

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 料理編

【特集】
医療法人社団 健生会
いそだ病院

転載禁止

巻頭インタビュー
中島小百合さん



YUJIN 通巻22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

©2021 無断複写・転載を禁じます。



0 400000 002316

制作年月：2021. 03 / 610N99231N

「えいご発音塾」を運営される、国際派のオストメイトがいらっしゃるのをご存知でしょうか。



中島小百合さんと聞いて、日本経済新聞でのインタビュー記事をご記憶の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日本の大学をご卒業後、アメリカの音楽大学で学ばれ、現在は通訳・翻訳や執筆活動もされている中島さん。今回はオストメイトの戦友を探して交流会などに参加されている中島さんが考える「横のつながり」についてお話いただきました。

“自分が感じているよりもほんの少し元気に振舞うと元気になれ落ち込んだ時や辛い時には弱音も言いたい”

私は腸管子宮内膜症がきっかけで最初のストーマを造り、その後直腸腫瘍によって現在のストーマを造ったんですが、術前から「もしかすると一時的に人工肛門を造るかもしれない」と言われていたんです。ですがもともと楽天的なところがあって、なんかなるだろうとストーマについて調べていなかったんですよ。「人工肛門」という言葉が…。そのため全身麻酔が覚めたら、宇宙人がお腹にいたという感覚なんです。正確である必要性はあるものの、女子として「肛門」と何度か言うことには恥じらいがあります。もっとわかりやすく、「肛門」というダイレクトな言葉でなければ、より不安がなかったと思いますね。自己肯定感というか、自分を定義する大事な

言葉なので。術後3か月ほどは、自分の状況を人に言うのもはばかられたんです。上手く説明できなかっただけなのかもしれないんですけど。「人工肛門」と聞くとショックだし、言うとしょんぼりするし。でも受容という意味では、どのように工夫したら「明太子(ストーマに付けた名前)」と快適に暮らせるだろうかと日々試行錯誤を重ねるうちに、楽しく感じるようになっていきました。それに家族の理解というのは大きかったと思います。病院のストーマケアの実習では、私に何かあったときのために家族にも立ち会ってくださいと言われて、夫に立ち会ってもらったんです。私は見られたくないって泣いたんですけど、夫は冷静で「ふ〜ん、こうなってるのね」と

拒絶しないで見てくれたのがすごく大きかったですね。オストメイトが普通じゃないと思っているんだらうなと感じさせる言葉が、時々身近な人から出ることもありますからね。ストーマとは一緒に頑張ろうという連帯感を感じるので、オストメイトが可哀そうとは思わないですし、そういうレッテルを自分で貼ってしまうとつらいなと思います。でもこれで命を救ってもらったんだから、というきれいごとばかり言うのも嫌なんです。自分が感じているよりもほんの少し元気に振舞うと、元気になる側面もあります。人間は常にひとつの色ではないので、落ち込んだ時や辛い時には弱音も言いたい。その時々バランスがありますよね。

“知識があると生活がよくなると思うんです”

ストーマを造る前に知りたかったのは、実際どのくらい不便なの?ということでした。医療的な

ストーマの説明は色々なところで見かけるんですが、術前・術直後に本当に知りたいことにはな

かなか辿り着けなくて。少し下世話な話も含めて、SNSでのオストメイトによる非公開コミュニ

ティでの発言はとてもリアルでした。医療従事者の皆さんが本当に努力をされて、ご自分の経験と知識を駆使して色々決めてくださるのはよく理解していて、ありがたいのですが、やはり自分の身体なので色々な情報

を知りたいんですよね。私はコロストミーなんですけど、折り上げ式の装具だと水分がはねるのでキャップ式のイレオストミー用パウチを使うなど、カスタマイズがしたいんです。でも合わない装具を試して外出先

で何かがあったら大変なので、気軽に試せるものでもないんですよね。なので口コミを共有できる場があると嬉しいです。装具についても、保障制度についても、知識があると生活が良くなると思うんです。

“一人ひとりができることをした先に、横のつながりが広がっていればいいなと思います”

マスメディアに出ているオストメイトからは元気をもらいますが、その方たちにだけ任せるのはではなく、横のつながりを広げていくことが大事なのかなと思います。私は社会=コミュニティと捉えているのですが、草の根的に自分の周囲に、仮設トイレしかないバーベキューや花火のようなアウトドア行事は厳しいですか、トイレが1つしかないようなところは私が

30分立てこもることもあるのでつらいです、といったことを伝えたいです。表現することでスッキリするし。私はある時点で隠すことが辛くなって。ストーマからの音がゴボゴボする時もあることを仕事先に伝えると、意外と助けてくれるんですよ。こういう伝え方なら私も他の人に言える、言わないでいることが辛くなった、と思われるタイミングがあったら、

twitterで本名を伏せて伝えるのも良いと思います。一人だけで不安を背負わなくも良い、と思えるタイミングでカミングアウトすることはお勧めです。一人ひとりができることをした先に、横のつながりが広がっていればいいなと思います。誰に伝えるかは、恋愛話をできる相手に似ているかもしれません。こちらが伝える相手を選べると思うんです。



中島小百合さんの「えいご発音塾 こまば音庵(こまばおんあん)」は、利用されている各SNSからアクセスできます! 毎朝6:30から「英語発音チューニング体操」もYouTube生配信中!



<https://www.youtube.com/channel/UCWk5eagiXiO0nvs9rhWKfUg/playlists>



ストーマ外来を受診されていますか？

医療法人社団健生会 いそだ病院



今回は、いそだ病院で2020年4月にストーマ専門外来を立ち上げられた岩川和秀先生と、佐藤加代子看護師にお話をうかがいました。急性期病院で20年以上に渡り、1000件を超えるストーマを造られた岩川先生が、ストーマ外来に抱く想いをご紹介します。

左:佐藤看護師 右:岩川先生

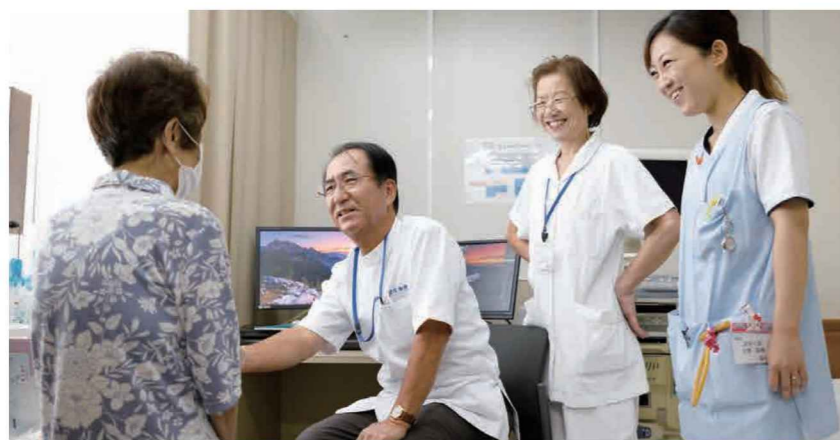
岩川先生:ストーマを造った以上は、最後まで責任を持つのが医療者の務め

大腸がんは5年をもって治癒とみなされますが、ストーマ造設の方との関係は一生途切れることはないと思っています。20年過ぎて年賀状などでストーマの状態を報告してこられる方もいて、「一生責任がある」と感じることもあります。急性期病院では急性疾患の治療に追われており、一方でストーマ外来は

専門性やマンパワーの問題もあって、患者さんは数か月に1回しか予約が取れないこともあります。管理困難なケースや急な皮膚障害に対応できないこともありました。そこで、退院後も自宅や施設で生じているいろいろな問題を穴埋めできるような外来をと考え、今回ストーマ外来を立ち上げました。さまざまな

施設でストーマを造設した患者さんが相談できる、アットホームな外来を目指しています。ストーマケアを通して地域の医療レベル向上に貢献したいと思いますし、専門施設では勤務していない、専門知識や技術をお持ちの医療者にも、一つの勤務形態として参考にしていただければいいかなと思います。

佐藤看護師:気軽に受診ができず困っている「オストメイト難民」は確実に存在します



他の病院を退院されて4ヶ月の患者さんのストーマ外来の様子
1か月の入院ではストーマケアを確立できなかった患者さんも、いそだ病院のストーマ外来のおかげで「自信がついた」とのこと

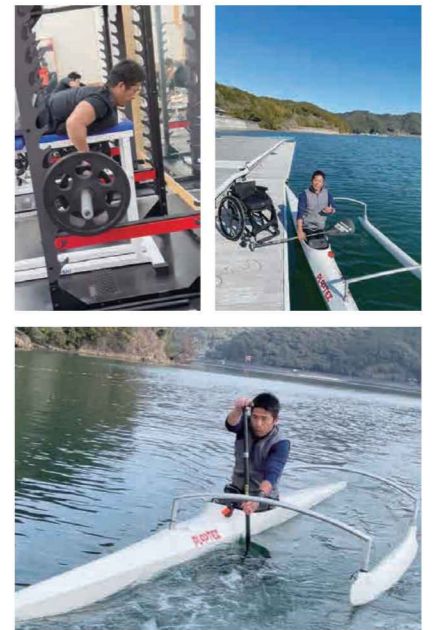
急性期病院では長年外科病棟で勤務し、その中でストーマケアが大好きでした。地元の患者会の発足に関わり、リハビリテーション研究会の運営にも携わってきましたし、ストーマ外来も始めました。現在、患者さんの在院日数が短くなる中、ストーマケアの自立が退院時に間に合わないことで患者さんやご家族は大きな不安を抱えています。入院中に装具決定ができない方もいます。オストメイトの社会復帰や支援体制の確立に向けて多

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？

年明けから、海外派遣選手の合宿で高知県須崎市に滞在しているTAKA。2020年は新型コロナウイルス感染症によって日本チームが世界選手権大会出場を見合わせるなどの影響を受けましたが、2021年は3月の海外派遣選手選考会、5月のパラリンピック最終予選など、大勝負が控えています。



2月末には「合宿先は想像していたよりも温暖気候で、とても過ごしやすい環境です。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言中ではありますが、自治体の協力もあり万全の感染対策のなか、バリアフリーが整った設備で充実した練習ができています!3月末の国内選考会、5月中旬のパラリンピック最終予選に向けてしっかり仕上げたいよう調整していきますので引き続き応援宜しくお願いします!」と語っていました。

TAKAのFacebookとinstagramをフォローしよう!



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



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

方面に要望を出したものの、なかなかかない時に岩川先生が医師の立場から動いてくださったんです。ストーマ外来のある病院は少ないうえ、予約枠はその病院の術後患者さんで埋

まってしまう。気軽に受診できず、困っている方は確実に存在します。もっと地域に密着して、オストメイトを下支えしたいと強く思っていたところ、幸運なことはいそだ病院が私たちの構

想に賛同してくださいました。他病院での術後ストーマケア指導は病棟で引き継いで行っていますし、看護師が外来ケアをできるように積極的に育成指導にも取り組んでいただいています。

医療法人社団健生会 いそだ病院

<https://www.isoda.or.jp/>

084-922-3346

ストーマ外来は、毎週木曜日 午前10:30～ 予約制

地域医療貢献のため、居宅介護支援、デイケア、訪問リハビリテーション、訪問診療などにも力を入れています!



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、今回はガスやニオイに関するご質問へのご回答を紹介させていただきます。

ストーマからの音を軽減する方法を教えてください。

ガス抜きフィルターがついている装具を使用している場合はフィルターが目詰まりしていないか確認してみましょう。外出され

る時は、鞆をストーマ側に抱えるなど、音が共鳴しにくくなるようにするのも良いかもしれません。また、そもそもガスが発生し

やすい食品や摂食方法などがありますので、食事の内容や仕方を工夫することも効果的だと思います。

すぐに袋が膨らんで、夜ゆっくり休めなくて困っています。

ガス抜きフィルターが目詰まりしていないか確認してみましょう。大型フィルターを装備した装具もありますので試用してみるのもよ

いかもしれません。前のご質問と同じように、ガスが発生しやすい食品や摂食方法避けることも効果的だと思います。

臭いが漏れているようで気になって仕方がない。消臭潤滑剤を使っても臭いが緩和しない。

ストーマ装具は薄いので不安に思うかもしれませんが、多層構造になっているので、ニオイの原因は排出口に排泄物が付着している、ガス抜きフィルターが目詰まりしている、などが考えられます。また、そのような要因がない場合でも視覚的に排泄物処理を捉えることでニオイを想起させることがあります。消臭潤滑剤を使っても気になるという場合は、排泄物のニオイをきつくしてしまう食品などの摂取状況等はいかがでしょうか。便の場合は排出の度に

消臭潤滑剤をご使用いただくことが必要となります。尿の場合はアルカリ性が強くなるとニオイが増します。しっかり水分を摂って尿量を確保すること、尿がアルカリに傾かないように酸性の食品を積極的に摂取することで多少変わってくるかと思えます。クランベリージュース、グレープフルーツジュースなどが代表的なものです。抗高血圧薬を服用の方は、グレープフルーツジュースの摂取について医師、薬剤師の指示に従ってください。



大型フィルターの例



デオール 消臭剤のラインナップ
下左:消臭潤滑剤 下右:消臭・除菌スプレー

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>

with one care



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レシピをご紹介している健幸華齡プログラムの料理編。今回は食欲が湧かないときでも栄養をたっぷり摂取できる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っていきましょう。

田中 喜次次 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。



1人分 325 kcal 食塩相当量 1.3 g



【材料】2人分
・食パン(6枚切り) 2枚 ・卵2個 ・マヨネーズ小さじ2 ・ツナ 20g
・パセリみじん切り 少々 ・コショウ 少々 ・バター 10g

【作り方】

- ①食パンの外側を1cmほど残し、四角にくり抜く。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、ツナとマヨネーズ、パセリ、コショウを加えて混ぜる。
- ③フライパンにバター半量を入れて火にかけ、溶けたら①の食パンの外側を入れ、②の半量を流し入れる。その上に①のくり抜いたパンを乗せたら軽く押しなじませ、弱火で2分焼く。
- ④裏返してさらに2分焼く。同様にしてもう1枚を焼く。

1人分 127 kcal 食塩相当量 1.3 g



【材料】2人分
・豚薄切り肉 50g ・トマト中 1個 ・ズッキーニ 50g
・オリーブ油 小さじ1 ・マカロニ 20g ・水 200ml
・コンソメ 1個 ・塩、コショウ 少々

【作り方】

- ①ボウルに豚肉を入れ、熱湯を注いで軽く混ぜ、豚肉の色が白くなったらザルに上げておく。
- ②トマトは2cm角に切り、ズッキーニは1cm幅のいちょう切りにする。
- ③鍋に油を入れ、トマトとズッキーニを中火で炒める。全体に油がなじんだら、マカロニ、水、コンソメを入れ、マカロニが柔らかくなるまで煮る。
- ④豚肉を加えて1分ほど煮たら、塩、コショウで味をととのえる。

1人分 125 kcal 食塩相当量 0.1 g



【材料】2人分
・プレーンヨーグルト 200g ・はちみつ 小さじ2
・オレンジジュース 200ml ・ミントの葉 適宜

【作り方】

- ①ボウルにプレーンヨーグルトとはちみつを入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- ②①にオレンジジュースを加えて混ぜ、全体がなじんだらグラスに注ぎ、ミントを飾る