

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

【それぞれから見た熊本地震】
オストメイト・販売店・認定看護師

宮崎看護師の
お悩み解決コーナー

【新連載】筑波大学 田中喜代次 教授考案
「健幸華齢プログラム」

巻頭インタビュー
安藤富美子さん



今回の「YUJIN - 結人」は、4月の熊本地震の渦中にいらしたオストメイトお2人にお話をうかがいました。



(左) 震源の益城町にお住いだつた
安藤富美子さん

(右) 日本オストミー協会熊本県支部の
岡悦郎さん

まず安藤さんにはうかがいます。
地震が起きた時の状況を教えてください。

前震(14日)の時は居間にいたんですが、怖くて立ち上がれず、主人に抱えられて外に出ました。娘は隅っこにいたので助かったんですが、娘の部屋は天井が落ちて。いつまでも静まらないので、その日は車を庭に出して中にいました。電話も通じず、近くに住む息子一家がかけつけてくれて、みんなが無事だったことが何よりホッとしました。翌日、地震がちょっと収まった時に、主人と息子がストーマ装具や大事な物を家から出してくれました。その時はホッとして。装具だけは自分のものじゃないと。4月に4か月分買っていたので、時期がよかったですね。でも交換する所がない。避難所では仮設トイレにみんなが並んでいて、次の人が待ってる状態では…。それに仮設トイレは和式でしゃがまないといけないので、避難所に行く事は考えられなかったですね。本震(16日)では家の入り口が壊れてしまって、鍵もかからないので家から離れられなかったんです。でも車の中にも、車がずれていくんですよね。怖くて明るくなるまで外に出られなかったです。出たら、屋根瓦も壁も落ちていました。2日後に、主人が仮設トイレを取り寄せてくれたからは安心でした。その後、近くの姉の家に行きました。でも親戚みんなが寄るので、パウチの交換時期が来ても1日、2日は我慢したこともありました。

一番辛かったことを教えていただけますか？

最初はその日その日が必死でした。諦めるしかない、前に進むしかないと思っていたんですけど、最近、我が家に行くとき涙が出るんですよ。それだけ落ち着いたのかなと。今の方が辛いです。でも解体が決まったので、家の建て直しに向けて、気分が上がっていきたくて期待しています。

大変な状況ですが、役立った支援などはありますか？

いろんな方から安否確認のご連絡をたくさんいただいて。オストメイトの絆ってすごいと思います。本当にありがたかったです。そして被災したみんなが助け合うこと。食べ物がなくなって、長崎から友達を持ってきてくれた食べ物を近所の友達に持っていき、友達も分けてくれるんです。挨拶程度だった方まで絆ができて。「どうしてる？」って声を掛け合うようになったし。だから早く家に帰りたいですね。地震があったから得たものも沢山ありました。ありがたいと思います。

岡さんには、協会の役員として活動された感想や、今後活かせる体験などをうかがえますか？

協会としては支部長が益城町の方で被災されてしまい、指揮官がいない状態で申し訳ないことに十分機能しませんでした。会員さんはどうされているんだろうかと気がかりでしたが、本震の後はさらに連絡が取りづらくなって。でも、キムラさんの方でお客様に連絡を取られているということで安心しました。一方、本震の翌日から避難所に装具が届いたとの情報が入り、支部のfacebookで早速告知したのですが、実際にはないとか。避難所に確認に行ける状況ではなく、情報を削除したりと混乱していました。結局、緊急救援の装具はキムラさん等販売店に届き、ここでも一番頼りになりました。その後は本部からもfacebookでも販売店に連絡するようお願いした次第です。オストメイト対応トイレは支援物資として十数基送られてきていたらしいのですが、避難所に実際設置されたのは、3週間も経って宮崎市から頂いた一基だけでした。オストメイトの方はすでに避難所を出られた後だったそうです。この反省を活かして、今後地震が起きた場所では、より早く多く設置できるよう体制作りをお願いしたいですね。

従業員の皆さまも被災されながら、オストメイトへの支援を最前線で担われた、販売店の有限会社キムラさんにもお話をうかがいました。



(左) 吉田さん (中央) ストーマ認定士 坊田さん (右) 奈良さん



坊田認定士のストーマ相談室
(毎週木曜日 完全予約制)

吉田さん: 地震後の2週間は常に来店客がいらっしゃる中、毎日何十件もの電話でお問い合わせがあり、その合間に災害がひどかった益城・阿蘇・退院したばかりのお客様を中心にお電話で現状確認をしている状況でした。それに加えて熊本市役所からも、そちらに入ったお問い合わせを請け負う形になりましたね。その時点では4割の方は連絡が通じませんでした。後でわかったのですが、地震直後から県外に避難されていたり、震災枠で老人ホームに入所されていたり、ご親族の家に身を寄せられていたようです。現在は、皆さまと連絡が取れています。救援物資に関しては、2回目の地震が起きて物流が止まってしまったため直接受け取れず、県外の販売店さんに持って来てもらいました。告知はテレビとラジオでされたんですが、テレビは字幕スーパーの文字数制限で主旨が伝え切れず、該当しない方からの問い合わせが多かったのも実情です。基準に該当しない場合はお断りしたんですが、お水などストーマ装具以外の支援はさせていただきました。実際にお渡しした内訳は、1か月無償対象装具(12名)、こちらで緊急用に作成したセット(9名)、セーフティネット支援物資(16名)などです。

奈良さん: できるだけ通常使われているものと同じメーカーの装具をお渡ししていましたが、違う場合はお渡す際にいちから使用方法を説明しましたね。

吉田さん: 道路状況を事前に確認して、広い駐車場や倒れなさそうな公共機関、道の駅などで受け渡すようにしました。避難所に行かれた方は少なく、熊本は車文化なので、一番大きな所有車の中で車中泊する方や、庭先にテントを張る「軒先避難」も多かったです。車なら、お水か水不要の洗浄剤を差し上げました。逆に水が出る場所の方には、剥離剤などのご説明もしましたね。他にも大判のウェットタオル、凝固剤、ごみ袋など、救援物資に入っていない必要な物を考えて、80名以上の方に提供しました。

坊田さん: ストレスから体調を崩し、下痢便になった方も多くおられたので、凝固剤も役立ったようです。また、エコノミー症候群で亡くなられた方も数名いらしたので、医療用圧迫ストッキングをお勧めしました。今後の課題としては、洗浄剤などはサンプルを渡すだけでなく、ストーマ外来や患者会などで事前に一緒に使ってみたほうが良いかなあと思ったり。あとは押入れが装具の保管場所という方が多かったんですが、取り出しやすい場所が重要ですね。阪神・淡路大震災の時に問題となった洗腸に関しては、患者会を通じて自然排便法をお勧めしてきたので、ほぼ大丈夫でした。しかし、まだできていない方にお電話をしたら、お水を確保できずに県外のお子さんの所に行かれたようです。

奈良さん: 装具の保管も、1週間から10日程度と言われますが、最低半月分は必要ですね。日付も書いて点検をした方が良いでしょう。ハサミも通常のものとは別に保管したり。ウロの方は夜間の尿袋や接続管だけをお届けしたこともありました。

有限会社 キムラ 〒860-0834 熊本市南区江越2丁目1番18号

被災地で支援活動を行った、熊本赤十字病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 伊藤さんのお話もうかがいました。

熊本赤十字病院では、14日の前震発生と共に対策本部が設置され、同日中に益城町役場にDMAT隊が出動していました。16日の本震後は、多くの傷病者の受け入れが行われました。



熊本赤十字病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
伊藤 奈央さん

前震が起きた時は帰宅直後で、子供のお弁当を作っていたんです。子供をなだめながら自宅待機して、翌朝6時に出勤しました。救急で傷病者の対応をして、午後には落ち着いたので病棟でエアマットの確認などをしました。本震の時はリビングで就寝中でした。30分待っても立てない状態だったのですが、とにかく病院に。余震が続いていたので、病院に避難された方を安全な所に避難させた後、救護物品の仕分けをしました。同時に県内WOCNのネットワークで動き方を調整したり、各疾患で入院されている方の中にオストメイトがないかの確認、装具などの在庫確認、予測される水不足に備えて清拭物品を救援物資から仕分けたりしていました。

20日には全国から赤十字職員が応援に駆けつけ、皮膚・排泄ケアを含む4つのチームが避難所を回りました。オストメイトは内部障害なので、困っていても外からはわからないんですね。命

に関わることでないため、患者さんが声を上げにくいというケースが多々あって、そのため積極的に避難所でお声かけしました。また保健師さんなどへ水を使わない処置法を指導したり、動けない方への褥瘡予防マットレスの提供、高齢者の多い福祉避難所の方への保湿剤の提供なども行いました。それでも後になって、ご自宅まで戻って装具交換されているオストメイトがいらっしゃるというケースもありました。避難所ではプライベート空間の確保が困難だったため、熊本赤十字病院が段ボール製の仮設個室を設置したんです。他にも遠慮されて何も言えなかった若い方もいらっしゃるのではと思います。装具のことも併せて、困ったら避難所の保健師や救護所看護師に相談してほしいと思います。私にも連絡が来るようになっていきますので。避難所は広いですし、車中泊の方は昼間いないのでお困りのことがあっても把握が難しいんですよ。日頃から顔の見えるケアを心がけたいと思いました。



(左) 避難所で救援活動中の
皮膚・排泄ケアチーム



(右) 熊本赤十字病院が
各避難所に設置した
段ボール製の仮設
個室空間



熊本赤十字病院
住所：熊本県熊本市東区長嶺南2丁目1番1号

熊本赤十字病院の医療救援の取り組みについて
www.kumamoto-med.jrc.or.jp/feature/rescue/index.html

宮崎看護師のお悩み解決コーナー

Q 私の住んでいる地域でも、過去に大きな震災がありました。ですが震災の頃にはオストメイトではなかったもので、どういうオストメイト独自の問題があるのでしょうか。またどのような備えをしておけば良いのか、想像が付かない状態です。



A 過去の被災地でのアンケートなどを拝見すると、避難所にストーマの知識がある方がいなかったため相談相手がいなかった、装具を交換する場所がなかったというお声があります。これに関しては、避難所の保健師さんにご相談いただくのが良いと思います。また、装具が持ち出せなかった、装具が被災で破損してしまった、数量が足りるか不安だった、集団入浴するのに入浴用の装具がなかったなど、やはり装具関連のお悩みが多いようです。

装具に関しては半月分を非常持ち出し用としてご準備いただいたり、ご自宅だけではなくご親戚宅や職場などにも置いておくなどの備えをお勧めしています。また各装具メーカーが会員となっているストーマ用品セーフティネット連絡会が、被災の状況に応じて支援をしてくれますので、非常用装具を持ち出せなかった場合には、まず普段装具を購入されている販売店さんにご相談いただくのが良いと思います。その際、いつもご自分がどのメーカーのどの装具を使われているのかをメモしておく、避難所での生活もより支障なく過ごせるのではないかと思います。有志の皮膚・排泄ケア認定看護師によって作られた「いざという時に頼りになるストーマ手帳」^注をお持ちの方は、災害時や不慮の事故に備えた注意などがまとめられているので読んでみてください。またご自身が受診されている施設名や、ストーマの種類、使われている装具をメモする欄があるので、そちらにメモしておくことで安心です。看護師の立場から考えると、緊急時には普段受診されている看護師とは別の看護師に診てもらえる可能性もありますので、できるだけ普段のご様子やわかる情報が入っていると良いと思います。毎月の体重なども記載されていると、とても参考になりますね。

注 「いざという時に頼りになるストーマ手帳」をご希望の方は、同封のハガキの「結人を読んでのご感想」欄に「手帳希望」と記載し、他の情報もご記入の上、ハガキをご投函ください。無料で差し上げております。



WOC (皮膚・排泄ケア
認定看護師) の
宮崎 あずささん

* 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。

新連載！「健幸華齡プログラム」

このコーナーでは、これから4回にわたって筑波大学 田中喜代次 教授が開発された「健幸華齡プログラム」をご紹介します。体操・お食事・脳の運動などを単独で見るのではなく、トータルに見据えて元気を維持していく田中教授のプログラム。1回目の今回は、プログラム開発の背景と、ご自分に合った運動タイプの選び方をご紹介します。

「健幸華齡プログラム」コーナーのご紹介内容



転倒予防のための体操



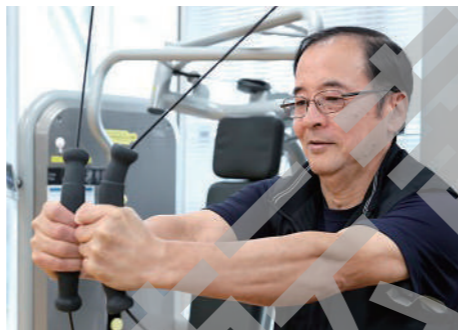
健康的に体重を減らす(維持する)お料理



脳の老化を防止するトレーニング集

田中教授からのメッセージ：健幸華齡プログラム開発の背景

健幸華齡とは successful aging のことを指し、「健やかに幸せに華やかに齢を重ねる」という意味が込められています。高齢化・長寿化や、医学・医療の発展に伴い、新たな病名が次々と付けられている中、健康と言える人口は少なくなっています。ですが私は、「健康」と「病気」の間には「未病」(おおむね健康)というステージがあると思っています。自然な老いのプロセスや、どこか具合が悪いという現象は、生きている証であり、治癒可能な病とは分けて考えるべきです。

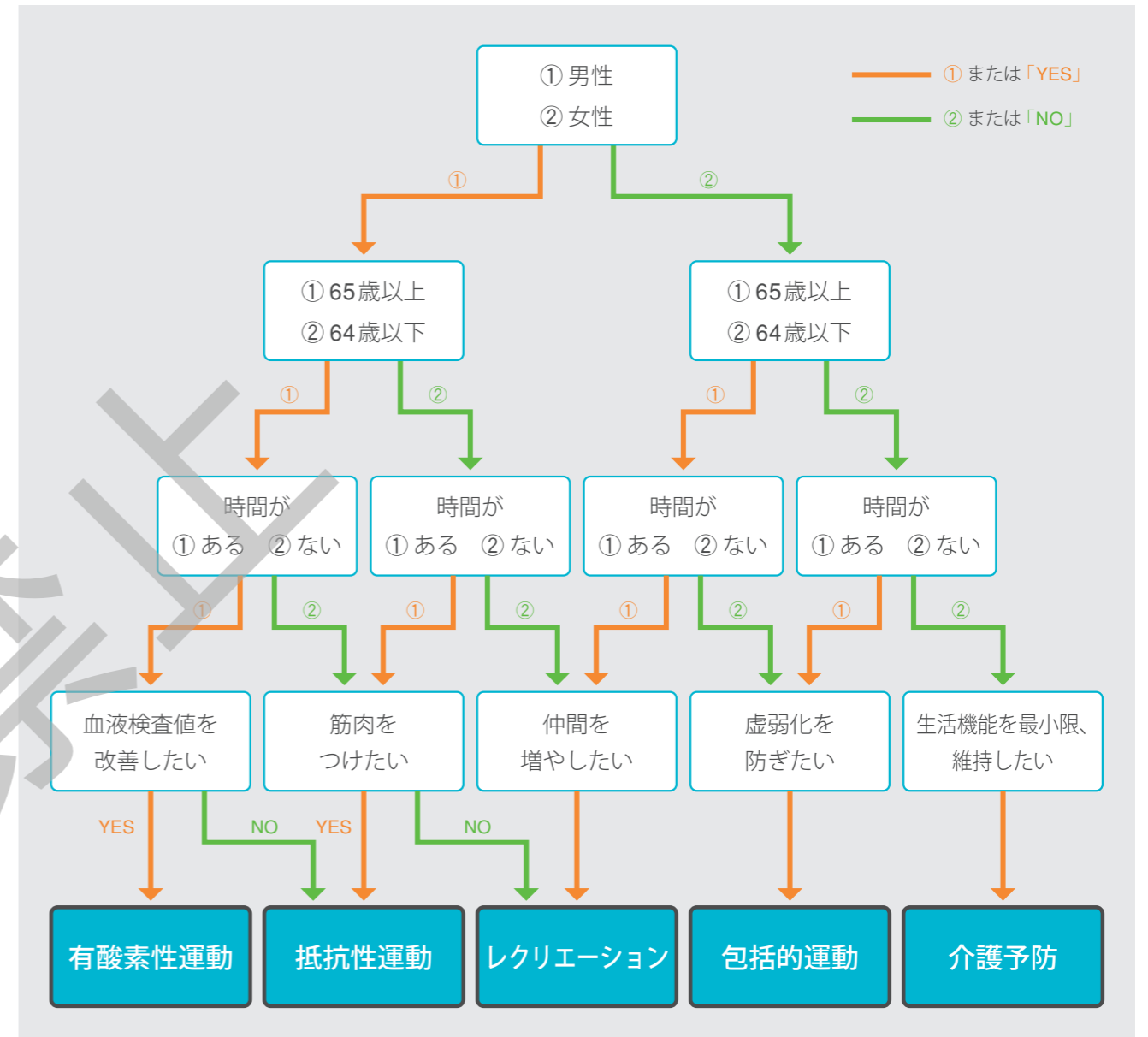


私どもの健康づくり教室では、糖尿病、高血圧症、心筋梗塞、脳卒中、がんなどの、医学的には「病気」である患者さんの健幸華齡実現に取り組んでいます。「今年も運動ができる」「運動すると、食事が美味しくいただける」「仲間と一緒に旅行に行ける」と、参加される方は元気な状態で人生を楽しむ術を習得されていきます。医学的管理モデルから「病気」と捉えて人生に不安を覚えるのではなく、自己奏功型ヘルスケアモデルで健やかに幸せに齢を重ねるというコンセプトを、是非ご紹介できればと思います。

田中喜代次 教授のプロフィール

筑波大学体育系(健康増進学、スポーツ医学)の教授。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、ヒトの健康度指標「活力年齢」の開発などが主な研究・活動対象。国際老年運動学会、アメリカスポーツ医学会、日本健康支援学会、日本体力医学会などに所属、理事・評議員も務める。筑波大学発研究成果活用企業 株式会社 THF の代表取締役。生きる、老いる、人生を閉じるといった価値観を見直し、日々を楽しむ生き方・老い方を創出していく『健幸華齡人生(未病・不健康・病気でも、従病精神のもと元気長寿=successful aging)』の考え方を提唱し、講演や著書など多数。

ご自分に当てはまる方の矢印に沿って進むと、ご自分に合ったタイプの運動をご確認いただけます。



各タイプに含まれる運動の例



有酸素性運動

ウォーキング、水泳、水中ウォーク、エアロビクスなど



抵抗性運動

筋力トレーニング(ダンベル、チューブなど)



レクリエーション

球技(卓球、グラウンドゴルフ)、社交ダンスなど



包括的運動

他の4タイプの運動の組み合わせ



介護予防

ピラティス、ヨガ、ストレッチ、茨城県式シルバーリハビリ体操など

熊本県への義援金・支援金について
(平成29年3月31日まで)

1 県で被災地の復旧・復興等の事業に役立ててもらいたいとお考えの場合
http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_15479.html
税務課 電話：096-333-2098 (直通)

2 被災された方々へ直接届けてもらいたいとお考えの場合

■金融機関から振り込んでいただく場合

肥後銀行 県庁支店 普通預金 1639261 名義：熊本地震義援金
熊本銀行 県庁支店 普通預金 3012170 名義：熊本地震義援金
ゆうちょ銀行 (099店 当座預金) 口座記号番号：00940-0-174320 名義：熊本地震義援金
熊本市農業協同組合 本店 普通貯金 0052687 名義：熊本地震義援金
九州労働金庫 熊本県庁支店 普通預金 4772534 名義：熊本地震義援金
※ゆうちょ銀行への送金は、全国の貯金窓口から「通常払込み」の扱いに限り手数料は免除されます
(ATMは有料)。

■現金書留で送付いただく場合

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1 熊本県健康福祉政策課 義援金担当係
郵便料金は免除となります。詳しくは郵便局窓口で御確認ください。

YUJIN-結人

通巻6号

