

# 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

宮崎看護師の  
お悩み解決コーナー

【連載】筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健康華齢プログラム お食事編

【特集】若いオストメイト交流会@横浜

巻頭インタビュー  
東川公子さん



# 「人と人を結ぶ」をコンセプトに、 ご活躍されている皆様を ボタン形式で紹介していくコーナー

今回は、ブーケ(若い女性オストメイトの会)からご紹介  
いただいた、東川公子さんのインタビューをご紹介します。

## “皆さんに検査を薦めたいです”

2012年12月に、頻尿が気  
になって受診した泌尿器科の  
超音波検査で、偶然卵巣がん  
が見つかったんです。卵巣が  
んは自覚症状がないため、そ  
れ以来周囲の人に検査を薦  
めているんですが、それがき  
っかけで検査をした友人の中  
にも、手術が必要だった人も  
いるので、皆さんにも薦め  
たいです！翌年早々に手術を  
したのですが、2014年に再発し

てしまい、食べるためにスト  
ーマを造ると決心しました。私  
は食べるのが大好きで、「食  
べることは生きること」とい  
う言葉が私の人生のテーマだ  
と思っています。入院中は、と  
にかく食に対する欲求が高ま  
って、妹に食べたい物リストを  
メールで送り続けていました！  
テレビの料理番組が楽しみで、  
自分でリストを作ったり、料  
理本を広げておいて、先生に

食べたいとアピールしたり。  
身体が弱っている時には無  
理でしたが、元気になってく  
ると途端に、煩惱が湧いてき  
て。それは結局、楽しいこと  
ばかりなので、今年やりたい  
こと、行ってみたいところ、  
欲しいもの、食べたいもの  
などを書き上げて、イメージ  
していると、元気が湧いて  
くるのです。皆さんも良か  
ったらぜひ、やってみて  
ください。



昨年夏、ご主人と妹さんと訪れた御在所岳にて

## “笑う事は大事ですね”

子供2人が就職して自宅  
から独立して以来、夫の趣味  
だった登山に私も行くよう  
になりました。最近では隣の  
県に住む妹も登山の真似事  
を始め、初心者用の山をモ  
ノレールで登ったり、今で  
は歩いて登るのもつらい私  
にお付き合ひしてくれる山  
友さんとなり、助か

っています。妹は天然キャラ  
で、夫や私の癒しでもあり、  
お陰で免疫力が上がってい  
ると思うんです。笑うこと  
は大事ですね。友人からお  
見舞いでもらった本\*に書  
かれていましたが、「楽しそ  
うにしていると、本当に  
楽しくなる」と思います。

\*水野 敬也、長沼 直樹『人生はワンチャンス!』

## “オストメイトになっても、どんな事でもできる”

登山では本当に色々なハ  
プニングが起きます。真夏の  
汗や、傷口に塗るパウダーが  
原因で面板が剥がれてしまっ  
て、大きなゴミ袋3枚を身体  
に巻いて帰宅したことも2度  
ほどありました。今では替え  
の装具を決して忘れません。  
登山に行く途中の車内でも、  
シートベルトで装具が剥がれ  
てしまったので、マタニティ  
用に使

われているようなシートベ  
ルトを固定するクリップを使  
うようになりました。でも私  
は、オストメイトになっても  
、どんな事でもできる、どこ  
にでも行けると思っています。  
風邪でも癌でも、辛い時は  
辛い。私は私で、(自分の症  
状は)変えられない。生きて  
いく上で(ストーマを)壁に  
はさせないと思っています。  
登山もそうです

けど、失敗は原因がわかれば  
再挑戦できますよね。以前は  
臭いに対する不安がありまし  
たが、アロマスプレーを作っ  
たり。病気と全く関係のない  
方達と、楽しい会話をしてい  
れば、嫌な事さえ忘れるのだ  
と思います。病気を忘れるこ  
と、少しでも楽しく、笑って  
過ごせることは、とても大切  
だと思います。

東川さんのブログ「Baum 香り三昧」 <http://ameblo.jp/baum-mimpi/>

## 宮崎看護師の お悩み解決コーナー

**Q** 会社に復帰するつも  
りなのですが、色々  
と心配です。  
よく聞かれる復帰後の問題  
点やその対策などを教えて  
ください!

**A** よく聞かれるのは、周  
りの人にストーマを  
持っていることを伝  
えるべきかです。周りの人  
との信頼関係や立場は様  
々なので、上司には伝  
えている、または上司  
には伝えていないけれ  
ど仲の良い同僚や人事  
には伝えている、とい  
うケースもあります  
ね。何かのトラブルが

起きた時に、誰かに話  
しておく心強いのでは  
ないでしょうか。また  
電車・車での通勤や  
外での昼食など、予  
行練習をお勧めしま  
す。車を運転される  
場合は、シートベル  
トでストーマを圧迫  
しないよう、カー用  
品店などでシート  
ベルトを好きな位置  
に留めることができ  
る製品などを購入  
しても良いかもしれ  
ません。また外食や  
同僚との昼食時に、  
ガスが出ることに  
気になるとい  
う方もいらっ  
しゃいます。そ  
ういう方は、ガ  
スが出にくい食  
材を確認したり、  
周囲の飲食店  
で出るメニュー  
から事前にお  
食事内容の目  
星を付けてお  
くと良いです  
ね。外での便  
や尿の排出  
タイミング

や、装具交換の日程を  
事前に考えておくと、  
安心して復帰できる  
のではないでしょ  
うか。また通勤途  
中にあるオストメ  
イト用トイレの場  
所なども事前に  
確認しておく  
と良いと思  
います。

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、お悩みに対する解決例をご紹介します。  
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。

# 若いオストメイト 交流会(横浜)



オストメイトの団体に登録、またはイベントに参加されたことはありませんか？ どんな活動をしているのか、知りたい！という方のために、今回は3月19日(日)に開催された「若いオストメイト交流会」を取材させていただきました。

主催：公益社団法人 日本オストミー協会  
横浜市支部  
協力：JOA20/40フォーカスグループ

特定社会保険労務士の石田さんによる基調講演『知っておこう仕事と年金』や、体験談発表では、来場された皆さんも活発に質問をされていました。テーブル毎の交流会では、日常的なストーマケアに関するコメントや、職種や勤務時間についてお互いに情報交換をされていました。

公益社団法人 日本オストミー協会への入会申し込みは、本部、または各都道府県支部にご連絡ください。[本部] 電話：03-5670-7681 FAX：03-5670-7682

## 基調講演『知っておこう仕事と年金』



特定社会保険労務士 石田周平さん

障害者雇用促進法で定められた雇用率や、それが全国的に達成されていない現状について、企業側の懸念事項と、雇用される側が求める事ができる「合理的配慮」をわかりやすく説明されていました。

また「働いていると受給できない」「障害者手帳があれば、自動的に支給されている」などの誤解が多い障害年金についての説明は、多くの来場者に驚かされていました。障害年金は有期認定のため、来場者からは3~5年毎の審査に関して質問が出ました。

- ポイント① 働いていても、障害年金は受給できる場合があります。また申請しなければ支給はされません。
- ポイント② 審査には医師の診断書が必要なため、病院の文書課などに診断書の依頼をする際には、手紙で障害年金申請のためである事を説明する、以前の診断書のコピーを付ける、などすると良いでしょう。

## 体験談



卯中亜也子さん

元々は水泳のインストラクターという、元気な印象の卯中さんは、母親の視点からお話をされていました。病気が発覚した当時、息子さんが受験期であったため、親が病気になると、家族に非常に迷惑をかけてしまうと感じられたそうです。

日本オストミー協会会員の方で59歳以下の方は、20/40フォーカスグループにも登録が可能です。  
<http://www.joa-net.org/-appli2040.html>

# 健幸華齡プログラム お食事編



現在お使いの装具を快適に使い続けるためにも、体形の維持は重要です。また肥満や内臓脂肪が気になる方は、筑波大学 田中教授考案のお食事と、次号の運動を併せた減量を目指しましょう！



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、動きやすい体をつくりましょう。

筑波大学 田中 喜代次 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などに従事し、講演や著書など多数。

## ご飯もの：焼きアジの混ぜ寿司



- 【材料】2人分
- ・アジ 100g(三枚におろしたもの)
  - ・塩 少々
  - ・ご飯 300g
  - ・すし酢(酢 大さじ2、塩 小さじ1/2、砂糖 大さじ1/2)  
\*市販のものを使う場合には、大さじ2と1/2
  - ・みょうが 2個
  - ・生姜 10g
  - ・キュウリ 1/2本
  - ・ワカメ 20g(水で戻したもの)
  - ・大葉 4枚
  - ・白ごま 適量

### 【作り方】

- ①アジは塩をふり、グリルかトースターなどで焼き、皮と骨を除いて身を粗くほぐします。
- ②みょうがと生姜はみじん切りにして、すし酢に混ぜておきます。
- ③キュウリは薄い半月切りにして、塩少々(分量外)をしてしんなりさせておきます。
- ④ワカメは太い筋を取り、粗みじん切りにしておきます。
- ⑤大葉は小さくちぎっておきます。
- ⑥ご飯に②を加えてよく混ぜ合わせ、次に水気をしぼったキュウリ、ワカメ、アジを加えてさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、大葉と白ごまを散らします。

\*アジは焼くことで香ばしくなります。干物を使っても構いませんが、その場合にはすし酢の塩は控えましょう。

\*ワカメや白ごまは、体調や便の状態によって除きましょう。ワカメなどの消化の悪い食物は、良く噛んで食べましょう。



## 主菜：ナスと鶏肉の柔らか煮



### 【材料】2人分

- ・鶏むね肉 140g(皮を取り除いたもの)
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1~
- ・ナス 中2本
- ・車麩 1枚(水で戻したもの)
- ・小松菜 2株
- ・煮汁(だし汁 1と1/2カップ、しょう油 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1と1/2)
- ・おろし生姜 適量

### 【作り方】

- ①鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにして、塩と酒で下味をつけておきます。
- ②ナスはしま模様になるように縦に皮をむき、2cmの輪切りにします。
- ③車麩は4等分に切ります。
- ④小松菜はゆでて水にさらし、水気を切って3cm長さに切ります。
- ⑤鍋に煮汁を入れて煮立て、水気をペーパーでふいて片栗粉を薄くまぶした鶏肉を入れて軽く煮ます。
- ⑥鶏肉の色が白く変わったら、肉を鍋の片方に寄せ、ナス、車麩を入れて落とし蓋をして中火で10分くらい煮ます。  
仕上げに小松菜を鍋の端に入れてさっと煮ます。
- ⑦器に盛り、おろし生姜をそえます。

\*煮ると固くなりやすい鶏むね肉やササミは、粉類をまぶして調理をすると柔らかく仕上がります。



## 副菜：焼きパプリカのマリネ



### 【材料】作りやすい量

- ・パプリカ 2個(赤、黄など)
- ・玉ねぎ 30g
- ・マリネ液(酢 50cc、水 50cc、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1、コショウ 少々、ローリエ 1枚)

### 【作り方】

- ①マリネ液の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせておきます。
- ②パプリカは縦に4等分してヘタと種を取りのぞき、グリルかトースターで皮が黒く焦げるまで焼きます。
- ③パプリカの粗熱がとれたら皮をむき、5mm幅に切ります。
- ④玉ねぎは薄切りにします。
- ⑤パプリカと玉ねぎを、①のマリネ液に入れて混ぜ合わせます。

\*焼くことでパプリカの甘みが増します。皮をむくので消化が良くなります。  
\*作ってすぐに食べられますが、半日~1日くらい置くと味がなじみます。



おやつに最適な、じゃがいもとパセリのチヂミのレシピは [www.coloplast.to/recipe](http://www.coloplast.to/recipe) で！

転載禁止

YUJIN-結人

通巻7号

