

# ゆうじん|結人

30<sup>th</sup>

Anniversary

Coloplast

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

## 【特集】

コロプラスト株式会社創立30周年  
デンマークフェス レポート

## 【連載】

筑波大学 田中喜代次教授考案  
健幸華齢プログラム 料理編

巻頭インタビュー  
森田 緑さん





# 「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、ブーケ（若い女性オストメイトの会）からご推薦いただいた森田緑さんのインタビューをご紹介します。

## “どうやって帰ったのかも覚えていません”

ストーマを造ったのは2012年で、入院中にロンドンオリンピックをやっていたのをよく覚えています。その3ヶ月前に、痔かなという症状があったので検査を受けたら、「大腸がんです」と。その後どうやって帰ったのかも覚えていません。まさかがんになるなんて思っていなかったのだから、気楽といっちはあれですけど、病院には1人で行きました。病院で大腸がんのリーフレットを見たら、丸いポチがお腹にあったので、「これがストーマなんだ」と思ったけれど、その先がわからなかったんです。大腸がんの人が全てストーマになる訳じゃないと、ずっと思っていました。だから特にストーマについて調べなかったんです。ところが先生には、「ストーマを造っても余命は1年半かな」と言われたんです。それでも、入院前の検査を受ける時も、全員がストーマに

なる訳ではないよねと思っていました。その一方で、夜1人で眠るのも怖くて、主人の布団に自分の布団をぴたりくっつけて寝ていました。手術の2日前に、「腫瘍が直腸に近いから、ストーマを造ります」と言われた時も直視しなかったんです。技術がこんなに進んでいる世の中なのだから、結局はストーマを造らなくてもいいよと言われることを期待していました。でも読んでおいてくださいと渡されたリーフレットはとても古くて、クリップで留める装具などが載っていて、すごく不安になりました。「私、クリップを付けて生活するの?」と。手術後、自分のお腹にストーマ袋があるのを見てはっとしました。というのも、それまでに読んだリーフレットには水着姿の女性とかが載っていたんですが、装具を着けていなかったのだから、治ったら着けなくて良いのかなと思って

いたんです。最初の排便時は、こうやって出るのかと、すごくショックでした。自分で出さなきゃいけないし、いつも見ていなきゃいけない。ストーマを造って半年ほどしてから、便が出るのが嫌だからと4日間絶食したこともありまして。ところが4日目に便が出てきて、すごい生命力だなんてびっくりして。その時に、ああ、負けたと。退院後2年間は、ストーマを直視することができなくて、ケアも主人にお願いしていました。



表紙撮影：ご自身も本や論文を書かれる読書好きな森田さんと、池袋の書店にて  
撮影場所：天狼院書店「東京天狼院」  
東京都豊島区南池袋3-24-16 2F  
TEL：03-6914-3618

不思議なもので、今は見られるのが恥ずかしいんですけど。外出もできませんでした。日本オストミー協会のメンバー宅にお電話した時には、「元気がなさそうだけど、私達は服を着ちゃえばわからないのよ」と言われました。その方は慰め

てくれるつもりだったんですが、「そうか、私にはみんなにはない秘密があって、隠して生きていかなきゃいけないんだ」と思いました。私には耐えられないとも思いました。家族や友達、仲の良かった以前の同僚にはストーマの話をしてはいますが、

今でもそういう気持ちはありますね。



## “ヨガの先生には、配慮していただいています”

水泳をしたいなと思ったころから、元気になりました。その後しばらくして股関節の痛みが出て、松葉杖の生活になってしまったのですが、今は人工股関節を入れてまた元気になりました。人工股関節の耐久年数は20年程度なので、まだ若いから入れられないと言われていたんです。でも偶然自宅のすぐ近くを歩行器の方が歩いていらしたのでお声をかけたら人工股関節だと

おっしゃったので、その方の教えてくださった医療機関に伺ったんです。そうしたら、「(このままでは生活できないから人工股関節を)すぐ入れましょう、ストーマ(をお持ちの方)の手術も経験ありますよ」と言ってくださって。以前行ったことのあるヨガレッスンにも、12月から週1回、1時間通っています。以前行った時はレッスン最後にストーマからおならが鳴ってしまったの

で、それ以来行っていなかったのですが、今回は個人レッスンにしたんです。以前一緒にレッスンを受けた方は乳がんの方が多かったんですが、「私は大腸がん」とは言えませんでした。知っている方は、「じゃあストーマだ」とわかってしまうので。ヨガの先生には、ストーマがあることも、人工股関節のことも伝えているので、ポーズは配慮していただいています。

## “明るくなるにも時間がかかりますから”

ストーマを造ったばかりの方に話す機会があれば「辛いですよね?」と話しかけたいと思います。私も辛かったし、今でも失敗してめげたり、ストーマを持っていることを考えると辛い気持ちになります。みんながみんな明るく生きている訳ではなくて、というより明るくなるにも時間がかかりますから。手術後、先生は「良かったね」とおっしゃったけど、「何が良いんだろう、こんな体にし

て」と。看護師さんも「ストーマがあっても何でもできるから」とおっしゃったんですが、「あなたはこの体でも良いと思うの?」と思ったことがありました。ストーマができて喜ぶ人なんていないと、私は思うんですよね。人それぞれだと思えます。今でも、泳いだ後に帰宅して横になると漏れる時があり、こういう体になったんだなと思うこともあります。失敗した時の夢を見たり、朝起きたら漏

れていたとか、出先で漏れてしまった時などは泣きたいくらいです。最初に漏れてしまった時は、家の近くだったのですぐに帰りました。ちょうど夕食を食べていた時なので、食べ物屋さんに行くのが少し怖くなりました。最近しばらくはないですが、いつ何があるかはわからないですよ。でも私はけっこう大胆なので、替えの装具など何も持ち歩いていなくて、何かあったらタクシーで帰ろう



と。結人の感想ハガキで、「誰もがスーパーマンではないので、困っていることや悩んでいることも話してほしい」とおっしゃる方がいるとのことでしたが、とてもいい言葉だと思います。ストーマがある、ないにかかわらず、人は、強く、弱いものだと思います。あまり明るい言葉ばかりだと、「私はそうじゃない」と思ってしまうので、外来などでは「辛いけれど、いつか大丈夫になるから」と言ってほしいですね。「どう？元気？大丈夫？」と。私の場合、ストーマを造ったばかりの頃、外来で新しいタイプの装

具の話をされた際に「あの、私ストーマが受け入れられないんですけど」と言ったところ、看護師さんが「患者会の幹部の方と2人で話す時には、『私は好きでこんな体になったわけではない』という話を聞くのよ」とおっしゃったんです。人工股関節を入れてくれた先生は「良かったね、新しい足ができたからいっぱい歩いてね」と言ってくれた。ストーマの先生も「新しい体になったから、大切にしてくれ」とか「ストーマがあるから、明日があるんだよ」と言ってくれたら、「なに、この体？いや！」と思わ

ず、ストーマがあるから今があると思えるかなと。ストーマがなかったら、こうやって結人でお話もできなかったし。私が受診している看護師さんは「いつでも電話くださいね」と言ってきて、悩みに関して本当に親身な方ですが、最初は精神面のケアがほしいなど。最初はストーマを受け入れられないので、新商品の話をされても、共感できないんですよ。精神的にケアしてほしいなど。手術をする前に、まずどういう体になるのかを聞きたいです。辛いけど1人ではないと。

### “わかってほしいですね”

私は落ち込んだ時にはメーリングリストで他のオストメイトの方とお話をします。当初は主人をサポートしてもらっていましたが主人に相談してもわからないだろうなど。でもわかって

ほしいですね。そういえば、人工股関節の手術の際に、先生から「新人のナースにストーマを見せてもいい？」と聞かれて見せました。やっぱり皆さん知識がなかったようで、きれい

にするのに水がいらなかったとか、新しい知識がないんだなと実感しました。私の後にもオストメイトの方が来られるかもしれないから、わかってほしいなと思ったんです。

## ～オストメイトマークをご存知ですか？～

オストメイト対応トイレを使おうとされた、または使われた方から、ベビーカーや車椅子の方に非難されている気がして使えなかった、嫌な思いをしたというお話を時々うかがいます。オストメイトマークの認知度が低いことも要因と考え、大勢の来場者の方にオストメイトマークの説明をさせていただいたところ、皆さま熱心にお話を聞いてくださいました。セルフパネルでは、写真を撮ってSNSに載せてくださったり、手書きのオストメイトマークを短冊のようにボードに貼ってくださる方が多くいらっしゃいました。ストーマをお持ちの方やご家族、医療関係者も偶然来場されており、コロプラストのブースでじっくりお話できたのも、とても良い機会となりました。



## ～内部障がいと共にハッピーに生きる～

デンマーク出身の、元K1王者ニコラス・ペタスさんをご存知でしょうか。幾度の負傷で、現在は人工股関節となっているペタスさんと、「ゆうじん|結人」リニューアル創刊号にご登場いただいた芝崎さん、そして12号にご登場いただく小林さんによる、ステージ上でのトークイベントも行われました。外見からは障がいを持っていると気付かれないため、障がい者用の駐車スペースに車を止めると非難されるなど、内部障がい特有のご経験を話していただきました。トークの他にも、現在はクロスフィット(日常動作を中心に毎回異なる内容を高い強度で行う運動)のジムも運営されているペタスさんと芝崎さんによる運動コーナー、そしてペタスさんと小林さんによる迫真のスパリングもお披露目されました。



**30<sup>th</sup> Anniversary**  
**コロプラスト株式会社 創立30周年記念**  
**デンマークフェス & ウォーカソンレポート**

本誌「ゆうじん|結人」を発行させていただいているコロプラストは、1957年にデンマークで誕生しました。日本法人ができたのは、30年前の1988年です。そして今年度は、日本とデンマークの外交関係樹立150周年でもあります。そこで昨年10月7日・8日に東京都豊洲公園で開催されたデンマークフェスにコロプラストも参加し、ストーマ、そしてオストメイトマークの認知向上活動を行いました。





# 健幸華齡プログラム 料理編



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。2回目となる今回は、カロリーと塩分量を摂りすぎない栄養バランス食をご紹介します。



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っていきましょう。

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。

## 主食:パセリたっぷり!牛肉とトマトのパスタ



- 【材料】2人分
- ・スパゲティ 200g
  - ・牛赤身(もも)ひき肉 100g
  - ・オリーブ油大さじ1
  - ・玉ねぎ 1/4個(50g)
  - ・トマト 1個(200g)
  - ・パセリの葉 1束分(40g)
  - ・赤ワイン大さじ1
  - ・しょう油大さじ1
  - ・塩小さじ 2/5(2g)
  - ・コショウ
  - ・粉チーズ、タバスコ適量



1食分 642Kcal 塩分2.5g

### 【作り方】

- ①スパゲティはたっぷりのお湯を沸かし、袋に記載されている時間よりも1分短めにゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、牛ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを加え、肉がぼろぼろになるまでよく炒める。
- ③赤ワイン、しょう油、塩、コショウを加えて味をととのえ、湯剥きして1cm大に切ったトマトとパセリを加えてさっと炒める。
- ④ゆであがったスパゲティを加えて和え、皿に盛りつけ、好みに合わせて粉チーズをかける。

- \*塩を入れてスパゲティをゆでると(水1Lにつき10g~15g)、約2g~3gの塩分摂取になります。
- \*ここでは塩分を控えるために、塩を入れていません。ゆで時間を短めにするとおいしく仕上がります。塩分が足りないと感じる方は、タバスコやレモン汁をかけましょう。
- \*カロリーが気になる方は、スパゲティを1人分70gと細長くせん切りした大根(またはズッキーニ)にすると、約100Kcal減になります。野菜は麺のゆであがる直前に加えましょう。
- \*通常のひき肉には脂がたくさん含まれているので、赤身のひき肉を選びましょう。

## 主菜:白身魚のレンジ蒸し カレーヨーグルトソース



- 【材料】2人分
- ・白身魚(タラなど) 2切れ
  - ・塩 小さじ 1/5(1g)
  - ・酒 小さじ 1
  - ・もやし 100g
  - ・パプリカ 20g
  - ・カイワレ大根 少量
- A
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4
  - ・カレー粉 小さじ1
  - ・塩 小さじ 1/5(1g)
  - ・砂糖 小さじ 1/2(1.5g)



1食分 88Kcal 塩分1.2g

### 【作り方】

- ①白身魚に塩と酒をふり、15分以上おく。
- ②クッキングシートを広げ、もやしとパプリカを中央に敷き、その上にペーパーなどで水気を除いた白身魚をのせる。
- ③Aを混ぜ合わせ、①の魚の上にまんべんなくかける。
- ④クッキングシートを折りたたみ、端を丸めて中の食材が出ないように包む。
- ⑤電子レンジ(600W)で4分加熱調理する。(お好みに応じて時間を延長しましょう。)
- ⑥皿に盛り、クッキングシートを広げカイワレ大根を飾る。

\*白身魚の代わりに、鶏胸肉でもおいしく調理できます。その場合は火が通りやすくなるよう肉はそぎ切りにしましょう。

## 副菜:人参とオレンジのサラダ



- 【材料】2人分
- ・にんじん中 1本(80g)
  - ・オレンジ 1/2個
  - ・水菜 10g(10本くらい)
- A
- ・レモン汁小さじ1
  - ・砂糖小さじ1/2(1.5g)
  - ・塩小さじ1/5(1g)
  - ・オリーブ油小さじ1



1食分 57Kcal 塩分0.5g

### 【作り方】

- ①にんじんはピーラーで薄くそぐ。オレンジは皮をむき、一房ずつにほぐしておく。水菜は3cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和え、にんじんがしんなりしたら器に盛る。

- \*にんじんを薄くそぎ切りにすることで、見た目にボリュームが出るとともに、歯ごたえがある食材を、たくさん噛むことになります。
- \*オレンジをむくときに果汁が出るので、それをドレッシング(A)の砂糖の代わりに使うと良いでしょう。(オレンジ果汁で代用する場合の分量は、小さじ1)



おやつに最適な、ヨーグルトトライフルのレシピは [www.coloplast.to/recipe](http://www.coloplast.to/recipe) で!

転載禁止



Consumers, Clinicians and Coloplast. **Stronger together.**

**YUJIN** 通巻10号

コロプラスト株式会社 〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 イタリア文化会館11F

www.coloplast.co.jp ☎ 0120-664-469

©2018 無断複写・転載を禁じます。

