



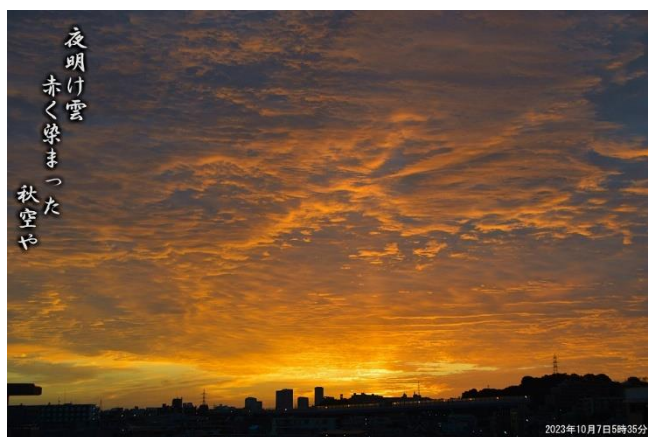
2023年10月15日配信号

まごころ事務局です。
皆様 いかがお過ごしでしょうか？

すっかり秋めいてまいりました。
急に気温が下がってきて、肌寒さを感じます。
お住まいの地域によっては、すでに冬支度ですよ、という地域もおありではないでしょうか？

右のお写真は、神奈川県川崎市にお住まいの会員様が早朝の朝焼けの空のお写真をお送りくださいました。

なんとも言えない神々しい空の色ですね。



今号の目次

- ト○【ご報告】 ウェブイベント開催報告
- ト○【ご案内】 デコパウチコレクション 2023 もったいないパウチ お取り寄せ期間延長
- ト○【再掲載】 日本オストミー協会交流会のお知らせ

【ご報告】

ウェブイベント開催しました！

去る2023年10月5日(木)14:00~15:00、ウェブイベントを開催しました。今回ご参加いただいたのは、女性ばかりでしたが、1時間では話し切れずに、「もう少し時間があつたらよかったですね～」という感じでした。参加者の方が皆さんご存じの情報を教えあっていて、非常に盛り上がり、楽しい1時間となりました。今メルマガでは、話題にのぼったテーマについてご報告です。

1. ヘルニア(脱腸)について

意外とお困りの方が多印象でした。ヘルニア予防のために、何かいい運動はないか？という声も。また、ヘルニアベルトについても話題にのぼりました。

【傍ストーマヘルニアとは？】

ストーマを造設する手術の際に筋肉が切断され、腹壁の筋力が弱くなり、臓器または臓器の一部(通常は腸)が異常隆起し、ストーマ周囲の腹壁に膨隆して現れます。ヘルニアの大きさや形状によって、ストーマ周囲皮膚の表面に凹凸や張りが発生する場合があります。

ストーマを造設している多くの人に発生する一般的な合併症ですが、ストーマを造設した方皆様が傍ストーマヘルニアを発症するわけではありません。

傍ストーマヘルニアは、ストーマ造設術後、数週間、数か月、または数年経ってから発生します。傍ストーマヘルニアの発症リスクは年齢とともに高くなります。そのほか、手術法、筋



力低下、複数回の腹部手術などが要因として挙げられます。肥満や咳、力みなども傍ストーマヘルニア発症の可能性を大きくする原因になります。



【傍ストーマヘルニアを予防するために】

- 術後約6週間までは2kgを超える物を持ち上げない。
- 重い物を運ぶ必要があるときは、カートや台車を使うか、他の人の手を借りる。
- 軽い運動をする。腹部のストレッチ運動、骨盤挙上運動、散歩など。
- 腹筋運動などは無理せず慎重に行う。ストーマケア専門看護師から運動についてのアドバイスを受ける。

●体重管理を行う。適正体重を保つ。

●体幹エクササイズ(体幹の強化)

腹部は、脊椎と合わせて体幹と呼ばれることがよくあります。腹筋はこの体幹の一部であり、この筋肉からストーマが突き出ます。

エクササイズを通して体幹を鍛えることで、姿勢が良くなり、また、ストーマ傍ヘルニアの発生リスクを抑える効果もあります。

すべての人が脊椎の周囲に筋肉のコルセットをつけています。

脊椎の周囲の筋肉は、体の形を整えて支え、鍛えることができ、また、体の中心に位置するため、動作、姿勢、および脊椎と腹部の形にとって非常に重要です。つまり、体幹を強化することで、自分の筋肉で姿勢やお腹を支えるコルセットを作る、というイメージです。



- 必要に応じて、ストーマケア専門看護師に相談し、補正下着(ヘルニアベルトなど)を着用する。左記の写真は一例です。

2. 着物を着る時はどうする？

特に女性の方から、冠婚葬祭時に着物を着る必要があるのだけど、という問合せが、たまにございます。

今回のイベントでも、お母様の残してくださった着物を着てみたい！という参加者様がいらっしゃいました。

しかし、帯がストーマの位置にあたってしまうし、、、というご質問に対し、他の参加者様がお勧めされたのが、下記のストーマを保護するベルトでした。



その他にも、様々なご質問が、、、

着物でパウチから排泄物を排出するには？ どの辺りを気を付けたほうがいいのか？ 着付け上での注意点は？ (帯位置など)

そこで、着物着用経験者の会員様にお願いです！

着物を着る際に、どの辺りにコツや工夫をしたか？

また排出時の工夫などは？

などなど、ぜひ教えてください！

今回のご質問は女性でしたが、男性からのお問い合わせもたまにございます。

ぜひぜひ男女問わず、多くの方からお知恵を拝借したいです。

ぜひまごころ事務局まで、メールいただけますと幸いです。

start@hollister.co.jp

【ご案内】

デコパウチコレクション 2023

もったいないパウチお取り寄せ期間延長！



デコパウチコレクション 2023 応募開始していますが、お手元にデコレーション用パウチはございますか？

**デコレーション用パウチのお取り寄せ期間が 10 月 23 日(月)まで、
延長されました！**

まだ間に合います。ぜひチャレンジしてみませんか？

2023 年 9 月 11 日 (月) ~ デコレーション用パウチ取寄せの申込み開始

2023 年 10 月 1 日 (日) ~ 作品応募受付開始

2023 年 10 月 23 日 (月) デコレーション用パウチ取寄せ締切

2023 年 10 月 31 日 (火) 作品応募受付終了

2023 年 11 月 13 日 (月) ~ オンライン展示会場オープン

2023年11月26日（日） YouTube 生配信(メーカー賞の発表)

★オストメイトも、そうでない人も！

デコパウチを楽しめるイベント「デコパウチコレクション」★

オストメイトもそうでない方も参加できます。

応募要項は下記をご参照ください。

[応募方法は
こちらをクリック](#)

まだ間に合います！

【デコレーション用パウチお取り寄せ期間】

2023年9月11日(月)～10月23日(月)まで

下記のリンクより、結社様のサイト経由にてお申込みください。

※ホリスター、ダンサックのものであれば、
直接まごころ事務局へメールいただいても結構です。

[お申込みは
こちらをクリック](#)

【ご案内】

日本オストミー協会交流会のお知らせ

10月29日(日)開催！



若い
オストメイトの会
交流会
IN 金沢

参加費無料 / 予約不要 / 会員・非会員を問わず
20～50代のオストメイトの方やご家族の方なら、どなたでも参加できます。

日時・会場

10/29 (日) 13:30～16:00

会場：金沢市松ヶ枝福祉館1F 生きがい活動室
(金沢市高岡町7-25)

program

- 第1部 20/40フォーカスグループ活動紹介
- 第2部 装具・アクセサリの紹介
(各メーカーさんより)
- 第3部 医療従事者を交えたグループ交流会

金沢マラソンと同じなので、
道路・交通機関の情報は
金沢マラソンのホームページでご確認ください。



会場

若い世代のオストメイトは少ないので、この機会にぜひご参加ください。
同世代で話してみませんか？

主催 (公社) 日本オストミー協会石川県支部 (虹の会)
076-255-1220 越屋メディカルケア内

【お願い】

ぜひ、各地域で開催予定の日本オストミー協会イベントございましたら、お教

えください。メルマガにて告知させていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

【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。つい先日、人間ドックに行っまいりました。昨年、一昨年は、コロナの予防ということで、肺活量の検査がなかったのですが、今年はありません。久しぶりに思い切り息を吸い、プーっと息を吐いて検査しましたが、こんな風に検査が再開できるようになったんだなーと感慨深いものがありました。

まごころは、オストメイトである会員様同士のストーリーライフにおける、コツ・工夫、意見交換の場でありたいと思っています。

ぜひ、他の会員様に聞いてみたいこと、お伝えしたいこと、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