



2022年3月31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？

3月16日に宮城、福島両県で最大震度6強を観測した地震から半月。

被害にあわれました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

まごころ事務局では、災害救助法適用地域にお住いの皆様とメールでコンタクトを取らせていただきました。幸い、大きな被害を受けられた方はおりませんでした。しかしながら、断水を経験された方も数名おりました、改めて“水”の大切さを痛感いたしました。私自身も最近始めたことですが、大きな地震に備えて、お風呂の浴槽などに水を汲み置きしておくことをおすすめします。地震が起きて断水すると飲み水だけでなく、トイレや装具交換に使う水も不足します。皆様もうすでにされていらっしゃると思いますが、災害に備える物品を再度見直してみましよう。

**過去の会報誌**  
**災害特集はこちらをクリック**  
**P8~10 ご参照ください。**



東京の桜は満開を迎えております。写真は、弊社 Hollister の本社にほど近い桜の名所、目黒川沿いの風景です。

外を歩くのが楽しみな季節ですね。皆様のお住いの地域ではいかがでしょうか？

## 今号の目次

- ト まごころインタビュー 群馬県 門倉 美恵子様
- ト 締め切り迫る！4月23日(土)まごころオンラインイベント

## まごころインタビュー

### 今回は群馬県にお住いの

**門倉 美恵子様にオンラインでお話を伺いました。**

◆ストーマ造設までの経緯とその時のお気持ちをお教えてください。

2018年12月末に緊急手術でストーマを造設しました。

最愛の息子が2018年1月22日に亡くなり、急激なストレスがかかったことにより、その春から潰瘍性大腸炎を患いました。珍しいケースだとは思いますが、発症して約半年ほどで緊急入院、緊急手術でした。目が覚めた時には、お腹にストーマが造設されていたので、心の準備も何もありませんでした。しかし、緊急入院までの2週間、本当

に苦しかったので、このストーマのおかげで命が助かったという思いがありました。一度目の手術(2018年12月28日)から半年ほど通院しての治療を受けましたが、腸の回復が悪かった為に、永久ストーマになる為の手術を2019年9月9日に受けました。

◆ケアで大変だったことはありましたか？

手術後の傷がなかなかふさがらずに、膿を流すことが必要だったため、長期間の入院になりました。手術痕の治療のほうが大変で、寝たきり状態。しかし、亡くなった息子の命日までに退院したかったので、ストーマケアの方法など、たいして習わずに無理を押し退院させていただきました。ストーマ装具の交換は退院後に、ストーマ外来に通いながらご指導いただきました。

また退院当初はしばらくの間、訪問看護に入っていたことにしました。運よく、担当の訪問看護師さんは、非常にケアになれていて、私に教えてくれるのも上手でわかりやすかったです。

入院中には手術後の傷の影響もあり、何度か漏れもあったと記憶していますが、ストーマ外来への通院と訪問看護師さんのご指導のおかげで、その後の漏れは経験していません。

◆趣味と自分に合った装具について教えてください。

入院中は寝たきり状態が長く、何を試したのかはっきりとは覚えていないのですが、何種類かの装具を試したと思います。その中で、自分の皮膚に一番合ったのがダンサックの製品でした。

私の趣味は、音楽をかけてダンスを踊ることです。そんなに激しい動きはしませんが、今使用している装具の1番気に入っているところは、フィット感がいいところです。

手に取ってみるだけだとわかりませんが、お腹に貼ると本当に軽くて、つけ心地が良いのです。軽さや装着感の良さは、激しい運動をしなくても、快適に過ごせますし、安心感があります。

装具の中でも、皮膚に合う、合わないということは皆さんあると思いますが、自分の肌には一番相性が良かったようです。

◆今後やりたいことは？

退院当初は外出さえもためらっていましたが、自分に合う装具と出会い、安心感を得られたので、旅行にも行くことができるようになりました。今は、コロナ渦でなかなか思うように旅行に出かけられませんが、また主人やお友達と旅行に行きたいですね。交換のタイミングをある程度コントロールできるというのは、何より行動の幅を広げてくれます。

◆ストーマライフ：SNSなどで発信したいことはありますか？

SNSを通じて、お友達ができました。外出が怖かった時も、同じ境遇の友人とのめぐり逢いによって、外出することもできました。自分自身も発信をして、いろいろな人にストーマのことを、そしてオストメイトのことを正しく理解していただけるような世の中になるといいなと考えています。

先日も上毛新聞でデコパウチのことを取り上げていただきました。デコパウチは布用インクのスタンプを使ったり、絵を描いたり、シールを貼ったり等、様々な工夫を凝らしパウチをデコレーションしたものです。服を着るとパウチは見えないですが、見えにくいからこそ、陰でつらい思いをしている方も多いと思います。それに少しでも明るく前向きな気持ちになれるところが、このデコパウチのいいところですね。

これからも、そのような活動には積極的に参加していきたいと思っています。

# デコパウチで明るく

事故や病気などに遭り、人工肛門を造設している保戸者「オストメイト」。自らの意思で排せつを制御できないため、排せつ物を受け止める器具「パウチ」を常に装着して生活しているが、そのことを思い悩む当事者も多い。そうした中、パウチに絵を描いたりデコレーションをしたりして、明るく日々を送るようとする取り組みがインターネット上で広がっている。参加する門倉美穂子さん(52)は高崎市高井町に「独りで悩まず少しでも明るく過ごそう」と、本業の造形者にもつとめてほしい」と呼び掛けている。

## 人工肛門造設のオストメイト

### 悩む当事者、活動知って

#### 高崎の門倉さんら呼び掛け

造設手術を受けた。手術は成功したが、しばらく変化を受け入れられずにショックを受けてきたんだという。



デコパウチと出会ったことで「前向きに日々を送れている」と話す門倉さん

そうした中で、オストメイトであることを隠さずに活動するオストメイトモデルの姿を見て、「考え方が変わった。前向きに生きられるようになった」と振り返る。

本名を伏せて会員制交流サイト(SNS)で仮名の「島田真」としてアカウントを作成し、オストメイトであることを明かすと、同じ境遇の人と出会い、悩みを共有できた。「オストメイトになるかもしれない」という人からの相談を受けられることもある。

21年夏に、全国のオストメイトらのSNS上のグループ「オストメイトといっしょー秘密結社 アツとストーマ」を知った。参加者がデコレーションを施した「デコパウチ」をSNS上で見せ合い、楽しんでいくことから、門倉さんも制作を開始。パウチにカラフルなネイルシールを貼ったり、絵を描いたりして作品に仕上げた。

グループは先月、「デコパウチコレクション」と題してオンラインイベントを開催した。サイトには現在も、参加者が自由に飾り付けたデコパウチ約260点の写真が紹介されている。

作品の閲覧は「デコパウチコレクション」のサイト(<https://sites.google.com/view/dp2021/>)。(中略)

【まごころ事務局より】  
門倉様、お話をお聞かせいただきまして、誠にありがとうございました。今後もいろいろな情報発信を楽しみにしております。



## 締め切り迫る！4月23日(土)まごころオンラインイベント

### オンラインイベント概要

日時:2022年4月23日(土)13:00~15:00

形式:ZOOMによるオンライン形式

お申込をいただきました方にZOOMのインビテーションとプログラムをお送りします。

対象者:まごころ会員様とご家族、どなたでも無料で参加OKです！

**入退室や再入場は自由**とさせていただきますので、お気軽にお申し込みください。

今回のテーマは

### 「“ヒヤリ”としたときありますか？もしもの時の対処法」

日常生活の中で、“ヒヤリ”とした経験をされたことがある方も多いはず。未然に防ぐための方法や、起こってしまったときにどのように対処するかをテーマにさせていただきました。

弊社所属の皮膚・排泄ケア認定看護師からのアドバイスとまごころ会員様の交流・意見交換の場とさせていただきます。

皆様の、外出時にヒヤリ！とした経験談や対処方法などを教えてください。またほかの会員さんはどう対処したのだろうか？と質問ある方もどしどし参加ください！

ZOOMってなに？難しいかな？と躊躇する前に、まごころ事務局にメールをください。ご心配な方には事前のTESTもさせていただきます。

パソコンまたはスマートフォン、タブレットなどで、インターネットに接続できる環境があれば、どなたでもどこからでも視聴できます。

まだまだコロナ渦で、会場で直接お目にかかることは難しい状況ですが、オンラインイベントを通じて、皆様に出会えることをスタッフ一同楽しみにしております。

★お申込方法★

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

件名: オンラインイベント参加希望

本文に

- 1) お名前
- 2) ご住所
- 3) お電話番号
- 4) もしあれば“ヒヤリ”のご経験やその時の対処法  
をご記入のうえ、まごころ事務局にメールをください。

**参加申し込みの締め切りは、4月1日(金)とさせていただきます。**  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINEでお問合せください。

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



## LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!  
お友達登録は ID: [@956fwfgo](#) で検索または、  
右のQRコードよりどうぞ。



### 【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。長かった冬がようやく終わり、春がやってきたことを告げるかのように満開に咲き競う桜を見ると、本当に心が穏やかになります。不穏なニュースが多い世の中ですが、春の一時期だけしか見られない桜風景を堪能しましょう。

---

※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