

# ゆうじん|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

## TAKAと一緒に熱くしよう! TOKYO 2020

2018年は、ウズベキスタンで行われた10月のアジア選手権で、カヤック6位、ヴァー(片漕ぎ)2位という成績を収めたTAKA。写真は11月に日本で合同練習をしている、少しリラックスした表情のTAKAです。2019年も「ゆうじん|結人」はTAKAの活動を追いかけます!



アジア選手権のメダルを手に



合同練習の合間に

【特集】  
海外旅行に向けての  
アドバイス

【連載】  
筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健康華齢プログラム 料理編

【連載】  
TAKAと一緒に熱くしよう!  
TOKYO 2020

巻頭インタビュー  
須田 紗代子さん



**YUJIN** 通巻14号

# 「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、公益社団法人日本オストミー協会（以下JOA）の副会長と、神奈川支部の支部長も務める須田 紗代子さんのお話を伺いました。神奈川支部の交流会では、女性と男性に分かれてお話をすることもあり、女性ならではの体験を共有することもできるのが特徴的でした。

## “若い時は、患者さんて受け身なんです”

ストーマを造った経緯というのは、23歳で出産して3か月後にちょっとトイレトパーに付くぐらいの出血をしたので、お医者さんに行ったんです。出産後だったので、痔かなと思って行ったら、直腸のほうからの出血ですよって言われてすぐに直腸の検査をしたんです。専門の先生からは直腸にポリープが出来てますよと言われて。でもまだ授乳していたから、授乳が終了してから、もう1回いらっしゃいと言われて。母親が明治の人で、おっぱいで育てるって人だったので、出産後1年を過ぎて、だんだん出血の量が増えてきたから、病院に行ったんです。そしたら、ポリープがなくなって。すぐ検査することになって、3か月入院しました。ポリープを探すのに時間がかかったのですが、結局、ポリープは消えて腸に潰瘍がで

きてたので、最後の診断が潰瘍性大腸炎でした。最初は下痢とかもない、すごく初期で見つかったようです。でも、だんだんと潰瘍も広がり、ステロイドとかでずっと治療して。薬が効かなくなって入院という感じで、ひどい時は3か月ごとに入院を繰り返していました。子どもが小学校に入る前の年に手術したんですよ。その頃にはトイレの回数が多くて、トイレの前の病室でないと間に合わない感じで。ポータブルトイレをベッドのそばに置いてもらい、下血も続いたので、もうこれでは生活できないからと、先生に手術してくださいってお願いして。3か月ぐらい入院してある程度体力が戻ってくるのを見計らって、手術してくれました。29歳だったと思いますね。だからそれまでは結局、全然子どもの面倒を見てられない状態で。

遠足も兄嫁が付いて行ってくれたり。入院してる時は、当時60過ぎの母がよちよち歩きの子どものおんぶして藤沢から渋谷の病院まで通ってくれましたね。だから私はオストメイトになった後の方が、断然ラクでした。当時はオストメイトもあまりいなかったから、看護学生さんがしょっちゅう勉強でストーマを見に来て。そういえば、ある病院でレントゲンを撮る時に、足をもうちょっと中に入れなさいって口で言うだけでなく、足を蹴られたんです。もう悲しくてね。今では考えられないけど、やっぱり若い時ってお医者さんとしやべれないんですよ。若い時はやっぱり患者さんて受け身じゃないですか。オストメイトに付き添って病院に行ったこともありますけど。いくつになっても先生に質問しにくいって聞きます。

## “孫息子が、ばあちゃんと旅行行くと体力使うぞって”

3年前、初めて海外旅行に行けたけれど、おもしろかったですよ。協会のお仕事が忙しくて、1週間もあけてられないから何回も行けないかもしれないので、とにかく1番行きたいスイスに行くことにして。ツアーに1人で参加したの。初めての海外旅行なので行く時は緊張するから、はさみは機内持ち込みバッグに入れちゃいけないとか思ったのに、帰りは緊張がとれて

バッグに入れてたから、ピーピー鳴ってしまって。英文のオストメイトカードを持って行っていたので、オストメイトだって説明しました。英語もわかんないのに、ケーブルカーですごく太ったドイツ人を扇子で扇いであげて一気に友達になったりして。国内は北海道から九州まで、ツアーや青春18切符でいろんな所に行きましたよ。旅先で、この子楽しそうだなと思った

ら若い子に声かけたりしてね。今はもう高校生になった孫息子が列車好きだったから、結構あちこちに連れて行ったんだけど、その子が妹（孫娘）に、ばあちゃんと旅行行くと体力使うぞって。60歳過ぎてから18切符を教わったんです。若い頃は病気がかりして、その後はお仕事して、生真面目だったから。足腰の丈夫なうちに！と思ったから、旅に行くようになったの。

## “JOAがなくなった時のデメリットを考えて”

私は手術してすぐに互療会（JOAの前身）に入りました。当時は装具の助成がなく、だから先輩たちが勝ち取った制度のありがたみをすごく感じましたね。月約1万円ですごく大きいじゃないですか。収入が少ない、若い時はなおさら。私自身は会計事務所で、障害者の私を雇うと1年分の給料が国から出ますよ、なんて言って働きましたけど。60歳で退職してからはJOAの活動を続けています。オストメイト同士、色々な悩みも話せるし、やっぱり1人で考えず、元氣を取り戻してもらいたいです。ただ、相談会には何度も来るけど入会しない人が結構いて、JOAに入るメリットだけでなく、JOAがなくなった時のデメリットを考えてほ

しいなと思うんです。先輩たちが勝ち取ってきた福祉制度も、役所にオストメイトの説明をしているJOAが弱体化して給付が減額等されてからでは遅いと。私が入会した頃は15,000人ぐらいいた会員が、今では8,000人ですから。患者会は色々あるけど、行政に何かを言う時に有効なのは、やっぱりJOAじゃないですか。だから声を届ける役割のJOAも、しっかり基盤を維持しなきゃいけないと。80歳、90歳の人には亡くなるまでに制度がなくなることはないけど、例えば地域によっては、糖尿病で障害年金が支給されている人もいます。しかし障害年金が全国一律になることで、1,000人ぐらい糖尿病患者の障害年金が打ち

切られるかもしれないという記事が出ていたんですよ。これだけ景気が悪くなったり、子どもが少なくなって高齢者が増えて、負担が増えるようになったら、どこで何を削るかっていう、削り先の議論になってくるわけですよ。オストメイトの場合でも、国や県や市の財政が厳しくなってくれば、削られないとは言えないじゃないですか。そういう話をすると、えー！そんなこと考えたことなかった、ってみんな言うんですよ。だから、月に約1万円出るものが出なくなった時のことを考えて、みんながそれを支えていくということが必要だと、みんなに感じてほしいんですよ。特に、若い人に頑張ってもらってほしいです。



公益社団法人日本オストミー協会にご入会をご検討の方は、下記までご連絡ください。  
電話 03-5670-7681 Fax 03-5670-7682  
<http://joa-net.org/-appli.html>

\*若い世代のオストメイト同士が交流する20/40フォーカスグループはこちら → <http://2040focus.blog10.fc2.com/>

外国ではボランティアをサポートしてもらうことも平気だし、女の人だってストーマ装具を見せるようなファッションショーとかもやってるじゃないですか。でも日本では考えられないですよ。排泄に関わることは隠そうという感じになって。昔から、オムツの世話は嫁に頼みたくないという感覚ですよ。そういう意識を砕いて、みんな同じだよっていうことをやっぱり伝えてい

かないとって思いますね。オストメイトになった人自身が偏見を持ってると感じます。オストメイトですよって言いたくない部分が根底にある。それを打ち砕いていかないとって思います。例えば「私、におう？」って周りに聞くことができるぐらいの社会になってほしい。地域でボランティアをしています、私がオストメイトだということを知っていて、他のオストメイトを知っている人

から、「全然におわないね、オストメイトなのに」と言われるんです。やっぱりちゃんと対策を立てる努力も必要だと思うんですよ。私は、仕事をする時には全部言っていましたね。その方が気がラクでしたから。自分で装具交換等できなくなったら、人に頼ることも必要だと思う年齢になってきました。どんな障害でも、その人の個性を受け止められる社会になってほしいです。



写真左：  
JOA神奈川支部主催の相談会  
男女別に意見交換が行われている

写真右：  
オストメイトやストーマへの社会の  
認知向上イベントの様子

# 海外旅行のアドバイス

最近お問い合わせが多い、海外旅行に向けてのアドバイスをまとめました。体力が回復したら、「近所の散歩」→「国内旅行」→「海外旅行」と段階を踏むとより安心です。

空港のセキュリティなどでストーマ装具の説明をする場合などに便利な、オストメイトカードをご用意しました。英語と日本語で片面ずつ記載していますので、必要な場合にはこのページを切り取ってお使いください。

英語以外もウェブサイトからダウンロードできます。 [www.coloplast.co.jp/travel](http://www.coloplast.co.jp/travel)

## 持っていく物



食事や環境が変わるので、装具や廃棄用袋は多めに持っていくと安心です。



スプレータイプのアクセサリは機内には持ち込めないため、ワイプタイプをお勧めします。



海外では公衆トイレがない、有料、紙が置いてないこともあります。ティッシュやウェットティッシュ、台がない時のためのフック付き小物袋などが重宝します。



機内にはハサミを持ち込めない場合があるので、面板は事前にカットしておきましょう。洗浄剤などの液体は、100mlの容器に入れて、透明のポーチに入れる必要があります。



入浴や海水浴の際には目立たないミニサイズの装具もあります。



下痢止めや便秘止めなど。



・ 現地での装具調達先や、オストミー協会を調べておく于心強いです。



・ 温度が高くなる環境で装具を置くと、溶けて使えなくなることもあります。



・ 機内では気圧の変化でストーマ袋が膨らむことがあります。脱臭フィルターがある装具を使ったり、トイレで排出口を開けるなどの対応がお勧めです。

・ トイレの近くや通路側の席を取ると安心です。搭乗前に袋を空にしましょう。

・ スーツケースが見つからない事故もありますので、持ち込み荷物にも装具をある程度入れておく安心です。



いざという時のために、海外旅行保険に入ったり、英文診断書を準備するのも良いかもしれません。



障がい者割引がある所もあります。(現地や旅行代理店に確認してください。)

## ストーマに関連する英語

■ Stoma ストーマ 

■ Urostomy 尿路ストーマ 

■ Emergency 緊急事態


■ Toilet トイレ

■ Colostomy/ileostomy 消化管ストーマ 

■ Base plate 面板 

■ Hospital 病院

■ Discount for disabled 障がい者割引

■ Pouch ストーマ袋 

■ Insurance 保険

## OSTOMATE CARD

## OSTOMATE CARD

私は「オストメイト」です。

I have a stoma.  
(I am an ostomate.)

私はストーマ装具を身に着けていますが、これはストーマからの排せつ物を受けるために使用するものです。

I am wearing a stoma bag (on my abdomen) to receive excretions from my stoma.

「オストメイト」とは：

What is an Ostomate?

人工肛門、人工膀胱（これらをストーマと呼ぶ）を保有する人のことです。

A person who has a stoma.

「ストーマ」とは：

What is a Stoma?

人工肛門、人工膀胱の手術でお腹などの体外に腸や尿管を誘導して造られた開放孔です。

A stoma is a surgically created opening from the bowel to the skin as the result of an ostomy, ileostomy or urostomy.

私のストーマの種類は：

Type of my stoma:

- 大腸ストーマ (コロストミー)
- 回腸ストーマ (イレオストミー)
- 尿路ストーマ (ウロストミー)

- Colostomy
- Ileostomy
- Urostomy

Japanese (日本語)

English (英語)

# 健幸華齡プログラム 料理編



体形維持を目的に、カロリーと塩分量をとりすぎない栄養バランス食をご紹介している健幸華齡プログラムの料理編。今回は行楽の季節に向けて、お弁当のレシピをご紹介します。お弁当のおかずは、肉や魚などタンパク質を多く含むものが多くなりがちです。野菜、または野菜と一緒に食べるおかずを2品くらい用意しましょう。



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、体重オーバーにならずに動きやすい体をつくりましょう。

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。

## 菜の花おにぎり

4個分(2人分) 106 kcal 塩分0.3g



【材料】4個分  
 ・卵1個 ・塩0.5g ・砂糖 小さじ1/2 (1.5g)  
 ・青菜(カブの葉、小松菜)30g ・塩(塩もみ用)0.5g ・ご飯200g

【作り方】  
 ①卵を割りほぐし、塩と砂糖を入れてよくかき混ぜたら、テフロンフライパンに流し入れて弱火にかけ、菜箸でかき混ぜながら火を通し、炒り卵を作る。

- ②青菜はみじん切りにしたら、分量の塩でもむ。水気を絞ってフライパンに入れて弱火にかけ、から炒りする。
  - ③ご飯に②の青菜を混ぜ合わせ、4等分する。
  - ④ラップを広げ、4等分した炒り卵を中央におき、その上に③のご飯をのせたら、ラップでくるんでおにぎりにする。
- \*おかずがあるので、ご飯に混ぜる具材の味付けは薄味にしましょう。

## うどの桜ピクルス

1人分 16 kcal 塩分0.2g



【材料】4人分  
 ・皮をむいたうど 120g ・桜の花塩漬け8個 ・酢大さじ3 (45cc)  
 ・水大さじ3 (45cc) ・砂糖小さじ2 (6g) ・塩1g

【作り方】  
 ①桜の花の塩漬けは、水にさらして周りの塩をとり、水気を絞っておく。  
 ②小鍋に酢、水、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせておく。  
 ③ウドはさらに皮をむき、1.5cmの輪切りにする。切ったらすぐに②の鍋に入れて色止めする。

- ④③の鍋を火にかけ、途中に何回かかき混ぜ、沸騰したら火を止めて冷ます。
  - ⑤粗熱が取れたら、①の桜と一緒にビニール袋に入れて密封して全体に味をなじませる。
- \*松本 伸子監修『調理のためのベーシックデータ』(女子栄養大学出版部・第4版 2012/2/1)では、ピクルスの吸塩率は44%とされています。

## 野菜たっぷりチキンロール 1人分(2個) 131 kcal 塩分0.5g



【材料】4人分  
 ・鶏ひき肉200g ・木綿豆腐80g ・パン粉大さじ2 (6g) ・いんげん50g  
 ・みそ小さじ2 (12g) ・おろし生姜小さじ1 (5g) ・もやし50g  
 ・片栗粉小さじ1 (3g) ・焼きのり1枚 ・パプリカ(赤・黄)各30g

【作り方】  
 ①パプリカはいんげんの太さに合わせて棒状に切る。いんげんと共に塩ゆでしておく。

- ②ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐(水切りしなくてよい)、パン粉、みそ、おろし生姜を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ③もやしはみじん切りにして片栗粉をまぶし、①に混ぜ合わせる。
  - ④焼きのりより大きくラップを広げ、その上にのりを横長においたら②をのせ、手前1cm、奥3cmくらいを残して広げる。
  - ⑤手前5cmのところをパプリカといんげんを並べ、のり巻きを作る要領でラップを巻きす代わりにして巻いていく。
  - ⑥巻き終わりが下になるようにしてラップでくるみ、両端をねじって止める。
  - ⑦電子レンジに入れ、600wで2分加熱し、上下を返してさらに2分加熱する。
  - ⑧レンジから取り出し、完全に冷めたら8等分に切り分ける。
- \*鶏ひき肉は、もも肉に比べて脂が少ないむね肉を選べると、エネルギー量が30%ほど低く抑えられます。

## サワラのフライ風

1人分 111 kcal 塩分0.4g



【材料】4人分  
 ・サワラ切り身2枚(160g) ・塩1g ・マヨネーズ大さじ1  
 ・プレーンヨーグルト大さじ1 ・パセリみじん切り2g  
 ・パン粉大さじ1 (3g) ・粉チーズ小さじ1 (2g)

【作り方】  
 ①サワラの切り身は4つにそぎ切りにして、塩をまぶしておく。  
 ②マヨネーズ、プレーンヨーグルト、みじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。

- ③サワラの水気をペーパーで拭き、アルミホイルに並べ、②を塗ってオーブントースターに入れて6~7分焼く。
  - ④③の焼いたサワラの上に粉チーズを混ぜたパン粉をふりかけ、さらに5分焼く。
- \*今回は春が旬のサワラですが、鮭やタラ、鶏むね肉もおススメです。  
 \*マヨネーズを半量ヨーグルトにしたことで、カロリーダウンと減塩ができます。

## キャベツと桜えびの炒め物 1人分 37 kcal 塩分0.3g



・キャベツ240g ・干し桜えび4g ・ごま油小さじ2  
 ・日本酒小さじ1 (5g) ・しょう油小さじ1 (6g)

【作り方】  
 ①キャベツは1cm幅のせん切りにする。  
 ②フライパンにごま油を入れて中火にかけ、キャベツを加えて炒める。  
 ③しんなりしてきたら干し桜えびを加えてさっと炒め、強火にして日本酒としょう油を加え、水気がなくなるまで炒める。



彩りを添えてくれるサラダとフルーツゼリーのレシピは [www.coloplast.to/recipe](http://www.coloplast.to/recipe) で!

