

# 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】

私の街の訪問看護ステーション  
あすか山訪問看護ステーション

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健康華齢プログラム 脳トレ編

巻頭インタビュー  
丸山 一茂さん



# 「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、コロプラストの広告にモデルとしてもご登場いただいている丸山一茂さんのインタビューをご紹介します。

## “メリットとデメリットを見て決めてください”

2006年に膀胱がんになり、膀胱を摘出して尿管皮膚瘻(回腸ストーマ)を造りました。先生からは方法は3つあると言われました。1つ目は手術をしてストーマを造る、2つ目は抗がん剤、3つ目は腸を切って膨らませて人工膀胱を造る方法で、メリットとデメリットを見て決めてくださいと。3つ目の治療法ならば装具を使う必要がないので外から見てもわからないけれども、自分では感覚がないので2〜3時間毎に排泄しなくてはならないと。そうすると身体障がい者にならないんですね。で

も私はこれから年をとって、夜中も目覚ましをかけて2時間おきに起きるのは嫌だと。水分をたくさん取った時には1時間とか。自分が意識があるうちはいいですけどね。2つ目の治療法も、話を聞いているとかなり苦しいことですし、転移する可能性を考えたら完全に膀胱を取ってしまった方が良くということなので、ストーマを選択しました。私の場合、ストーマの大きさが「男性の乳首程度」しかないので、面板を貼る時に目標となる箇所が小さいことが苦労といえますかね。プレカットの10mmを

切らずに使っています。2003年に腎臓がんになり、腎臓が1つになりまして、その前に糖尿病の診断もされたのですが、「運動をなさし、食べる量を減らさなさい」と言われて、良かれと思ってしていた食事療法が逆にカリウムが高いことがわかりました。がんの術後経過を診るためにCTや血液検査をしているので、色々なことがわかったんです。10年経って定期健診からは卒業してしまっただけで、逆に心配なんですよ。ストーマに関しては、スキンケアさえしていれば、私は「健常者」と自負しているんです。

## “入院中に、「総合カタログを持っていますか?」と質問しました”

ストーマを造って2〜3年経ち、落ち着いてきたところで、2008年から2016年は、オストミー協会の埼玉県支部で役員をしていました。お声かけはストーマ歴1年目の時にいただいたんですけどね。話を聞いていると、皆さん病気の程度によってはすごく落ち込んでいらっしゃるんです。私の場合は能天気なのか、負けん気が強いのか、「負けるもんか」と思いました。それに手術台に乗ったら、自分にできることはありません。

自分で頑張れるものなら頑張りますが、「しょうがないよ、全ては先生にかかっているんだから」と生死は先生に委ねる意識でした。退院前に販売店の方がお見えになった時も、「私は一生ストーマを使うのだから、色々知りたいんです。総合カタログを持っていますか?これはどうやって使うの?あなたは着けたことありますか?」と2時間質問してしまったので、「あなたみないな人は初めてです」と言われました。そうは

言うけれど、「営業の方が帰ってしまったら、誰に聞くの?」と思いました。ストーマを造る何ヶ月か前に経験者談を聞きたくて、協会の埼玉県支部に電話をしたんです。そうしたら自宅からすぐ近くに住んでいる役員の方がいて、入会書を持って来てくれたんです。オストメイトは1000人に1人いると言われてはいますが、隣近所にカミングアウトしている訳ではないですから、わからないですよ。協会の支部に入って顔合

わせをしたら、結構で近所さんがいらっしゃるんですよ。役員時代は、オストメイト対応トイレの把握を勧めたり、スペア装具を持つことを勧めていました。私自身は、この10年で2回スペアを使いました。5年に1度という頻度ですけど、毎日持ち歩くようにしています。保険みたいなものですよ。車やかばん、もちろん家にも置くんですけど、入れっぱなしでは古く

なってしまいますので、どんどん入れ替えていかないとけないです。親戚の家に置いて入れてもらっていると話す方もいるけれど、入れ替えているのかなと。埼玉県では指定の販売店がランニング備蓄を担当して必要量を確保してくれているようです。災害時に避難所で「私はストーマ装具が必要です」と手を挙げられるような勇気のある方はなかなかいない

ということで。行政に認知してもらうのはなかなか難しいですね。役員は各地区の市役所を回って、医療講習会や相談会があると伝えて広報に含めてもらったり、ポスターを貼らせてもらうのですが、福祉課の担当者の方も、ストーマや、オストミー協会の存在を知らない方がたまにいらっしゃいます。どこの支部も頭を悩ませているのではないかと思います。

## “私の場合は一番大切なのは友達作りなんです”

ストーマを造る前に看護師さんにオストメイトの人と話をさせてくださいと頼んだところ、偶然入院中の方がいて紹介してもらったんです。術前の同病の人からのレクチャーというのはすごく参考になりました。ストーマ交換がマスターできてから退院できるといいんですけど、今は入院日数は短くなっていますから。私の最初の頃は、何回か夜中にウロバッグとの接続口が外れて、洗濯機を回しました。それ以来、旅行のためにも色々工夫しています。布団で寝る時は、寝かせた籠の中に水が漏れないビニール袋を入れて、その中にウロバッグを入れたり、写真のような容器にウロバッグを入れたりすると安心して休めます。



先生に何うと、床との高低差が少ない布団でも、15cmぐらいの差があれば大丈夫です。楽しい旅行も、漏れたら大変ですからね。お風呂に入るのが恥ずかしいという方には、我々は必要があつてストーマがあるんだから恥ずかしくない、眼鏡をかけているのと同じなんだと言って入浴直前に、近くのトイレでパウチの中を空にするようにしています。私の場合は

手のひらに隠れるサイズの装具(2品系 ロックコレクターU)に着け替えています。自分が気にしているほど、他人は自分を見ていないものです。ストーマケアを一通り覚えたら協会を辞めていく方もいますけど、私の場合は一番大切なのは友達作りなんです。ストーマの話も、同じような体験をしている人同士だと、理解してもらえり。最初の頃はストーマの周りがかゆいだけでも、「びらんになったらどうしよう?」と不安になります。相談できる先輩がいると安心です。例えば災害時に、同じ症状を持っていて同じ装具を使っている人のネットワークがあれば、助け合いができるのではないかと思います。

## “まずは家族仲良く、その上でお友達を作って欲しいなと思います”

人それぞれ、悩まれること、ご家庭の事情もあると思いますけど、

まずは家族仲良く、その上でお友達を作って欲しいなと思いま

す。埼玉県支部の皆さんのお話は私の財産になっていますね。



丸山さんには、コロプラストのモデルとしてご夫婦で撮影をさせていただきました。撮影時に奥さまからいただいたコメントをご紹介します。 “子ども達が成人して、だんだん単独行動が増えていたところに、彼が病気になったんです。でもそのお陰で、また二人で過ごす時間が増えました”。



# 公益財団法人日本訪問看護財団立 あすか山訪問看護ステーション

今回は退院後のオストメイトの皆さまにも関わりの深い、訪問看護ステーションをご紹介します。

## 私の街の 訪問看護ステーション



あすか山訪問看護ステーションでは「いきいきと安心」をモットーにしています。利用者の立場にたち、その人らしくいきいきと安心して生活できるようにともに頑張っています。

在宅看護専門看護師2名、訪問看護認定看護師5名、皮膚・排泄ケア認定看護師1名、リンパマッサージセラピスト1名を含む職員が看護を丁寧に提供し、理学療法士、作業療法士とともに、予防や機能の維持回復に取り組み、生活の質の向上に努めています。

ステーション情報  
<https://jvnf.or.jp/asukayama/contact.html>  
 03-5959-3121  
 (月～金曜日9:00～17:00)

今回は、10年間あすか山訪問看護ステーションのサービスを利用されているAIさん(仮名)にお話をうかがいました。



写真①: AIさんのストーマ状況を  
確認する瀧井 WOC

写真②ステーションに戻って  
記録作業をされている瀧井 WOC

写真③ AIさんが描かれた油絵

写真④ AIさんのために看護師さんが  
作ったストーマベルトとベルトカバー

絵画など多趣味で、何でもご自分で解決方法を探されるAIさんは10年前に救急車で運ばれ、ダブルストーマを造ることになりました。週2回の訪問看護の他に、デイサービスが週1回、ヘルパーさんが週2回スケジュールされていて、週末には仲の良い弟さん夫婦が訪ねて来るそうです。瀧井さんたち訪問看護の皆さんは、装具交換の他に、足浴や洗髪などをされています。当初は遠慮されて、夜中に漏れが発生してもご自分で処理していたAIさんも、最近は相談の電話を入れるようになりました。お付き合いの長い瀧井WOCについては、「瀧井さんが来たら、(目が悪くても)足音でわかるんだよ。美人の音は、ちょっと違うから。会えない期間もあったけど、その間は寂しかったです」と冗談を交えながらお話をしてくれました。

あすか山訪問看護ステーション副所長 瀧井WOC (皮膚・排泄ケア認定看護師)に、よく目にされるお悩みごとをうかがいました。



ご利用者にとって一番の困りごとは**漏れること**です。年月が経つと、**傍ストーマヘルニア**になったり、脂肪がついてストーマの**高さがなくなったり**、サイズが拡大したりして、**装具が合わなくなる**ので、サイズ変更や試供品を取り寄せたりしています。漏れが続けば**皮膚トラブル**が発生します。また年齢と共に**食べる物や胃腸運動の変化**で、**便秘や下痢**になり、面板に便が**もぐりこみ**やすくなります。漏れるのが怖くてテープをたくさん貼り、その**剥離刺激**でびらんを起こすこともあります。その場合は**リムーバー**を使用して丁寧にはがし、テープの貼付ができる**保湿剤**を紹介しています。便の廃棄が億劫で袋にためこみ、重さではがれやすくなることもありますので、こまめな廃棄も必要です。ご相談があった時は、生活全体を見てなぜトラブルが起きたのかを丁寧に説明していきます。私はもともと褥瘡ケアを主にしていたのですが、在宅での皮膚・排泄ケア認定看護師のニーズは大きく、今後ずっと在宅分野を携わっていきたくと思っています。



# 健幸華齡プログラム 脳トレ編

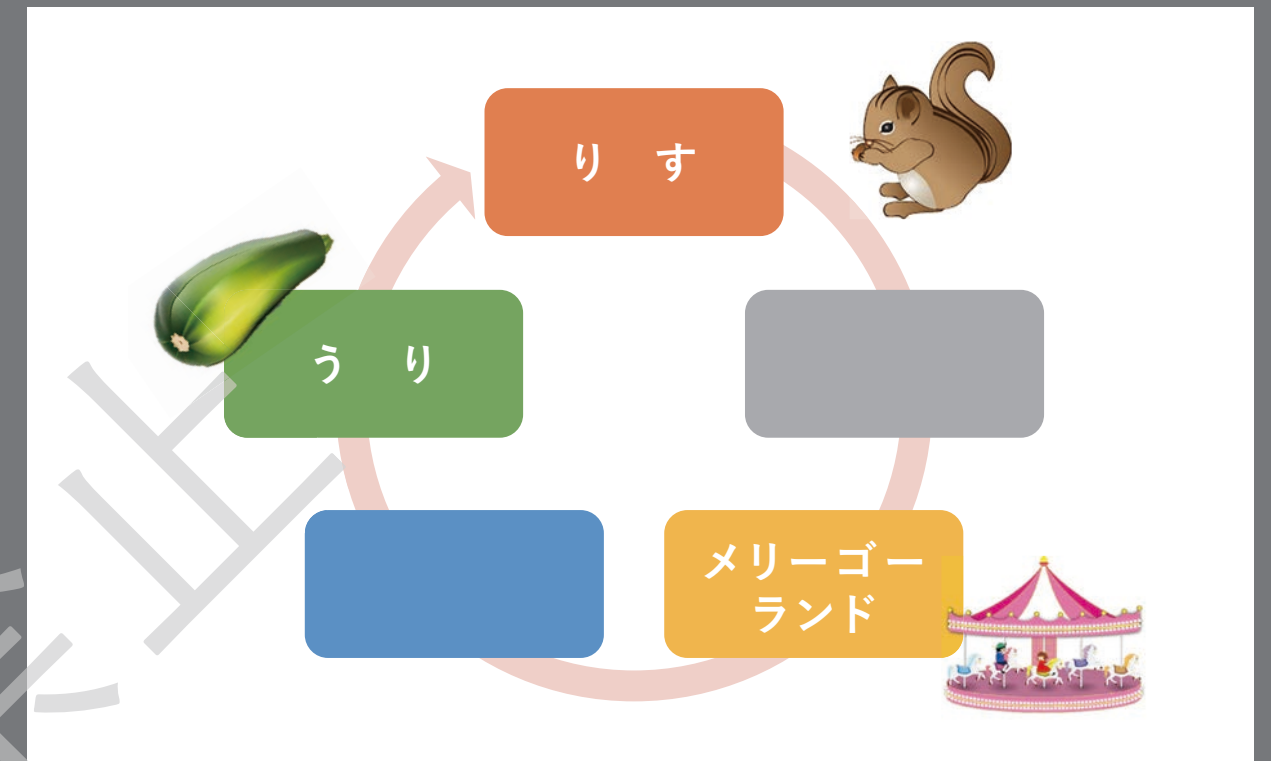
加齢とともに、記憶力や計画力、そして複数のことを同時に実行する機能は落ちると言われています。今回は「脳トレ編」第2弾として、田中教授が監修された「脳力トレーニングドリル」の問題を幾つかご紹介します。認知症を予防する効果も期待できますので、是非積極的に実践してみましょう。



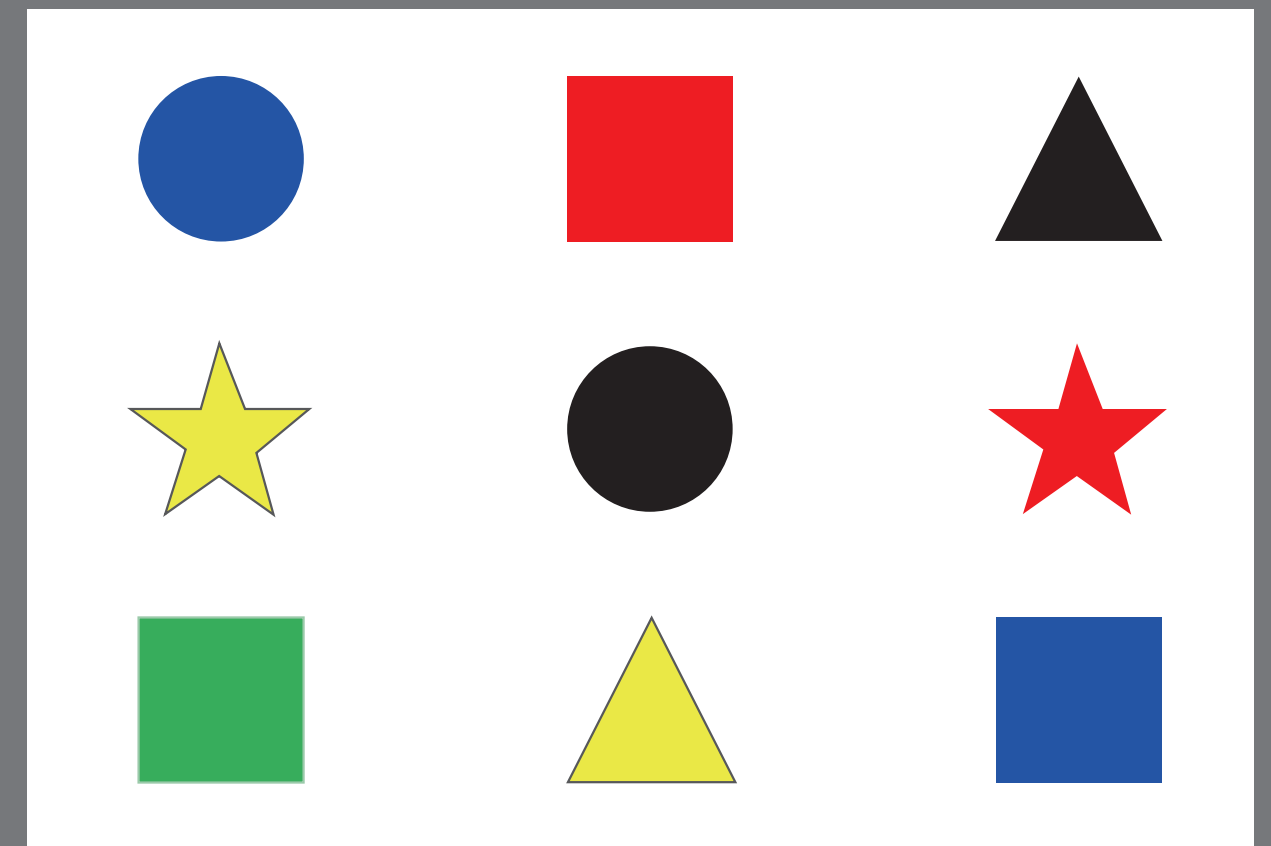
認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、運動や料理のように複数のことを同時に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

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 グレーとブルーの箱に当てはまる言葉を入れましょう。  
(回答は裏表紙にあります。)



問題③ 色と形を声に出して言ってください。  
(一時に2つのことを考える練習です。正解の記載はありません。)



問題① このカレンダーの間違いを探しましょう。(回答は裏表紙にあります。)

2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

転載禁止



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

# YUJIN

通巻12号

6・7ページ「健幸華齢プログラム 脳トレ編」の回答

問題① 31日は無い

問題② グレー/するめ すずめ など  
ブルー/どじょう どぐう など

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](http://www.coloplast.co.jp) ☎ 0120-664-469

©2018 無断複写・転載を禁じます。



0 400000 006857

制作年月：2018.07 / 99685N