

ゆうじん|結人

30th

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】

私の街の装具屋さん

西日本メディカルリンク株式会社

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案

健康華齢プログラム 運動編

巻頭インタビュー
鈴木 隆広さん



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

今回は、販売店様からのご推薦をいただいた鈴木隆広さんのインタビューをご紹介します。

“ホッとした気持ちの方が大きかったです”

元々は18年前、28歳の時にクローン病という特定疾患にかかりまして、何度も入退院を繰り返しているうちに、自分の力では排便が困難になってきて。先生に「ストーマを造ろうか」と。最初は一時ストーマを造ったんです。あわよくば、また腸をつないで元に戻せるからということだったんですけども、やっぱり病気が悪化してしまったので、大腸と直腸を取ろうかということで、10年前に人工肛門を

永久に造るということになりました。造る間際の1・2年は本当に辛かったので、逆に造って楽になったというのが正直なところでした。一番最初の時は戻せるかもしれないというのがあったので、ワンクッションあったんだと思います。ずっと人工肛門になると聞いた時には、ホッとした気持ちの方が大きかったです。確かに、もう永遠にこれで、という時には正直、手術をする前夜だけ泣いたんですけど、「明日か

らはラクになる」と思って。それ以外は全然ショックはなかったですし、今も何も後悔することはないですね。こんなに元気に走れるようになったんで。ストーマを造る前は走るにかまう余裕も全然なくて。常に病気と一緒にいたという感じだったので、オートバイに乗ったりということもなかったし、入退院を繰り返して、絶食もしていたので、食べれない物を考えていたっていう毎日でした。

“もう一度何か楽しみ、趣味をもちたい”

高校の頃はずっと陸上をやっていた、社会人になってからもトライアスロンや自転車を専門でやったりとか、身体を動かすのがずっと好きだったんですけど、病気を発症してからは、やる余裕もなかったですね。今はトレイルランニングやフルマラソンもやっています。1人で走るんじゃなくて、仲間というのが今僕の周りにはたくさんいて、一緒に練習もやってくれるんで。みんな僕の状態のことは知っているんですよ。僕らの仲間の合言葉は「無理しない」なので、「頑張れ頑張れ」ってみんなで背中を押すんじゃないくて、大変だったら休もうよ、という感じなので、すごく気がラクで。良い仲間巡り合っ

ますね。最初は東京マラソンに出ようと思って、会社のグラウンドを1人で走って練習していたら「毎日見るけど、一緒に走らない？」って言うので、「いいんですか？」と。毎日、喋りながら1・2時間走る感じで。トレイルランも、その仲間の人に「こんなやるんだけど、行かへん？」と聞かれて、最初は普通のランニングの格好で、靴もランニングシューズで走ったんですけど。いきなり30キロ近く走ったので、足がガクガクになったんですけど、今まで経験したことのない達成感があって。はまっちゃいましたね。僕は寂しがりやなんですかね。1人ではなくて、ワイワイやるのが好きなので、トレイルも

そうですし、マラソンも家族が応援してくれると力が出るんで、いつもみんなに助けられて



お子さんをオートバイの後ろに乗せて

ますね。ストーマを造ってすぐにスポーツをしたわけではないんです。まず若い頃に乗っていたオートバイに乗りたくて。病気になって自由が全然利かなくなっていたんで、もう一度何か楽しみ、趣味を持ちたいというので

まずオートバイを買って、乗って。そしたら嫁さんもタンDEMで行きたいと言って。あちこち行って、オートバイがどんどん楽しくなってきたんですけど、オートバイは基本、週末しか乗れないので、何か他にもないかなと。じゃあ、

とちょっと走ってみたりしたのが東京マラソンを目指すきっかけになりました。今は週末に20キロ走って、マラソンの練習をしています。家族は自転車で伴走しながら応援してくれて。夏はその後に海で泳いだりしています。

“今の時点で、夢は叶っているんじゃないのかなと思うくらい幸せです”

子どもをお風呂に入れるのはお父さんの仕事だと僕は思っているんで、赤ちゃんの頃から入っていて、何も特別ではないかなと思いますね。赤ちゃんの頃から入っていて、最初から違和感はなかったのですが、温泉に連れて行くと「お父さんはどうしてそういうのが付いているの？」と言うんですけど、「お父さんは病気になってこれ付けたんだよ」と。「これ付けたから元気になったんだよ」と言うので、「ふーん」と。最近は大きくなってきて、「お父さん、うんこ出てきてる」とか言うんですけどね。お父さんが普通にしているから何も感じていないと思いますけどね。病気になってもこうやって前向きにというか、普通にやっているんだよというのはメッセージとして伝えられているかなと思うんですけど、僕がまずメッセージを伝えたい

のは、奥さんかなと。結婚した翌年に発症して、病気で本当に危ないところまでいった時があったので。先生に「明日がヤマかも」と言われた時があったと嫁さんも言っていたので。そこをずっと、僕も守り、子どももいたので子どものことも守ってくれて、すごく感謝していますね。あとはやっぱり、自分に関わった全ての人に。先生もすごく良い病院だったので。すごく親身になってくれた先生やスタッフだったので、みんなに本当に感謝していますね。それに会社のサポートあってだと思います。3カ月くらい入院している時もあったので。会社の上司は「ええ休め。元気になったらまたその分返してくれたらいいから」と。で、入社して1カ月後にまた3カ月入院したりしてね。それでも「お前が元気になるまでちゃんと待つから」と言ってく

れたんで。秘訣というのは何もないんですけど、周りの人に助けられたというのは大きいし、恵まれていたなと。会社には全部伝えてます。特定疾患から始まって、その後はストーマの話。ストーマといっても全然どういうものかわかってもらえなかったんで、パウチを見せて、「便をこうやって出さないといけないから仕事に抜けるかもしれないよ」とか。そういうと「ああなるほど」と。ちゃんと話せば理解してくれると思うので。逆に隠してしまうと、なんであの人ちよくちよくトイレ行くんだろとか思われるので、堂々としています。今の時点で、夢は叶っているんじゃないのかなと思うくらい幸せだなと正直思います。これ以上何を望もうと思うと、宝くじが当たることくらいですか。そのくらいに幸せですね。

“良くなる方向に進んでいるはず”

これからストーマを造られる方には、マイナスには絶対考えないでほしいなと思います。良くなる方向に進んでいるはずなので。プラスで考えていただければ、絶対良いことが起こると思うので。あとは、表に出せる方はオープンにしてもらったら良いかなと思います。僕はけっこう堂々と温泉にも行くので。タオルで少し隠しますけどね。周りの人が不快に思うのもいけないので、そこはエチケットとしてやっていますけど。どんどん前向きに捕らえていただくといいんじゃないかなと思います。



表紙撮影：鈴木さんがお父様やご家族とときどき登られる御在所岳にて

西日本メディカルリンク株式会社

私の街の 装具屋さん



HHC（ホームヘルスセンター）事業は、「心のケア」をテーマに超高齢社会の介護・福祉をサポート。高度福祉社会の実現に寄与するため、本社1Fには在宅医療用品を集めたショールームを設置し、広く一般の皆様を紹介・販売しています。

岡山県岡山市南区西市114番地2
お電話 0120-114-963
携帯電話の方は 086-241-3211(直通)
メール www.jml-west.jp/contact/
営業時間 9:00～17:30
土・日・祝、年末年始はお休みです

今日は、日本オストミー協会岡山県支部長石井正則さんに西日本メディカルリンクさんとのご縁についてうかがいました。

石井さん: 私はストーマを造って5年になるのですが、西日本メディカルリンクさんのこと(以下JMA)は認定看護師さんのご紹介で知りました。同時にオストミー協会もご紹介いただいて入会したんです。昨年からは支部長になったので、1・2ヶ月に1回は意見交換会などでJMAさんにお世話になっていますね。それ以前も、協会の経理を担当していたので、毎日のようにJMAさんにはご連絡していました。ストーマケアに関しては認定看護師さんにうかがいますが、それ以外の相談には、JMAさんに乗ってもらっています。それに、協会の告知や、会での展示などでもJMAさんのお世話になっていますね。オストミー協会岡山県支部の会員さんは県内の色々な所に分散してらっしゃるので、なかなか告知も難しいんですよ。



オストミー協会
岡山県支部長の石井さん



西日本メディカルリンク
湯浅さん

湯浅さん: いつも心がけているのは、お客様に寄り添う気持ちです。私の仕事は、お客様に安心して頂くことだと思っていますので、どんな質問にもお答えできるよう、日々勉強をしています。ストーマ事業は、お客様から直接お言葉をいただけるので、それが本当に励みになっています。

清水さん: 私は営業担当なのですが、オストミー協会のお仕事でも自分を呼んでいただけたりすると、本当に嬉しいです。ご相談をお聞きするだけでなく、アドバイスを頂くこともあり、非常に勉強になります。



西日本メディカルリンク
清水さん



本社1階では、来店されたお客様の、ストーマ装具について、また購入の際に必要な福祉制度の利用方法などのご質問に、専門のスタッフさんが詳しく説明し、対応されています。商品のご購入も可能です。障害者手帳の申請もサポートされています。もちろん、お電話でのお問い合わせも受け付けています。

健幸華齡プログラム 運動編



今回は田中教授と共に活動されている健康運動指導士の大月直美先生に、腹圧の影響が軽微で済むトレーニング方法を教えていただきました。モデルは、結人13号にご登場いただく丸山一茂さんです。

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。減量すると、脂肪とともに筋肉も減少するので、骨が折れやすくなるなどの状況を回避するために、栄養とともに、適切な運動を心掛けましょう。

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。

骨盤底筋群を鍛える運動：姿勢が良くなり、腹圧があまりかからなくなります。



- ① ボールの空気を少し抜き、太腿で挟んで肛門をぎゅっと引き締め、身体を引き上げる意識を持ちましょう。
 - ② 横隔膜を意識しながら息を吸って、吐きながらボールをゆっくり潰します。
 - ③ 息を吐き出したら、太腿の力を緩めます。
- * この動作を5回繰り返す。下腹部周辺に意識を向け、顔を上げて前を見る。

腹筋を鍛える運動：腹筋が衰えたところに腹圧が高まると、ヘルニアの一因にもなります。



- ① 足を閉じてボールを太腿の上に乗せ、手のひらをしっかりとボールの上に置きます。
 - ② 息を吸って、吐きながらボールを潰し、お腹を見るように背中を丸めます。
 - ③ 息を吐き切ったらボールへの力を緩めます。
- * この動作を5回繰り返す。腹圧がかかりすぎていると感じたら、力を緩める。

腰周りをほぐすストレッチ3種：腰周りの筋肉を緩めてから強化していきます。



① 膝を立て、腰幅に足を開きます。足の裏はしっかりとマットに着けます。肩を下げ、指先は足の方に伸ばし、あごを軽く引きます。



② そのままお尻と背中を持ち上げます。肩・腰・膝ができるだけ一直線になるように努めましょう。難しい場合は、かかとを自分の方に近づけましょう。



③ 肛門をぎゅっとしめ、お腹や背中への伸びを意識しましょう。10～20秒静止した後、お尻を下ろします。

* 余裕がある場合は足を深く組み、両手をお腹の上に乗せた状態で行うと、バランストレーニングにもなる。反対側の足も同じ動作を行う。



- ① 右足を浅く組み、外くるぶしを左足の膝に乗せます。
- ② 股関節を開き、足を持ち上げ、両手で太腿の後ろを抱えます。
- ③ 呼吸をしながら、少しずつ膝を自分の胸に近づけ、15～20秒静止します。左足も同じ動作を行います。

* 頭が浮く場合は首の下に枕などを置き固定し、肩の力を抜いてあごを引く。辛かったら足を身体から少し遠ざけ、両手を離して膝に手を当てても良い。右側のお尻まわりが伸びているのを感じる。



- ① 左足を持ち上げます。
- ② 両手は横に広げ、手のひらを上に向けます。腰をねじって、上げた左足を右側に倒していきます。
- ③ 右手で左足の膝を軽く押し、顔は左手の方を見てねじったまま15～20秒静止します。なるべく、左肩が床から浮かないようにしましょう。右足も同じ動作を行います。

* 辛かったら、顔は正面でも良い。無理をせず、自然な呼吸を行う。起きる時は身体を横向きにしてから起き上がる。



ボールが無い場合の、タオルを使った運動なども動画でご覧いただけます。 [youtube.com/ColoplastJP](https://www.youtube.com/ColoplastJP)

転載禁止



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

YUJIN 通巻11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。

0 400000 006840
制作年月：2018.05 / 99684N