

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

【連載】

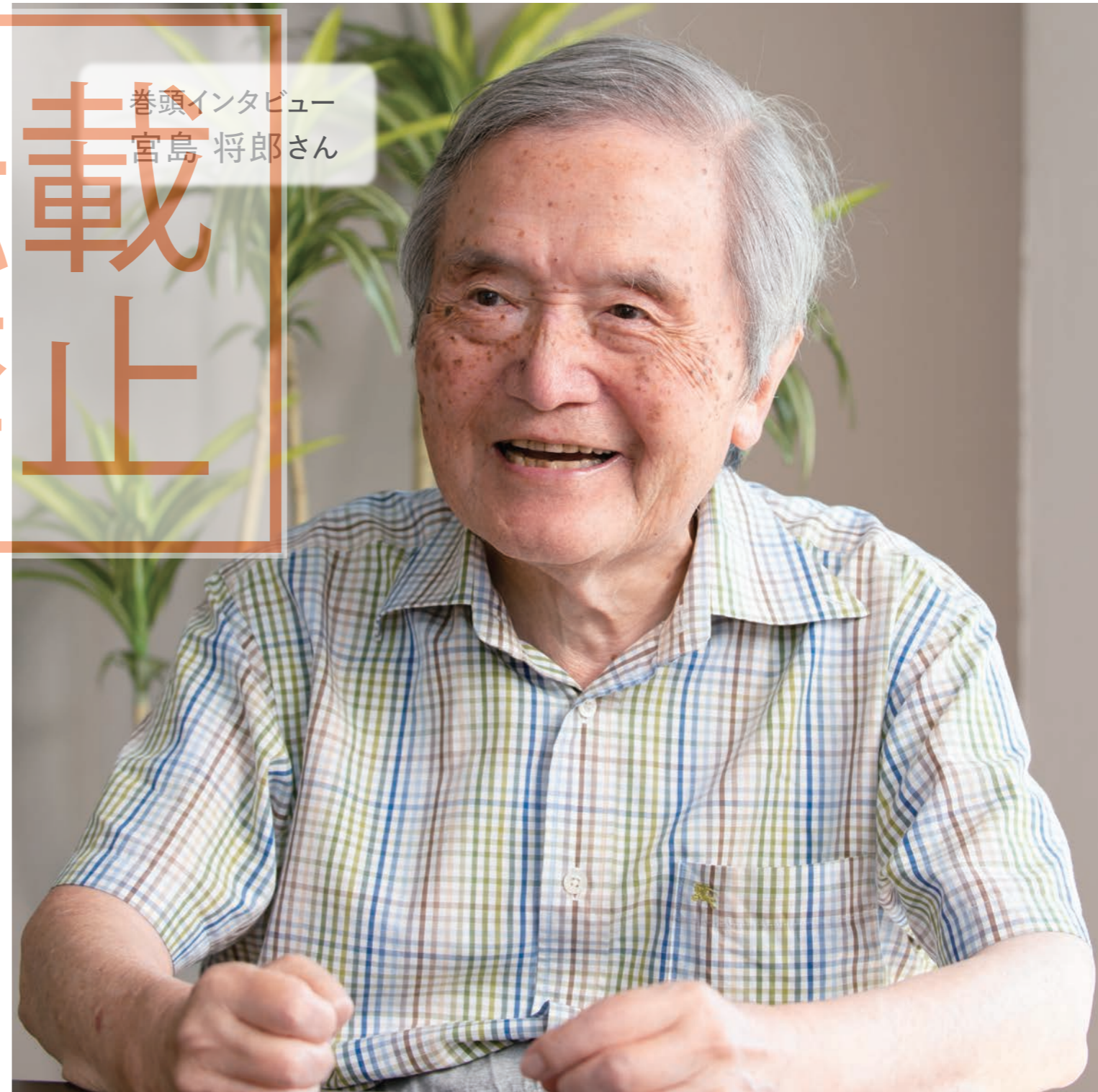
入江WOCNの
相談コーナー

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案
健幸華齢プログラム 運動編

転載禁止

巻頭インタビュー
宮島 将郎さん



YUJIN 通巻23号



インターネット・テレビ局を立ち上げたオストメイトの、愛とユーモアたっぷりの手記をご紹介します。



日本テレビに22年在籍され、教育番組「カリキュラマシーン」などを制作された宮島将郎さんの著書「年寄りの逆襲 愛とユーモアでガンに勝つ」(株式会社 モ・ザ・イ・ク大逆襲プロダクション、2012年。)病院とは、生と死の間にあるところ。油断すると死に導かれてしまうと思い、知人のメールグループに送っていた日報をまとめた、奥さまへの愛やユーモアたっぷりの本書をご紹介します。本書を書かれた後、宮島さんは二度目の(永久)ストーマを造られました。ご心境をうかがうと、「もうストーマを忘れて楽しいことをしましょう。オストメイト対応トイレもあるので、安心して出かけましょう」とのことでした。

短いけれど波乱万丈の月日で孤軍奮闘したわたしの生き方が、少しでもみなさんの参考になることを願っています。

直腸癌を宣言された当時(2009年7月16日)、私は前の年に脳腫瘍を手術した妻・雅子が滞在している民間リハビリ施設に毎日のように通っていました。直腸癌と

聞いた瞬間、人工肛門を付けたくないという思いが沸き上がりました。高校で出会い、趣味の音楽で結ばれたわたしたち夫婦と一緒に歌ってる合唱団「アリババと

15人の盗賊」の舞台上で飛び跳ねて指揮をするのに、腹にぶら下がる袋が邪魔だし、格好悪いと思えたからで、私の闘病生活はそこから始まりました。

(2009年8月3日)
雅子の指圧に毎日のように来てくださる方からこんなメールが来ました。「きょうは雅子さんにも特別な日でした。リハビリの後なのに目もパッチリ。宮島さんのご入院の話ばかり。『あなたも病院に行くの?私もいくはず。いくつもり!』」最近毎日のようにわたしが癌で入院すると話しているそうです。この会話は雅子の記憶の能力が回復しつつある証拠ですが、自称ウェットティシューにはぐっとくる報告でした。

ど前に若い医師が病室にきました。なんと、きょうのMRI検査の結果、肛門は残せるという、にこやかな報告でした。わたしは思わず「ほんとに!」そして「ありがとうございます」と頭を下げました。

ストーマの腫れが引くことで、大きさが日々変化している(わたしのものだいぶ小さくなりました)こともあります。少しでも漏れたら貼り直すしかなく、シャワー(これが気持ちいい)を浴びながら装具を剥がし、ストーマを清潔に洗い、体を拭いてから新しいのを装着します。

(2009年8月4日)
あまりに嬉しいので…。1時間ほ

(2009年8月21日)
きょうのメールは夕食のあとで読んでください!なかなかうまくいかないのがパウチ(袋)です。パウチから便が横漏れするのは、パウチを装着する台紙を、柔らかくて平らじゃない肌に接着するからで、身動きすると剥がれ、隙間から便が漏れるわけです。剥がれる原因には、

(2009年9月3日)
雅子とわたしが大好きなイギリスのコーラスグループのDVDを久しぶりに見たのですが、就寝前にもう一度見ました。「雅子、また歌おうね」「うん」嬉しくなったわたしが、「雅子、愛してるよ」と

という、「雅子もパパを愛してる」と答えました。主語を自分で置き換え、パパという新しい言葉を加えたこの返事はまさに画期的で、そのあとも、はっきりした応答が続きました。

(2009年9月5日)
便が漏れるのではないかとこれがパウチを使い始めた人に共通の悩みです。人工肛門の大きさと、そこに被せるパウチの穴の大きさが合っていないと便が漏れます。漏れることと、そうならないための装着の仕方などに不安を抱えたまま退院しました。なお、今はベルトではなくズボン吊り(まるで父ちゃん坊や!)をしているのもパウチを圧迫しないためです。

(2009年10月3日)
待ちに待ったエール大学合唱団 Whiffenpoofs 創立100年祭最大のイベント(大宴会)が、普段は学生食堂に使われている Commons でありました。わたしは27年間、毎年卒業世界演奏旅行をボランティアで受け入れ、ホームステイとコンサートをコーディネートしています。抗癌薬剤を減らしてから回復が著しい、

車椅子の雅子は次男の向こう隣りで周囲の光景を興味深げに見回していました。直腸癌の手術をした1ヵ月あとに、脳腫瘍の後遺症から回復途上で車椅子の雅子を連れて渡米したことがよかつた、つくづく思った瞬間でした。

(2010年1月16日)
1月13日に雅子が亡くなりました。15日に兵庫で火葬をすませました。次男夫婦の努力の甲斐なく、雅子は亡くなりました。雅子へのこれまでのご厚誼を心から感謝申し上げます。

(2010年2月1日)
昨日は大学合唱団の新年会で「ワグネルやもめ会」を結成しましたが、ああ、淋しい!だれか遊んで!

(2010年12月22日)
朝6時に目が覚めてパジャマの上からパウチに触るとガスが充満してパンパンに膨らんでいます。中の圧力が原因でパウチが剥がれることがままあるので急いでトイレに行くと、パウチが剥がれて、中から便がはみ出し、パンツとアンダーシャツを汚していました。朝食を食べ終わって

から、何気なくパウチの剥がれやすい部分を指で触ると、ヌルツとしているではありませんか。またもや剥がれたのです。2回連続で剥がれたことに看護師さんも驚き、二人で対策を協議した結果、試しにパウチを変えることになりました。

(2011年3月21日)
体の前に付いていた人工肛門を閉鎖したら、後ろの天然肛門が悪さをしはじめました。まさに、前門の虎に肛門の狼で、動きがとれません。その結果、口から物が食べられず、食べられなければ、退院できないありさまになりました。悪さをしているのは変形した腸で、溜まったガスを宿便と一緒に出す緩下剤を飲んでいますが、これが効くのなんの、昼夜お構いなしに下痢便が出る、昼は自分でコントロールできても、昼寝や夜は気がつくパッドと網パンツからはみ出し、パジャマを通してシーツまで汚している始末です。夜中に一人、トイレとベッドのわきで後始末している情けなさは、子どもなら泣きべそをかくに違いありません。おかあちゃん、助けてえ!

宮島さんが2018年に設立した「昔のテレビ局株式会社」。団塊世代が見たいという、昔のほんわかした雰囲気番組制作を目指しつつ、ご自身が著作権を持つ番組、掲載を依頼された番組、YouTubeの面白い動画を紹介する番組を主に取り上げています。スポンサーも募集中です。



入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー



結人オンラインイベントで好評いただいた、入江眞由美WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナーから、今回はストーマ周りのお腹の膨らみに関するご質問への回答を紹介させていただきます。

- ストーマ周辺がぷっくりとしています。日々のケア、留意点などあればお教え下さい。
- 30年前に造設したストーマの周りが、10年ほど前から徐々にほっぺたを少し膨らましたような状態になってきました。病院では様子を見てと言われてます。

ストーマとはお腹を開いて腸の一部を外に出すため、人によってはストーマ周辺の腹筋が弱くなり、腹壁が膨らんでストーマの周辺にしこりや腫れができてしまうことがあります。これは非常によくあることで、傍ストーマヘルニアと呼ばれています。

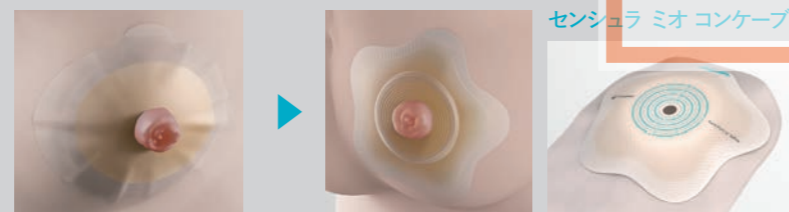
ヘルニアの大きさや形は、ゴルフボール大からグレープフルーツ大まで、ストーマ周辺の弱さの程度によって人それぞれ異なります。ほとんどの場合、傍ストーマヘルニアは何の症状も引き起こしません。傍ストーマヘルニアを疑う場合は、

皮膚・排泄ケア認定看護師に定期的に受診して、適切なアドバイスを受けましょう。お腹やストーマの形が変わった結果、皮膚のいたみや漏れが発生することがありますので、対応する装具を見直す必要が出てくるかもしれません。



ストーマの周りの腹壁が膨らんでいる状態

★ 装具選びのポイント



膨らんでいる腹壁に面板を貼付すると、シワになった部分から漏れが生じることもあります

傍ストーマヘルニアだけでなく、膨らんでいる腹壁には切込みを入れる必要がなく、立体的な面板の装具がお勧めです。ただし、ストーマ近接部(1~2cm)がくぼんでいる場合は除きます!

センシュラ ミオコンケーブ

コンケーブの押しポイントは、面板外縁に割を入れなくても膨らんだ腹壁にフィットすることと、星型の面板がまるで指を広げた手のひら全体で膨らんだ腹壁を包み込むように貼付することができ、日常生活において変化しやすい腹壁の動きに絶妙にフィットすることです!

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!



オストメイトのパラカヌー選手 加藤隆典さんをご存知ですか?

大きな国際舞台への出場を目指してきたTAKA。出場権獲得のための大切な試合が5月に行われましたが、惜しくもあと1つ順位を上げればというところで出場権獲得はなりません。応援して下さった皆さまに、TAKAからのコメントを紹介させていただきます。



「1人抜いていけば出場権をとれていた可能性が高かった… 僅かで逃した夢は取り返しのでないことだったと日々噛み締めています。数年間に渡り人生を賭け、身を削るような努力を重ねてきましたが、最後の最後で一步及びませんでした。応援いただいた皆様と喜びを分かち合えなかったことが何より悔しいです。しかしいつまでも立ち止まっているわけにはいかないので、これを乗り越えたより強い自分で新たな目標である2024年を見据えて前に進んでいきます!」

既に次の目標も定めたTAKAの雄姿に期待です。

TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram
www.instagram.com/takanori.kato.1420



Facebook
www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013

恐らく傍ストーマヘルニアで手術するケースは極めて稀です。嵌頓絞扼(かんとんこうやく)などの緊急性を要する場合と、日常生活(ストーマケア)が著しく難渋で困難な場合には検討されるかも知れません。激しい痛

みや気分の悪さ、ストーマの色が変わったり機能しなくなったりする症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。一日の終わりに不快感やだるさを感じる方も多くいます。定期的な運動や、バランスのとれ

た食事をして体重を管理するなど、生活面を見直すことで、良い効果を得ることができます。体幹を鍛える運動を毎日行い、腹筋を強化して体重管理を行うことで、ストーマ周辺の過度な圧力や負担を軽減できます。

● お腹全体が出っ張っていて、時々ズボンに締め付けられて痛いんです。

お腹を締め付けないタイプの、ウェストがゴムになっているタイプのズ

ボンを試してみたいか。少しゆるめのウェストサイズの

ズボンを着用して、サスペンダーを使われる方もいらっしゃいます。



入江 眞由美さん

2002年に皮膚排泄ケア認定看護師の資格を取得。“急性期病院、訪問看護ステーションでの勤務を経て、経験や知識でより多くの方のお力添えをしたいと思っています。”

<https://reserva.be/withonecare2019/about>



with one care

健幸華齡プログラム 運動編

コロナ禍の中、ご自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。終息後に歩いて外出できるかが不安だというお声も耳にします。今回は、株式会社THF健康運動指導士の大月直美先生に、タオルを使って凝り固まった筋肉をほぐし、さらに筋力を強化する運動を教えてくださいました。



【田中喜代次教授】私の研究室では、これまでに5000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。

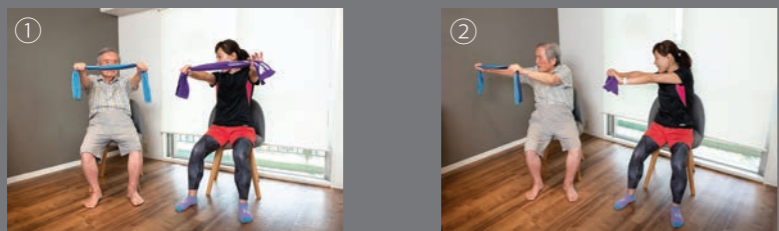
田中 喜代次 筑波大学名誉教授・株式会社THF代表。有患者の元気長寿・介護予防に関わる実践的研究、オーダーメイド減量支援プログラムの開発などに従事し、講演や著書など多数。

肩まわりのストレッチ



- ① 足裏を床につけて椅子に座ります。タオルの両端を持ち、背伸びをするようにタオルを頭上へ持ち上げます。
- ② 次に、肘を曲げてタオルを体の後ろへ持っていきます。
- ③ 腰を持ち上げてタオルを足元へ持っていき、足を上げて体をくぐらせ、タオルを一周させます。
*反対回しもおこなってみましょう。

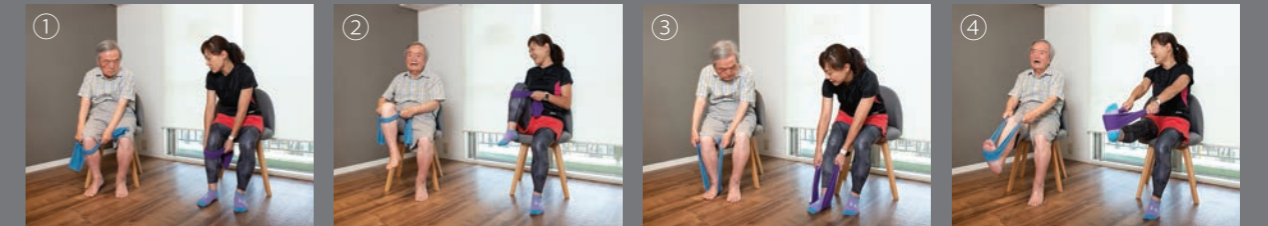
腰まわりのストレッチ



- ① タオルを肩幅くらいの長さで持ち、肘を伸ばして肩の高さまで上げます。

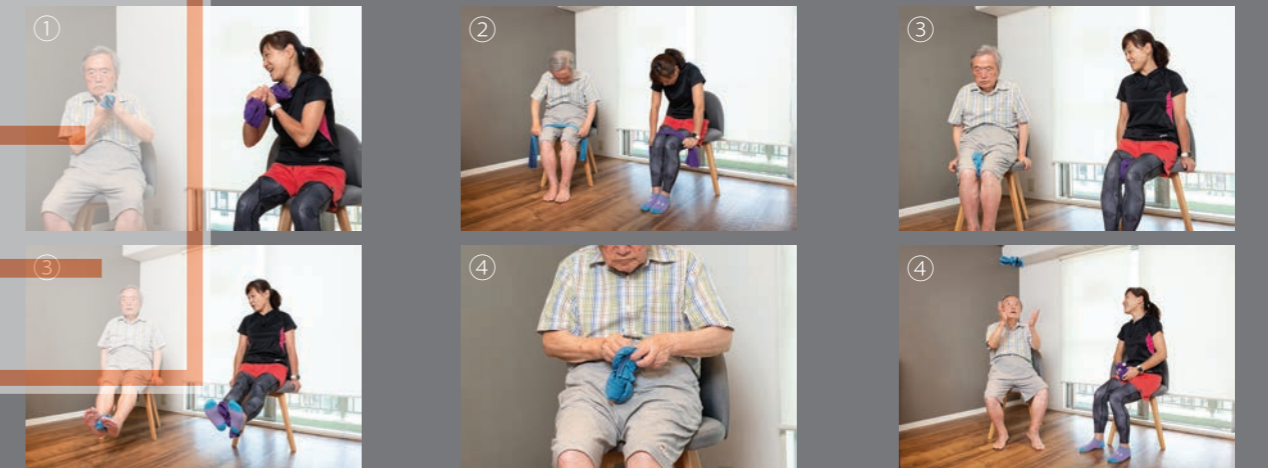
- ② 右手でタオルを引っ張りながら、腰から右側にひねります。視線を右手に持っていき、20秒程度静止したら元に戻します。
*左側も同じようにおこないます。

太もも、ふくらはぎのストレッチ



- ① タオルを短めに持ち、右膝の下に引っかけます。
- ② 右足を床から浮かせ、膝をできるだけ胸に近づけ、20秒程度静止したら足を下ろします。
- ③ 次に、タオルの両端を持ち、右足の裏に引っかけます。
- ④ できるだけ膝を伸ばしながら足を持ち上げ、20秒程度静止したら、足を下ろします。
*左足も同じようにおこないます。

肩まわりのストレッチ



- ① 握力強化：タオルを両手で強く握り、息を吐きながらぞうきんを絞るようにひねります。
- ② 腹筋力強化：タオルを短めに持ち、両膝をくっつけて、太ももの上にのせます。息を吐きながらタオルを太ももに押し当て、背中を丸めます。
- ③ 太ももの筋力強化：タオルの真ん中に結び目を2つ作ります。それを太ももに挟んで息を吐きながらつぶします。次にタオルを足首に挟んでつぶしたまま、椅子の横を持ち、膝の曲げ伸ばしをおこないます。
- ④ 調整力の強化：タオルの真ん中に結び目を2つ作ります。タオルを上へ投げ、落ちてくる間に1~3回素早く手をたたいてキャッチします。
*すべて2~5回くり返しおこないます。

動画もご覧いただけます。 [Youtube.com/ColoplastJP](https://www.youtube.com/ColoplastJP)