

# 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】

ゆうじんサロン in 東京  
イベントレポート

【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

【連載】

がんばれTAKA  
オストメイト・アスリートの挑戦

【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

【特集】

コロプラスト社会保障担当部門の  
活動結果をご報告!

転載  
禁止

巻頭インタビュー  
坂本 純さん 下段中央



Consumers, Clinicians and Coloplast. Stronger together.

## YUJIN

 通巻35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

©2025 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、2025年6月付で公益社団法人日本オストミー協会（以下、JOA）本部の会長に就任された坂本 純さんをはじめとする、JOA本部役員の方々にお話を伺いました。



左上から時計回りに：  
会長 坂本さん、監事 五十嵐さん、  
経理 田中さん、副会長 山本さん、  
総務 松川さん、別枠 副会長 猪口さん

坂本 純さん : JOA川崎市支部会長 兼 2025年6月よりJOA本部会長に就任  
山本 悦秀さん : JOA本部副会長  
五十嵐 和雄さん : 2025年6月よりJOA本部監事に就任

## 『あきらめ』に近い感情だった — ストーマと向き合い、 転職直後に職場復帰を果たした坂本純さんの選択

たいと考えており、医師からも「肛門を温存できる可能性は20%」と説明されていたため、わずかな希望を持っていました。しかし、手術を終えて目が覚めたときにはストーマが造設されており、その現実を受け入れざるを得ませんでした。がんとという病気自体については覚悟がありましたが、ストーマになったことに対しては、むしろ「あきらめ」に近い感情が先に立ち、極度に落ち込むことはありませんでした。当時は金融業界で働いており、ちょうど別の企業に転職したばかりでした。新しいプロジェクトの立ち上げ時期と重なったこともあり、仕事の都合上、術後の休養はわずか1か月間しか取れませんでした。そのため、退院後

はすぐにリハビリに取り組み、早期の職場復帰を目指しました。ただし、退院直後はストーマを見ることに強い抵抗があり、自分でケアすることができませんでした。そのため、しばらくの間は妻にストーマケアをお願いしており、今でも深く感謝しています。また、オストメイトとなつてからはストーマの存在が常に気になり、工作中、とくに商談の際には集中が途切れてしまうことがありました。そこで、対策として食事を抑えるようにしたところ、以前よりもかなり体重が減ってしまいました。当時勤務していた職場には、あらかじめ自分がオストメイトであることを伝えており、周囲の理解を得ながら仕事を続けることができました。

坂本さん：2018年、大腸がんのためストーマ造設手術を受けました。当初は病気の兆候があったものの自覚症状はなく、内視鏡検査への恐怖もあって受診を先延ばしにしていました。しかし、ようやく検査を受けた際、担当医から「これはダメだ…」と言われ、大腸がんと診断されました。私はできる限り肛門を残し

## 『ここにいてよかった』と思える場所をつくりたい — JOA川崎市支部での経験が 本部就任の原点に

坂本さん：JOAとの最初の出会いは、正直なところ、あまり前向きなものではありませんでした。看護師さんの紹介で、JOA川崎市支部が開催していた健康教室に参加してみたのですが、そのときはあまり関心が持たず、しばらく足が遠のいていました。

しかし後にご縁があり、川崎市支部の役員としてお声がけをいただいたことをきっかけに、本格的に入会することとなりました。オストメイトに限らず、特に男性は年齢を重ねるにつれて、人とのつながりや付き合いの幅が狭くなりがちです。病状や生

活スタイルが一人ひとり異なる中で、「これが正解だ」と言えることは少ないかもしれません。でも、だからこそ、実際に足を運んでみて「楽しかった」「また来たい」と思えるような場をつくるのが、協会の大切な役割だと感じています。会社がなく

なれば生活に直結しますが、正直なところ、公益社団法人がなくなっても生活に困る人は、それほど多くないかもしれません。たとえ入会費が無料でも、「そこに価値がある」と感じてもらえなければ、人は集まりません。だからこそ、「ここにいてよかった」と思ってもらえるような、意味ある活動を継続することが大切だと考えています。川崎市支部に入会してからは、そうした思いをもとに、さまざまな企画に取り組んできました。中でも支部活動が大きく活性化したのは、昨年10月に開催し

た「落語鑑賞会を兼ねた健康教室」です。落語協会から落語家をお招きし、本格的な落語を楽しめる催しを企画しました。このイベントにあたっては、地元メディアやラジオ、装具メーカーの広報誌、さらにはインターネットなどを活用し、広く情報発信を行いました。また、落語の前座としてオストメイトやストーマに関するミニ講座を実施し、来場者の関心を高める工夫もしました。その結果、「オストメイトの啓もう活動」としての成果も上がり、新規会員の獲得にもつながりました。



山本さん：坂本さんのこのイベントでのご活躍が非常に印象的で、ぜひ本部でも力を発揮していただきたいと思い、JOA本部の役員としてご推薦させていただきました。

## 『最初の壁をどう乗り越えるか』 — 内部意識の改革と一期一会の出会いを大切に、 明るく前向きに生きるオストメイトの役割

坂本さん：以前、支部の活動の中で「墓じまい」や「株」といったテーマを取り上げたところ、意外にも多くの方から好評をいただきました。そうした経験から、参加者の「共感」や、そこに感じる「付加価値」がとても大切であることを実感しています。日本人の特性として、一度その場の雰囲気に馴染めば、関係性は深まる傾向にあると思います。だからこそ、大事なのは「最初の壁をどう乗り越えるか」です。現在のJOAにおいて、その「壁」とは、実は外部ではなく内部にあると考えています。つまり、「内部意識の改革」が必要だということです。そのためには、企画をきちんと立て、目的や内容を丁寧に説明し、たとえオンラインでも構わないので、積極的に情報を公開していくことが重要です。情報を外に出すことで、かえって内部の意識が引き締まり、組織としての一体感も生まれてくると感じています。人との出会いも非常に大切にしています。誰かに惹かれたら、迷わず声をかけてみる。一期一会を大切にしていきたいですね。たとえば、仮に毎日1人、新しい人と出会ったと

しても、80年間で出会えるのは3万人に満たないのです。だからこそ、ひとつひとつの出会いを大事にしていきたいと思っています。オストメイトになったからこそ繋がったご縁も、たくさんあります。五十嵐さん：やっぱり、明るく、楽しい雰囲気です。活動していきたいですね。山本さん：私はがんがきっかけでストーマを造設し、オストメイトになりました。それでも「誰かの目標になれば」と思い、オストメイトになってからも趣味のマラソンを続けています。これまでに1,116回、累計で16,000キロ以上走ってきましたよ。坂本さん：山本先生のように、オストメイトになってからも前向きに取り組んでいる方は、本当にたくさんいらっしゃいます。「障がいは個性だ」という言葉をよく耳にしますし、私自身も最初はそう思っていたんです。でも、ある会員の方から「その言い方はやめてほしい」と言われたことがありました。その方は、「障がいで頑張っている」のではなく、「頑張っている人が、たまたま障がいを持っているだけだ」と言うんです。その言葉を聞いて、私

もハッとしました。私の仕事柄、オストメイト以外の障がい者の方と接する機会も多いのですが、オストメイトは“見えない障がい”を抱えているとはいえ、比較的コミュニケーションがとりやすい立場にあると感じています。だからこそ、オストメイトだけに目を向けるのではなく、より困難な立場にある方々にも意識を向けて行動していくことが、私たちの役割ではないかと思うのです。明るく、楽しく、前向きに生きる姿を見せることで、誰かに元気や勇気を届けられる—それが、オストメイトとしての大切な役割だと感じています。



JOA入会等のお問い合わせはこちら  
<https://joa-net.org/overview/>

# イベントレポート ゆうじんサロン in 東京

春の陽気に包まれた2025年4月19日、都内の会場にて、オストメイトの皆さまを対象とした「ゆうじんサロン」イベントを開催！今回はコロナ禍以降、久しぶりの対面のオフラインイベントということもあり、ご本人はもちろん、同伴のご家族やご友人を含め、多くの皆さまにご参加いただきました。今号では、当日のイベントの様子を【レポート形式】でご紹介いたします。

## 特別講演：コロプラストアンバサダー エマ・大辻・ピクルスさん登壇！



華やかなご活躍の裏にある“しくじり先生”的エピソードを、ユーモアたっぷりにご紹介くださり、会場は笑いと共に包まれました。

♥ オストメイトであれば「あるある！」とうなずきたくなる日常のことや、普段はなかなか人に話せないようなお悩みまで、率直に語ってくださった内容は、参加者の皆さまにとって大きな励ましと気づきになったことと思います。

## 給付券制度に関する改善活動のご報告

これまでの数号でもお伝えしてきた「給付券制度の改善活動」について、弊社社会保障担当部門より現在の取り組み内容を報告いたしました。

★会場では活動報告を行い、参加者の皆さまに内容を共有しました。後日の感想アンケートでは、「こうした地道な活動をありがたく感じている」「助かっていると感じている」といった声も寄せられました。また、日本オストミー協会の皆さまにもご登壇いただき、各地域での支部活動や取り組みをご紹介いただきました。



## 出張！健幸華齢プログラム 運動編



会場で大盛況！本誌でもお馴染みの人気コーナー「健幸華齢プログラム 運動編」が、今回はイベント会場に“出張版”として登場！

☁ 講師は、株式会社THFの健康運動指導士・大月さん。椅子に座ったままできるストレッチや、普段あまり使わない筋肉を優しくほぐすエクササイズを、楽しく・わかりやすくご指導くださいました！

💡参加者の皆さんからは「思ったより伸びる！」「体がぼかぼかしてきた！」などの声が上がリ、笑顔あふれる、心も体もリフレッシュできる時間となりました。

## エマさんと学ぼう！ & 皮膚・排泄ケア認定看護師によるお悩み相談コーナー

毎号ご好評をいただいている本コーナー。今回は、エマさんと弊社の皮膚・排泄ケア認定看護師・入江さんがタッグを組み、事前に寄せられたご質問にお答えする形式で進行しました。

📍 ストーマケアや装具選び、日常生活でのちょっとした工夫など、幅広いテーマについて丁寧に解説。エマさんならではの 明るく前向きなコメント も加わり、会場には多くの笑顔と頷きが見られました

🔄参加者の皆さまからは「聞きたくても聞けなかったことが聞いてよかった」といった嬉しいご感想を多数いただき、安心と学びに満ちた時間となりました。



## 最後に

久しぶりの対面イベントとなった今回の「ゆうじんサロン」。たくさんの笑顔と交流に包まれた1日となりました。ご参加いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます！今後も、皆さまの日常を少しでもサポートできるよう、さまざまな活動を続けてまいります。

コロプラストのYouTubeでは、ゆうじんサロンのセッションを一部公開しております！ぜひご覧ください♪

<https://coloplast.to/general>



# 健幸華齢プログラム 運動編

厳しい暑さが少しずつ和らぎはじめるこの時期ですが、夏の疲れが体に残っている…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、前述でご紹介した「ゆうじんサロン」内で実践されたエクササイズプログラムをご紹介します。リラクゼーションを取り入れながら、こころとからだのバランスを整えるやさしいストレッチとエクササイズを教えてくださいました。冷房や気温差で縮こまりがちな筋肉をゆっくりほぐす動きが中心で、ご自宅でも取り入れやすい内容となっています。気がつかないうちにたまった疲れのリセットに、ぜひお試しください。



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分散し、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。

ゆうじんサロンでの「出張！健幸華齢プログラム 運動編」の動画はこちらから！  
<https://coloplast.to/yujin-exercise>



転載禁止

## 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！



日々前向きに挑戦しているTAKAから、8月の世界選手権前にいただいたコメントをご紹介します。

「日頃より応援いただきありがとうございます！ 厳しい暑さが続きますが皆さまお変わりないでしょうか？ 私は熱中症や夏バテをしないよう体調管理をしつつレースに向けて調整をしています！最近、身体がまたひと回り大きくなり、まだまだ成長できることを実感しています！5月のワールドカップでは今ひとつパフォーマンスを発揮できなかったのが、8月の世界選手権、9月の日本選手権ではしっかり出しきれるように準備していきます！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>



# 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

以前の結人アンケート調査で「日常生活の工夫」や「ストーマケアに関する悩みと対処法」を取り上げてほしいというご要望が多く寄せられました。

今回は「ストーマ袋の膨らみ」に関するお悩みに焦点を当てて、ご回答させていただきます。

ストーマ袋がパンパンに膨らんで、夜中に目が覚めた… そんな経験はありませんか？

実は、2014年にコロプラストが行った「オストミーライフスタディー」という調査によると、オストメイトの方の51%\*が「ストーマ袋が膨らんで夜中に目が覚めたことがある」と回答しているんです。つまり、2人に1人は経験しているということ。結構多いですね。

\*出典：Classens-Spee, I. (2014). オストミー・ライフ・スタディー 2014: 11ヵ国、4,138名のストーマ保有者を対象にした研究 (日本の191名を含む). WCET 2014.

## ストーマ袋はなぜ膨らむの？

ストーマ袋がパンパンに膨らむのは、袋の中にガスや空気がたまるためです。

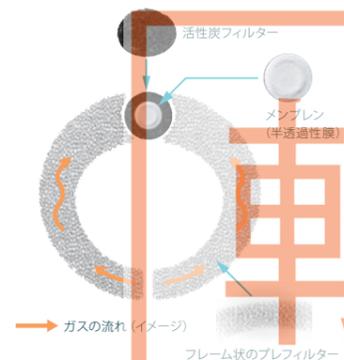
主な原因は2つあります。

### ① ガス抜きがうまくいっていない

フィルターが湿気や排せつ物で詰まる。フィルターなしのパウチを使っている。この場合、ガスが外に出ず袋の中にたまってしまいます。

### ② 食事によってガスが多く出ている

発酵作用でガスが出やすい食品をとると、膨らみやすくなります。



# 転載 禁止

## 膨らみ対策にはこんな工夫を

まずはフィルター付きのストーマ袋を使うのがおすすめ。ガスが抜けやすくなり、袋がふくらみにくくなります。また、袋に潤滑剤を入れておくと、排せつ物が下に落ちやすくなり、フィルターの詰まりも防げます。

## 食事にも気をつけて

ガスが出やすい食べ物には芋類（さつまいも、じゃがいも）、ごぼう、キャベツなどの繊維の多い野菜、納豆、

ヨーグルトなどの発酵食品、ビールや炭酸飲料、貝類などがあります。

「食べちゃダメ」というわけではありません。量やタイミングに気をつけるだけでも効果あり。

外出前や就寝前は控えめにするなど、ちょっとした工夫で変わります。

膨らみが気になるのは夜だけじゃないですね。

ストーマ袋の膨らみは、日中の服のふくらみが気になるという声もあります。ガスをゼロにするのは難しいですが、発生量を減らす・袋にたまりにくくすることが大切です。

無理なく続けられる方法で、少しずつ対策を取り入れてみてくださいね。日々の安心感につながるはずですよ。



コロプラストのYouTubeではエマ・大辻・ピックルスさんとゆうじんトークと題し、今回のお悩みについて、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>



# コロプラスト社会保障担当部門の活動をご紹介します！

前ページのイベントレポートでもご案内いたしました通り、弊社社会保障担当では「給付券制度」改善活動のサポートに取り組んでおります。2024年度は、前年度の1.3倍の要望書を提出し、179の自治体で増額が認められました。以前の号では、2023年度の活動成果をご報告いたしましたが、今回は2024年度の最新版をお届けします。詳細は下記のグラフをご覧ください。

## 2024年度 活動実績

### JOA各支部の給付基準額変更に関する要望書の作成と提出をサポート 2024年度は38支部と協働して、全国971の地方自治体へ提出

## 要望書提出の自治体数



## 要望書が提出された自治体マップ

2024年度までの6年間で、41都道府県下、全国の65%にあたる1140自治体へ要望書を提出

■ 要望書が提出された自治体



## 給付基準額が増額した市区町村の一例 (2024年度提出分の成果より抜粋)

増額した市区町村の都道府県を、青色■でマップ上に示し、一部見直し状況を抜粋して例示しています。

静岡県  
長泉町：25年4月～  
消化器系 ¥19,900 → ¥20,600  
尿路系 ¥19,900 → ¥20,600

滋賀県  
高島市：25年4月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥10,200  
尿路系 ¥11,639 → ¥13,000

兵庫県  
丹波篠山市：25年4月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥13,000  
尿路系 ¥11,639 → ¥15,000

徳島県  
鳴門市：25年4月～  
消化器系 ¥8,600 → ¥11,000  
尿路系 ¥11,300 → ¥14,000

宮崎県  
延岡市：25年4月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥10,458  
尿路系 ¥11,639 → ¥13,239

沖縄県  
沖縄市：25年4月～  
消化器系 ¥8,900 → ¥10,000  
尿路系 ¥11,300 → ¥12,600

秋田県  
横手市：25年4月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥10,000  
尿路系 ¥11,639 → ¥13,000

山形県  
鶴岡市：25年4月～  
消化器系 ¥8,600 → ¥12,600  
尿路系 ¥11,300 → ¥15,300

茨城県  
東海村：25年4月～  
消化器系 ¥8,900 → ¥12,000  
尿路系 ¥11,700 → ¥13,000

埼玉県  
春日部市：24年10月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥10,000  
尿路系 ¥11,639 → ¥12,000

千葉県  
野田市：25年4月～  
消化器系 ¥8,900 → ¥10,700  
尿路系 ¥11,700 → ¥12,700

東京都  
墨田区：25年4月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥10,858  
尿路系 ¥11,639 → ¥12,130

東京都  
練馬区：25年8月～  
消化器系 ¥8,858 → ¥11,000  
尿路系 ¥11,639 → ¥13,000