

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

【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 脳トレ編



6ページ「健幸華齢プログラム 脳トレ編」の解答

問題① ジュース ハンバーガー ピザ ビクルス フライドポテト
juice hamburger pizza pickles French fries

問題② ice cream

問題③ 勝敗

問題④ 刀



YUJIN

通巻34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**

©2025 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2025.4 / 610N99370N

「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 ボタン形式でご紹介していくコーナー

今回は、保健師として勤めるかたわら、
2025年2月よりコロプラストアンバサダーに就任した
高橋 めいこさんにお話を伺いました。



今の生活からなんとか抜け出してQOLを上げたい気持ちがあり、
ストーマ造設を決意しました。

7歳でクローン病を発症し、23歳でイレオストミーを造設しました。高校生のとき、主治医からはこのままだとお尻周辺のがんになるリスクがあるのでストーマ造設を推奨されましたが当時はネガティブな気持ちが勝ち、ストーマ造設という選択をしませんでした。その当時はオストメイトに対する知識もなかったし、恋愛、結婚、出産もできない、プールや温泉旅行にも行けないというイメージがあり、そのあとの大学生生活も楽しめないのではないかという想いがありました。大学以降は肛門狭窄になったこともあり、下剤や様々な処置をしていましたが、排せつに対して常にストレスを感じていて、まともな生活を送れていなかったです。ストーマ造設を決心したのは下剤との調整がうまくいかなかったときに当時付き合いしていた恋人とのデートの際に漏らしてしまったことがあり、地獄のような、自分に絶望する気持ちでした。今の生活からなんとか抜け出してQOLを上げたい気持ち、

そして高校生のときに主治医に言われていたことを思い出し、国家試験前にストーマ造設を決意しました。自身が看護学生だったので多少の知識を得たことや、まわりの友人や恋人もストーマへの知識を持っていたこともあり、人工肛門に踏み切れたように思います。ストーマ造設当初、ストーマ自体はそんなに受け入れがたいものというわけではありませんでした。以前のように漏らすこともないし、トイレに振り回されなくて済むようになり、外出しやすくなりました。ただ、最初は慣れていなかったのが装具交換に1時間くらいかかっていましたね…。服装にも制限が出てきてしまうなど感じていました。やっぱり元の肛門からの排せつに戻したいとなった場合に備えて一時ストーマのイレオストミーでしたが、ストーマ生活でQOLが上がった実感と、自信がついたのもあって、クローン病が再燃のタイミングで永久ストーマのコロストミーを造設しました。今もまわりに医

療従事者の知り合いや家族もいるので理解が深くてありがたいですね。娘には自分が「オストメイトである」とははっきりとは伝えていません。伝えてはいないけれども、受け入れている様子で装具交換を手伝ってくれたり、「わたしもこれ（パウチ）をおなかにつけるの?」と聞いてくれたりします。「それなに?」と聞かれたら隠さずちゃんと説明して、決して恥ずかしいことではないと伝わったらいいいと思います。妊活をするときにストーマ造設が原因で不妊治療をしないと妊娠できないかと思ったことがあり、自分を責める気持ちになった時もありました。ストーマ脱出していた時は、すごく目立つし、パウチはうまく貼れないし、漏れが頻発してしまいすごく嫌でした。旅行中に装具が足りなくて、飲食もできない状態だったので旅行から途中で帰ってきてしまったときもありました。それ以外、トラブルがなければ、ストーマ造設前よりはQOLが上がりました。

友達が「めいこは自分の疾患や障がいをさらけだして、発信していくことが強みだよ」といつも背中を押してくれました。

大学卒業後は看護師として、3年ほど働いたのちに同病院の健診センターの保健師に転職しました。元々は保健師の仕事にあまり興味がなかったわけではないですが、勤務先の健診センターに温かく育ててもらったおかげでやりがいを感じ、保健師の仕事に従事できています。そんな職場の理解や応援もあるからこそ、今もうひとつの仕事であるモデル業でも、夢を叶えた働き方が出来ていると感謝しています。同じ疾患の方の役に立ちたかったので小さい頃から看護師になりたいという夢がありました。いざ、看護師になると思っていたよりは自分と同じ疾患をお持ちの方を担当することは少なかったですが、もうひとつの仕事のモデル業は本来自分がしたかった同じ疾患、障がいがある方と関わることができ、お仕事をとてもやりがいを感じていますね。オストメイトとしてSNSで、

顔出しをすることには相当な勇気が必要でした。高校からの友人でインフルエンサーとして活躍している子がいて、その子が「めいこは自分の疾患や障がいをさらけだして、発信していくことが強みだよ」といつも背中を押してくれました。自分としてはそこが強みや個性と思っていたけれど、そういう友達がいてくれたおかげで私の個性、強みなんだと思えるようになりました。オストメイトになってからも変わらず、私を受け入れてくれている友達がまわりにたくさんいてくれたことが、発信しても大丈夫だと安心させてくれたと思います。高校には感謝しています。看護師の夢がかなえられのも頑張っていた時期を評価してくれた高校の恩師のおかげですし、他の先生方も進路について、親身になって相談に乗ってくれました。高校生活は、ストーマ造設前でしたので温水便座必須でしたが、



当時はなく、母が高校にかけあってくれ、快く設置をしてくれました。高校時代の友人には当時は自分から疾患があるということは伝えていませんでしたが、みんななんとなく察してくれて、いつもと変わらず接してくれました。今でもその友人たちとはお付き合いがあり、かけがいのない友人です。

自分が打ち明けられたから、オストメイトになっても思っていたより制限が少ないことに気づき、やれることが広がりました。

オストメイトであることを明かして発信することには抵抗がありましたが、妊娠、出産を経て、振り返るとストーマやオストメイトに関するリアルな体験談はあまりネット上では出てくるものではなかったの自分自身も情報を得られなかった経験があり、リアルを届けたいと思って発信を決めました。いざオストメイトになってみて知ったことも多くあるので、私からの発信を少しでも情報源にしてもらえると嬉しいです。2023年に今所属している事務所(アクセシビュー

ティーマネジメント)のオーディションを受けました。最初は同じ疾患の方と関われそうだしやってみたくらいの気持ちで受けていたのですが選考が進んでいき、より本格的に取り組もうという想いが強くなりました。今では、オストメイトモデルのお仕事を心から楽しんで取り組んでいます！オストメイトになったという事実を目の当たりにして、人生終わつたと落ち込まれて塞ぎこんでしまう方も多いと耳にします。恋愛、結婚、出産、妊娠、旅行など…できな

くなることが多いのかなと不安になりますよね。排せつの障害だからこそ、まわりに打ち明けにくいこともそう感じてしまう一因ですよね。私の場合は、まわりに理解してくれる人たちがいて、自分の事情や状況を伝えやすかったです。ちゃんと伝えて理解してくれるおかげでその人たちと今でも旅行したり、お出かけしたりできています。自分が打ち明けられたから、オストメイトになっても思っていたより制限が少ないことに気づき、やれることが広がりました。

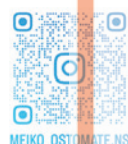
オストメイトと健常者の人、両者への橋渡しになれたらと思います。

私自身もオストメイトになった当初は、他の人に打ち明けて、避けられたり、汚いと思われたら怖いと思い、伝えたくないと思う時期もありました。でも勇気を出して、まずは信頼できる人から伝えてみたら、以前と変わらない態度で接してくれて、受け入れてもらえる知り、自信がついたことで打ち明けられる範囲が広がりました。自分がストーマを受け入れてから、まわりに伝えるのではなく、まわりに言っていたら、次第に自

分もストーマであることを受け入れられるようになったという感じですね。もちろん、他の人に言うことが正解、言わないことが不正解というわけではないと思います。もし今、オストメイトになって生きづらさを感じていたら、信用できる人にだけでもいいので伝えてみるのもありじゃないかなと感じています。当事者に対しては、オストメイトになっても楽しく豊かな人生を歩めるという希望や、打ち明ける勇気を与えることができ

るような発信をしたいと思っています。それとともに健常者の人には見えない障がいやそういった人もいるということを知ってもらい、当事者が少しでもオストメイトである自分を打ち明けやすいような社会になればいいなと思います。多目的トイレから出てきても、不思議がられてないようにオストメイトの認知を上げていく、活動をしたいです。両者への橋渡しになれたらと思います。

高橋めいこさんのInstagramアカウントはこちら！
https://www.instagram.com/meiko_ostomate.ns/



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！

新しいシーズンを迎え、前向きに挑戦を続けられているTAKAからコメントをもらいました！

「日頃より応援いただきありがとうございます！3月末に2025シーズン初戦となる日本代表選考会へ出場し、無事優勝することができました！このオフシーズンに構築してきたテクニックが今一つ噛み合わなかったものの挑戦したことで収穫はありました！できたこと、できなかったことを整理して擦り合わせ次に備えます！引き続き2025シーズンも応援宜しくお願いします！余談ですが、この遠征中に偶然にも同じ場所へ出張にきていたコロプラストの社員さんとお会いし、束の間ですが楽しくお話をさせていただきました！皆さまもどこかで私を見かけることがありましたら、お気軽にお声がけいただけると嬉しいです！」

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>

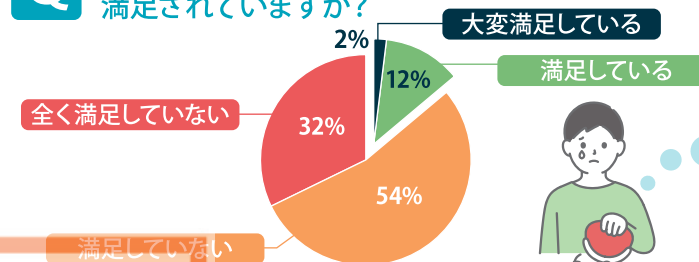


がんばれ
TAKA

給付券制度に関するアンケート結果発表！

32号で募集した給付券制度に関するアンケートでは、累計177名(2025年3月13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。
前号に引き続き今号でもアンケート結果について、ご紹介していきます！

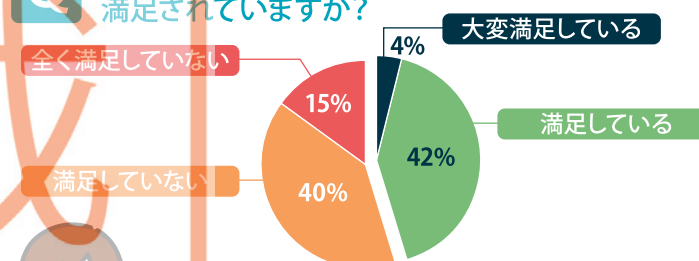
Q 現在お住まいの地域での給付基準額について、満足されていますか？



約9割の方が
給付基準額にご不満がある模様...

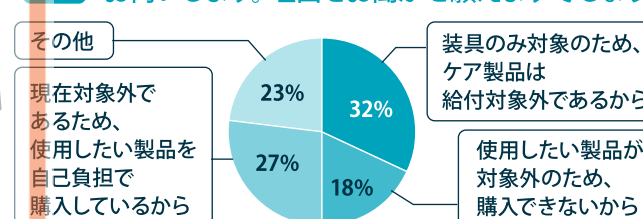
満足していない理由として、約8割の方が『給付基準額が足りない』と回答し、次いで約1割が『自己負担率が高い』と挙げています。皆さまの生活に大きな負担がかかっていることがうかがえます。

Q 現在お住まいの地域での給付対象品目について、満足されていますか？



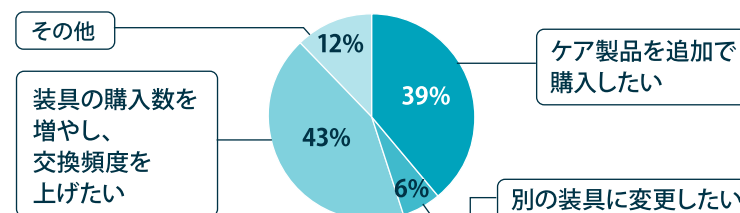
給付対象品目については、
ご不満を感じている方が、
満足されている方を、
少し上回っています。

Q 給付対象品目について「全く満足していない」、「満足していない」とお答えになった方にお伺いします。理由をお聞かせ願えますでしょうか？



給付対象品目の制限の影響で、
皆さま、本当は使いたい製品が
使えていないようですね。

Q 給付基準額が増えたら、現在のケア方法で変えたいことがありますか？



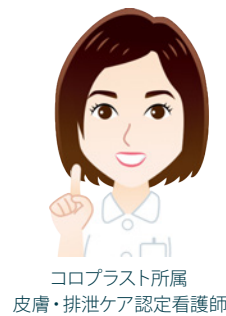
ケア製品を購入したり、
装具の交換頻度を増やして、
より快適なストーマライフを送りたい...
そんな気持ちが垣間見えますね。

2024年10月1日～2025年3月13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 177名回答)



さらにコロプラストでは、32号で紹介したコロプラスト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！
上記のような現状を抱えておられ、この活動にご興味がある方は、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。(申込フォームの内容は前号掲載のものと同じものとなります)

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



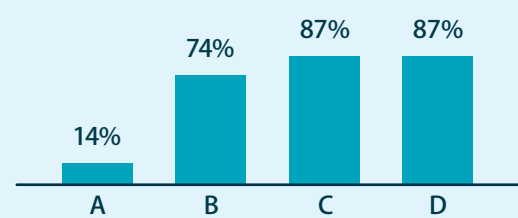
突然ですが皆さま、
下記のA～Dの内、どれのことを「漏れ」と認識していますか？



Coloplast. (2021年4月). 漏れの定義を明確にし、漏れの影響を正しく理解する.
Coloplast Professional Newsletter 第11号. 引用元: Coloplast. (2020). Ostomy Life Study Review 2018/2019.

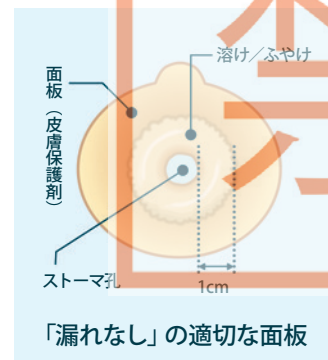
実はこれ・・・、全部「漏れ」の状態なんです。
B、C、Dはお肌や服に違和感を感じて、察知される方は多いのではないのでしょうか。
一方、Aの状態だとまだ服はよこれていないため、気づかず、放置…なんてことも。

ABCDのうち「漏れている状態」はどれですか？



コロプラストが行なった調査では、**86%の方がAの状態を「漏れ」と認識していない**という調査結果が出ています。ウロストミーも同様の傾向です。

面板の外側のキワがよこれていないので漏れていると認識されないのかも知れません。



しかし、Aは面板の内側にある孔の方に排せつ物が潜り込んでいる状態になります。きっとこの状態では、排せつ物が皮膚についたことで赤くなったり、いわゆるただれてしまうという状況になっていると考えられます。装具交換の際に貼付済の面板を観察してみましょう。
「漏れない」正常な面板の状態は右のようになります。溶けやふやけが均一で、排せつ物が潜り込んでいない状態が適切です。溶けやふやけが1cm以内の状態のうちに交換できていれば、交換時期は適切と判断できます。「漏れ」の状態がしばらく続くようでしたら、体形やストーマサイズに変化が現れているかもしれません。

コロプラストでは様々な腹壁やストーマの状況にあった装具を展開しており、入院中から社会復帰後まで、すべてのシーンでセンシュラミオシリーズから柔軟に装具選択が可能です。
試用についてや「漏れ」についてのお悩み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相談してみてください。



コロプラストのYouTubeではエマ・大辻・ピクルスさんとゆうじんトーク「漏れ」について、経験談を交えながら対談しています。この機会にぜひご覧ください！



<https://coloplast.to/yujintalk>

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科学論文で報告されています。今回は「脳トレ編」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。認知機能の低下を抑制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。2025 年には第 27 回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞を受賞。

問題① 英語表現でないカタカナを1つ見つけましょう。

ジュース ハンバーガー ピザ ピクルス フライドポテト

問題② 2つの英単語を組み合わせる1つの言葉に作りかえましょう

aisle rice cream claim ice

問題③ 反対語を結びつけた熟語にしましょう。

例の2つの文字にそれぞれ「さんずい」を加えると、「深淺」となり、反対語を結びつけた熟語ができます。
このように、足りないところを補って、反対語を結びつけた熟語をつくってください。

例

采 𪛗

問題

券 𪛗

問題④ 作品を思い出して答えましょう。

上野公園にある『西郷隆盛像』(高村光雲他作)
左手には何を持っている？

