



2022年10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？



ここ最近、急に冷え込みましたね。

皆様、体調を崩されていませんか？

事務局も、家の近所の公園を散歩した際に、秋のさわやかな青空に、思わずカメラを向けてしまいました。

10月11日より、日本でも、帰国者、入国者に対する新型コロナウイルス対策としての制限が大幅に緩和されました。これからは、ご旅行にでかけようと思われていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？

今号の目次

---

- ト◦ 温泉入浴時の工夫への反響
  - ト◦ 遠くへ行きたい！旅行時の持ち物・注意点
  - ト◦ デコパウチコレクション 2022 続報
- 

## 温泉入浴時の工夫への反響

前回の号で、温泉入浴時の工夫について掲載させていただいたところ、多くの方から、ご感想、ご質問を頂戴いたしました。

本日は、ご感想をお寄せくださった方のうち、3名の方のご感想を掲載させていただきたいと思います。

---

【栃木県 S様より】

先日鬼怒川温泉に出かけました。そのホテルは時間制限はあるものの、貸切露天風呂が無料で入れる施設でした。

初体験で人目を気にせず、ゆっくり温まることができましたよ。

過去には2回程大浴場にも入っています。笑

チャレンジしてもダメな時は諦めます。残念。

---

【北海道 T様】

何よりも温泉が大好きです。入浴情報、大変役にたちました。温泉に行くためにツルハで3枚入りのケアリーブ超大判防水タイプを買ってみましたが、ストーマ自体や袋そのものが隠れるものなのか、心配していました。今回の通信でいろいろなものがあることがわかりました。ありがとうございました。オストメイトになってまだ1か月少々。早く慣れていきたいと思います。

【栃木県 S様(前述のS様とは別の方です)】

私自身は、ストーマ造設前から、スーパー銭湯等などは余り好きではなく、行く機会も少なかったですが、術後一度だけ、温泉に泊まり掛けで行きました。その時も家族風呂がある宿を選びました。

その時も手ぬぐいを帯状に作ったものをお腹に巻いて、入浴しました。

私の母も、乳ガンで片方切除していました。温泉が好きで、タオルを当てて入っていましたが、嫌な顔をされたり、興味深く見られたりしました。寂しいですね。何かと生きにくいです。

自分なりに工夫しながら、普通に温泉も楽しみたいです。

栃木県のS様お二方、北海道のT様、ご感想を寄せていただき、ありがとうございました。

皆様、工夫しながら、温泉入浴をされているのですね。最近、貸切風呂も多いのはありがたいですね。

栃木県 1 人目の S 様の

「過去には 2 回程大浴場にも入っています。笑。チャレンジしてもダメな時は諦めます。残念。」のお言葉には、勇気づけられますね。

北海道の T 様の

「温泉に行くためにツルハで 3 枚入りのケアリーブ超大判防水タイプを買ってみました」というお言葉からは、T 様の探求心を感じました。まだ術後 1 ヶ月とのこと、だんだんとストーマに慣れてらっしゃることかと思いますが、T 様の温泉旅行記をおうかがいする日も近いのでは、と期待大です。

栃木県の 2 人目の S 様の

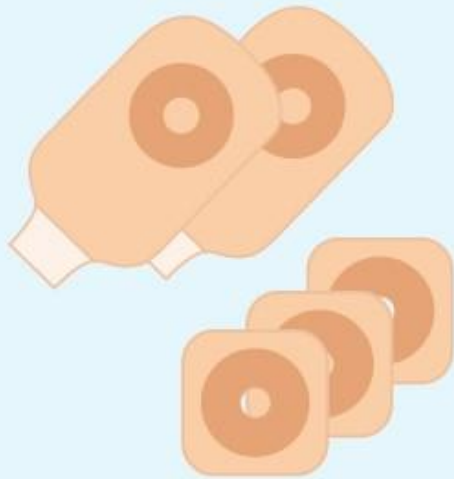
「その時も手ぬぐいを帯状に作ったものを、お腹に巻いて、入浴しました。私の母も、乳ガンで片方切除していました。温泉が好きで、タオルを当てて入っていましたが、嫌な顔をされたり、興味深く見られたりしました。寂しいですね。何かと生きにくいです。自分なりに工夫しながら、普通に温泉も楽しみたいです  
ね。」

このお声は、多くのオストメイトの方々が感じられている、切実な心からの声だと思います。まだまだ、ストーマへの認知が低く、ましてや理解という段階まで至っていないのが事実。

まごころでは、お役に立ちそうな工夫や先輩方の工夫・コツをご紹介していくことで、少しでも、温泉などを楽しめるよう、ささやかながら、お手伝いをしていきたいと思います。

## 遠くへ行きたい！旅行時の持ち物・注意点

まごころ会員専用ページでもご紹介していますが、基本的なことは下記になるかと思っています。



### 十分な数の装具を用意

環境の変化で使用枚数が増えることもあります。



### 装具の入手先を確認

装具が足りなくなった場合に備えましょう。



### ベッドの部屋を選ぶ

外部採尿バッグを使用する方はベッドが便利です。



### トイレに近い席をとる

トイレにより近い通路側が便利です。



### 移動用バッグを持つ

トランクと分けて持ち歩きましょう。

しかし、海外の場合、現地で装具の入手というのは非常に困難と思われます。例えばホリスター、ダンサック製品の場合、販売している国、していない国があります。いつもの自分の装具が入手できる可能性は低いので、十分な在庫を持っていきましょう。

また、海外では、荷物の遅延はよくあること。トランクとは別に、移動用のバツ

グに予備装具を入れて、持ち歩きましょう。

(事務局も荷物の遅延で、えらい目にあつたことがあります・・・)

下記は、アメリカやイギリスなどへの渡航歴が多い M 様の持ち物です。

## 荷物の工夫

### 機内に持ち込む荷物について

機内での交換やキャリーケースの紛失に備えて、ストーマ装具や補助用品の一部は機内に持ち込みましょう。

また、ハサミは機内に持ち込むことができません。あらかじめ必要な大きさにカットしておきましょう。



機内持ち込み荷物

### キャリーケースに詰め込む荷物について

欠航など不測の事態に備えて、宿泊日数分よりも多めに装具や補助用品を持っていきましょう。





キャリーケース荷物

また、まごころ事務局では、航空機搭乗前のセキュリティーチェック時にストーマについて説明する資料を各国語で作成しています。

会員専用ページにあります。ぜひご参考に。



<p><b>1</b>  私は「ストーマ保有者」(オストメイト)です。</p>	<p><b>2</b>  ストーマからの排泄物を受けるために、ストーマ装具をつけています。</p>	<b>英語(ENGLISH)</b>	
<p><b>3</b> 腹壁に造設された便や尿の排泄口のことをストーマといいます。</p>		<p><b>1</b> I have a stoma.(I am an Ostomate.)</p>	<p><b>2</b> I have to wear an ostomy pouch to manage my stoma.</p>
<p><b>4</b> ストーマの種類は、①コロストミー(大腸のストーマ) ②イレオストミー(小腸のストーマ) ③ウロストミー(尿路のストーマ)です。</p>		<p><b>3</b> A Stoma is an opening on the abdomen to evacuate feces or urine.</p>	<p><b>4</b> My stoma/ostomy is a ①colostomy. ②ileostomy. ③urostomy.</p>
<p><b>5</b> (旅行先の施設で)障害者の割引は受けることができますか?</p>		<p><b>5</b> Would it be possible to receive a discount that applies to physically disabled people?</p>	
<b>中国語(CHINESE)</b>		<b>フランス語 (FRENCH)</b>	
<p><b>1</b> 我有造口。(我是造口患者)。</p>		<p><b>1</b> J'ai une Stomie (ou anus artificiel).</p>	
<p><b>2</b> 我必須穿戴造口袋來護理我的造口。</p>		<p><b>2</b> J'ai besoin de porter une poche de stomie sur le ventre.</p>	
<p><b>3</b> 造口是在腹部開口,用以排出糞便或尿液。</p>		<p><b>3</b> Une stomie est l'abouchement à la peau du conduit digestif (intestin) ou urinaire.</p>	
<p><b>4</b> 我的造口是 ①結腸造口。②迴腸造口。③泌尿造口。</p>		<p><b>4</b> Ma stomie est une ①colostomie. ②iléostomie. ③urostomie.</p>	
<p><b>5</b> 請問是否有提供給殘障人士的優惠折扣?</p>		<p><b>5</b> Est-il possible de bénéficier d'une réduction pour les personnes handicapées ?</p>	
<p><b>詳細はこちらを クリック</b></p>			
<p>会員専用ページには、他にも旅行に関する情報を掲載しています。 また、過去の会報誌やメルマガなども閲覧できますので、ぜひのぞいてみてください。</p>			
<p>パスワードは <b>0120977985</b> です。</p>			
<p>ID は不要です。</p>			



会員専用ページは

こちらをクリック

## デコパウチコレクション 2022 続報！



デコパウチコレクション、9月末に応募締切となり、去る10月9日より、応募作品の閲覧ができるようになっています。

これからのスケジュールは、以下のようになっています。

- オンライン展示会公開:10月9日(日)～
- コンペ部門投票:10月9日(日)～10月22日(金)まで
- YouTube 生配信:10月30日(日)13:00～

作品をご覧になって、いいな!と思った作品に投票もできるようですよ!ぜひのぞいてみてください。

詳細は

こちらをクリック

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。



## 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。  
秋も深まり、グッと冷え込んでまいりました。  
季節の変わり目は、どうしても体調を崩しがち。  
お風邪などひかれませんよう、ご自愛ください。

また皆様からのお便りも楽しみにしておりますので、どしどし送りくださいませ！

---

※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

