



2022年5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？



梅雨入りが気になる季節になりました。日本では、台風や集中豪雨などによって、近年毎年のように水害が発生しています。自分が住む家やその周辺にどのような水害のリスクがあるかを知ることが必要です。自治体が提供する「水害ハザードマップ」などを活用して、自宅や自宅周辺にどの程度の浸水の危険があるかを知ることができますので、その情報を踏まえて自宅でどのような備えが必要かを考えましょう。

#### 今号の目次

- ト 夏のご用心！ストーマライフを快適に
- ト 日本オストミー協会全国大会のご案内
- ト 募集！皆様のお知恵をお教えてください！

**夏のご用心！ストーマライフを快適に**

本日は、夏の季節に備え、まごころ事務局からのアドバイス 3つをお知らせします。

◆夏場の装具交換はお早めに。

面板の皮膚保護剤は 皮膚から分泌される汗を吸収してくれています。発汗量の多い夏場は皮膚保護剤の吸水能力が、涼しい季節よりも早めに限界にきてしまいます。皮膚保護剤が汗を吸いきれない状態で装具を装着したままにしていると、お肌と皮膚保護剤の間に汗が溜まりやすくなってしまい、溜まった汗が皮膚障害の原因となってしまう場合があります。ですから 夏場の装具交換は、1 日ないし 2 日短くすることをお勧めします。

★皮膚にトラブルがある場合は、ひどくならないうちにストーマ外来の受診をしてくださいね。

◆装具の保管場所に気をつけましょう。

皆様は、どのような場所にストーマ装具を保管されていますか？お腹に貼り付ける面板「皮膚保護剤」はデリケートです。「まごころ通信」でも何度も触れていますが、夏場は「高温・多湿を避ける」冬場は「低温・乾燥を避ける」ことがポイント。そうすると、リビングやエアコンのついたお部屋が一番理想的かもしれません。24 時間エアコンを作動するのは難しいことですが、なるべく高温を避け、風通しの良い場所に保管してください。

◆洋服の工夫

日本は地球温暖化による気温の上昇率が世界の平均に比べ、とってもし大きい地域です。地域性もありますが、扇風機でしのげる日が少なくなったことは確かです。今後はもっと真夏日、猛暑日が増えるので、積極的な暑さ対策が必要です。暑さがこもると熱中症になりますし、発汗量も増加します。汗取という面では、肌に触れる部分には、汗を吸い取りやすい素材のものや速乾性の高い肌着の着用をお勧めします。



←昨年の夏に、まごころ会員様よりお教えいただいた作業着です。ベストに扇風機がついています。ホームセンターなどでも購入できるところがあるようです

暑い場所でお仕事をされていらっしゃる方、ゴルフでラウンドする時、農作業などをする時など、暑さ対策として参考になさってみてください。

## 日本オストミー協会 全国大会のご案内

コロナ禍で、前々年の全国大会(北海道大会)、前年の(山口大会)と2年連続で中止となりましたが、今年の全国大会は石川県金沢市「金沢歌劇座」にて開催されます。

1 日目は、式典、定期社員総会、公開講演会が予定されています。

2 日目は、支部長会議、ストーマ別に3グループに分かれての交流会、20/40グループ交流会を開催します。

この他、支部活動と情報展示、オストミー製品展示会等々、盛りだくさんの企画があります。今年こそは全国のオストメイトと出会える、年に一度の貴重な機会を一緒に楽しみましょう。多くの方々のご参加をお待ちしています。

日程: 令和4年6月18日(土)～19日(日)

会場: 金沢市「金沢歌劇座」

金沢市下本多町6番丁27番地 電話 076-220-2501

主催:

〒124-0023

東京都葛飾区東新小岩 1-1-1 トラスト新小岩 901

(公社)日本オストミー協会

TEL:03-5670-7681 FAX:03-5670-7682

**日本オストミー協会全国大会  
若いオストメイト交流会  
チラシはこちら**

### 募集！皆様のお知恵をお教えてください！

大阪にお住いの女性会員様からのご質問です。

↓

「何時も、まごころ楽しく拝読させて頂いてます。皆様の体験談や経験談本当に勉強になります。今回、岩盤浴に初めて挑戦しようと思っています(^^♪

その時のスチーム装具の注意点などがあれば教えて頂きたいです。どうぞよろしくお願いいたします。」

↑そこで皆様からのお知恵をいただきたく、ご協力をお願いいたします。「私はこうしていますよ！」のアドバイスをお持ちの方は、まごころ事務局宛にメールでご連絡ください。夏場の快適スチームライフとも共通点が多いと思いますので、たくさんの方からのメールをお待ちしております。

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

たくさん仲間がいる“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。



## 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。まごころ会員様の中には読書が趣味の方も多いようです。第7回林芙美子文学賞で大賞を受賞した朝比奈秋さんのデビュー作『私の盲端』が刊行され、話題となっているそうです。朝比奈秋さんは現役医師で『私の盲端』は若いオストメイトを主人公にした小説です。これから訪れる雨の季節。お家でのんびりされるときに読んでみてはいかがでしょうか？

---

※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