

# 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】

ブーケ20周年記念  
イベント in 神戸

【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 運動編

巻頭インタビュー  
卯中 亜也子さん



**YUJIN** 通巻17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](http://www.coloplast.co.jp) ☎ 0120-664-469

©2019 無断複写・転載を禁じます。



0 400000 000985

制作年月: 2019. 12 / 99098N

# 「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20周年を迎えたブーケ(若い女性オストメイトの会)の関東事務局を務める卯中亜也子さんにお話をうかがいました。

## “子どもたちの人生を変えかねない”

膀胱がんと診断されたのは、2013年9月19日でした。出血は確かにしていたのですが、非常に色が薄かったのであまり気にしていませんでした。その後やはり大きな病院で診察することになり、悪性腫瘍があると言われ、それがガンを意味すると理解するまでに時間がかかりました。主人にも説明してほしいとお願いして、改めて検査結果を2人で聞きに行きました。主人は、私からの説明だとそこまで悪い状態だと思っていなかったかもしれません。私も60歳以上の男性や喫煙者に多いと言

われている膀胱がんに、40代半ばで喫煙もしない女性の自分になったことに驚きました。その場で手術の必要性和早急の抗がん剤治療のため半年間の入院を宣告されたのですが、6ヶ月と聞いてもピンとこないものですね。元々、父に介護が必要となり、勤めていた会社を9月末で退職する予定だったので、会社に戸惑いながらも伝えたところ、引継ぎも済んでいるので挨拶回りだけで良いよと言ってくれました。当時は長女が高校3年、長男が中学3年の受験生でした。がん告知を受け、

「手術で死ぬようなことがあったら子どもたちの人生を変えかねない」と思い、手術は長男の高校受験後の2月19日にしてもらいました。泌尿器科・消化器外科・婦人科の医師が関わる、13時間にも及ぶ手術だったのを覚えています。嫌なことは忘れてしまう方なのですが、それでも「ストーマを造ると自分の身体はどんな風になるだろう」と手術前は不安でたまらなかつたですね。ブーケに人が集まるのは、こういった不安を持つ人が、同じ境遇の人を求めているからだと思います。

## “既に頑張っている人に、もっと頑張れとは言えない”



ふり返ってみると、診断の直前は本当に貧血がひどく、通勤途中の階段を上ることが非常に辛かったんです。女性の場合、ヘモグロビンの通常の値が12程度だと思うのですが、私は悪性腫瘍からの出血のため、その半分の状態になっていました。普通なら倒れてしまう状況なのですが、徐々に減少していたので、なんとか勤務できていました。手術前に抗がん

剤治療を3クール受けたのですが、治療中には特にひどい吐き気もなかったんです。ですがその後、副作用で大腸憩室炎になってしまい、痛みがひどく本当に辛かったです。絶食でしたし、でも一番辛かったのは、息子が合格ラインの受験校のランクを落としたいと言った時でした。受験シーズンに私が側にいることができず、息子は毎日寒い中帰宅して、一人で

コンビニのお握りを食べてまた暗い中塾に行っていたんですよ。そんな風に、既に頑張っている息子に「もっと頑張れ」なんてとても言えないと思いました。息子はもともと優しい人柄なのですが、私の病気で、より人を思いやることができる人間になったかな。入院期間中は、家を離れて寂しく心配な思いの方が治療の負担よ

りも遥かに大きそうだということで、時々短時間だけでも一時帰宅させてもらっていました。入試直前の1週間も自宅に戻れました。入試が終わるのを待って手術に臨み、無事終了。卒業式には出れなかったのですが、高校の入学式には出ることができたんですよ。私は入院中、1日の生活リズムを失わないように昼間は家から持

参した部屋着で過ごし、寝る時はパジャマに着替えていました。また日中はテーブルを窓に向けて、読書や普段できない書き物などしていましたね。入院期間が長かったためか、私のベッドはいつも同じ部屋の窓側と決まっていました。主人には「現住所をその病室の窓側の右ベッドに移せば?」なんて冗談も言われていました。



娘さんとダイビングを楽しむ卯中さん



## “自分のことを後回しにすると、いずれ家族が困る”

私は8年間水泳のインストラクターをしていたのですが、結婚を機に退職し、子どもが小学校に入ったタイミングで仕事を再開しました。私も仕事を持つ中で、我が家は「できる人ができることをする」という感じで、娘が洗濯をしたり、テレビを見ながら主人と息子が洗濯物を畳んだりしていました。私が病気になると、私がいな

うことがどんなに幸せかを、身をもって感じました。私が人生の中盤で病気になったことで、子どもたちは親がずっと元気な訳ではないと思ったかもしれませんが、私がオストメイトになったことで、見た目にはわからない内部障がい者や弱い立場の人への理解が芽生えたと思います。家族もそうですけど、感謝する気持ち、助け合う気持ちが全てにおいて大事ですよ。病気でも自然災害でも、いつ自分が弱者になるかわからないです。先日の台風でも、避難所でオストメイトが断られたと耳にし、悲しくなりました。身の上にもふりかかることは避けることができません。病気になる前はフルタイムで勤務し、週

末も5時前に起きて子供たちのお弁当を作り、試合を見に行くという生活でした。そんな私を休ませるために、神様が病気にしなかったのかもしれませんが、女性は仕事をしていても家事もしますし、何かと忙しいもの。自分のことは後回しにしてしまう。でもそれではいずれ家族が困るんだと思いました。主治医には、「起きたことは変えることができないけど、これから先のことは卯中さんの気持ち次第でいくらでも変えられる」と言われました。私は今、ブーケなどを通して全国にたくさんの知り合いができました。確かに自分の気持ちで未来は変えられる。これから治療を受ける人へのメッセージになればと思います。

# ブーケ(若い女性オストメイトの会) 20周年記念イベント in 神戸

ブーケ(若い女性オストメイトの会)の20周年記念イベントが、神戸(10月20日)と東京(11月3日)で行われました。創立メンバー・代表として、長年パワフルに活動されていた工藤裕美子さんが昨年12月に亡くなりましたが、その後も会員数が500を超え、記念イベントには多くの方が集まり、笑顔の花が咲いた1日となりました。今回は神戸でのイベントの様子をご紹介します。



女性らしいピンクがシンボルカラーのブーケらしく、会場には柔らかい色と、顔見知りの皆さまの談笑が溢れていました。



20年という期間で実施・制作された会員向けアンケート冊子や会報誌、そして世間一般への啓発活動の一環として作られた冊子「オストメイトってなに?」が、会の歴史を紹介するボードと共に並べられていました。



創立10周年を記念して発行された冊子「花束のおくりもの」には、会の名称を決めた様子が紹介されていました。『花というイメージでいろいろな花の名前が浮かぶものの、なかなかピンとこなくて悩みました。創立メンバーのお嬢さんSちゃんが「そうだ、花束はどう?」と提案。私たちは大賛成。』ブーケには10代~20代の「コスモス」グループ(花言葉は乙女の真心)、50代以上の

## 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・アスリートの加藤隆典さんをご存知ですか?

8月にハンガリーで行われた世界選手権には、入院も危ぶまれる体調不良の中出場を果たしたTAKA。9月~10月は、2020年のパラリンピックの会場となる海の森水上競技場で、テストイベントや公式練習に参加しました。まだ体調が戻っていなかったものの、本番を想定した試合運びやコースの状況をチェックできる貴重な機会になったそうです。右の写真は、9月に行われた試合直後のTAKAの様子です。前の号の「ゆうじん|結人」でTAKAのSNSをご紹介したところ、読者の方がTAKAに連絡を取られたという、嬉しい報告もありました。2020年もTAKAを熱く応援しましょう!



TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram  
www.instagram.com/  
takanori.kato.1420



Facebookページ  
www.facebook.com/  
profile.php?id=100007420026013

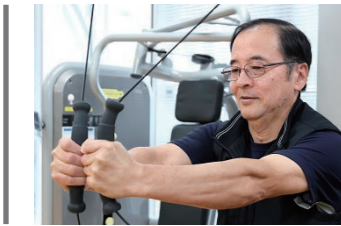
「カトレア」グループ(花言葉は成熟した魅力)が存在し、年代別の関心事を話せるように配慮されていますが、その名前の決め方にも深い配慮を感じました。結婚や出産など、若い女性特有の関心事があるのではという思いで創立されたブーケですが、10周年を迎えた時、代表の工藤さんの感想は「な~んだ、同年代のオストメイトはこんなにいたんだ!!」だったことも紹介されています。最初は会報だけだった活動が、座談会や食事会に広がり、ホームページやメーリングリスト、そして「ブーケアンケート」調査結果の発行やブルーリボンキャラバン(大腸がん疾患啓発活動)の参加へと、20年の進化は、イベントの随所で紹介されていました。10周年の際は「ずっと続いてほしい」と語った創立者も、会員数が500名を超え、様々なメディアにも取り上げられている現在のブーケを見守っていることと思います。

ブーケ(若い女性のオストメイトの会)へのお問い合わせや入会のお申し込みは、ホームページのお問い合わせおよびお申し込みフォームをご利用ください。

[www.bouquet-v.com](http://www.bouquet-v.com)

# 健幸華齡プログラム 運動編

腹圧をかけ過ぎない運動を模索すると共に、日常生活では腹圧がかかる動作もあるため、日常動作をスムーズに行えるよう強い腹筋を作っていく必要があります。今回は、無理のない腹部の筋力強化と、正しい姿勢の維持や腰痛防止の対策として、手軽な椅子座位や、マットに寝て行う運動をご紹介します。



【田中喜代次教授】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。運動にはストレスを分散し、生きがいを実感する効果もあります。長く続けられるよう、低強度の運動から実践してみましょう。

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。

## 椅子に座ってできる運動



- ① 椅子の背もたれを使わず、背すじを伸ばして座り、椅子の横を持ちます。
- ② 片方の足を軽く持ち上げます。膝が横に開かないよう、まっすぐ持ち上げましょう。
- ③ 足を持ち上げ、息を吐きながら顔を膝に軽く近づけ、可能な範囲でお腹にぐっと力を入れます。元の姿勢に戻します。反対の脚でも同じ動作をします。左右交互に5回～10回ずつ繰り返してみましょう。



- ① 背すじを伸ばし、椅子の横を持ちます。
- ② 体幹(胴体の部分)が動かないように、脚の股関節を開きます。右脚を可能な範囲で動かし、戻します。続いて左脚も同じように開いて戻します。余裕があれば、脚を少し持ち上げて広げると、下腹部の強化に効果的です。戻した時には両脚の膝をピタッと付けます。  
\*膝が内側を向かないよう、膝とつま先が同じ方向を向くようにします。
- ③ 次に両脚を同時に開きます。5回～10回ずつ繰り返してみましょう。  
\*椅子を握っている手に力は入れず、お腹に力を入れます。



- ① 両脚を広めに開き、膝とつま先が同じ方向を向くようにします。両腕を胸の前で組み、背すじを伸ばします。
- ② 股関節を曲げ、お腹に力を入れた状態で背すじを伸ばして、上体を前傾します。
- ③ 脚に体重を乗せながら立ち上がり、上体を起こして内腿とお尻をしめます。股関節を曲げてお尻を後ろに引き、腰を下ろします。5回～10回ずつ繰り返してみましょう。

## マットを使った運動



- ① 脚は腰幅に開き、足裏を床にしっかり付け、膝が内側に入らないようにします。余裕があれば、両脚を閉じます。両手は身体の横に置き、肩を下げて顎を引きます。
- ② 足裏全体で床を押しながら、お尻と背中を持ち上げます。左右の肩甲骨を引き寄せて胸を開き、肩から膝までが一直線になるようにします。  
\*足首や指先に力を入れないようにしましょう。
- ③ そのまま片方の足を伸ばします。5秒数えて脚を下ろした後に、反対の脚も同じ動作を行います。お尻と背中をゆっくり床に下ろします。



- ① 肩の真下に手首、腰の真下に膝が来るよう、四つん這いになります。手は肩幅、脚は腰幅に開きます。頭は背骨の延長線上に伸ばし、背中と床が平行になるようにお腹に力を入れておきます。そのまま右手を前方に伸ばし、10秒間静止します。次に左手を前方に伸ばし、10秒間静止します。
- ② 次に右脚を床から浮かせ、背中から足先が一直線になるように伸ばします。10秒間静止します。次に、左脚も同じように伸ばし、10秒間静止します。
- ③ 右手と左脚を上げて、10秒間伸ばします。ゆっくり下ろして、左手と右脚を10秒間伸ばします。  
\*お腹に力を入れて、身体を一直線に保つようにします。

動画もご覧いただけます。 [Youtube.com/ColoplastJP](https://www.youtube.com/ColoplastJP)