

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】

ワールドオストミーデー
in KOBE 2018

【特集】

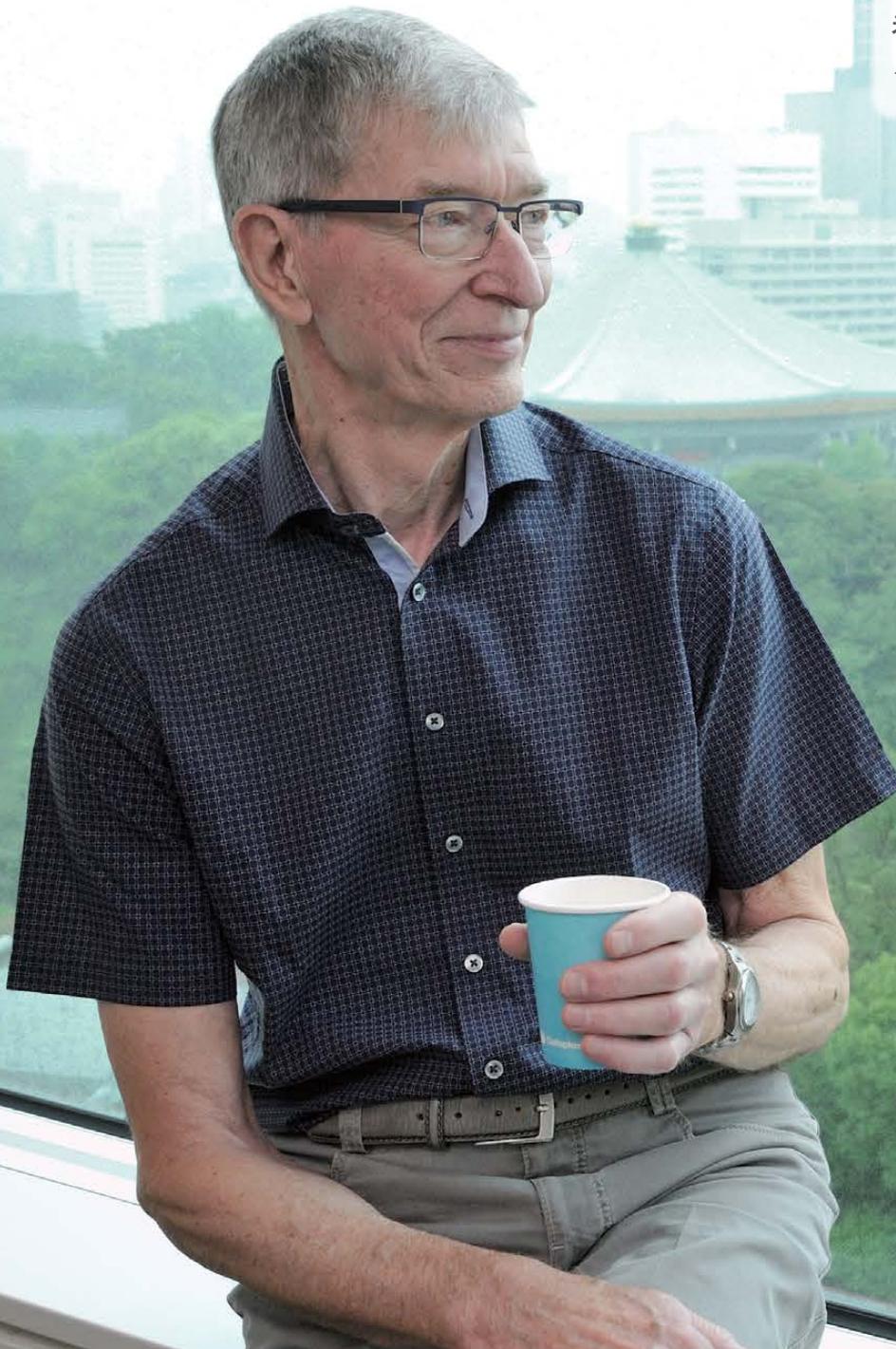
TAKAと一緒に熱くしよう!
TOKYO 2020

【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

クワアート・リンデ・ヤコブセンさん



「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、コロプラスト株式会社ステファン社長の父親で、デンマーク在住のクワート・リンデ・ヤコブセンさんのインタビューをご紹介します。実は後述のワールドオストミーデーでの講演の際も、ステファン社長は父親のエピソードを紹介しています。日本のオストメイトの皆さまとの共通点も多い半面、デンマークならではの食生活やスノースポーツなど、日本と全く違うライフスタイルも垣間見えるクワートさんのインタビュー、是非ご感想をお寄せください。



左からイングェさん、ステファン社長、クワートさん

“最初は状況を受け入れられなかったです。 でも同じ状況の人と話すことで、楽になりました”

私が大腸がんが原因でコロストミーを造ったのは1982年、37歳の時でした。その当時、私は運転の多い営業職に就いていました。偶然にも、私の父もその後にコロストミーを造ることになったのですが、特にそのことについて話し合ったことはないです。

最初は状況を受け入れられなかったですね。将来が見えず、不安になりました。私の身体は変わってしまったんだと。ですが、入院していた病院が、他のオストメイトを紹介してくれたんです。同じ状況の人と話すことで、楽になりました。その後、私も手術前の方たちにピア・サポート*をするようになりました。その病院では、特にそういうプロセスが確立されていた訳ではなかったと思います。今

ではもっと組織的にオストメイト団体がそういう役割を果たしているのではないのでしょうか。

ストーマケアの方法は、看護師から教えてもらい、すぐに覚えられました。正確に行うことは難しかったですね。実地訓練を重ねるしかありませんでした。医師や看護師に会ったのは、ストーマを造って半年間だけで、その後は外来もありませんでした。特に問題もないです。販売店のスタッフがオストメイトだったので、とても良いアドバイスをもらえました。今でも、時にはストーマの周りの皮膚に湿り気を感じることはあります。1年に1・2度ほど、漏れることもあります。そういう時は慌てずにトイレを探します。造った頃に比べれば、漏れもほとんどなくなりましたから。私にとっての「漏れ」

は、排泄物が面板の外まで出てしまうことでしょうか。大体はそうなる前に、皮膚に湿り気を感じた時点で装具を交換しています。仕事に復帰したのは、手術から数週間以内でした。国中を運転していたので、どこで装具交換ができるかも詳しくなりました。家族には、トイレ検索アプリみたいだとよく笑われます。20~30名のお客様を連れて工場見学をしたり、時にはスキーツアーにお連れすることもあったので、私が急に装具交換をしなくてはならない時には同僚がお客様のケアをしてくれました。同僚や親しい友達は、みんな私がオストメイトであることを知っていました。私の職場は、お互いに何でも知っている文化だったので。ストーマがあると、急に音が出たりするので、音を出さな

いように気をつけるより、みんなに言ってしまった方が簡単でしたね。漏れた時にも助けてもらえますし。

2004年に、がんを含むポリープが大腸で発見されて、今度はイレオストミーを造ったんです。デンマークでは、医師は治療方法の選択を患者に委ねるので、私は再発を考慮して大腸を全摘すると決断しました。イレオストミーになれば排泄物

の形状も変わりますし、皮膚トラブルの心配もあったので、決して楽な決断ではなかったんです。私はそれまで洗腸もしていたので、大腸を摘出することで洗腸できなくなることも、装具が変わることも不安でした。ですが2度目だったから決断できたのだと思います。医師は再発の可能性がなくなったことを喜んでくれました。

オストメイトになっても、食

生活は変わっていません。ただ、食べ過ぎないように気を付けています。食べるとガスが溜まるキャベツや、辛い料理は食べないようにしています。食事はデンマーク式で、朝食はヨーグルト、バナナ、コーヒーなど、昼食はライ麦パンのオープンサンドとフルーツなどです。夕食はジャガイモ、肉料理、パスタ、サラダなどで、ワインやビールも欠かせませんね。



*ピア・サポートは、同じ症状や悩みをもつ仲間(英語で Peer ピア)が、体験を語り合い回復を目指す取り組み(朝日新聞掲載「キーワード」)

“誰にでも話している訳ではなく、特に親しい家族や友達に オストメイトだと伝えています”

定年を迎えて、今は色々な趣味を持っています。デンマークの家は庭が広いので、ガーデニングも趣味のひとつです。日本庭園のように植木的设计も人気が出てきているんですよ。サッカー観戦も好きです

し、週に2・3回はジムにも行きます。すぐそばの森の中を毎日散歩してますし、泳ぐこともあります。自転車にも乗りますし、ストーマを造った翌年にスキーも始めました。ノルウェーやアルプスで滑るのは

最高です。あの頃のバカンスのプランを思い出すと、「1980年はスペインに行って、翌年はポルトガルで、次の年はストーマを造って、その次の年はスキーを始めたんだな」という感じなんです。



アルプスを背景にしたクワートさん(左)とステファン社長(右)



クワートさんの自宅と庭

アクティブな生活は送っていますが、シャワーや着替えは自宅です。ストーマがあるので、ジムでの着替え

などは気が進まないですね。自分がオストメイトということ、特に親しい家族や友達には伝えていますが、誰に

でも話している訳ではないんです。伝える人や、伝える方法は、じっくりと考えた方が良いでしょう。

“装具は毎朝交換しています”

装具は毎朝交換しています。デンマークでは社会福祉制度で装具が無償になるため、みんなそうしているのではないのでしょうか。アクセサリ製品は自己負担なのですが、全額自己負

担なら、毎日交換することはできないのでしょうか。今回の旅行でも、滞在日数分と多少の予備分の装具を持ってきます。私のポケットや、妻のバッグの中に入れてね。旅行する時は、

必ず妻と私のスーツケースに半分ずつ入れて来るんです。荷物がなくなることもありますからね。毎日交換しないと、皮膚トラブルが起きて、正常な状態になるまでに時間がかかる気がします。

“身体は変化しても、自分自身であることに変わりはありません”

またピアサポートをする機会があれば、ストーマを造っても、日常生活には全く支障がないということ強く言いたいですね。最初の頃は、他の人と会う時にはどうしたらいいのかなど、色々と思悩むと思います。

でもしばらくすると、手術前とそんなに生活が変わらないと気付くのではないのでしょうか。何が起きて、人生は続きます。身体が変化しても、自分自身であることに変わりはありません。状況を受け入れて、

オストメイトであることは普通なんだと受け取るべきです。ストーマを知らない人も多いですが、世界中に説明しなくても、とても身近な人には、知らせてあげるべきなのではないのでしょうか。



「クワアートさんが所属しているオストメイト団体は、ヨーロッパ・オストミー・アソシエーションのデンマーク支部、copaと呼ばれる団体です。デンマークには12,000人のオストメイトがいてと言われており、その25%にあたる約3,000の方が、copaに所属しています。」

<https://copa.dk/>

ワールドオストミーデーをご存知ですか？



ワールドオストミーデー (WOD) は、オストメイトを知ってもらうために開催される3年に一度の世界的なイベントです。今回のWODは、“Speaking Out Changes Lives (発言は人生を変える)”を世界共通のテーマとして2018年10月6日(土)に世界同時開催されました。

海外でのイベント模様 *画像は全て、関連団体のFacebookより引用



アメリカ

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)



【イベント1】

Run for Resilience Ostomy 5k チャリティラン

国内9箇所と、それ以外の地域で誰でも参加できる「バーチャルラン」が開催されました。参加者が5キロメートルを走る/歩くことで、協会にサポーターが寄付するイベントです。目的は寄付を募るだけでなく、イベントを開催することで世間の認知を高め、参加者の間で希望や前向きな会話を生み出すことを意図しています。またこのイベントをきっかけに、協会への入会者も募っています。



【イベント2】

有名モデルによるFacebookライブイベント

クローン病によってストーマを造り、モデルとして活躍しているGaylyn Hendersonさんが、Facebook上で自身の経験や、視聴者から送られてきた質問について話すライブイベントが開催されました。「生きるための手術だからこそ、ストーマを造る前のように生きることも大切。私が手術を受ける前に、『ストーマを造っても大丈夫』と言ってくれる人がいたらと思います。」



イギリス

Colostomy UK

ロンドン名物の赤いダブル・デッカーが、1日限りの「ストーマ・バス」になってロンドン市内を巡回しました。終着地ではオストメイトによるスピーチが行われ、ストーマやオストメイトへの社会の認知向上を目指しました。



 **日本**
WORLD OSTOMY DAY 2018 in KOBE

東京と神戸、2箇所で大規模なイベントが開催された今回のWOD。
東京は100名、神戸は240名を超える来場者を迎えて大盛況となりました。今回は、結人の発行元コロプラスト(株)の社長も講演をさせていただいた、神戸のイベントをレポートさせていただきます。



【会場の様子】



- ① 受付では若い運営スタッフが、240名の来場者の対応に大忙しでした。
- ② 開演時刻が近くなるにつれ、ご来場者が増え、イス席は追加されてどんどん長くなっていました。
- ③～⑥ オストメイトマークの認知度調査と、オストメイト対応トイレの変遷をパネルで説明しました。
- ⑦～⑨ 日本オストミー協会・販売店・メーカー各社による展示ブースでは、多くのご来場者の質問やご相談にスタッフが対応していました。

【講演内容】



- ① 日本オストミー協会 兵庫県支部 高橋宣光支部長による開会あいさつでは、ワールドオストミーデーの主旨が説明されました。
- ②③ SIUP (Stoma Image Up Project) のメンバーでもある関西労災病院の渡邊光子皮膚・排泄ケア認定看護師は、ストーマとは何か、装具や合併症について、そして外来でできること・得られる情報を説明されました。



- ④⑤ 二田浩さんのオストメイト体験談では、ナスの着ぐるみで富士山を登頂されたエピソード等が語られました。
- ⑥⑦ 自身の父親もコロストミー (後にイレオストミー) 保有者であるコロプラスト(株)のステファン社長は、海外オストメイトのライフスタイルや、海外と日本の制度の違いについて講演しました。



- ⑧⑨⑩ アナウンサーの中井美穂さん、声優・俳優の真山亜子さんによる対談では、会場の方とのかけ合いもありました。愛読していた漫画でストーマについて「先に知識として知っていた」中井さん。緊急手術によってストーマを造られた真山さんと共に、事前の知識や周囲のポジティブな説明がご自身の置かれた状況の受容につながることを示唆されていました。ストーマケアを「子育て」「思いのままにならない別人格」と表現されたお2人。公共の場での装具交換に関しては、「後ろの方にドアをドンドンとされた」り、オストメイト対応トイレに入ろうとしたところ、通常トイレに並ぶよう言われた経験も披露されていました。

【今回のWODを振り返って】

中井 美穂さん、真山 亜子さん、ステファン社長と共に、今回のイベントを共催されたブーケ(若い女性オストメイトの会)代表の工藤さんにもお話をうかがいました。



Q. 日本でWODが始まったのは、いつですか？

工藤さん: 日本でのWODは、20/40フォーカスグループがアジア・南太平洋オストミー協会との交流からWODの存在を知り、ブログでメッセージを発信したのが始まりです。今回は全年齢対象としたこともあり、240名の参加者の年齢層は平均されてバランスも良かったのではと思います。

Q. オストメイトについて、もっとも周囲に理解してもらいたいのはどういうことでしょうか？

工藤さん: オストメイトは普通ってこと。排泄の場所が違うけれど、それでもみんな生きていますってことですね。

中井さん: 「想像する」ということですかね。見た目でわからなくても、障がいを持っている人もいます。

真山さん: 私はオストメイトと伝えたことで、体力的に難しいと思われて来なくなった仕事もあるので、偏見を持たれないよう正しく伝えることも大事ですね。

Q. オストメイトだ(った)と伝えた時、周囲からよくもらうコメントは何ですか？

中井さん: 「知らなかった」ですね。テレビ番組で話した時には、「昼間に肛門という言葉があんなに爽やかに聞こえるんだね」と言われました(笑)。

工藤さん: こういう活動をしていると、認定看護師から「自分もオストメイトなのがんばってるよね」と言われたことがあります。でも、好きでやってるんですよね。がんばってると思われてるのがこちらからすると不思議。私は趣味みたいな感じで、好きだから、楽しいから

やっているの。一般の人からは「大変ね」と言葉が返ってくる人が多いけれど、大変じゃないんですけど、と思います。変にかわいそうがられるのは違う気もします。

Q. 今回は海外についての講演もありましたが、次回はどのようなイベントにしたいですか？

中井さん: 福祉制度を決める側の方や、日本の福祉制度を向上させる手段を医療ジャーナリストに語ってもらうのも良いかもしれませんね。

工藤さん: 今回はアクティブなオストメイトの体験談、渡邊WOCによる基礎知識、中井さんと真山さんの対談。ステファン社長による海外のオストメイト事情も目新しいというか、驚きや関心することもあったのではないかと思います。来てくれた友人が言っていたのですが、「当事者ではない人たちにも理解してもらいやすい内容」となったのではと思います。2021年は、さらに楽しく、もう少し大きい企画を考えたいです。メイン会場とサブ会場を設けて、テーマごとに何かを学べたり、遊びの場があったり、今回以上に一般の人にも来てほしい。そして、オストメイトということを隠さなくても、恥ずかしいと思わなくてもいいような社会に一步步でも近づくことができればと思います。

Q. 最後に、オストメイトの方にメッセージをお願いします。

真山さん: オストメイトというくらいですから、仲間が多いですし、情報も得られますし、楽しく過ごしてください。私はストーマを持ったことで、仲間を得られ、人生も役者としても豊かになりました。

中井さん: 自分の身体をちゃんと認めて、労わって、愛してあげることですね。大変なことがあっても

誰も私の代わりに私の人生を生きてはくれないのですから。今日のテーマの「発言は人生を変える」に則って、外に出なくても、自分のヒストリーやカルテを作るなんてどうでしょう。良い言葉を出していくと、そうやっていきますので。

ステファンさん: ストーマは慢性的な身体の状態であって、病気ではありません。私の父を始め、多くの方がストーマを受け入れて手術前と同じ生活を送っています。これを読まれる皆さんも、そうなれるような良い製品でサポートしていきたいと思います。

工藤さん: オストメイトになっても自分自身は何も変わらない。ストーマを持ったことでつらいこともたくさんありましたが、私はストーマを持ったことで交流範囲が広がって、楽しいこともいっぱい。オストメイトにならなければ平凡な人生だった気がしますし、それはそれでありがたいことですが、でもオストメイトになったらその方向で楽しいことがいっぱい増えて、素敵な出会いもたくさんあって、オストメイトになったけれど、それ以上にプラスの人生になった気がしています。「発言は人生を変える」皆さんもぜひ楽しい人生を送ってください。



障がい者カヌーという競技を、そして東京パラリンピックに挑戦しているオストメイト・アスリートがいらっしゃることをご存知ですか？ TAKAを応援して、TOKYO 2020を熱くしましょう！



日本障害者カヌー協会では活躍している、加藤隆典さん。(以下TAKA) スノーボード中の事故で脊髄を損傷し、両下肢全廃。クローン病を患っていたこともありストーマもその時に造設されました。社会復帰後も仕事の傍らサーフィンやチェアスキーなど、アウトドアスポーツを趣味としていたところ、2020年オリンピック・パラリンピックの日本開催が決まり、競技者として挑戦することに。自分に合う競技を探すべく日本パラリンピック委員会選手発掘事業に参加、日本障害者カヌー協会の会長からスカウトされました。友人にはTAKAと呼ばれている加藤さん。「ゆうじん|結人」も親しみをこめてTAKAを応援していきます。

【障がい者カヌーとは】

2009年に国際カヌー連盟の働きを受け、障がいのある人々にハイレベルなスポーツの参加を促し、競える機会を設けるために誕生しました。パラリンピックの種目となったのは2016年のリオからです。TAKAの種目はスプリントと呼ばれ、競技者たちは、カヤックで200メートルのコースを完走するスピードを競います。



2016年12月に競技を開始してから2年弱ですが、2018年9月に行われたSUBARU日本カヌースプリント選手権では、KL2(胴体と腕を使って漕ぐことができる選手のクラス)でチャンピオンに！また2020年のパラリンピック出場を目指し、2018カヌースプリント世界選手権にも出場、7位となりました。

1時間の練習で、水分を摂取していても1キロ痩せて帰ってくるというカヌースプリントをTAKAが選んだ理由は、「健常者でも障がい者でも、カヌーに乗ればすることは一緒だから」だそうです。半年ごとに10秒タイムを縮めているTAKAと、世界トップとの差は19秒です。TOKYO 2020まで約1年半。TAKAの挑戦を、「ゆうじん|結人」と共に追いかけてみましょう！

健幸華齡プログラム 運動編



前回に引き続き、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、寒くなり始めの季節にぴったりな、血行を促進し、体幹を鍛えるトレーニング方法を教えていただきました。モデルは次号の結人にご登場いただき、須田紗代子さんです。

【大月先生】今回は、お風呂の中で行うと効果が高まる運動をご紹介します。お風呂の中では身体が温まり、血行が促進されますので、屈伸が苦手な人でも簡単にできます。水の抵抗を利用しておこなう種目もご紹介しますので、実行しましょう。

【須田さん】自宅に戻って、お風呂の中で同じ動きを試みたら、本当にやりやすかったです！

まずは身体をやわらかくしましょう

① 両足の足首を掴み、少しずつお尻歩きで後ろへさがり、可能な範囲で膝を伸ばします。30秒間静止しましょう。太ももの裏の筋肉が伸びるのを意識しましょう。



② 足先を曲げたり反らしたり、足首をまわしたりしてやわらかくします。



③ 足裏をつけて膝を開き、上下に軽く動かします。左右の膝を合わせて、太ももとお腹を近づけ、背中を丸めます。



では、お風呂の中で運動をしてみましょう。



① 足を浴槽に当て、両手を身体の両脇に置き、徐々に前屈していきます。

② 次に膝を立て、お腹に力を入れながら、浮力を利用して手足を浴槽から離します。
*さらに余裕がある人は、両手を上下に動かして水をかいてください。

③ 両膝を横に倒します。この時、手は浴槽に付けても離しても大丈夫です。
しばらくしたら、反対側に足を倒します。

④ 両手を、肩の真下についてください。浮力を利用して足を浮かし、呼吸を続けましょう。
これも下腹と腕を鍛える運動になります。足を浴槽につけて、お尻を少し持ち上げ、胸を張って顎を引き、正面を見ます。しばらくしたら、お尻を下ろします。



① 浴槽の中で立ち、壁に手を当てます。片足を上げて、前後に振っていきましょう。
この時に、身体はぶれないよう、まっすぐにして水をかいてください。

② 足で円を描くように回します。続いて反対側にも円を描きましょう。
*水の抵抗を利用して、上体がぶれないよう安定させることで体幹部を鍛えることができます。左右10回ずつおこないます。



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

YUJIN

通巻13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 006864

制作年月：2018.11 / 99686N