



2024年1月31日配信号

元旦に発生いたしました能登半島地震で被災された方々に、  
心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復旧を祈念  
いたしております。

今回の会員の方からお送りいただいたお写真ですが、題名は『華やぐ氷川丸』。

「昨年12月、世界的な照明デザイナーである石井幹子氏とその娘の石井・リーサ・  
明理(あかり)氏の共同企画により開催された「イルミヌ・横浜」の一コマです。  
広大な山下公園を彩る壮大で絢爛たるイルミネーションでした。」

冬は夜景が映えますね。幻想的です。



## 今号の目次

- ト○【ご紹介】 会員様の体験談 M様
- ト○【ご案内】 若いオストメイトの交流会 in ちば
- ト○【ご案内】 市民講座 あなたに知ってほしいストーマとともに生きること

### 【ご紹介】

### 会員様の体験談

今回は、40代女性会員M様よりお寄せいただいた体験談のご紹介です。

私は、15年程前から子宮内膜症(チョコレート嚢腫)に悩まされ、2010年に腹腔鏡にて手術。その後投薬で様子を見ていたのですが、昨年5月、突如座っていられなくなるほどの腹痛で6月に再度手術する事に。

子宮と腸がかなり癒着しており、卵巣がかなり腫れていて、難しい手術になりそうだと聞いてました。

手術も、全摘の予定が、左子宮頸部のみ腸と剥がせず残すことに。

予定通り1週間後退院しましたが、それから1週間程で、膣から血液ではない何か。退院後初の診察で診てもらったのですが、中の膿が出てるのだろうと言われ、再度様子見。3日後の診察で、腸に穴が空き、便が出ている「直腸膣漏」だと言われ、そのまま車椅子に乗せられ入院することになりました。

気持ちがついていかず、説明を聞いても初めてのことばかりで理解出来ず。

その時、あまり聞きなれない『人工肛門』と言う話を聞きました。膣から便が出ていると言う現状だけでもショックなのに、ストーマ造設の話を聞いてパニックで涙が止まりませんでした。

気持ちの整理をつける間もなく、翌日に手術が決まり、考える余地もない状態で。

しかし、消化器外科の先生がふんわりした女医さんだったのと、ストーマ専門の看護師さんが詳しく説明してくれたおかげで、少し理解し気持ちも落ち着きました。

とはいえ、前月開腹手術した傷も癒えぬまま、今回は腹腔鏡手術だったので、多少はマシではあるものの、やはり術後は痛みや気持ちの落ち込みでまた泣き続け。

一日、二日と経つにつれ、少しずつ気持ちも落ち着いていき、人生で一番長い1週間を過ごした後で急に吹っ切れました(笑)

何がきっかけって事はないのですが、看護師さんみんながびっくりするくらい、表情も変わったようです。

もう、なってしまったのは仕方ないので、とにかく早く退院する事だけを目標に、パウチの交換やリハビリを積極的に行いました。

最短2週間と言われてたので、絶対2週間きっかりに退院してやると周りに決意表明し、その通り退院。

ストーマに対して、主人は全く偏見なく、退院後のストーマ外来も付き添ってくれ、見るのも特に嫌がらず。

体はまだ動くのしんどかったので、家の用事をすべてやってくれ、やんちゃなワンコのお世話も全部やってくれて、感謝しかありません。

1人でパウチの交換も問題なくこなせていましたが、体力がかなり落ちたのでゆっくり過ごそうにしました。

それから約1ヶ月後のお盆に、近くの実家に皆集まり、少しお出かけしたりし、食欲もだいぶ戻り楽しく過ごしてたのですが、油断したのか次は腸閉塞で緊急入院。

この時は処置だけで1週間足らずで退院出来ましたが、結果6月、7月、8月毎月入院し、内2回手術と、考えもしない時間を過ごしました。

こんな事になるなんて、前世が絶対極悪人だったんだとみんなに言ってます(笑)  
さすがに体重も10キロ落ちて、会う人会う人に心配される程で。

今は食べるのは毎日気をつけてますが、10月からパートも時短で戻る事が出来て、ほぼ元通りの生活に。

重いものを持たないとか、長い時間立ちっぱなしはストーマが張ってきたりとか、不便はありますが思ったより普通に過ごせてます。

とはいえ、四六時中ストーマの動きが気になるのはありますが。

周りにストーマの事を聞く人がいないので、インスタグラムで聞いたり、情報収集してますが、そもそも「直腸瘻漏」になる人は、出産時になってる人がほとんどで、同じ状況の人には出会えてません。

それでも、ストーマあるあるを話せる人がインスタグラムで見つかり、何かあれば相談出来るのは大きいです。

一時的造設の予定でしたが、また同じ事が起こりうると言われているので、このまま永久になる可能性が高いです。

まだそれを決めるのは半年後なので、今は気楽に過ごそうと思います。

M様、壮絶な体験談をお寄せいただき、ありがとうございました。

いきなりの連続で、さぞや精神的にもショックを受け、疲れ果ててしまったのではないで

しょうか。

今は、このように体験談をお寄せくださり、「前世が極悪人だったかも」と笑い飛ばせるようにまで回復され、ご家族も周りの皆様もホッと一安心されていらっしゃるのではないのでしょうか。

他の会員様でも、婦人科系疾患からストーマ造設に至った、というお話を聞いたことがあります。また、私事ですが、やはり30代後半から婦人科系の疾患を指摘され出していたのですが、命に関わることはないだろうと軽視してしまい、また忙しさもあって、なかなか病院へは行けておりませんでした。しかし、このようなお話を耳にし、これからの若い世代の女性には、ぜひ自分の身体と向き合って、自分の身体を大事にしてあげてほしい、と伝えていきたいと思います。

## 【ご案内】

### 若いオストメイトの交流会 in ちば

来月2月17日(土)に、千葉県千葉市にて、若いオストメイトの交流会が開催されます。

日時:2024年2月17日(土)13:30-16:00

会場:①千葉県社会福祉センター 3階会議室

②オンライン(ZOOM)

対象:20~59歳までのオストメイト(講演にはどなたでも参加できます)

内容:<講演>過去から学ぶ災害時のオストメイトの対応

千葉市立海浜病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木 修子様

<交流会>ディスカッション

①災害時の対応について:地域特性、共助・公助支援について

②皆様からの質問についてみんなで考える

③デコパウチ紹介

登録締切:2024年2月15日(木)まで。

登録申込:日本オストミー協会 千葉県支部

電話 043-309-7571(留守電可)

メール [chiba-m@violin.ocn.ne.jp](mailto:chiba-m@violin.ocn.ne.jp)

または、こちらの  
登録フォームから

交流会詳細は  
こちらから

## 【ご案内】

### 市民講座 あなたに知ってほしいストーマとともに生きること

昨年、皆様にご協力いただいた、NPO 法人ストーマ・イメージアップ・プロジェクト様よりのアンケート。

ついに、上記のテーマにて、第41回日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会総会で発表されます！

学会参加証のない一般の方も無料で参加できるので、お近くの方はぜひ参加されてみてはいかがでしょうか？

日時:2024年2月9日(金) 15:00-16:30

場所:パシフィコ横浜

第41回 日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会総会 第2会場

【パシフィコ横浜】

〒220-0012 横浜市西区みなとみらい1-1-1

みなとみらい線 みなとみらい駅より徒歩5分

\*「クイーンズスクエア連絡口」より、クイーンズスクエア 2F 通路へ  
お進みください。

[詳細はこちらから](#)

---

※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。

※弊社が発行する出版物の内容や、取材、記事などについては細心の注意を払って制作してはおりますが、各媒体、および本サイトで提供する情報、リンク先の情報などに関しましては、その完全性、正確性、安全性等についていかなる保証も行ないません。

また、その内容により生じたいかなる損害賠償や被害についても、一切責任を負うものではありません。

※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