



2022年10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？



秋も深まってまいりました。

すでに初冠雪を迎えている地域もあるかと思えます。

季節が過ぎゆくのは、早いですね。

左の写真は、青森県にお住まいの会員様がお送りくださった、青森県黒石市の中野もみじ山の紅葉だそうです。

黒石市はつゆ焼きそば、あとは温泉ではランプの宿が有名だそうです。電気も無い！携帯の電波が無い！もちろんテレビは映らないとのこと。真面目に何もする事が無い、なんでもメールの時代ですが家族で膝を突き合わせ話すのも家族の絆が深まると思っています、とのことでした。

今号の目次

-
- ┆○ 会員様よりの近況報告
 - ┆○ 寒くなる季節に向けての注意点
-

会員様よりの近況報告

今回は、会員様から近況報告をいただいておりますので、ご紹介させていただきたいと思えます。



【東京都 H様】

抗がん剤治療も 57 回目をベットで受けています。

先週久しぶりにゴルフに行ってきました。

と、言ってもショートコースでしたが！

ストーマを付けながら、でも何とか 9 ホール
周り切りました。

まだまだ楽しみを見つけて頑張ります！

H 様、抗がん剤治療 57 回...大変でしたね。しかし、ゴルフを楽しまれたご様子で、よかったです。

以前はゴルフをしていたんだけど、ストーマを造設してからはやっていないんだよね、と

いうお声をお伺いすることがあります。

一方、変わらず楽しんでます、というお声も。

今回、H 様も、他の会員様の励みになれば、とのことでご登場くださいました！

【沖縄県 ショーン様】

ショーンさんからも、久々にメールを頂戴いたしました！

コロナ禍で、沖縄の医療現場が大変なことになっているとニュース等で耳にするたびに、ショーンさんをご無事かしら？と心配していたのですが、なんと、今年6月に鹿児島県で開催された、サーフィンの白波杯の2部門で優勝されたとのこと！（写真左端がショーンさん）

まごころの会員様には、外国の方も多いため、英文原文も載せておきますね。

Please let me share some fun news with you as well with photos attached!

We went to Kagoshima again after a long time, I surfed in the Shiranami Cup and got 1st Place in 2 Divisions!

Also got to see my family and spend some good time with them.

ショーンさんについては、まごころ会報誌13号9ページにも登場いただいておりますので、ぜひご一読ください。

[まごころ13号は
こちらをクリック](#)



寒くなる季節に向けての注意点

また冬がやってきます。面板の貼りつきが悪くなる季節が、、、

このトピックについても、ベテラン会員様にとっては、何度も耳にしたことがあり、耳にタコ状態かも知れません。

しかし、今一度、寒さが本格化する前に、注意点として、掲載させていただきたいと思います。

「冬場は装具の貼りつきがよくない」「貼りつくまで時間がかかるな...」

このように感じる皆様も多いのではないのでしょうか。

それは、お腹に貼り付ける面板(皮膚保護剤)は、低温で固くなってしまいう性質があるから。お菓子のガムやアイスクリームなどに使用される素材も皮膚保護剤には使われていることがあるからです。(＊製品によって違いがあります。)

ですので、暑いときは溶け出しやすく、寒くなるとコチコチに！とてもデリケートです。つまり、高温多湿、低温乾燥、どちらも皮膚保護剤にとっては、過酷な環境となります。摂氏 18～25 度程度の人にとっても過ごしやすい温度、湿度が皮膚保護剤にとっても、適度となります。

【装具保管場所】

気温や湿度の差が少ない、人が長くいるリビングなどが、おすすめ。

【貼る前のひと手間】

装具を温める。

温め方は、洋服のポケットなどに入れておく、わきの下など、体温がやや高めのところ
に挟んで(直接ではなく、リリースフィルムなどは付けたままで！)温める。

ご注意！温めるというとドライヤーやストーブを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、ドライヤー・ストーブを使用すると温まりすぎたり、乾燥の原因になってしまいますので、お控えくださいね。

【貼付時のひと手間】

面板を貼った後は、いつもより長めに手で温めてあげてください。

皮膚保護剤は、お腹に貼ったあと、体温や皮膚から蒸散される汗などを吸収しながら、お腹に沿うよう、形を変えていきます。いつもより長めに温めることで、身体の体温が伝わって、なじみやすくなります。

【はがすときの注意】

ここは、通年で気を付けていただきたいポイント。

はくり剤などを使用し、刺激を軽減させ、スムーズに、はがすようにいたしましょう。

壁面などにしっかりくっついてしまったシール類をはがす際に、はがすスプレーなどを吹きかけてはがすと、傷つかず、スルスルスルーと剥がれますが、それと同じように、皆様のお腹にもはくり剤を使用し、スルスルスルーとはがしてあげてください。

面板をはがすときの「剥離刺激」は皮膚トラブルの大きな原因の1つ。

しかも、面板の定期交換で、同じ箇所にも何度も何度も貼ったりはがしたりを繰り返されている皆様のお腹の皮膚は、非常にデリケート。

入浴時に石鹸でなじませて、ベリっとはがす、というお話もお伺いしたことがありますが、ぜひ皮膚に負担をかけないように、やさしくはがして、皮膚を保護してあげることが、安定して、面板を貼付できる状況の維持にもつながります。

はくり剤を試してみたい方はまごころ事務局まで、メールにて。

start@hollister.co.jp

大募集！皆さまの冬の備え

前述の内容にかかわらず、皆様がストーマケアにおいて、冬の時期に気を付けられていること、工夫などございましたら、ぜひお教えてください。

たくさんのお知らせ、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。



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。
今年も残すことあと2ヶ月。コロナ禍になってから3度目の冬を迎えます。
今冬は寒くなりそうですし、インフルエンザの流行も心配です。
健康第一で、お身体にお気をつけてお過ごしください。

皆様からのお便りも励みになります。楽しみにお待ちしております。

※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 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