

# YUJIN-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

ご家庭で実践!お手軽体操

宮崎看護師のお悩み解決コーナー

私の街の訪問看護ステーション  
さいわい訪問看護ステーション

巻頭インタビュー  
大久保 悌五さん



オストメイトのための  
ライフスタイルマガジン YUJIN-結人  
通巻2号



# 「人と人を結ぶ」をコンセプトに、 バトン形式でオストメイトのご活躍を 紹介していくコーナー

今回は、創刊号の芝崎さんと同じくコロプラストのモデルに  
応募して下さった大久保 悌五さんのインタビューをご紹介  
します。

"インターネットで調べていたので、  
ショックがなかったです。"

2000年10月に、(お尻から)出  
血があったんです。それまでも  
時々あったのですが、その時は  
量が多かったので、買い物に行  
く途中のクリニックで診てもら  
いました。  
初診の時、問診票に、癌などの  
重大な病気の場合、本人に言っ  
ても良いかという質問がありま  
すが、僕は「本人」に丸を付けて  
いたんですね。そうしたら触診  
の後、先生に「あなたはこちらに  
丸をつけてますね」といわれ、  
ピンとききました。すぐに細胞検  
査・入院のスケジュールを決めら  
れたのですが、1度目は白、2度目  
は不明という結果になり、「そん  
なことがあるものか」とクリニッ

クの院長、副院長、土曜日だけ  
大学病院から来られている先生  
が3度目の検査を要請して、癌だ  
と確定したんです。  
定年後、家の近くのパソコン教  
室に通ったのが幸運でしたね。  
病院にもパソコンを持ち込んで、  
「大腸癌とは何ぞや、人工肛門  
とは何ぞや」というのをインター  
ネット調べていたのでショック  
がなかったです。妻も娘も看護  
師なので、冷静に対応してくれま  
した。だけど後で娘から聞いた  
ら、「お母さんは一人で家で涙流  
していたんだよ」と。  
2006年に癌が再発した時から、  
パソコンで毎年遺言を更新して  
いるんですが、いざ妻や娘や孫



ご友人と、大阪狭山市にてのお写真  
(右端:大久保さん)

の事を書いてみると、喧嘩の後  
でも褒め称えるような事しか書  
けないんですよ。恨みつらみな  
んで書けません。「世話になった  
ね、ありがとう」という内容にな  
るんですね。見せた事はなかつ  
たんですが、ある時私の外出中  
に妻が見つけて大騒ぎになりま  
した。

"覚悟するのに手助けになったのは、友達です"

ずっとメールのやり取りをし  
ていた友達が、私よりも前に大  
腸癌になっていたんですが、  
「僕は抗癌剤の副作用の苦し

みに耐え切れずに途中で投げ  
出した。だからあなたは頑張っ  
て生きてくれ」と。それがあつた  
から、僕は納得して苦しんだん

ですね。  
それから、パソコンの悩み解決  
をしてくれるインターネットサ  
イトのメンバーになっているの

ですが、そこからオフ会に誘わ  
れ、チューブを付けた写真を送  
って「今入院中だから、また元

気になったら」と返事をしたと  
ころ仲良くなった友達とは、2人  
で全国各都道府県・海外を飛

び回りました。その友達は今病  
気と闘っていますけどね。

"全国どこでも、頼まれれば行きますよ"

自分が生かされている事に  
対するお礼の気持ちで、全国ど  
こでも頼まれれば行きますよと  
思っています。皆さんと情報交  
換しながら、私の学んだ知識で  
サポートするのが喜びです。私

が治療をしたクリニックにも、  
「これからオペをする人で話が  
したいという人がいたら、いつ  
でも来るからね」と言ってます。  
今はいつも買っている装具屋  
さんの「コロの会」に2か月に1

度行ってます。意外と皆さん、ス  
トーマとかパウチの事とかご存  
知ない気がしたので、新しい情  
報なんかも伝えています。

## 宮崎看護師の お悩み解決コーナー

前号の芝崎由美子  
さんの手記を読み  
ました。温泉やプ  
ールに入る事はできるんです  
か?  
(前号を読まれてのお問い  
合わせ)

**A** 外来受診に来られ  
る患者さんからも、  
スーパー銭湯の会  
員券をお持ちの方から「もう  
行けないですよ」と聞かれ  
る事があります。「勿体ないの  
で是非行ってください」とお答  
えしています。「公営の施設は  
だめ」と思われている方もい  
ますが、事前に便を捨ててお  
き、装具をはずさなければ大  
丈夫です。コンパクトな装具  
にしたり、普段の装具をベ  
ージュのテープなどで巻き上げ

たりすれば目立ちにくくなりま  
す。またシャワーブースなどは  
ストーマのある側の一番端の  
もの(ストーマがお臍の右側  
にあれば一番右のブース)を  
選べば、人目も気になりませ  
ん。どうしても気になる方は、  
早朝など、入浴者の少ない時  
間帯に行く事もお勧めです。  
水から出た後は、ストーマ装  
具をよく拭いてください。撥水  
性のあるものもありますが、  
ない装具の場合は服と装具の  
間にしばらくタオルを挟むと  
良いと思います。



コンパクトにできる装具の例  
(センシュラ ミオ 不透明)

装具の上から貼る保護カバー  
も市販されています。

保護カバー:  
マイケア湯ったりシート

※発売元・問い合わせ先:  
株式会社マイ・ケア  
TEL: 011-818-8651

WOC  
(皮膚・排泄ケア認定看護  
師)の宮崎あずささん

\*このコーナーでは、お寄せいただくご質問の中でも「そんな事できないと思っていた」「当り前の悩みと諦めていた」と思われがちな内容のご質問に、焦点を当てて答えさせていただいております。個人差がありますので、疑問がある場合は必ず受診されている医療機関にお問い合わせください。  
\*宮崎看護師が誌面の外で直接皆さまのお悩みに回答する事はできません。ご了承ください。



社会医療法人財団石心会

# さいわい訪問看護ステーション

今回は退院後のオストメイトの皆さまにも関わりの深い、訪問看護ステーションをご紹介します。

## 私の街の 訪問看護ステーション



さいわい訪問看護ステーションは平成5年、神奈川県で最初の訪問看護ステーションとして開設しました。常勤看護師9名と非常勤看護師2名で、24時間・365日体制で緊急対応しています。地域の方々が安心して自宅療養でき、豊かな生活が送れるよう、ご本人、ご家族の方と一緒に考えより良い看護を提供しています。

### ステーション情報

住所：神奈川県川崎市幸区新塚越201  
ルリエ新川崎6階  
ホームページ：[www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku/nosotrophy](http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku/nosotrophy)

今日は、2年前突然医療処置が必要になり訪問看護を利用されている小島はなさん、みつよさん親子、担当訪問看護師の三橋由佳さんに取材をさせていただきました。



小島はなさん

三橋由佳 訪問看護師

三橋看護師：小島さんはさいわい訪問看護ステーションの系列病院をご利用されていたため、退院前に週2回の訪問をする事が決まっていた。私は主にはなさんのストーマ状態を確認して、装具やバルーンカテーテルの交換をしています。今でも何名かのオストメイトの方のケアは行っていますが、個人差が大きいものなので日々勉強しています。3.11以降、緊急時の事も考えて、とにかくセルフケアを大事に考えていますが、娘のみつよさんは全て習熟されていて安心です！



小島みつよさん

小島みつよさん：退院した頃はわからない事だらけだったので、暗い穴を見ている気分でした。でも先生や三橋さんをはじめとする訪問看護師さん達、入浴スタッフの方々、皆さんの元気に救ってもらいました！三橋さんは夏の暑い時期に狭いお風呂場のドアを締め切って、びしょ濡れになりながらシャワーを浴びせてくれたり。ひとりじゃない、自分の後ろには何があっても話せる人がいると思えるのが幸せです。母も、毎日夕方になると「(皆さん)いつ来るの？」って聞くんですよ。



# ご家庭で実践！ お手軽体操

創刊号への多数のご意見・ご感想、誠にありがとうございました。今回もパーソナルトレーナーの野島さんに、いただいたご要望にお応えした体操をご紹介します。

## 野島さんからのメッセージ

皆さんこんにちは。  
パーソナルトレーナー野島 賢です。  
祖父がオストメイトであった事、兄が障害者である事から、健全者へ向けたトレーニングだけでなく、お身体に疾患を持った方や医師から運動は困難だと診断された方に対しての体型維持、体力向上、健康増進を

目的としたトレーニングを考案・提供させて頂いております。  
また重度疾患・障害をお持ちの方をサポートする側の方達へのメンタルケアも含めたトレーニングも必要だと考え、それぞれにトレーニング指導をさせて頂いております。



パーソナル トレーニングジム Kenz 9:00~23:00 (年中無休)  
〒107-0052 東京都港区赤坂6-9-13 ラファエロ氷川坂 スペースB  
<http://kenz-gym.com>

今回は歩行に必要な筋力強化をベットの上で寝ながら出来る体操と、立った状態で出来る体操をご紹介します。どの動作も無理する必要はなく、出来る範囲の動作で楽しみながら行うのが効果を出すコツです。

### ステップ1



仰向けに寝た体制から片方の膝をお臍の上まで曲げ、元の位置まで戻していきます。(膝を曲げていく時にストーマを圧迫する際は、圧迫を避ける角度で膝を曲げていく。) カウント1で膝を曲げ、2、3、4で戻します。左右交互に10回ずつ行います。

サポートを受ける場合



サポートする方は踵と膝裏を保持して膝を曲げる動作をサポートします。足を元に戻す動作は、体操をする方で自身の力で行うようにしましょう。

### ステップ2



ステップ1ができる方は、両腕を伸ばし、ベッドのヘッドボードやサポートの方の腰を押しながら、ステップ1を行います。動作中は常に上に押す力を緩めないで行いましょう。サポートの方は押されて後ろに倒れないよう、足を開いてください。

### ステップ3



体を横にし、倒れないように上側の手をベッドに添えます。足を伸ばした状態で、45度になるようにカウント1で上げ、カウント2、3、4で下げます。左右両方を10回ずつ行いましょう。

サポートを受ける場合



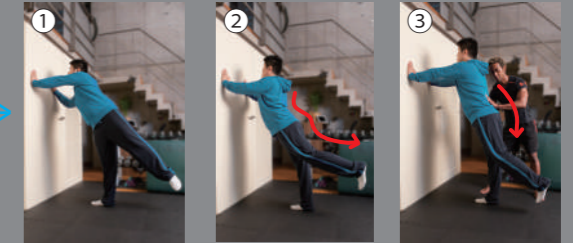
サポートする方は踵と膝裏を持ってください。足を元に戻す動作は、体操をする方で自身の力で行うようにしましょう。

### ステップ4



壁に真っ直ぐに伸ばした両腕を付け、胸を張り軽くお辞儀した体整から膝を地面に垂直になるよう曲げて足を上げます。続いて後ろに足を跳ねます。左右10回ずつ行います。

### 悪い例



腰が外に向いてしまったり、反らせすぎたり、猫背にならないようにしましょう。

### ステップ5



壁に両腕を付け、足を横に45度上げる。左右10回ずつ行う。

ステップ1~ステップ5の動画もご覧いただけます。  
[youtube.com/ColoplastJP](https://youtube.com/ColoplastJP)



\*腹圧のかかる体操は、身体に負担がかかる場合がございます。ご不安な場合、受診されている医療機関にお問い合わせください。

## 「YUJIN - 結人」イベントのご案内

「お手軽体操」の野島さんによる体操コーナーや、お食事のプロによる「いつものお食事をより健康に」コーナー、結人のインタビュー出演者による座談会など、盛りだくさんの内容で企画しております。当日はご来場者特典もご用意しています。年末年始のご多用のところとは存じますが、是非ご参加ください。なお、定員(各80名)になり次第締め切らせて頂きますので、予めご了承下さい。また、より多くの方にご参加いただけるよう、ご同伴者は1名様までお願いいたします。

### 東京

開催日程: 平成27年12月19日(土) 13:30~16:30 (13:00開場)  
開催場所: 港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館地下1F AP浜松町 F1ルーム

### 大阪

開催日程: 平成28年1月17日(日) 13:30~16:30 (13:00開場)  
開催場所: 大阪市北区梅田1丁目12番12号 AP大阪駅前梅田1丁目 ホール2

【お問い合わせ先】 080-3459-1477 9時~17時(祝祭日を除く月~金)  
(コロプラ株式会社 マガジン編集部)

### 【お申込み方法】

平成27年11月30日(月)までに、右ページのお申込みハガキにご記入いただき、保護シールを貼付の上ご郵送ください。または、下記のウェブページからもお申込み可能です。(当日消印有効)  
[www.coloplast.co.jp/yujin/events](http://www.coloplast.co.jp/yujin/events)