



2023年4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？

すっかり春めいてまいりましたね。

陽も長くなり、それだけで、なんだか心が軽くなるような気がします。

皆様はいかがでしょう？

右のお写真は、新潟県にお住まいの会員様よりお送りいただいた水芭蕉のお写真です。



冷たかった大地から、春の訪れを告げるように芽吹き、花咲かせる水芭蕉、綺麗ですね。

ぜひ皆様のお住まいの地域の画像等もお送りくださいませ！

今号の目次

- ト○ **【続報】** ヘルプマークの入手先 について
- ト○ **【お役立ち情報】** 外出・旅行
- ト○ **【ご案内】** 若いオストメイト交流会 in 福岡

【ご連絡】

ヘルプマーク入手先について

先号、先々号で掲載させていただいたヘルプマークの件ですが、数多くの方から反響をいただきました。

中でも、「どこで入手できるのですか？」というお問い合わせが非常に多かったのも、ご案内させていただきたいと思います。

【ヘルプマーク入手先】

ヘルプマークは**お住まいの各自治体で入手**できます。

お住いの自治体のホームページ等で御確認ください。

また、ヘルプマークの配布を最初におこない始めた東京都では、以下の告知もしています。合わせてご参考になさってください。

「**都以外の全道府県でヘルプマークは導入**されています（令和3年10月31日現在）。ヘルプマーク本体は無償でお受け取りいただけます。

お住いの道府県のホームページ等でお近くの受け取り場所等をご確認ください。

また、都で調査した全国普及状況でもご確認ください。」



皆様よりの反響でも、ヘルプマークを着けていることのメリットとして、バリアフリートイレを使用しやすくなった、というお声が多かったです。オストメイトは内部障がい、外見からはわからないことが多いので、バリアフリートイレの使用を非難されることも多々あるとのことで、着用することで、心理的な負担が軽減されるのではないのでしょうか。

【お役立ち情報】

外出・旅行について

もうすぐゴールデンウィーク。

コロナ禍になってから久しく外出、ご旅行を控えていらした方も、今年はお出かけを予定されているのではないのでしょうか？

今回は、

外出・旅行時の持ち物、海外旅行時の工夫などについて、掲載させていただきます。（まごころガイドブック、まごころ会員様専用ウェブページより）

外出する際は、いつでも、どこでも不慮の漏れに対応できるように、1回分の装具を携帯することをお勧めします。

持ち物



- ① ストーマ装具
(ストーマサイズに
合わせたもの)



- ② アクセサリー
(補助用品)



- ③ ウェット
ティッシュ



- ④ ビニール袋



- ⑤ 新聞紙1枚



- ⑥ 予備の下着



①～⑥の一式を密閉できるビニール袋に入れ、持ち歩くと便利です。



先輩からのアドバイス

- 夏場はかばんの中も高温になるため、高温対策として、保冷剤や保冷バッグを活用しましょう。

実際のある会員様の持ち物の画像です。



ビニールコーティングされた布で縫っています。水をはじくので少しの水に当たっても中身は大丈夫です。

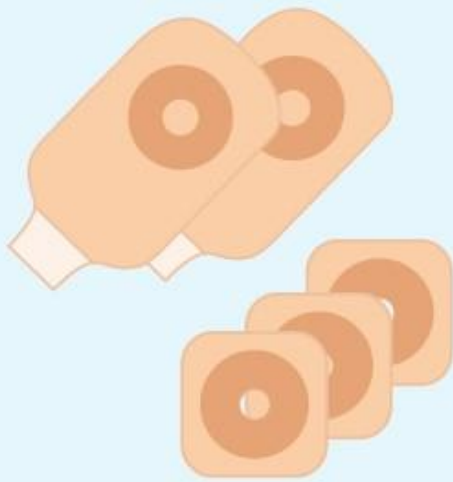


旅行用小物整理カバンにいれています。かさばりますが、何が起きる分らないので、いつも、持ち歩いています。



使用する順番がわかるようにシールを貼り付けて使用しています。

遠出の外出、ご旅行などには、以下をご参照ください。



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。



ポイント

長時間トイレに行けない時

尿路 外部採尿バッグを使いましょう

足に固定できるレッグバッグを使用すると
便利です。



海外旅行に関して

預け荷物の遅延、紛失に備えて、機内持ち込みに関しては、交換 1、2 回分に相当する装具や補助用品を持ち込んだほうがよいかも知れません。

また機内では気圧の関係で、パウチが膨らむことがあるので、フィルター付きのパウチをご使用になられるとよいでしょう。(尿のストーマの方を除く)

フィルターから少しずつ空気が抜けていくので、破裂の心配はありませんが、フィルターの目詰まりがあると、それだけ空気の抜けは遅くなるので、できれば搭乗前には新しい装具に交換しておいたほうが無難かも知れません。

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

海外旅行で、もう1つ困るのが、セキュリティチェック時に、どうストーマについて説明するか、ですね。

まごころ事務局では、各国語で、ストーマについての説明書を準備しております。

代表的な言語では以下のものを会員様専用ウェブページに掲載しています。

1



私は「ストーマ保有者」
(オストメイト)です。

2



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。

3

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。

4

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。

5

(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？

英語(ENGLISH)

1

I have a stoma.(I am an Ostomate.)

2

I have to wear an ostomy pouch to manage
my stoma.

3

A Stoma is an opening on the abdomen to
evacuate feces or urine.

4

My stoma/ostomy is a
①colostomy. ②ileostomy. ③urostomy.

5

Would it be possible to receive a discount
that applies to physically disabled people?

中国語(CHINESE)

1

我有造口。(我是造口患者)。

2

我必須穿戴造口袋來護理我的造口。

3

造口是在腹部開口,用以排出糞便或尿液。

4

我的造口是
①結腸造口。②迴腸造口。③泌尿造口。

5

請問是否有提供給殘障人士的優惠折扣？

フランス語 (FRENCH)

1

J'ai une Stomie (ou anus artificiel).

2

J'ai besoin de porter une poche de stomie
sur le ventre.

3

Une stomie est l'abouchement à la peau du
conduit digestif (intestin) ou urinaire.

4

Ma stomie est une
①colostomie. ②iléostomie. ③urostomie.

5

Est-il possible de bénéficier d'une réduction
pour les personnes handicapées ?

会員専用ウェブページのパスワードは

0120977985

ウェブページは

[こちらから](#)

【ご案内】

若いオストメイト交流会 in 福岡

若いオストメイト交流会 福岡県支部

爽やかな5月に4年ぶりの「若いオストメイト交流会」を福岡で開催します。
福岡では日頃女性のオストメイト達が活発に活動しています。
年中行事でクリスマスマーケットに繰り出したい、コスモス園ツアーを組んだり、水族館や公園に行って気分転換、もちろん食事会も！
そんな楽しい仲間達に会いに来てください！

開催日: 2023年5月21日(日) 13時～16時

会場: クローバープラザ 5階 508A 研修室

住所: 〒816-0804 福岡県春日市原町3丁目1-7

受付時間: 12時～

**対象: 会員・非会員のオストメイトと家族・友人・手術を控えた
方医療関係者の方のご参加も歓迎します。**

担当: 松本 穂 090-8419-3467



来る 2023 年 5 月 21 日 (日) 13 時～16 時

福岡県春日市のクローバープラザにて、若いオストメイト交流会福岡県支部が
開催されるそうです。

お近くにお住まいの方は、ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

詳しい情報は下記をご覧ください。

詳細は

こちらから

【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。
ます。

外ではマスク無しで出歩かれています方もチラホラ見かけるようになりました。
た。外国人観光客の方はほとんどノーマスク！

しかし、じわじわとまた感染者が増えてきております。

どうぞ引き続き皆様ご自愛くださいませ。

皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。

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] 株式会社ホルスター

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