用品給付券制度に関するアンケート」アンケート調べ 118名回答）

前号結人32号で募集した皆さまのお声、まだまだ募集中です！  
まだお答えいただけていない方は、ぜひこの機会にご回答いただけますと幸いです。  
右の二次元コードよりご回答をお願いいたします。  
(アンケート内容は前号掲載のものと同じものとなります。)



さらにコロプラストでは、前号でお伝えした社会保障担当部門とともに、  
給付券制度向上のために一緒に活動してくださる方を募集しています！  
ご興味がある方は、左の二次元コードにアクセスの上、詳細をご確認ください。

# 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。今回は寒い冬にぴったり!心もからだもあたたまる冬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。



## 鮭の白みそグラタン 1人分 368 kcal 食塩相当量 1.2 g



**【材料】2人分**

- ・鮭の切り身 2切れ(140g) ・塩 小さじ1/4 ・日本酒 小さじ1 ・バター 10g
- ・白菜 2枚(200g) ・厚切りベーコン 30g ・バター 10g ・小麦粉 15g
- ・牛乳 1カップ(150 ml) ・白みそ 20g ・顆粒和風だし 小さじ1/4杯
- ・生クリーム 大さじ1 ・こしょう 少々 ・パン粉 大さじ2杯 ・パセリみじん切り 適宜

**〈ポイント〉**

- ・鮭にはたんぱく質のほか、抗酸化作用のあるアスタキサンチンや、カルシウムの吸収を良くするビタミンDが多く含まれています。冬は日照時間が短くなり、体内でビタミンDの合成量が少なくなるので、魚類を積極的に食べましょう。
- ・白みそは、米こうじの割合が高く、甘みのある味噌です。白みその代わりに普段使うみそを使う場合、分量は12gになります。

**【作り方】**

- ① 鮭は5等分に切って骨を取り、塩と日本酒をからめておく。白菜の白い部分は縦半分に切り、繊維を断ち切るように薄切りにする。葉の部分は縦に2~3つに切り、1cm幅に切る。ベーコンは5mm厚さに切る。
- ② バター(10g)をフライパンに入れて中火で溶かし、水分をふいた鮭を入れて焼き、両面に焼き色がついたら取り出し、グラタン皿に並べる。
- ③ 残りのバター(10g)をフライパンに入れて弱火で溶かし、白菜の白い部分とベーコンを入れてしんなりするまで5分ほど炒める。
- ④ ③に小麦粉をふり入れて炒め、粉気がなくなったら牛乳を加えて混ぜ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 白みそをとかし、顆粒和風だしと白菜の葉を加え、白菜の葉に火が通ったら生クリーム、こしょうを加えて火を止める。
- ⑥ ⑤を②の上にかけて、パン粉をトッピングして、250℃のオーブントースターで焼き色が付くまで約20分焼き、取り出してパセリみじん切りを散らす。

## 春菊とかぶのサラダ 1人分 49 kcal 食塩相当量 0.9 g



**【材料】2人分**

- ・春菊の葉 60g(約2/3束) ・かぶ 小1個(60g) ・カニかまぼこ 2本(15g) ・白すりごま 適宜

★

- ・顆粒鶏がらだし 小さじ1/2 ・レモン汁 大さじ1 ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/4 ・ごま油 小さじ1

**〈ポイント〉**

- ・春菊には、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄が多く含まれています。葉物野菜は日本人に不足しやすいカルシウムや鉄を効率よく摂ることができるので、毎日積極的に摂りましょう。
- ・残った春菊の茎やカブの葉や茎は細かく刻み、ごま油(適宜)で炒めてめんつゆ等で味をつけ、仕上げにかつお節を加えてふりかけに。ご飯のお供にどうぞ。

**【作り方】**

- ① 春菊は葉の部分だけを取り、3cm幅に切る。かぶは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。カニかまぼこは、縦にほぐしておく。
- ② ボウルに★の調味料を入れてあわせ、①を加えて全体に混ぜ合わせたら器に盛り、白すりごまをふる。

## いちご桜餅 1個分 89 kcal 食塩相当量 0.0 g



**【材料】4個分**

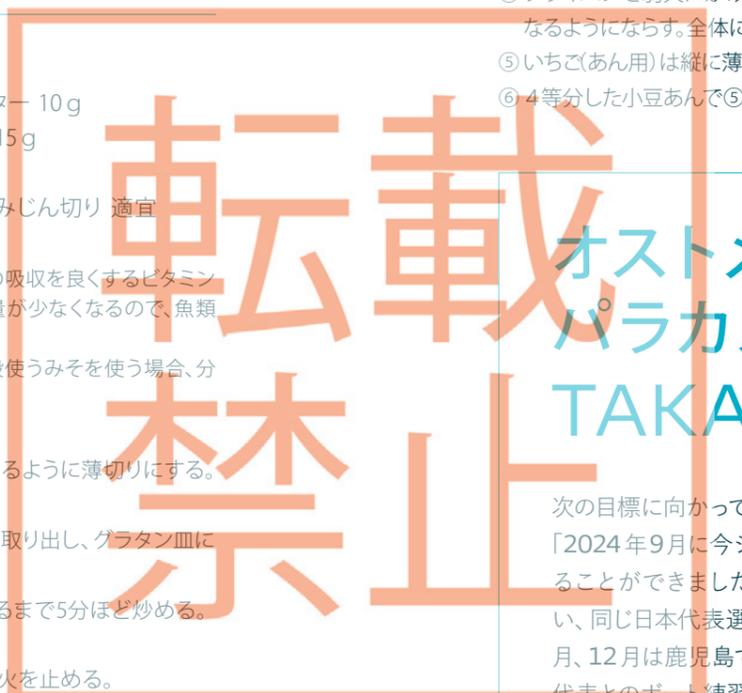
- ・ビニール袋 1枚 ・いちご(皮用)40g ・小麦粉 20g ・片栗粉 10g
- ・水 大さじ3(45 ml) ・油 適宜 ・いちご(あん用)小4個 ・小豆あん(こしあん)80g

**〈ポイント〉**

- ・いちご桜餅は作りやすい量となっています。
- ・“いちご”の主な栄養は、ビタミンC。ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須な栄養素であり、免疫力を高めるほか、活性酸素から細胞を保護する抗酸化作用も持っています。
- ・“いちご”は先端から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうが甘くなっていきます。食べる時には、ヘタの方から食べて甘い先端部分を後に食べると良いです。

**【作り方】**

- ① いちご(皮用)をビニール袋に入れ、指でもむようにしてつぶし、ペーストをつくる。
- ② ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ、水を加えて ダマがなくなるように混ぜ合わせる。
- ③ ①の袋の下端をハサミで切り、②に加え混ぜる。
- ④ フライパンを弱火にかけて油を入れ、ペーパーで軽く拭いたら③の1/4量ずつ、スプーン等で楕円形に流し入れ、スプーンの背で平らになるようにならす。全体に色が変わったら裏返して焼く。焼けたら取り出して冷ます。
- ⑤ いちご(あん用)は縦に薄切りにしたあと形を戻しておく。
- ⑥ 4等分した小豆あんを⑤をくるみ、さらに④で巻く。



## 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!



次の目標に向かって、前向きに進んでいるTAKAからコメントをもらいました。「2024年9月に今シーズン最後のレースとなる日本選手権に出場し優勝で締め括ることができました!オフシーズンに入り、まずは10月に香川県で個人合宿を行い、同じ日本代表選手を練習パートナーに当面の課題や改善点を抽出しました。11月、12月は鹿児島での強化合宿で前半はクロストレーニングとしてローイング日本代表とのボート練習、後半はパラカヌー韓国代表を迎えて合同練習が予定されていますので来シーズンに向けてしっかり強化していきます。いつも応援コメントありがとうございます! 結人の感想アンケートに水上でのストーマケアについて、ご質問をいただきましたので回答させていただきます。カヌーに乗る時は一度水上に出てしまうと直ぐにはトイレに行けないので事前にパウチをクリーンにすることを心掛けています。特に私がやっているヴァーは座った姿勢で身体を前傾したりする動きがあり、パウチにガスや便が残っている状態で激しい運動をすると腹部で圧迫され漏れの原因にもなるので気をつけています。また夏場の発汗が多い時や、便が緩めなど漏れ、剥がれのリスクが高く心配な時はブラバ伸縮性皮膚保護テープなどでストーマ周囲を補強しています。」

### 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>

