

# 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

【お知らせ】  
コロプラストイベント  
in 仙台

【連載】  
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 脳トレ編

巻頭インタビュー  
砂川 信弘さん



YUJIN 通巻15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 土



問題③ う / へ

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

©2019 無断複写・転載を禁じます。



# 「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、北海道胆振東部地震で被災された、公益社団法人日本オストミー協会札幌支部理事の砂川信弘さんと、札幌支部小樽分会(つつじの会)会長の山田純司さんにお話をうかがいました。

## “白い空から女性が手招きしているのを見たこともあります(笑)”

砂川さん:僕は23歳の時に、潰瘍性大腸炎になったんです。だんだんトイレで貧血を起こすようになって、それこそ、白い空から女性が手招きしているのを見たこともあります(笑)。それで阪神・淡路大震災があった28歳の時、それも母親の誕生日に

ストーマを造りました。当時は力仕事も多かったし、痛みから解放されたのが大きかったですね。4年後に閉鎖したんですけど、だんだん腸閉塞になることが増えて、1年に7回も入院して。そこで2011年の東日本大震災の年に、今度は妻の誕生日に

永久ストーマを造ったんです。最初は漏れで1日5~6回装具を交換しなくてはいけない状態で、慣れるまでに1年間かかりましたね。そんな中で、新聞でオストミー協会の存在を知って、みんなに良くしてもらって入会しました。

## “知り合った人は宝ものです”

発病と同時に付き合い始めた妻には、本当に感謝しています。トイレで貧血を起こす僕のために、床に柔らかいものを置いて

くれたり、今もこんなに自由に活動させてもらっているの。永久ストーマを造った時に新聞に載ったんですが、それを見て小学校の時の友達が連絡をくれて。それ以来、毎年同窓会を17~18人で開いています。中学時代の友達とも同窓会をしていて。バドミントンのサークルも新年会を毎年しているのですが、自分のことをわかってきている友人が多いのは幸せなことですね。今はオストミー協会の20/40フォーカスグループの活動もしているんですが、全国に知り合いができて、自分を心配してくれたり、支え

てくれることがありがたいですよ。逆に皆さんのサポートをしたいなと。知り合った人は宝ものです。それに、ここまで全国で活動させていただけるのは、今は亡き工藤さん\*のお陰です。北海道胆振東部地震のことに言え、私の住んでいる苫小牧はすっかり日常生活に戻っています。一部では半壊など家にひびなどがあってダンスなどが倒れたところもありましたが、鶴川町の従兄弟はダンスの下敷きになったことで、肩の複雑骨折で手術をしました。厚真の叔父たちも1週間ほど避難所生活をしましたが、やはり自宅が良いようで自宅で生活しています。災害についてのお話と聞いて、山田さんをご紹介したいなと思ったんです。

\*ブーケ(若い女性オストメイトの会)の創設者で、日本オストミー協会の理事としても活躍されました。



## “ストーマもひとつの個性なんだ、と言えるような世の中になると良いなと思います”

山田さん:定年を迎えた2年後に血尿が出て、膀胱がんだとわかったんです。翌年に手術を受けたのですが、3日後から高熱を出してしまい、気付いたらダブルストーマになっていました。入院は1年に及びましたね。コロナの方は閉鎖したのですが、そういう意味ではコロナの方の相談にも乗れますよね。障がい者手帳をもらって、半年した頃に協会に入会しました。私は中学校で教師をしていて、最後の10年は管理職をしていたのですが、15学級ある内の3学級は障がい者学級で、10~15人くら

いの生徒がいましたね。修学旅行にも一緒に行きました。そんな観点から見ると、パラリンピックを機会に、ストーマもひとつの個性なんだ、と言えるような世の中になると良いなと思います。会員の中には、「オストミー協会の封筒はポストに入れてほしくない」という人もいますが、学校でも、障がい者が一緒にいることで、他の子が大人しくなるというか、優しくなるんですよ。パラ



リンピックによって世間に障がいへの認知が広まりつつあるので、社会全体も良い方向に向かうと良いなと思いますね。

## “ストーマ装具備蓄という試みは、PRも兼ねて開始したんです”

つつじの会には、現在29名の方が会員になっていて、2か月に1回、例会をしています。会員の中には認定看護師の方2名と、販売店の方も含まれるのですが、毎回20名ほどの参加者がいます。また年2回の相談会と、年に1回の1泊研修も行っていきます。どうしん(北海道新聞)には昔の教え子がいるので、告知を掲載してくれていま

す。市の社会福祉部や病院にもポスターを貼ってもらっていますね。会員の平均年齢は74歳なので、老々介護をしている会員もいて、地域包括支援センターを紹介したりしています。市内の病院(掖削会)では介護職の方向けにストーマ取扱いについてセミナーも行ってくれました。入会をためらう方の理由は、オス

トメイトだと知られたくないというのが多いのですが、退会される方の理由は、施設に入居するというのが多いですね。実は会員のストーマ装具を保冷バッグに入れて備蓄するという試みは、3年前に会のPRも兼ねて開始したんです。今年の5月から小樽市でも、4ヶ所の避難所に装具の預託をしてくれることになりました。



日本オストミー協会 札幌支部  
 WEB <http://www.ostomy-sapporo.sakura.ne.jp/>  
 E-mail [ostomy.sapporo@gmail.com](mailto:ostomy.sapporo@gmail.com)  
 札幌支部 TEL/FAX :011-764-2824  
 小樽分会 TEL/FAX :0134-32-2181  
 苫小牧分会 TEL/FAX :0144-37-0015



日本オストミー協会  
 20/40 フォーカスグループ  
 WEB <http://2040focus.jp/>  
 TEL:03-5670-7681  
 E-mail [soudan@joa-net.org](mailto:soudan@joa-net.org)

山田さん:今回の地震で札幌支部が確認したところ、つつじの会には連絡網があるのですが、色々な事情から連絡網がない支部もあります。また避難所にもオストメイトが1名いらしたと聞くんですが、オストミー協会に入会はされていないよう

なので情報も伝わってきませんでした。避難所といっても、確認したところストーマ装具の備蓄は検討中とのことでしたし、ヘルメットやライト、乾パン、毛布10枚が置かれている程度のようなので、装具交換に必要な場所とお水は要望として出しま

した。やはり不安を持たれている方は多いです。つつじの会では会員の方が使用する装具などは私が保冷バッグに入れて保管しています。2年に1度、皆さんに備蓄用のポーチをお戻しして、交換したい方にはしてもらっています。



つつじの会の会員のストーマ装具。通常は保冷バッグに入れて、山田さんの車庫に保管されている。



会員お1人ずつ個別のポーチに入れて保管されている。

次号の「結人」では、認定看護師による災害対策に着目した講演のレポートをお届けします。

# TAKAと一緒に熱くしよう! TOKYO 2020



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?



日本障害者カヌー協会で活躍するTAKAにとって、東京パラリンピックを来年に控え、2019年は勝負の年です! まずは2019年の海外派遣選手枠を確保するため、3月31日、香川県府中湖で行われた「パラカヌー海外派遣選手最終選考会」に臨んだTAKA。「ゆうじん|結人」はその半日を追いました。

当日は風が強く、雨も降る中、機械故障のためスタートが30分遅れるというアクシデントもあり、身体が凍えて転覆する選手もいた選考会。

そんな中、TAKAは無事、KL2(パドルを左右交互にこぐ競技)、VL2(左右どちらか片方のみをこぐ競技)の2種目で優勝! 今年も海外派遣選手の枠を掴みました。

次は5月に行われるパラカヌーワールドカップから目が離せません!!



授賞式を終えた直後のTAKA。2つの金メダルと共に。



レースを終え、陸に上がるTAKA。長時間湖面で待機したため、凍えていたようです。



コロナのロゴと、スローガン "Forward together" 入りのウェアを着てくれました。



## コロナイベント in 仙台

「結人」でお届けしている運動などのメニュー、海外のオストメイト事情、座談会、認定看護師の相談コーナーなど、盛りだくさんの内容を企画中です!

開催日時: 7月27日(土) 12:00 開始予定(11:30 開場)  
\*当日は軽食をご用意しております。

開催場所: メルパルク仙台 宴会場「シェーナ」  
仙台市宮城野区榴岡5-6-51



参加ご希望の方は、同封ハガキの「ご意見・ご感想」欄に「イベント参加希望」とご記入の上ご投函ください。

# 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3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 関係あるものどうしを線で結びましょう。  
(回答は裏表紙にあります。)

問題③ 時計回りに読むと出てくる言葉があります。  
「？」に入る文字は何でしょうか。  
(回答は裏表紙にあります。)

問題① 今日は水曜日です。10日後は何曜日でしょうか。  
(10秒で答えましょう。回答は裏表紙にあります。)

水	土	日	
火	木	月	金