

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

【連載】

がんばれTAKA
オストメイト・アスリートの挑戦

【特集】

「結人」オンラインイベント
レポート

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案
健幸華齢プログラム 運動編

巻頭インタビュー
難病YouTuber
点滴とお友達
ぴっちゃんさん



YUJIN 通巻20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。



0 400000 001012

制作年月：2020.08 / 610N99101N

YouTuberという、インターネットの動画サイトで 色々な情報を発信する職業を選ばれた オストメイトがいらっしゃるのをご存知でしょうか。

今回は「難病YouTuber 点滴とお友達
ぴっちゃん Picchan with rare disease」さん
に結人オンラインのために作っていただいた
動画の抜粋をご紹介します。全編をご覧に
なりたい方は、是非「ぴっちゃん 結人」で
検索してご覧ください。



youtu.be/RHoYdczgMNQ

“今の状況から脱出できるなら、どんなことでも受け入れよう”

こんにちは。難病youtuberの
ぴっちゃんです。私がなぜスト
ーマを造ったかなのですが、まず
腸が蠕動運動をしていることは
ご存知でしょうか。非常に緻密な
連携した運動なのですが、この
蠕動運動がうまくいかない病気
というのがいくつかあり、その中
で腸閉塞に至ってしまうのが、私
が抱えている病気です。皆さん
も、蠕動運動がうまくいわずに便
秘や下痢になることはあると思
うのですが、それを超えて鬱滞
性腸炎になったり、腸が拡張して
破裂してしまうことがあったり
するのですが、私がかかっている
病気で、CIIPS (慢性突発性偽性腸閉
塞症) という病名になります。私
の場合、初めは大腸が腫れあ
がって8か月の妊婦さんのよう
に見える状態で、ゴボゴボ音が
鳴ったり、痛かったり、全然お腹
が空かなかったり、1日30回以上
お腹を壊したり、嘔吐したりとい
うような状態でした。自分の中
では、風船がお腹の中であって、空
気を入れられているような感覚

がずっと続いているような状態
でした。色々調べてもらったの
ですが、この病気の認知度も低
く、原因がなかなかわからな
かったのです。そのため、食べ
ずに点滴をして生き延びるしか
ないという時期がずっと続いて
いました。私としては、パンパン
に腫れているので孔を空けたら
ラクになるんじゃないかと素人判
断で訴えていました。ただ、この
病気は腸のどこからどこまで
が悪いというものではなく、日
によって動きが悪い場所が変
わってくるので、先生方もどこ
を切るかの判断が難しい状態
で、なかなか話が進みません
でした。居ても立っても居られ
ない状態は3~4年続きました。終
わりの頃には鬱滞による熱が引
かない状態になり、ほぼ毎日39
~40度の熱が続いていました。3
日くらい高熱が続き、1日下が
たらまた高熱が出るという状況
が続いていました。腫れている
ことによって細菌が血管に入り
やすいという状況もあり、なん
とかその状況を

取り除かなくてはいけない、
ということになりました。です
が希少な病気のため、孔を空
ける、ようにストーマを造って
くださる医師を探さなければ
ならず、高熱の中幾つかの病
院を回りました。そして造って
くださる病院を見つけたので
すが、動きが悪い場所が特定
できないので、小腸の真ん中
ほどにストーマを造りました。
術後1~2か月は腫れもなくな
り、とても良くなったと思っ
ていたのですが、残っている半
分の小腸が鬱滞して高熱が出
たので、2年後にストーマをも
っと上の位置に造り直すとい
う手術をしました。現在は十二
指腸のすぐ下にストーマがあ
るため、栄養吸収はほとんど
できていません。私自身はス
トーマの見た目や、皮膚トラ
ブルに対する怖さも十分持っ
ていました。もともと敏感肌
で、お化粧品でも種類によ
ってはかぶれやすかったです
し、テープ類は軒並みかぶれ
る状態でしたので、ストーマ
装具の皮膚保護剤がかぶれな
い気が

しなかったですし、うまくいく
か不安でした。ただ、それ以上
にお腹の苦しさから逃れたい
という気持ちと、40度の熱が
続く状態は命の危険も意味し
ましたので。敗血症の状態に
なったことも何度もあった
ので、命に直結している状態
でした。敗血症を経

験された方はわかると思う
のですが、高熱よりも、その
前の悪寒戦慄の負担がすごい
のです。30分ほど続く震え
によって体力を奪われていく
状態が3~4日に1回襲って
くることは、恐怖でした。こ
の状態から逃れられるなら、
何でも良いと思いました。ス
トーマ

を造り直す可能性も聞かされ
ていましたけど、何でもいい
、とにかく造ってほしいとい
うのが当時の気持ちでした。
今の状況から脱出できるなら
、どんなことでも受け入れよ
うという気持ちでした。です
ので、不安よりも期待の方が
勝っていました。

“喉が渴いたら飲めるといふ幸せは何物にも代えがたいもの”

ストーマを造って変わったこ
とは、ものすごくたくさんあ
ります。私にとっては、9割が
たメリットばかりでした。ま
ず、お腹がパンパンで苦しい
、高熱でさらに苦しい、そし
て食べられないという状況
から解放されました。スト
ーマになって、絶飲食から解
放され、喉が渴いたら飲めると
いふ幸せは何物にも代えが
たいものでした。喉が渴いて
いない状態でお茶を楽しむ
ことができないならば、まだ
しも、喉がカラカラで脱水し
ているのに全く飲めないとい
う時期を過ごしてきた私とし
ては、お水や麦茶が本当に美
味しくて感動したのを覚えて
います。そして食べられるよ
うになりました。重湯から開
始したのですが、ご飯の香り
の美味しさ。これは本当に何

物にも代えがたかったです。本
当にストーマにして良かった
なと思いましたし、見た目に
ストーマが付いていることに
女性として嫌だなと思った
ことはほとんどないです。私
にとっては、これがないと生
きていけなかったのが本当
にありがたいなと思っています
。唯一嫌だなと思ったところ
は、ワンピースが着づらくな
ったことかなと思います。だ
が排液バッグと装具をつなが
ない方でしたら、ワンピース
も問題なく着られますし、
ストーマを造る前のマーキ
ングをする時にベルトと重
なる位置を避けるとか、座る
際にお腹のシワになる位置
を避けるなど基本的なことを
注意すれば、ご自身の生活
にひどく障がいとなること
はないと思います。お風呂
も、私は

脱水の問題があるので入れ
ないのですが、ストーマの
せいで入れないことはない
ので。何より、病気の危険
、命の危険から脱することが
できるということで、スト
ーマは本当に素晴らしいな
と思っています。ストーマを
造られて、嫌だと思われる
方もきっといると思うので
すが、このお陰で生きてい
られることの方がメリット
としてはきっと大きいと思
うので、私自身も感謝して
過ごしていきたいなと思
います。

色々とお話をしてきました
が、今後も私なりに皆さん
のお役に立てるような発信
をしていけたらと思います
ので、これからもよろしく
お願いします。皆さんに
良いことがありますように。

「難病YouTuber 点滴とお友達
ぴっちゃん」はストーマだけ
でなく、病気やスキンケア
など、様々な情報を配信され
ています。「ぴっちゃん 動画
」と検索してみてください。



結人オンラインイベントレポート

各種イベントの中止・延期が続く中、7月15日(水)に行われた「結人」オンラインイベントでは、入江眞由美 WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)を講師に招き、ご参加いただいた皆さまの質問に回答していただきました。今回は訪問看護でもご活躍されている入江 WOCNによる、特に反響が大きかったご質問とご回答を紹介させていただきます。



“ツーピースを使用していますが、ばね指に罹患、ワンピースに変更するか迷っています。災害避難所ではワンピースの給付と伺います。また多くの介護施設では資格のない介護員が装具交換していると聞きます。年齢的に先行き不安が増すばかりです”

ワンピースに変更しても良いと思います。絶対ツーピースでなければお腹に合わない、ということはないと思うので、お腹の状況に合わせたワンピースを、ストーマ外来の看護師さんに相談して選んでいただいたら良いかなと思います。どうしても、災害の時は通常使われている装具をお渡しすることができにくい状況です。どなたでも合いやすいということで、ワンピースの装具が配られることが多いかなと思います。数年前にストーマ装具の交換は医療行為から外れて、おむつ交換などと一緒に排泄の介助となったので、看護師がしなくてはならないものではなく、介護員さんやヘルパーさんが行っても良いことになりました。そのため交換をしてくださっている施設さんもあるかと思えます。

またご自宅にいる方は、訪問看護師さんに頼んで交換してもらっている方が多いかなと思います。町で見かけることも多いかと思うのですが、訪問看護ステーションという所から皆さまのご自宅に、決まった曜日の決まった時間に来てくれてケアをしてくださる看護師さんです。直接ご自分で訪問看護ステーションに電話して来てもらえる訳ではなく、基本的には介護保険でのサービスの利用になりますので、お住いの地区の市役所や区役所の介護福祉課とか老人福祉課のようなところにまずご相談に行ってください。その後ケアマネージャーさんが決まって、訪問看護ステーションが決まって、どういうサービスを提供するかが決まっています。

ストーマを造って10年、20年経ってくると、目が見えにくくなった、指に力が入らなくなった、というような変化が出てくると思われますので、そういう時には外的なサービスとして訪問看護ステーションさんをお願いするのも良いかなと思います。看護師さんに全部してもらわなくても、できるところはずっとご自身でやってもらえればと思います。たとえば装具を剥がしたり、皮膚を洗うことができる方はご自身でやっていただいて、目が見えにくくなったから装具を貼るのだけは自信がないという場合、貼るところだけ訪問看護師さんをお願いすれば良いと思います。私もそういう形でお手伝いさせていただけましたので、遠慮なくご相談いただいたら良いかと思えます。

“下部開放型の排便はどうすれば良いですか？ずっと自分でできるか、心配です。介護してもらう以外の方法は、今からの訓練も含め、何かないでしょうか。”



実は、わりと認知症が進まれている方でも、お通じを出す裾の操作はいつまでもできるという方が多いです。何回もされている操作なので、身体に染みついているのだと思います。お通じの拭き残しが少しあったりはするかも

しれないですけど、お通じを出した後に裾を閉め忘れるという方に会ったことはまだないですね。むしろストーマ装具のメーカーを変えてしまったことで、下部開放型の取り扱いができにくくなったという方はいらっしゃいます。

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？

2020年の年初はニュージーランドで強化練習をしていたTAKA。カヌーの歴史が長いニュージーランドでは、カヌー協会とアウトリガー協会がそれぞれ存在し、昨年からヴァー(アウトリガー)に集中しているTAKAは、アウトリガーのニュージーランド選手団コーチに師事することができたそうです。



練習前と後では、スタートからフィニッシュまでのリズムの取り方や、カヌーを漕ぐ際のキャッチの掴み方など、カヌーの概念が変化したとのこと。これまでとは別の引き出しができた感じとのこと、今後の活躍が楽しみです！



そして帰国して数か月、コロナ禍でトレーニングジムを貸し切り、ウェイトトレーニングを中心にこなしていたTAKAから、パラカヌーの海外派遣選手の合宿の様子が届きました！アスリート委員会の委員長も務めているTAKAの様子が垣間見れます。栄養の摂取方法も変え、身体もサイズアップしているのが頼もしいですね。



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

もし年を経て認知症が進んだことによってお通じを出すという行為自体が難しいということであれば、下部開放型ではなく、二品系のクローズ型のバッグに変えて、ヘルパーさんなどに寝る前のナイトケアに入って

お通じを出してもらって、朝はまたモーニングケアに来て出してもらおうという形で対応することもできると思います。

*サービス内容は事業所や介護度等により異なります。ケアマネージャーを通じてご相談ください。



イベントの終わりには、オストメイト団体をご紹介しました。

公益社団法人 日本オストミー協会に寄せられる相談には、病名やストーマ造設の告知の受け止め方や、ご家族からの相談など、医療従事者とは異なる種類の内容も見受けられました。

日本オストミー協会さま支部一覧
<http://joa-net.org/-branch/>



健幸華齡プログラム 運動編

コロナ禍の中、ご自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。今回は気分が前向きになり、足腰の強化や血行促進ができる運動をご紹介します。是非、生活の中に取り入れてください。



【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発散し、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。

田中 喜代次 筑波大学名誉教授・株式会社THF代表。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。

脳トレエクササイズ



- ① グー・パーを両手同時に10回繰り返します。
- ② 片手はグーで胸の前に置き、もう一方の手はパーで前に伸ばします。左右を入れ替えながら10回繰り返します。
- ③ 片手はグー、もう一方の手はパーにして、太ももに置きます。グーの手は太ももをたたき、パーの手は磨ります。左右入れ替えておこなひましょう。
*慣れてきたらスピードを速くしましょう。

ストレッチ

気持ちよく伸びているところで静止しましょう。息を止めないで、自然な呼吸を繰り返します。



- ① 両手を組んで頭上へ上げ、手のひらを返して天井へ向けます。腕を斜め上へ引き上げるように身体を真横に倒し、体側を伸ばします。反対側も同様におこなひます。
- ② 頭の後ろで両手を組み、息を吸いながら肘を開いて胸を天井へ向けます。息を吐きながら肘を内側に寄せて背中を丸めます。次に、肘を開いて左右に身体を捻ります。背骨を意識して柔軟に動かしましょう。



- ③ 座面のお尻の位置を少しずらし、脚を前後に開いて、後ろ足のつま先を床へ付けます。片手で椅子を支えて安定させ、太もも前面を伸ばします。反対側も同様におこなひます。
- ④ 椅子に浅めに座り、片脚を伸ばします。両手を重ねて太ももに置き、つま先に向かって前屈します。股関節から身体を曲げ、太もも裏が気持ちよく伸びているところで静止します。反対側も同様におこなひます。

筋力トレーニング

鍛えている筋肉の部位を意識しておこなひましょう。力みすぎないように、自然な呼吸を繰り返します。



- ① 歩くときに使われる、膝から下の筋肉を強化します。足を腰幅に開き、椅子の横を持ちます。まず、つま先を上げてすねの筋肉を意識し、次にかかとを上げてふくらはぎの筋肉を意識します。交互に10回おこなひましょう。
- ② 腰まわりと太ももの筋肉を強化します。椅子の横を持ち、お腹を引き上げます。そのままの姿勢で、足の付け根から膝を胸に近づけるように足を上げます。左右交互に10回おこなひましょう。



- ③ 腹筋の強化です。両腕を90度に曲げて胸の前に置きます。片方ずつ交互に肘と膝を近づけながら背中を丸めます。今度は、腰をひねりながら対角でおこなひます。
- ④ 体幹部の強化です。椅子に浅めに座り、足裏を床につけ、両腕は胸の前で組みます。肩の力を抜いて腹部を意識し、そのまま45度くらいの角度まで後ろへ身体をゆっくり倒し、元に戻します。腰を反らないように気をつけましょう。

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