



2022年1月15日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？

「寒いですね…」がご挨拶の冒頭になる今日この頃。

来週も低気圧が北日本を通過するため、北日本では雪や風が強まるそうです。全国的にも寒さ厳しき折。皆様、暖かくしてお過ごしください。

また年末は一旦落ち着きかけていた新型コロナウイルス感染拡大の第6波。オミクロン株の感染力は相当強いようです。今まで以上に手洗い・うがい・マスクの着用で、対策を万全にしていまいりましょう！

今号の目次

- ┆○ 私の工夫～パジャマの工夫～
- ┆○ 私の工夫～パウチカバー～
- ┆○ まごころ会員専用サイトのご紹介

## 私の工夫 「パジャマの工夫」

新潟県にお住いのS様

私は約8年前にダブルストーマを造設。

夜中にコロ(消化器系のストーマ)の排泄処理をしないといけない時に、ウロ(泌尿器系

のストーマ)に接続している大型のバックの管をぶら下げてトイレに行けるように、パジャマのズボンをこんな風にして工夫しています。

パジャマからどうやって管を出すか思案した結果……

↓↓↓



パウチが少し出るくらいの位置に穴を開けて、そのままだと風が吹き込んで冷えるのでホックをつけました。管を装着した後に両端のホックを閉じておくと、管も動かず、横になっても管が邪魔にならずに、毎晩熟睡出来るようになりました。



ベッドサイドには、左の写真のようにプラスチック製のケースを置いています。

大型のバックに接続していないときは、1晩に必ず2~3回は起きて、トイレに行っていたのが、今は目覚ましがなる迄、起きることが無くなりました。

皆様の色んな情報をいつもLINE やメール等を送って頂き感謝しております。

## 私の工夫「パウチカバー」

### 北海道にお住いの M 様

私がストーマを造設したのは、53歳の時でした。それから20年以上が経過しています。初めは透明のパウチでしたから、看護師さんに相談しまして、自分で型紙を作り、白い生地を買い、パウチカバーを作りました。

そこに手芸用の小さなリボンを付けて、担当の医師に、お褒めの言葉をいただいたことを覚えています。今はアクセサリー製品もたくさんありますので、ご自分にあったものを使われるといいですね。

テレビ番組で 幼い子が、医師にストーマのことを話されているシーンを見た時は、胸がいっぱいになりました。その時に医師がパウチにシールを貼って、励まされているのを見たのですが、その子は心が軽くなったのではないかと思います。

今は色々なシールがあります。そのような工夫で、幼い子も大人も、心が少しでも明るく

なれると良いですね。

私は今は、肌色のパウチを使っていますので、パウチカバーはつけていませんが、透明のパウチですと20年前は、ガーゼなどで包んでいる方が多かったのかも知れません。



リボンを何個か付けたりしても良いかと思えます。

なかなか気分が前向きになれない方も多いかもしれませんが、少しでも ストーマを造設された事を、受け入れて日々を過ごされましたら良いと思えます。

【まごころ事務局より】

皆様いつも具体的な工夫や情報をお写真付きでお送りいただきまして、ありがとうございます。2022年でも会員の皆様の「私はこうしています！」をどんどんご紹介していきますので、ぜひご連絡ください。

メール: [start@hollister.co.jp](mailto:start@hollister.co.jp)

新しく会員になっていただいた方へ

同じ経験をもつ仲間からのお役立ち情報満載！

会員専用ページについて

1) 下記のおレンジ色の枠をクリック

会員専用ページは

こちらをクリック

2) 下記が表示されたら、パスワード:0120977985 を入力し、実行。

パスワードを入力して下さい。

実行

3) ページ左側に表示されるメニューで、【お役立ち情報】をクリック。

過去の会報誌やメルマガのバックナンバーも見ることができます。

ぜひご利用ください。

**装具を濡らさず快適なお風呂** (要印刷70代男性)

二足系装具を使用しているのですが、お風呂の中でパウチ袋を濡らさないために、スーパーマーケットの梱包用のビニール袋と幅広で小さな輪ゴムを上手に使っています。

- 1 パウチ袋を3つ折りにし、ビニール袋をかぶせる
- 2 リンゲルパウチの縁に輪ゴムをはめる
- 3 空ったビニール袋を洗濯機でよく洗う
- 4 よじった部分を結んで完成。これでパタリと履かせます！

**業務用からのアドバイス**

**入浴キャップや入浴装具などを活用**

お湯の中での不意な排便が心配な時は、入浴用の製品を使ったり、不要になったプラスチック容器などを活用し、ストーマにかぶせて入浴するのも安心です。

入浴用製品      プリンのキャップなど

**湯船に装具を浮かばせない工夫**

ストーマ袋をコンパクトにたたんで洗濯バサミで挟んだり、テープなどで留めておくのも良いでしょう。

### 【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。お正月に食べるおせち料理やおもちは本当に美味しいですね。久々に会うご親戚

やご友人との会食で、食べすぎ・飲みすぎをされてしまった方もいるかもしれません。私もその中の一人です。ストーマケアでの体重管理は非常に大切です。もしもちょっと太ってしまったな、、、という方は適度な運動で、元の体型に戻すことを心がけてまいりましょう。

---

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

[Start@hollister.co.jp](mailto:Start@hollister.co.jp) にメールをください。

---

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階