

# 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

[特集]ストーマ外来のある病院を探そう

巻頭インタビュー

関口 陽介さん



# 「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、公益社団法人 日本オストミー協会 横浜市支部  
幹事で、20/40 フォーカスグループのメンバーでもある  
関口 陽介さんのインタビューをご紹介します。

## " 何が起きているのか、わからなかった "

7年前、21歳の時に横紋筋  
肉腫という小児がんを患い、  
緊急手術の結果、コロストミ  
ーを造設しました。当時はま  
だ病名もわかっていない状態  
でしたが、とにかく直腸を摘  
出する必要があったんです。  
それから1週間、起き上がる  
か上がれないかという状態  
で、今度はウロストミーも造る  
ことになりました。

手術直後は何が起きているの  
かわかりませんでした。少し  
落ち着いてから、小児がんの  
治療に1年かかると言われま  
したが、この頃にはゆっくりで

はあるけれど、日常生活に戻  
っていくのかなと思っていま  
した。しかし、実際には治療  
に2年かかり、その後も腸閉  
塞に10回以上見舞われるな  
ど、入退院を繰り返す日々。  
日常生活を取り戻したのは術  
後5年ぐらいいしてからです  
ね。振り返ってみると、その  
当時はわかっていないことだ  
けでした。

これからも腸閉塞のリスクが  
なくなることはありませんし、  
今でも健康診断でオールAと  
いう訳にはいきませんが、頑  
張っています。



アキバキャンサーフォーラム2015にて  
中央 関口さん /若い女性オストメイトの  
会 ブーケの工藤さん(左)、城南歯科の  
山本 悦秀先生(右)と。

## " どのように決めたいかは、人によって違う "

当時僕が一番相談をしてい  
たのは母ですね。  
ただ、一人ひとり性格が違うよ  
うに、治療に関して医師に一  
任するのか、それとも自分が  
治療方針を決めたいのかは、

人によって違うんですね。  
僕の治療に関して、家族と意  
見が合わなかったということ  
はありませんでしたが、家族  
は家族で代替治療など、相当  
調べていたようです。

よかれと思ってしてくれている  
ことなのでありがたかったで  
すが、遠慮して意見を言えな  
いこともありました(笑)。

## " 色々なタイプがいていいと思うんです "

僕は「小児がん経験者」であり、「若年性がん患者」でもあり、「ダブルストーマ」のオストメイトなので、いろんな団体に関わっています。その中でも特にJOA（公益社団法人 日本オストミー協会）20/40フォーカスグループを中心にして活動しているのは、担い手が少ないからですね。僕は世の中にはいろんなタイプの人が出ていいし、いろんなタイプの人とつながるべきだと思っているので、患

者会などのグループは横のつながりをもつべきだと思うんです。そして、いろんな属性をもつ僕がそうした団体間をつなげたいと思っています。とはいえ、患者会に力を入れている仲間もいる一方で、僕は（大学院卒業を機に）患者会の活動よりも一社会人として活躍したいと思っているんです。どちらがいいということではなく、いろんなタイプの人が出ていいと思うんですよ。

（20/40フォーカスグループは、海外の若いオストメイトの講演に触発された有志6人が、日本にも『若い年代の悩みや問題を話せる場が欲しい』と話し合いを重ね、2009年6月に発足しました。学校生活、就職や職場、恋愛・結婚、妊娠・出産などを一緒に考えるため、ブログや交流会などを主催しています。）

20/40の詳細

joa 20/40

検索

こちらをクリック

## 宮崎看護師の お悩み解決コーナー

**Q** 桜が開花するのを楽しみにしています。家族とお花見に行こうと話しているのですが、気を付ける点もよくわからず不安です。患者さんにはこういったアドバイスをされていますか？（読者からのお問い合わせ）

**A** お花見に限らず、外出される際はトイレの場所を確認された方が安心かもしれませんね。また、外出中でも交換できるセットをお持ちになること

をお勧めしています。お花見などで外出予定のある方から、「装具が剥がれないか心配で」という相談を受けることがあります。確かに、お花見などでピクニックシートに座ると、立ったり座ったりという動作で装具がめくれたり、

浮き上がったたりするのでは、と心配になるかもしれません。それが不安という方は、テープを面板の外側に補強するように貼ると、めくりあがりや予防でき、よりお花見を楽しめるかもしれません。



補強用テープの例  
(ブラバ伸縮性皮膚保護テープ)



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、「そんな事できないと思っていた」「当り前の現象だと思っていた」というご意見をいただきがちな内容のご質問に、「工夫すれば大丈夫」というメッセージを込め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最寄りのストーマ外来を受診してください。

\*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ことはできません。ご了承ください。

## ストーマ外来を定期的に受診されていますか？



装具販売店や病院などで左のポスターを見かけたことはありますか？「これが普通」と思われているお肌や漏れの問題も、受診が必要というサインかもしれません。どこで外来受診できるかわからないという方は、是非ストーマ外来リストから検索できるウェブページをご活用ください。

今回は、このウェブページを運営されている日本創傷・オストミー・失禁管理学会「介護職によるストーマ装具交換に関するワーキンググループ」のご担当で、日本医科大学付属病院の皮膚・排泄ケア認定看護師の稲田浩美さんにお話を伺いました。

2011年から、ストーマの状態が安定している場合は、医療従事者以外でも装具の交換をできるようになりました。とはいえ、日本オストミー協会が会員の方に行った調査では、トラブルが発生した時の不安を訴える方も多く、また4割の方がストーマ外来を受診されていないという調査結果も出ました。そこで日本創傷・オストミー・失禁管理学会では、

- ・ ストーマを造られた病院の外来には通えない患者さんもいらっしゃるため、外来のある病院検索
- ・ 受診した方がよい場面を説明した相談ガイド

などを作成して、学会のウェブサイト([www.jwocm.org/public/stoma](http://www.jwocm.org/public/stoma))に公開しました。他にも災害時に

備えて、ストーマ造設日や医療施設、装具の販売店やメーカーを記載できるストーマ携行カードの作成や配布も行っています。病院によっては、認定看護師が訪問看護師と連絡手帳などを通して連携したり、ヘルパーさんからの相談を訪問看護師を介して受けて、退院後もサポート体制を組めるよう努力しています。



日本医科大学付属病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
稲田 浩美 さん

トラブル軽減のためにも、定期的にストーマ外来の受診をしましょう。

# ストーマ外来のある病院の探し方

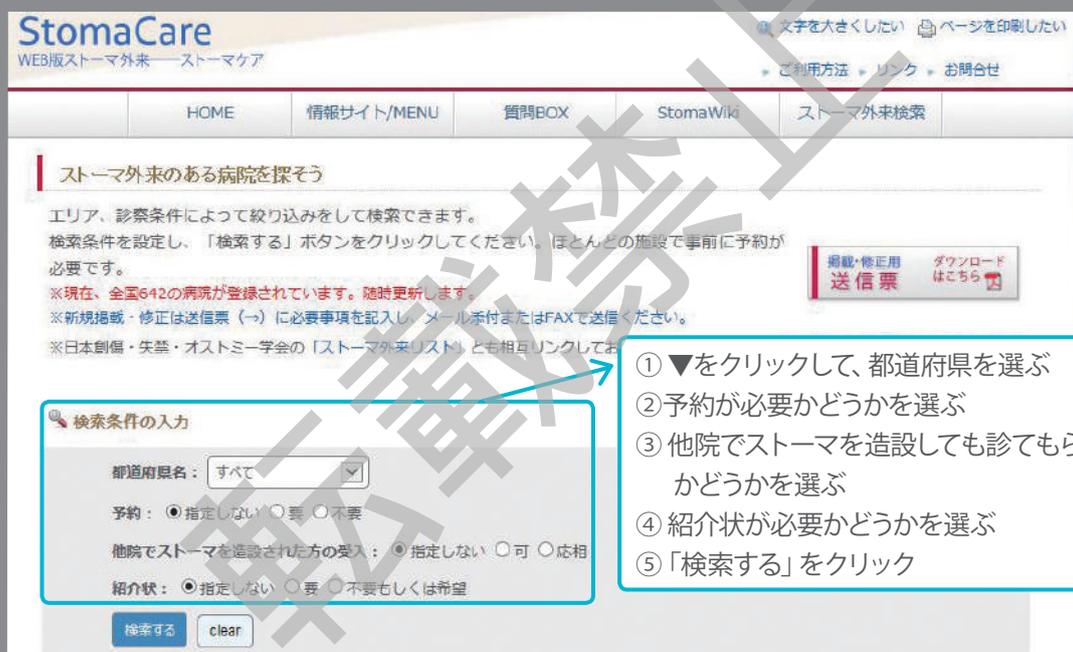
左ページでご紹介した、日本創傷・オストミー・失禁管理学会のウェブサイトにあるストーマ外来リストから、ご自身に合った病院を検索しましょう。

1. インターネットで「ストーマ外来」を検索します。



こちらをクリック

2. 希望の条件を選び、該当する外来のある病院を検索します。



3. 検索ボタンの下に「ストーマ外来検索結果」が表示されるので、各施設の「所属/窓口/担当」の情報や地図を確認の上、予約を取りましょう。



\* 大きな画面でみたい方は [www.coloplast.co.jp/gairai](http://www.coloplast.co.jp/gairai) まで

# ご家庭で実践！お手軽体操 - 最終回

大好評の「お手軽体操」、4回シリーズの最終回です。実はこのシリーズ、「自分で歩けるようになる」という隠れた目的の下に、1回目は体幹、2回目は歩行に必要な大臀筋、3回目は腹筋を鍛えてきました。4回目の今回は、集大成として「歩行に必要な筋肉に負荷をかけていく」に挑戦します！

## 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。  
結人を通じて沢山のオストメイトの方へ、僕の考えやエクササイズを伝えることが出来たこと本当に嬉しく感謝しております。またイベントでは、読者の方と直接触れ合う事により、本当に必要とされている事は何か？を知れた事、皆様に自分が

必要とされている事を感じました。頂けた沢山の生の声を今後の活動に活かし、より良いモノを世の中に発信して行きたいと思います。これからも全ての方の健康と笑顔のお手伝い出来るように、活動して参ります。結人読者の皆様、大変貴重な機会を頂いた事を心より感謝しております。今後とも宜しくお願いいたします。

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>



## 歩行動作に必要な筋力の強化と、転倒防止を期待できる運動

この体操が難しい場合は、過去の体操に戻って、各筋肉を強化してみてください。

### ステップ 1



① 腰に手を当て、足を前に出します。前の足の膝を軽く曲げ、膝の向きはつま先に合わせます。



② 上体を真っすぐに保ちながら、前の足の膝が90度、後ろの足の膝が床面すれすれの位置まで腰を落とします。①~②の上下運動を10回繰り返します。逆の足でも同じ動作をしてください。3セット行くと効果的です。

### ステップ 2



① 胸の前で手を合わせ、右に大きく足を広げます。



② 右足の膝とつま先を同じ方向に向け、太ももと床が水平になるように、ゆっくり曲げていきます。できる深さまで大丈夫です。



③ 逆の足でも同じ動作をしてください。この動作を左右交互に10回繰り返します。3セット行くと効果的です。

## ステップ 3



① 右足を前に出し、膝を曲げます。左手を上げ、右手を下げて、前から見て斜めの線を描いてください。胸を大きく開いていきます。



② この動作を左右交互に10回行ってください。後ろの足の膝は、床面すれすれの位置がベストですが、できるところまでで大丈夫です。

## \* ステップ1～ステップ3 に共通する注意点

## ポイント1

膝を中に向けないでください。  
(内股にならないように注意しましょう。)



ステップ1・3の悪い例



ステップ2の悪い例

## ポイント2

前に出した足の太ももと床が水平になれば効果的です。



ステップ1～ステップ3の  
動画もご覧いただけます。  
[youtube.com/ColoplastJP](https://youtube.com/ColoplastJP)



## 「YUJIN-結人」イベントのご報告

2号でご案内させていただいた「YUJIN-結人」イベントが、12月に東京、1月に大阪で行われました。それぞれの会場には30名から40名の皆さまがお越しになり、お食事・体操・ストーマケアについての各先生のご講演や「YUJIN-結人」の巻頭インタビューにご協力いただいたオストメイトの方のお話、新製品の発表などを楽しんでいただきました。



東京・大阪共に1番人気だったのは「お手軽体操」でおなじみの、野島先生の体操コーナーで、結人スタッフ一同、皆さまの元気に圧倒されました。ご来場いただけなかった方からの電話や、ご来場者様からのアンケートを拝見し、今後も「YUJIN-結人」イベントをいろいろな形で実施したいと思っております。

\*「YUJIN-結人」の定期購読または解約を希望される方は、お名前と「結人購読(または解約)希望」とご明記の上、下記までご連絡ください。

メール [consumercarejp@coloplast.com](mailto:consumercarejp@coloplast.com) または FAX 03-3514-4188

YUJIN-結人  
通巻4号