

# 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

【連載】

入江WOCNの  
相談コーナー

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健幸華齢プログラム 脳トレ編

巻頭インタビュー  
坂本 精三さん



# 「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)岡山県支部の事務局長を務める坂本精三さんのお話を、手記という形でご紹介させていただきます。「私で果たして絵になるのか」と迷われた坂本さんですが、広島県東部支部のオブザーバーとしても活躍されており、とても豊富な情報量の会報誌を作られています。いろいろなご苦労も経験されていますが、柔和な中にもとても芯の強い方です。

## “私が生まれ変わった場所として、とても大切に思っています”

地区会長の任期を3ヶ月残した平成23年の暮れ、私は市の健診で指摘された「大腸内視鏡検査」を受けました。医師からは「ポリプを2〜3個切除したが、肛門近くにあるものは手術をしないと取れない。…となると人工肛門になる確率が高い」と説明を受けました。組織の検査結果を尋ねるため、再び病院を訪ねると「ガン組織があったよ直腸がんでやっぱり人工肛門じゃなあ」との診断でした。手術による後遺症などの説明は、恐怖にうなだれている私の横で妻が聞いていました。人工肛門とはどんなものか、全く知識のない、ネットなどで調べる気力もなかった私は、ただ恐怖感に打ちひしがれて。その時、医師から「オストミー協会」のことを耳にしており、若し自分が元気になることが出来たら入会したいと頭の隅っこで考えていたように思います。手術当日、妻や娘たちが見守る中、看護師から「さあ、行きましょう!」と、ストレッチャーに乗せられ手術室へ。泣き叫ぶ訳にも行かず、もう覚悟を決めて狭い手術台に

乗りました。麻酔医の「直ぐ眠くなりますから」の声から1・2…で、スーッと私の意識は遠のきました。まるで、暗い湖の底に沈んでいるような、そんな深い眠りが次第にまどろみへと変わって行く中、遠くにチロチロと小さな灯りが見えていました。小さな声で誰かが私の名前を呼んでいる、やがてその声は次第に大きくなり、耳元でハッキリと「坂本さん」。「はい」と返事をして薄目を開けると、白い制服の看護師が、笑いながら私を覗き込んでいました。激痛に悶え苦しむと思っていたのに、不思議に麻酔から覚めても、何の痛みも感じませんでした。手術から一週間くらい後に、ガーゼ交換の際、下目遣いで恐々覗いたお腹の上に、何やら梅干しか明太子のようなものが。「それは何ですか?」と看護師に尋ねたら「まあ、これが人工肛門よ」とのことで大笑い!人工肛門は、お腹に穴を開けプラスチックの蓋を埋め込むと、私は思っていたのです。後日、別の看護師から「可愛がって上げてね」と言われた時、私にとって人工肛門は汚

い物という固定概念が消え、愛おしく思えるようになりました。退院した私を待っていたのは、漏れによる痒み・爛れの苦しみでした。意気消沈していた私を救ってくれたのは、装具メーカーのお客様相談センターからの一本の電話でした。「何かお困りのことはありませんか?」の優しい声に実情を訴えると、「是非ストーマ外来を訪ねてみてください」との助言で、私は藁をも掴む思いで受診しました。皮膚・排泄ケア認定看護師から「直ぐ治りますヨ!」と頼もしい声でケア方法を指導していただき、その言葉通り一週間ほどで、ものの見事に改善!「有り難うございました、貴女は私の救いの女神様です」。その看護師の方とは、今も時々お会いすることもあり、親交を深めています。手術から8年が経過した今も再発はなく、病院には手術当時のスタッフの方も大勢在籍され、親切に対応して貰っています。私が生まれ変わった場所として、とても大切に思っています。本当に心から感謝しております。

## “何かのお役に立ちたい、熱い思いを抱いてデビューしました”

皮膚トラブルが解消して元気を取り戻した私は、リハビリを兼ねて「オストミー協会岡山県支部」にデビューしました。何かのお役に立ちたいと、熱い思いを抱いてのことでした。入会直後から会報編集、支部会計と二つの業務を熟しつつ現在に至っています。翌年からは、岡山県支部に加え、自宅から最も近い距離にある「広島県東部支部」とも親交を広

げ、オブザーバーとして、現在は同支部の会報編集にも携わるようになっていきます。手術のため2年間休耕した田んぼを徐々に復活し、稲作も頑張っています。私は登山・音楽鑑賞・読書を趣味としており、手術から9ヶ月経って登山を復活し、昨年11月には「西日本第二の高峰＝剣山1,955m」に登って来ました。山仲間も高齢化で登山回数は

減っていますが、機会があれば続けて行きたいと思っています。音楽は「美空ひばりからベートーヴェン」まで。特にクラシックを愛し、所持しているCDは数百枚かな? 小さい頃から唄うことは大好きで、以前はカラオケ大会にも出場していましたが、不格好な肥満体型となった今はオストメイト仲間と時折楽しむ程度です。

## “オストメイトとしての人生は、多くの人との出会いが生まれました”

人によって考え方が違いますが、私の場合はオストメイトであることを、地元有力紙への投稿等を通じて公表しています。兎角、オストメイトには「におい」の問題が付き纏います。しかし、しっかりしたケアを施し、清潔さを保てれば、そんなに神経質にならずとも大丈夫だと信じています。「臭いとか、汚らしいとか思う人は傍に来てくれなくても結構」卑屈になることもなく前向きに生きる。私はそう思って生きています。何も悪いことをした訳ではないのに、敢えて隠す必要はないと思っています。田舎に住んでいますと、雑草刈などの共同作業が存在します。手術により腹筋を切っていますので、斜面の作業の場合は腹筋に負担が掛か

り、なるべく避けた方が良くとのこと。その点オストメイトであることを公表していますので、皆さんも理解してくれて大いに助かっています。それと温泉入浴のこと。入浴ルールをきちんと守って、出来れば不透明のパウチを貼付し、パウチが目目に触れないよう、さり気なくタオル等で隠すと、自分で意識しているほど、他人様は人のお腹のことなど気に掛けていません。堂々と入浴すれば良いのです。私はオストメイトの友人と一緒にスーパー銭湯に度々出掛けていますが、今まで何のトラブルも経験したことはありません。私には、オストメイトの親しい友人が2人います。どちらも何でも話し合える「親友」とも呼べる間柄で、妻を

含めた家族ぐるみのお付き合いをしています。一人は小学校からの同級生で、私より3年ほど先にオストメイトになっています。私が手術した時、いろいろなアドバイスをしてくれ、ずいぶん助かった思い出があります。もう一人は、オストミー協会に入会してから親しくなり、オストメイト歴20数年と大ベテランで、私より1つ年上。こちらの友人からも、いろいろな工夫を伝授して貰って大いに助かっています。オストメイトとしての人生も、私が想像していたような悲しく惨めなものではありませんでした。むしろ健常者だった頃より交流の輪が広がり、多くの人との出会いが生まれ、生き甲斐のある毎日を過ごしております。



公益社団法人日本オストミー協会  
岡山県支部

[http://www001.upp.sonet.ne.jp/joa\\_okym/](http://www001.upp.sonet.ne.jp/joa_okym/)

TEL: 090-6845-0103

FAX: 086-362-5421

E-mail: hbjnh168@yahoo.co.jp



坂本さんが受賞された、カラオケ大会のトロフィーに囲まれて

# 入江WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナー



結人オンラインイベントで好評いただいた、入江眞由美WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)のお悩み相談コーナーから、今回は特にご質問者の数が多かった、皮膚トラブルへのご回答を紹介させていただきます。

ストーマの周りが赤くなって凄く痒くなります。また面板を貼っているところが、赤い点々となっています。良いアドバイスを下さい。

面板貼付部のかゆみの原因は、

- ① 装具へのアレルギー、
- ② 不十分な洗浄(洗い流しも含む)、
- ③ 発汗、
- ④ ご本人のアレルギー体質、
- ⑤ 全身疾患の副反応などがあります。

剥離剤を使って、面板を愛護的に剥がす例



自己判断せずにストーマ外来の受診を推奨しますが、基本に立ち返って・剥がし方が粗雑になっていないか・洗浄(洗い流しも)しっかりと丁寧に行えているか・交換

間隔は適切かなど見直してみましよう。ストーマ周囲のみならず全身的に乾燥傾向があるなどありませんか?入浴後の保湿ケアも重要です。夏場は発汗量が増える

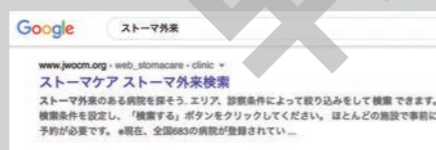
ため、面板外縁~貼付部に痒みを訴えられるケースが多くあります。発汗に応じて交換日を1日早めるなど状況に応じたケアを心がけてみてはいかがでしょうか。

## ストーマ外来は受診されていますか?

過去に結人でもご紹介しておりますが、日本創傷・オストミー・失禁管理学会では、ストーマを造られた病院の外来には通えない患者さんもいらっしゃるため、外来のある病院検索や、受診した方がよい場面を説明した相談ガイドなどを作成して、学会のウェブサイトに公開しています。

[www.jwocm.org/public/stoma](http://www.jwocm.org/public/stoma)

またはインターネットで「ストーマ外来」と検索してください。



面板接着部の外側周辺が大変かゆくなりますが、かゆみ止め軟膏の塗布をためらっています。

一般的に軟膏は油分を多く含んでいるので軟膏の上に装具をしっかりと貼付することはできません。軟膏塗布後5分程度放置し、再度軽く洗浄してから装具を貼り

ましょう(薬剤成分は皮膚から吸収されています)。また、できれば「軟膏」ではなく油分の少ない「ローション」を使用することが推奨されています。



# オストメイト パラカヌー アスリート TAKAの挑戦を応援しよう!



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年末には、「自粛などもあったためか例年以上に早かった気がする」と言っていたTAKA。

昨年11月には海外派遣選手の合宿が行われ、元日本代表選手でナショナルチームのヘッドコーチを務め、現在はジュニア強化委員長でもある方を特別講師に迎えられたとのこと。トレーニングメニューやテクニックの指導を受けたとのこと、合宿の様子がわかる写真も送ってくれました。「漕ぎ方について、原理と身体の使用部位から動かし方に至るまでわかりやすく指導してもらい、多くのインスピレーションを受けたので、今後はそれをしっかりと反映させる」と、いつものように力強いコメントも添えられていました。

年末は上記の指導により大幅に改良したフォームに合わせてシートの再作成を進め、肉體改造と乗艇練習を行ったTAKAから、今年も目が離せません!



TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram  
[www.instagram.com/takanori.kato.1420](https://www.instagram.com/takanori.kato.1420)



Facebook  
[www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013](https://www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013)

加齢とともにストーマ周辺の肌の衰えが気になります。最善のケア方法を教えてください。

ストーマ周囲の皮膚は装具を常時貼付していることで変化していきます。まずは初めに習ったように

「愛護的ケア」をしっかりと継続してください。それでも変化は起きるものです。

お困りのことがあればストーマ外来にご相談いただくのが良いかと思えます。



入江 眞由美さん  
2002年に皮膚排泄ケア認定看護師の資格を取得。“急性期病院、訪問看護ステーションでの勤務を経て、経験や知識でより多くの方のお力添えをしたいと思っています。”

<https://reserva.be/withonecare2019/about>

# 健幸華齡プログラム 脳トレ編

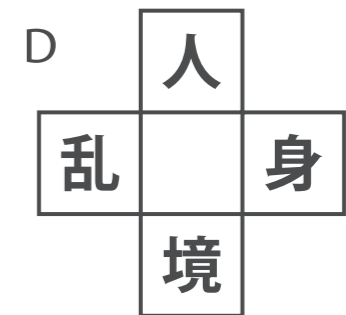
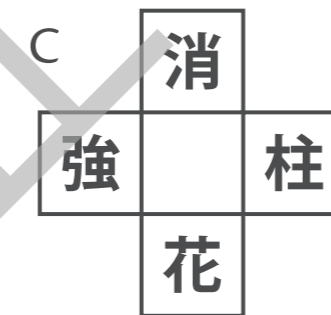
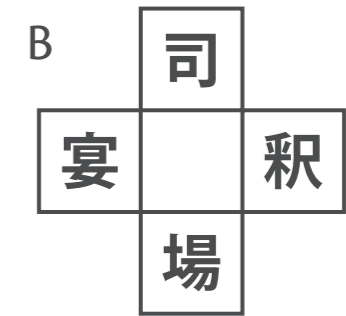
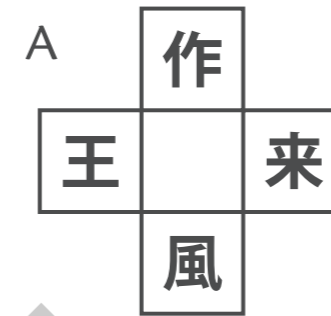
加齢とともに、記憶力や計画力、そして複数のことを同時に実行する機能は落ちると言われています。今回は「脳トレ編」第3弾として、田中教授が監修された「脳力トレーニングドリル」の問題を幾つかご紹介します。認知症を予防する効果も期待できますので、是非積極的に実践してみましょう。



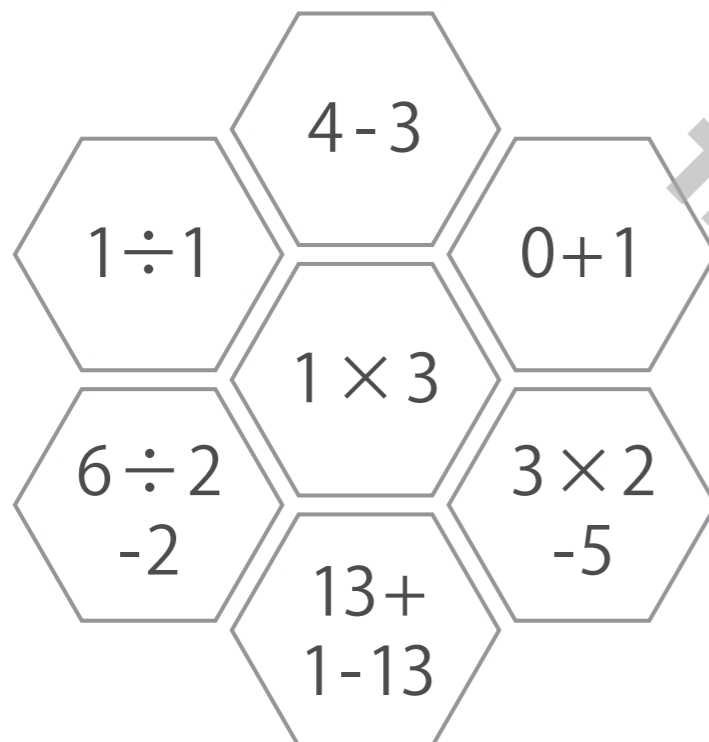
認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、運動や料理のように複数のことを同時に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

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。

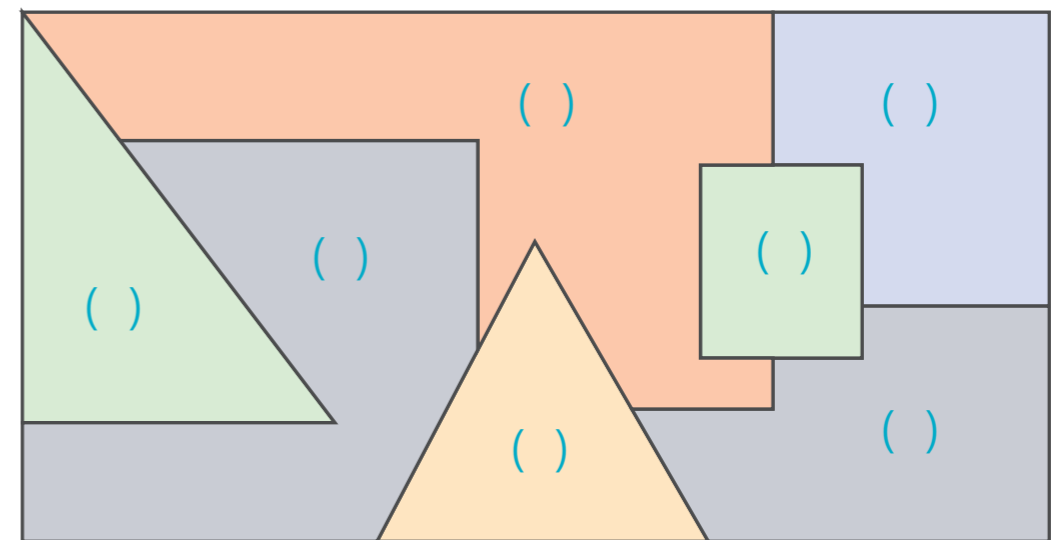
問題② 上下左右の漢字と合わせると2文字の言葉になる、共通の漢字を真ん中に入れましょう。



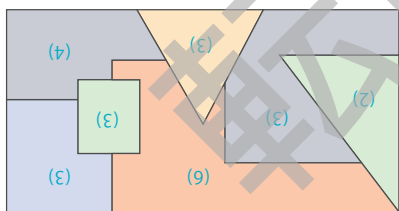
問題① つぎの計算で答えが「1」になるのはどれ？マスに色を塗ってきましょう。



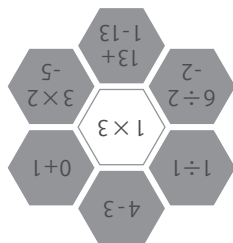
問題③ それぞれの紙は、ほかのいくつの紙と接しているでしょうか。( )にその数を書いてください。



答えは裏表紙にあります。



問題③ 答え



問題① 答え

問題② 答え

A. 家 B. 会 C. 火 D. 心

6・7ページ「健幸華齡プログラム脳トレ編」の解答



Consumers, Clinicians and Coloplast. Stronger together.

**YUJIN** 通巻21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

©2021 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2021. 01 / 610N99230N