

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

【特集】

ストーマ外来を
受診されていますか？

【連載】

がんばれTAKA
オストメイト・アスリートの挑戦

【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

巻頭インタビュー
高橋 昌彦さん



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

YUJIN 通巻18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

©2020 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2020. 02 / 99099N



「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）横浜市支部の会長を務める高橋昌彦さんのお話を、手記（私のオストミー人生）という形でご紹介させていただきます。高橋さんは、JOA横浜市支部の会報の他に、公益社団法人横浜市身体障害者団体連合会の会報でも編集後記を受け持たれており、必ず元気が出るような明るい文章で終えるというポリシーをお持ちです。その力強い文章を、「ゆうじん | 結人」でも是非お読みいただければ幸いです。

“早期発見は不幸中の幸いだったと感謝しています”

2002年7月に社内健診で不整脈と言われて心臓の病院を受診、しかし検査の結果は直ちに心配するほどではないとの診断でした。この際人間ドックとして他も検査してみたらとの先生のお勧めで受診し、エコー検査で腎臓がんが発見され、胆のうと右腎摘出となりました。何と3ヶ月後には直腸がんが発見され、直腸摘出と共にオス

トメイトになりました。ストーマは腹部の左下に造設されました。8年経過後に下向結腸がんを再発し、今度のストーマの位置は「へそ」の右上に造設されました。それが半年後に転移性大腸がんとして肝臓に転移したため肝臓の部分切除となりました。腹部切開手術は合計4回経験致しましたが、その後9年間は異常なしで、今は夜

な夜な一杯を楽しみながら活動しています。早期発見は不幸中の幸いだったと感謝しています。ストーマがへそ右上の柔らかい場所で腹部が膨らみやすく、初めの段階からずっと担当して頂いている私のストーマ外来の皮膚・排泄ケア認定看護師さんから昨年、センシュラミオ・コンケーブを勧められて愛用しています。

“前向きに生きた方が楽しいのではないか”

私は2011年6月に現役引退後に自ら事務所に出向き、横浜市オストミー協会に入会しました。私の信条は「明るく楽しく元気よく!」です。人間はどんな人でも何時かは分から

ないが必ず死を迎える。いつ死ぬかとビクビクして生きるよりも、必ず死ぬものならばその日まで、新しいことに挑戦したり、知らないところを旅したり、初めての味を試して

みたり、前向きに生きた方が楽しいのではないかと考えて行動しています。生活する中で心がけていることは、お付き合いのある周囲の方の名前をフルネームで覚えること

です。年齢を重ねると、だんだん覚えてもすぐ忘れてしまい苦勞しています。昔は自分の周りの職員さん1,000名くらいの名前をフルネームで暗記

していましたが、今は我が協会の約385名前後の会員さんを記憶するのがなかなか難しいです。趣味は若い頃はラグビー、ゴルフなどやってい

ましたが、今はその体力は無くなり、もっぱら飲み食いしながらカラオケを楽しみ、皆さんと楽しくコミュニケーションをとることくらいですね。

“より多くの会員数で活動した方が、影響力も大きくなります”

現在協会の活動で力を入れている重要課題は、災害発生時の事前準備対策です。普段自宅に居る際も、緊急時には自分の装具はすぐ持ち出せる用意はしておくこと、また外出時でも装具の2～3枚は持って出かけたかったですね。しかし地震、津波、火災等で自宅が無くなった場合を想定して、横浜市では普段自分が使っている装具類を頑丈な公共施設で預かってくれる制度を協会として長年お願いして来た結果、3年前から制度がスタートしました。18区それぞれ一ヶ所に、30人が預

けられる個人別ロッカー設置の制度です。むろん横浜市民である以上、無料です。また使った装具の捨て方についても横浜市がチラシを作成して、年2回の給付の決定通知書に同封してくれています。横浜市全体で約5,000人のオストメイトに、我が協会の紹介案内も入れて配布してもらっています。また大きな課題として、我が協会の会員数増強があります。少人数での活動より、より多くの会員数で活動した方が、お互いの交流も深く、社会に与える影響力も大き

くなります。横浜市では年6回の会報の発行の他に、医師や専門の看護師や理学療法士を招いての研修会、相談会、講演会を年13回開催しています。また日帰りバス旅行も年2回、太極拳、ボウリング、グラウンドゴルフ、カラオケ、能面打ちなどサークル活動も楽しんでいます。全国各地の各オストミー協会もそれぞれ精力的に活動しています。どうかまだ入会されていない方々におかれましては、お力をお貸しいただけますように、ご入会をお待ちしています。



公益社団法人日本オストミー協会
横浜市支部

<https://www.normanet.ne.jp/~yhamajoa/>

TEL: 045-475-2061

*火・木・土の午前10時から午後16時まで

FAX: 045-475-2064

E-mail: ostomy@hamashinren.or.jp

*氏名・住所・電話番号・相談・問合せ内容をご記入の上、ご送信して下さい

(右) 横浜市オストミー協会では、年間6回会報誌を発行するため、常にヒントを探していらっしゃる高橋さん。入院中は、24時間カーテンをオープンにして同室の方とお友達になり、退院後には遠路遊びに行かれたそうです。お友達は楽しくて奥様へのご連絡を怠ってしまったため、奥様が心配されて慌ててお見舞いに来たこともあったという、楽しいエピソードも教えていただきました。



ストーマ外来を受診されていますか？

ケア以外にも、社会保障やオストミー協会の活動など、幅広い情報の提供を実践されている兵庫県三田市民病院の看護管理課長 皮膚・排泄ケア認定看護師の高橋佳子さんにお話をうかがいました。

“ちょっとくらい漏れたり痒みがあっても、これが普通とされている”

退院直後の外来ではケアについてのご質問が多いですが、自立後はトラブルをご本人が感じていないこともあるので、日常生活についてこちらから聞くようにしています。皮膚トラブルや装具による痒みとか、症状があって初めて受診される方も多

いのですが、こちらからすると、長い間問題を抱えられていただろうと思われることもあります。ちょっとくらい漏れたり痒みがあっても、これが普通とされているケースも多いですが、漏れは異常事態だよとお話をするようにしています。



三田市民病院 皮膚・排泄ケア 認定看護師 高橋佳子さん

“社会保障の溝があることが気になっていたんです”

5年ほど前に、引っ越しをされて以降、以前買っていたものが給付で扱ってもらえなくなったという患者さんがいらっしゃいました。オストミー協会の調査資料を見て、自治体によって給付に格差があるとは知っていたので、近隣の自治体調査を販売店2社さんをお願いしたところ、給付対象品目や給付開始時期、自己負担額に違いがあるのが明らかになったんです。当院が自治体病院なので、行政にアプローチする手段を当時の事務局長にアドバイスを受ける機会がありました。その結果、調査の翌月に当該の市役所に電話をして、こちらから情報提供して見直しの依頼ができるのかを打診しました。改めて紙面で調査結果を送らせていただいて、担当者のお名前と、結論が出ないにしても話し合う余地があるのかなどの方

向性を2ヶ月ぐらいを目処に教えてほしい旨を確認しました。(結果的に、対象品目を増やしていただいたり、申請月に給付を開始していただいたり、自己負担額も原則定率になり)患者さんに「こういう風になるよ」と伝えたらすごく喜んでくれました。給付は自治体によって支給されていますが、自治体同士の情報のやり取りはされていないんだなという印象がありますね。この時は、自治体ごとの状況を一覧表にしてお渡ししたことで、違いが明確に出て、早く動いてもらえたのかなと思います。昔はストーマ造設が身体障害者手帳の申請対象ではなかったり、6ヶ月経つまでは申請できなかったのですが、オストメイトの皆さんが退院後に社会保障の説明を聞いているのか、溝のあることが気になっているんです。実際に

申請・給付を受けていない方もいると聞いているので、外来ではこういう話を折り返すようにしています。ですが私達がオストメイトお1人お1人の情報を得るとするのは難しいので、介護職や患者さんの周りの方が受診や社会保障の必要性に気付いてくださったらと思います。介護と福祉は窓口が違いますが、介護に行かれた方が社会保障が必要な方に気付いてもらいたいと思って、介護職向けの講習会でも社会保障の説明をするようにしています。また介護職の相談に乗る看護師にも基本的なケアや社会保障について知っておいてほしいと、看護師向けの講習会もしています。この地域にストーマ外来があるということを知らない人も多いのですが、相談できる場所としてストーマ外来を知ってもらえればと思っています。

TAKAと一緒に熱くしよう！ 2020年。勝負の年！



オストメイトのパラカヌー選手 加藤隆典さんをご存知ですか？

1月後半からニュージーランドで強化トレーニング中のTAKA。速報が届きました！
“無事ニュージーランドへ到着し、早速、地元の選手権に参加しました！
日本では経験できない6人漕ぎで、メダルまでいただきました！
今後はニュージーランドのパラ代表選手と一緒にトレーニングをします！
必ずレベルアップをして戻ります！”



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

“日本オストミー協会兵庫県支部とはしっかり結びついていますね”

兵庫県のWOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)とオストミー協会は昔からしっかりと結びついているので、協会の研修会などの色々な事業を私達もお手伝いをしながら、オストメイトの皆さんの声を聞く機会をもらっています。毎年1月に協会の兵庫県支部との懇談会があって、兵庫のWOCNの7割くらいが参加し、そこで1年間の研修会の報

告とか、どういう課題があるということを会長さんが話してくださいます。その後次年度の計画を聞いて、私達の担当を決めます。ストーマ相談会は県内3か所で毎月または隔月あり、研修会や懇談会は1か月に2~3回兵庫県のあちらこちらであって、その地区に住んでいるWOCNが講演などに行きますね。私達もそういう場でお

話をするのが経験になるので、新しいWOCNとペアで行ったりしています。インターネットが発達して、情報はそこで得られるということが増え、オストミー協会の会員減少の1つの理由になっていますが、仲間作り・入浴体験の場として若い人にも伝わると良いんですけどね。入浴体験には、男性のWOCNと一緒にいっていますよ。

三田市民病院 〒669-1321 兵庫県三田市けやき台3丁目1番地1

<https://www.hospital.sanda.hyogo.jp/>

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をご紹介している健幸華齡プログラムの料理編。今回は気分が華やぐ季節にピッタリの、目に鮮やかなレシピをご紹介します。

私の研究室では、これまでに5,000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。



そら豆とエビの炊き込みごはん 1人分 325 kcal 塩分1.1 g



【材料】2人分
 ・米 1合 ・無頭エビ 4尾(60g) ・そら豆5~6粒(30g) ・しょうが 1かけ(10g)
 ● 酒 小さじ1 ● みりん 小さじ1 ● 薄口しょうゆ 小さじ1 ● 塩 ひとつまみ(約1g)
 ● 昆布 5cm角 1枚

【作り方】

- ①エビは殻をむき、背ワタを取ってぶつ切りにする。
- ②そら豆は房から出し、1~2分ゆで、皮をむく。しょうがはせん切りにする。
- ③炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を注ぎ、●の調味料を入れて軽く混ぜ合わせる。エビ、そら豆、しょうがをのせて炊く。



小松菜と油揚げのじゃこ煮 1人分 45 kcal 塩分0.4 g



【材料】2人分
 ・小松菜 100g ・油揚げ 1/2枚 ・ちりめんじゃこ 大さじ1(4g) ・水 1/2カップ
 ・めんつゆ(濃縮3倍) 小さじ1 ・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切る。油揚げはお湯をかけて油抜きして、短冊切りにする。
- ②フライパンに水を入れ、強火にして沸騰したら小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこを入れる。
- ③小松菜がしんなりしたら、めんつゆを入れる。汁気がなくなるまで煮て、仕上げにごま油を加える。



かぼちゃと豆のレモンサラダ 1人分 89 kcal 塩分0.1 g



【材料】2人分

・かぼちゃ 100g ・ミックスビーンズ 20g ・レモン 1/6個
 ● マヨネーズ 小さじ2 ● レモン汁 少量 残った果肉を絞ったもの

【作り方】

- ①かぼちゃは皮つきのまま1cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。柔らかくなったら粗くつぶして冷ます。
- ②ミックスビーンズは熱湯をかけ、水気を切る。
- ③レモンは飾り用にいちよう切りを2枚作り、残った皮の黄色の部分を薄くむき、粗いみじん切りにする。果肉は絞っておく。
- ④●を混ぜ合わせ、かぼちゃ、ミックスビーンズ、レモンの皮を和え、いちよう切りしたレモンを飾る。



花シューマイ 1人分 286 kcal 塩分0.9 g



【材料】2人分

● 豚ひき肉 150g ● 木綿豆腐 50g ● 玉ねぎ 30g ● 片栗粉 大さじ1
 ● おろししょうが 小さじ1/2 ● 塩 ひとつまみ(約1g)
 ・焼売の皮 15枚 ・カニかまぼこ 3本 ・パプリカ(黄)少量

【作り方】

- ①焼売の皮は細切りにする。カニかまぼこは細く裂いておく。パプリカは粗みじん切りにする。
- ②●の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③②を8等分して、細切りにした焼売の皮を全体にまぶして丸め、クッキングシートを敷いた耐熱皿に並べる。
- ④③のシューマイにカニかまぼこを放射状にのせ、中央にパプリカをのせる。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで4分30秒加熱する。

