

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

【特集】たんぽぽの会～小児オストメイト
患者と保護者の会

【連載】筑波大学 田中喜代次 教授考案
健幸華齢プログラム 脳トレ編

巻頭インタビュー
岡 悦郎さん



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

今回は、熊本地震特集の際にご協力いただいた、
岡悦郎さんのインタビューをご紹介します。

“再発までの4年間は、助走期間になりました”

18年前に健診で直腸に腫瘍が見つかり、良性との判断で摘出したのですが、術後に悪性だとわかりました。その時に恐らく再発することと、その際には人工肛門(ストーマ)になることを告げられました。

果たして4年後に再発したのですが、その間にストーマの情報を集め理解でき、助走期間になったと思います。おかげで、抵抗なくストーマを受け入れることができ、悩むということはありませんでした。今は

20/40フォーカスグループなどのオストメイトや、リレー・フォー・ライフなどのがん患者の交流会に参加するようになり、悩み相談というよりは、新たな出会いや、各地のグルメやお酒を愉しんでいます。

“どこまで高いところに自転車を持っていけるのかを追求するように”

趣味はサイクリングですが、峠など標高の高いところに登るのが好きです。大学時代に自転車を担いで富士山に登ったんですが、そこからどこまで高いところに自転車を持っていけるのかを追求するようになって、エベレストのベースキャンプ(5600m)まで登りました。次はキリマンジャロ(6000m)を目指しましたが、自転車の入山許可がおりず、無念にも自転車は麓において登りました。それからアフリカの虜になり、オストメイトになってからも、まだピラミッドを見ていないなどエジプトとか、キリマンジャ

ロと動物が見たくてケニア・タンザニアに行きました。トイレにかけこむ必要がないので、

ある意味楽になったと思います(笑)。タンザニアでも装具交換はバッチリでした。



エベレストをバックに自転車と共に(中央)
キリマンジャロ頂上にて(右)

“奇跡は、起きるものではなく、起こすもの”

病気の経験を通じて思うことは、「奇跡は、起きるものではなく、起こすもの」です。僕はGISTという希少がんですが、7回の転機(再発・増悪・転移)を経験しています。緩和ケアを提案された時もありました。で

も、その時自分は治療をしたいと患者団体GISTERSからの新薬の情報を頼りに九州から関東の病院に出向きました。その結果、臨床試験に参加でき、見事骨転移を消すことができたんです。その時思ったんです。

奇跡は待っていても来ない。自ら起こすものだって。この言葉を交流会で話して励みにしてもらってます。また、会社の見学に来る若い人たちにもこの言葉を伝えています。奇跡を自分の手で勝ち取ってもらおうと。

20/40フォーカスグループ 2040focus.blog10.fc2.com

リレー・フォー・ライフ relayforlife.jp

GISTERS www.gisters.info

宮崎看護師の お悩み解決コーナー

国内外の旅行を楽しんでいる方が多いようですが、飛行機に乗る際に何か気をつけることはありますか？

飛行機で旅行をする時は、搭乗前にストーマ袋の中を空にしておきましょう。機内では気圧の関係で空気が膨張しストーマ袋が膨らみます。ガスの発生しやすい食品や飲料水を過度に摂取しないよう気をつけておきましょう。事前に客室乗務員の方にトイレを長く使う可能性があることを伝えておくのも安心かと思います。コロプラスト

のウェブサイトには、海外旅行時の携帯用オストメイトカードが掲載されていますので印刷して携帯しておくとも便利かもしれません。(旅行に関する情報を今後受け取りたい方は、メール配信サービスもご紹介します。www.coloplast.to/ostomy-email)



www.coloplast.to/travel-card

万が一スーツケースが届かないことを想定して、手荷物にストーマ装具や簡単なケア用品を準備することを

お勧めします。基本的に、はさみは機内に持ち込めないため、必要な方はあらかじめカットしておきましょう。剥離剤・被膜剤のスプレータイプも機内には持ち込めませんが、代わりにワイプタイプ等を持参されるとよいかもかもしれませんね。



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。

たんぽぽの会～ 小児オストメイト患者と保護者の会

お子様がストーマをお持ちの読者様から、情報交換ができる方を探しているというお声を時々いただきます。今回はその声を受け「たんぽぽの会～小児オストメイト患者と保護者の会」の取材をさせていただきました。

たんぽぽの会のお問い合わせ窓口

tanpopo1993.blog.fc2.com

基本的には医療機関よりの紹介制となりますので、まずは受診されている医療機関よりお問い合わせください。



毎年開催されている夏のレクリエーションには、すいか割りやバーベキュー、そして他の会員と会うことを楽しみに、幼いお子様から成人して会社に勤務されている会員まで、幅広い年齢層の方が集まるそうです。毎年参加されるご家族は多く、お子様が仲良く成長していく姿を保護者の方たちが愛情をもって見守っている様子は、大きな家族のようでした。外来で先輩会員から声をかけられて参加されたご家族もいっしょに、先輩会員が後輩会員に向ける優しい眼差しはとても印象的でした。



たんぽぽの会を立ち上げた、和歌山県立医科大学 窪田教授にお話をうかがいました。

「白衣は子どもたちが嫌がるので着ない」という窪田教授がたんぽぽの会を立ち上げたのは、1993年でした。

会を立ち上げた背景を教えてください。

「きっかけとなったのは、30年ほど前の、ある女の子のストーマ造設でした。手術後、その子のお母さんが聞いたのは私たち医師が考えるような術後の経過ではなく、『この子は結婚できますか？出産はできますか？幸せになれますか？』という質問でした。

親にとって重要なのは、好い(よい)手術ではなく、子どもを幸せにできるかどうかという点だと実感しました。この子1人を幸せにできなかつたら、他の子も幸せにできないと考えたのを覚えています。

現在の医療には、先天性の疾患を持つ小児の患者さんが大人になったとき、誰が診るのがかという課題があります。ですが実際には、各段階で人生に寄り添うことが必要です。ストーマケアが確立されると、患者さんが抱えるのは苛めの問題であり、劣等感の問題であり、ボディイメージの問題であり、そして恋愛、結婚、出産と移行していきますから。

そういったことも考えて、前述の女の子のお母さんから同じ境遇の方と話したいという希望を聞いたときに、たんぽぽの会を設立しました。たんぽぽの会を通して感じるのは、こういう場を作るだけで、子どもたちはたくましく育っていくということです。この会のメンバーは就職や結婚をしています、医師としてそうでない患者さんも多く診ています。」

「たんぽぽの会」は生まれつきの病気により、ストーマをもつ子供と保護者の親睦を図るとともに、お互いの体験談・トラブル時の対処法・ストーマケア装具や福祉などの情報交換を行って、いろいろな悩みや不安を解消し、子供たちの生活の質の向上に努めたいとの思いから1993年(平成5年)に設立されました。

「学校の友達や親に相談できないことでも、会の友達なら話せる」そういった子供同士の絆は、とても大切なものだと考えています。

【主な活動内容】

- 会報「たんぽぽだより」
- 春と秋の日帰りレクリエーション(開催地は近畿圏内)
- 夏の1泊旅行
- 中学生以上の会員の集まりなどの親睦会
- 総会

健幸華齡プログラム 脳トレ編

加齢と共に、記憶力や計画力、そして複数のことを同時に実行する機能は落ちると言われています。そこで今回は、田中教授が監修された「脳力トレーニングドリル」の問題を幾つかご紹介します。認知症を予防する効果も期待できますので、是非実践してみましょう。



認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、食生活や料理のように複数のことを同時に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

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。

問題② 文字(漢字)を読みましょう。
次に文字の色を声に出して言ってみましょう。

赤

緑

黒

青

赤

黒

黒

緑

青

問題③ 文字をならべかえて、果物を表す言葉にしましょう。
(回答は裏表紙にあります。)

フルーツの名前

- ① うよきほ
- ② らくぼさん
- ③ みつなんか
- ④ べーぶーるり
- ⑤ ぐぷーれつるーふ



問題① 仲間はずれを探しましょう。(回答は裏表紙にあります。)



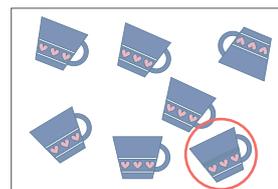
転載禁止

YUJIN-結人

通巻9号

6・7ページ「健幸華齡プログラム 脳トレ編」の正解

問題①



問題③

- ① きよほう
- ② さくらんぼ
- ③ なつみかん
- ④ ぶるべりー
- ⑤ ぐれーぷふるーつ



© Coloplast.k.k. 2017-18

99081N