

# ゆうじん|結人

スーモをお持ちの方のための  
ライフスタイルマガジン

【特集】

コロプラスト社会保障担当部門の  
活動をご紹介します！

【特別紹介】

アンバサダー3人の輝くストーリー

【連載】

筑波大学 田中喜代次 名誉教授考案  
健幸華齡プログラム 料理編

巻頭インタビュー  
入江 創麻さん

転載  
禁止



**YUJIN** 通巻37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](http://www.coloplast.co.jp)

 **0120-664-469**

©2026 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2026.04 / 610N99404N



# 人と結びあう力で、安心と前向きな日々へ。 日常の歩みを分かち合うコーナー

今回は、先天性の総排泄腔外反症（そうはいせつくうがいはんしょう）により、幼少期からストーマとともに歩んできた入江創麻さんにお話を伺いました。

## 生い立ち ～生後3日目から始まった物語～



僕は生まれつき、大腸や膀胱が未発達でほとんど機能しておらず、お腹の壁が閉じずに生まれてくる「総排泄腔外反症」という疾患がありました。併せて「二分脊椎」も抱えており、神経障害の影響で排泄のコントロールが難しい状態でした。生後わずか3日目で背中とお腹の両方の手術を受けることから、僕の人生は始まりました。ストーマの造設は、2回目までは状態が不安定でなかなかうまくいきませんでした。生後10か月の時に大阪の母子医療センターで3回目

の手術を受け、ようやく離乳食が食べられるようになりました。幼稚園の頃には小腸の一部を使って膀胱を作る「膀胱拡大術」も経験しました。薬剤師として働く勉強家の母が、医療知識を活かして僕の体のことを分かりやすく噛み砕いて教えてくれたので、物心ついた時には自分の体の状況を自然と理解していました。また、母子医療センターで小児オストメイトと保護者の会「たんぽぽの会」を運営されている先生と出会い、入会させていただきました。現在は社会人となり、僕も先輩の一人として、ストーマを持つ小さなお子さんや親御さんのお役に少しでも立てればという思いで、会に参加させていただいています。現在の僕の体は、お腹の右側に便を出すためのストーマがあり、左側が尿を出すための出口になっています。右側には常にストーマ装具を装着していますが、左側は数時間おきにカテーテルを挿入して尿を出す「自己導尿」という方法で管理しています。

## 幼少期 ～親の創意工夫と自立への一歩～

生まれた頃からストーマとともに生活してきましたが、1,800gで生まれた未熟児だったこともあり、当時は子ども用の既製品が充実していない時代でした。そのため、母は採尿パックを代用して僕のケアをしていてくれました。丸い穴を開けた皮膚保護剤を貼ってから採尿パックを重ねたり、皮膚保護剤を練ってストーマの周りに「土手」を作ったりして、漏れ対策の工夫を重ねてくれていたそうです。自分では覚えていない幼少期、親が必死に知恵を絞って僕の体を守ってくれていたんだと、今はただ感謝するばかりです。小学校の頃は、お腹の袋が服の上から膨らんで見えることを気にしたり、休み時間にトイレでのケアに時間がかかって「みんなみたいに遊べない」と理不尽さを感じたこともありました。ゲームに夢中になってストーマケアを後回しにしてしまい、漏らして父に厳しく叱られたのも、「自分の体の管理は自分です」という自覚を持たせるための教育だったのだと今では懐かしく思います。大きな転機は小学4年生の時でした。林間学校に行くことになり、それまで親にサポートしてもらっていた装具交換を、自分でも練習し始めました。泊まりがけの行事という「自分でやらなきゃいけない状況」が、僕にとっての自立の第一歩になった気がします。

## 学校生活 ～葛藤と、周囲への向き合い方～

学校では先生方にはお伝えしていましたが、友達全員にオープンにしていたわけではありませんでした。プールの授業などでどうしても目に入ることもありましたが、やはり便が見えてしまうことには抵抗があり、当時はうまくごまかしたりもしていました。中学以降は、周りのみんなも体の仕組みを理解できる年齢になるので、聞かれたら丁寧にお話するようにしていました。他校から来た子が僕のケア用品を珍しがって触ってきたりして、怖さや嫌な気持ちを感じることもありましたが、事情を知るとその後は理解してくれました。高校生くらいになると、周りの方がそっと察して、自然に接してくれることが増えたように思います。ただ、おならの音だけはずっと悩みでした。試験中や授業中に音が鳴るのが怖くて、手で必死に押さえて耐えていたのを覚えています。その頃から「自分の状況は伝えておくけれど、周りに配慮を期待しすぎないほうが、お互い楽に過ごせるのかな」と考えるようになりました。

## 大学・大学院 ～仲間との出会いと一人暮らし～

大学以降は、お手洗いが長くなることなどをあえて自分から伝えるようにしました。友達は深入りしすぎず、さりげなく気遣ってくれる良い距離感で接してくれています。特に「無理なものは無理」と言える仲間に出会えたことで、自分に自信ができました。大学院からは一人暮らしにも挑戦しました。尿路感染の不安もありましたが、親友が同じアパートに住んでいたことが心強かったです。実際に生活してみると、お風呂場を自分のペースで使えるため、お風呂に入りながら貼り替えるという、自分に一番合ったケアの方法を見つけることもできました。

## 現在 ～徳島での生活と、支え合える存在～

卒業後は介護用おむつメーカーに就職し、現在は実家を離れて徳島で暮らしています。「人の生きる力を応援する」という会社のスローガンに惹かれて入社しました。材料実験からプレゼンまで幅広く任せていただき、風通しの良い環境で働けていることに感謝しています。私生活でも大きな変化がありました。現在お付き合いしている方は学生時代に重度訪問介護のアルバイトをしていた経験があり、僕の病気やストーマ、導尿についても「全然大丈夫だよ」と自然に受け入れてくれました。打ち明ける時は、彼女がどういう反応になるか正直怖かったです。でも、見えない障がいがあることを隠したままお付き合いを続けるのはフェアじゃないという思いがありました。彼女は、僕がもし動けなくなった時でも対応できるようにと、「ストーマ装具の貼り替えを見たい」と言ってくれ、実際に手順を覚えてくれました。徳島での生活の中で、彼女がメンタル面でも支えてくれていることは、僕にとって本当に大きな救いになっています。

## 向き合い方 ～リアルな日常と、これからの自分～

もちろん、今でも失敗して落ち込むことはあります。朝起きて漏れていることに気づくと後片付けの虚しさから「尊厳が削られる」ような思いになり、ひどく気が滅入ってしまうこともあります。予定がある時に限ってケアが長引くと、「もし普通の体だったら……」と弱気になるのも正直な本音です。今は自分の体の限界を理解し、お酒を控えたり、会社のロッカーに予備の装具を完備したりと、自分なりの工夫を続けています。「普通の体でも別の悩みはあるだろうし、今の自分だからこそ気づけることもある」大人になった今は、そう思えるようになりました。周囲の支えに感謝しながら、自分のペースで一歩ずつ進んでいく。それが、僕なりの心地よい向き合い方です。

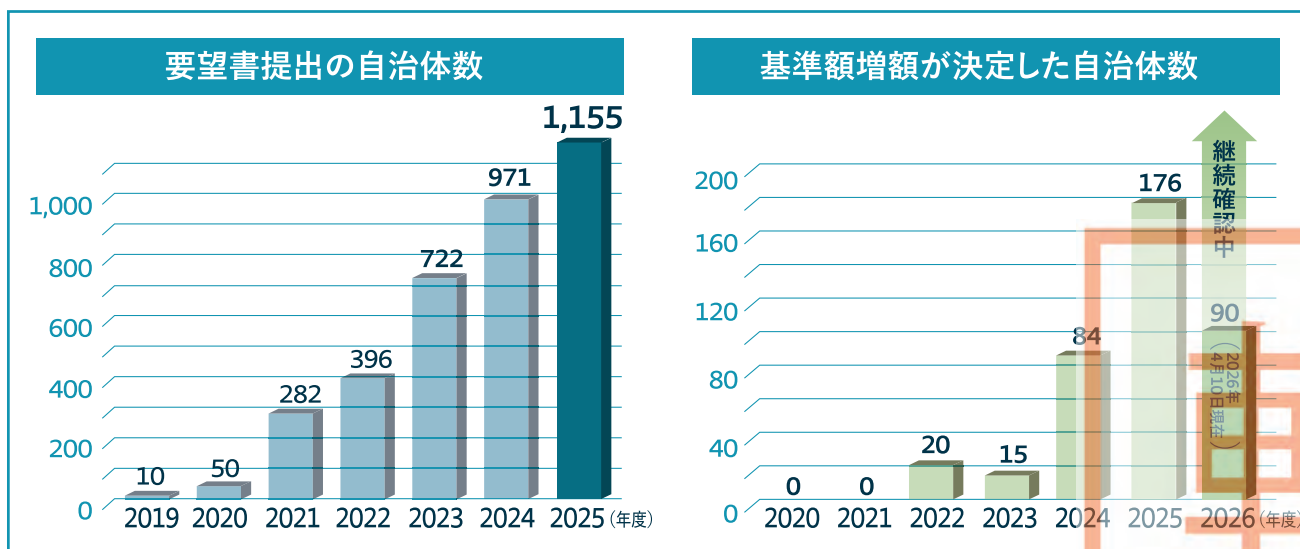


## コロナ社会保険担当部門の活動をご紹介します！

本号でも、引き続き弊社の社会保険担当部門の「給付券制度」改善活動を紹介します。  
ゆうじん35号で、2024年度までの要望書提出数などの活動状況を掲載しましたが、その後の結果について下記をご覧ください。

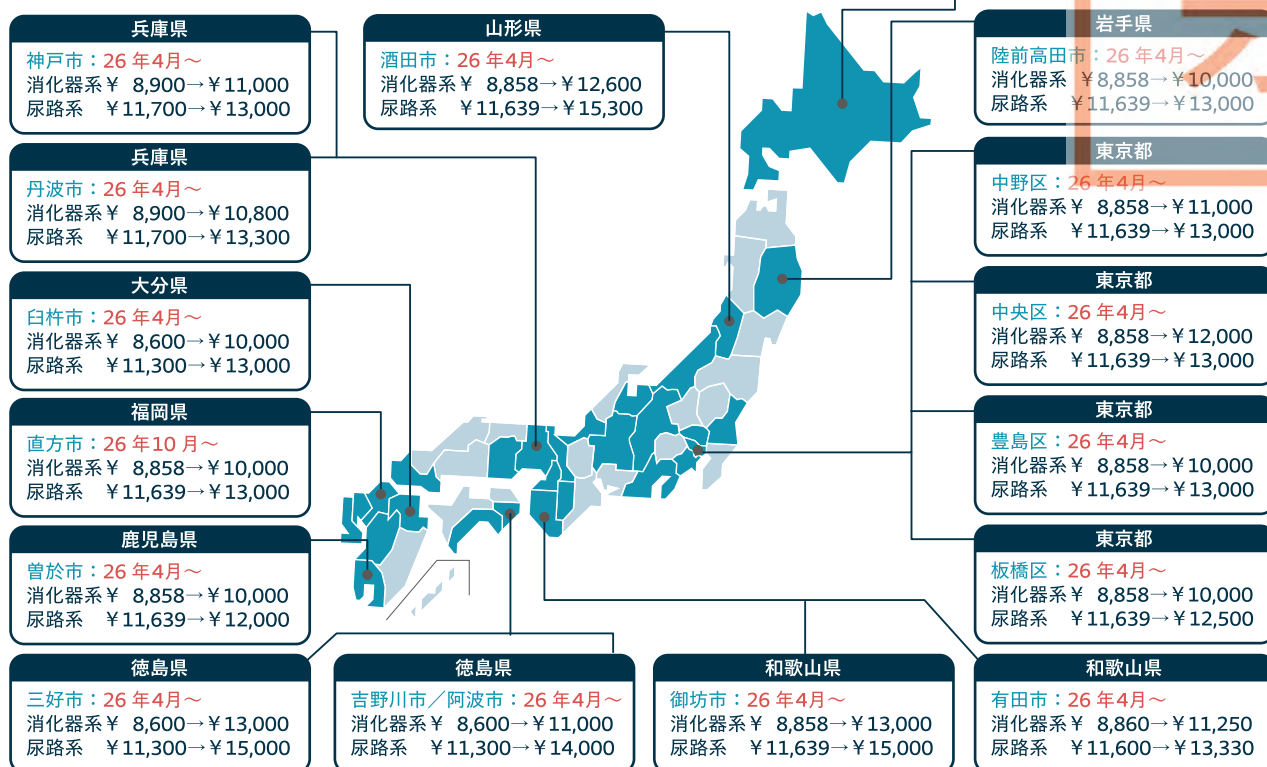
### 2025年度 活動実績

- 2024年度は 971 の地方自治体への要望書提出の結果、2025年4月以降の増額自治体は 176 となりました。
- 2025年度は、日本オストミー協会の 41 支部と協働して、1,155 の地方自治体へ要望書を提出しました。  
その結果、2026年4月以降 4月10日現在までの増額自治体数は 90 で、今後さらに増加予定です。



### 2026年4月以降に給付基準額が増額した地方自治体（2025年度要望書提出の成果より抜粋）

増額した市区町村の都道府県を、  
青色■でマップ上に示し、  
消化器系が10,000円以上に増額した市区の  
一例を抜粋して示しています。



### 特別紹介



## アンバサダー3人の輝くストーリー

— 日常を支えるお気に入り製品とともに —

### Making life easier\_ 生活をより快適に

それはコロプラストの願いです。

皆さまと同じ「ひとりの使用者」として、日々を自分らしく活動する3人の公式アンバサダーをご紹介します。  
それぞれのストーリーと、日々の暮らしを支える「お気に入り製品」をぜひご覧ください。

#### エマ・大辻・ピクルス さん（医師・オストメイトモデル）

16歳から難病、慢性偽性腸閉塞症（CIPO）と闘い、2019年にストーマを造設。現在は医師として、また一人の女性・母としての視点を大切にしながら、日本初のオストメイトモデルとして活動しています。「アカペラな生き方」をコンセプトに、人間が持つ飾らない美しさや豊かさをそのまま世界へ届けるべく、日々発信を続けています。

わたしのお気に入り製品は…

#### ブラバ 伸縮性皮膚保護テープ

長時間の仕事等で、頻回にお手洗いにいけない状況や、ジムで腹圧をかける運動をする際でも、「絶対にリークしない!」と思えるほどの強い安心感をもたらしてくれる、超必須アイテムです!



エマさんの  
Xアカウントはこちら!



めいこさんの  
Instagramアカウントはこちら!



#### 高橋 めいこ さん（看護師・オストメイトモデル）

クローン病による直腸機能障害のため、23歳でストーマを造設。看護師・保健師としての経験を活かしながら、現在は障がい者専門の芸能事務所に所属し、モデルやメディア出演など幅広く活躍中。障がい当事者、一児の母としての視点を大切に、Instagramにて自身の体験や製品の使用感を発信。同じ悩みを持つ方々へ、日々の生活をより快適に過ごすためのヒントを届けています。



わたしのお気に入り製品は…



#### デオール 消臭潤滑剤 ミニパック

便破棄する時の煩わしさによるストレスや、その後のニオイへの不安が軽減したように感じています! 大行列のトイレでも焦ったり、ニオイを気にせず使えるようになりました!

## 加藤 隆典 さん（パラカヌーアスリート）

スノーボード中の事故による脊髄損傷と、持病のクローン病が悪化したことにより、同時期にストーマを造設。社会復帰後、2016年からカヌー競技を本格的に開始。「自分自身や自然と向き合い、健常者と同じ目線で楽しめる」という魅力に惹かれ、国内選手権優勝、2024年アジア大会3位という輝かしい成績を収めています。パドル一本で世界に挑み続ける姿を通じて、生活をより快適に、アクティブに楽しむ勇気を届けています。

### <近況報告>

日頃より温かいご声援をありがとうございます。この冬はニュージーランドで合宿を行い、現地レースにも出場し充実した時間を過ごしました。トップコーチや選手との練習を通じて着実な進化を実感しています。帰国後は国内強化合宿に合流し、シーズン初戦に向けて最終調整を進めています。引き続き応援のほどよろしくお願いいたします。



わたしのお気に入り製品は…



### ブラバプロテクティブシール

汗をかいても  
しっかり密着してくれるので、  
剥がれや漏れの不安が減り、  
安心して動いています。  
トレーニング時に欠かせません。



# 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、ご自宅にある食材や調味料で簡単にできる、彩り豊かな3品をご紹介します。

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。



## 鶏肉とズッキーニのポン酢しょうゆ炒め 1人分 263 kcal 食塩相当量 1.4 g



【材料】 2人前

- ・鶏もも肉（皮つき） 200 g ・料理酒 小さじ 1
- ・片栗粉 大さじ 1 ・ズッキーニ 100 g（1/2 本）
- ・パプリカ（赤） 60 g（1/2 個）
- ・ごま油 大さじ 1/2 ・ポン酢しょうゆ 大さじ 2
- ・砂糖 ひとつまみ



【作り方】

- ① 鶏もも肉は黄色い脂肪を取り除き、ひと口大に切って料理酒（無い時には日本酒 小さじ1と塩少々）をもみこんでおく。  
ズッキーニは1cm幅の半月切り、パプリカは乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、片栗粉をまぶした①を並べ、中火にかけてじっくり焼く。
- ③ 鶏肉を裏返し、両面にこんがり焼き色がついて鶏肉に火が通ったらズッキーニとパプリカを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらポン酢しょうゆと砂糖を加え、強火にして炒め合わせる。

【美味しさと栄養のポイント】

- ・もも肉はむね肉にくらべ、脂が多い分コクがあり、やわらかくジューシーな仕上がります。
- ・初夏から旬を迎えるズッキーニやパプリカは高血圧やむくみを予防するカリウム、美肌や疲労回復に効果があるビタミンCを多く含みます。

## 小松菜のツナみそ和え 1人分 61 kcal 食塩相当量 0.6 g



【材料】 2人前

- ・小松菜 100 g（1/2束） ・にんじん 20 g ・ツナ（油漬け） 35 g（1/2缶）
- ・味噌 小さじ 1

【作り方】

- ① 小松菜は軸を取って3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ② 耐熱の器に①とツナ缶、味噌を入れ、ラップをふんわりとかけ、600wで2分30秒レンジ加熱する。
- ③ 取り出して全体を混ぜ合わせる。

【美味しさと栄養のポイント】

- ・小松菜などの緑黄色野菜に含まれるカロテン類は油分がある食材と和えると吸収率が高まります。

## マシュマロムース 1人分 159 kcal 食塩相当量 0.1 g



【材料】 ゼリー型2個分

- ・マシュマロ 60 g ・牛乳 200 mL

※材料は作りやすい量です。流し入れる器によって2〜3個できあがります。

【作り方】

- ① 深めの耐熱の器にマシュマロと牛乳を入れ、ラップをかけずに600Wで3分加熱する。
- ② 泡だて器で、マシュマロがとけ、なめらかになるまで混ぜる。  
粒が残るようなら、10〜20秒レンジ加熱して、再度混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。あればミントの葉などを飾る。

【美味しさと栄養のポイント】

- ・マシュマロは卵白とゼラチンでできているので、液体に溶かして再び固めるとゼリーができます。
- ・牛乳、マシュマロともたんぱく質が豊富です。

アンバサダーの高橋めいこさんに、  
実際に作っていただきました！

写真はすべて、めいこさんご本人の撮影です。

すごく簡単に作れました！  
とても美味しく、栄養も摂れるメニューで、  
娘もパクパク食べてくれました！  
またリピートしたいと思います！

