



2024年3月31日配信号



皆様、いかがお過ごしでしょうか。  
縦に長い日本列島、すでに桜の開花を愛  
でられている地域の方もいらっしゃるのかも  
知れません。  
北海道や東北地方は4月、5月の開花で  
待ち遠しいですね。  
事務局の住む東京では、そろそろ見頃の  
はず、ですが、昨今なかなかゆっくりと散歩  
をする機会がなく。しかし、1年のうち、この  
時期だけの景色。ぜひ無理をしてでも見に  
行こうと思っています。

## 今号の目次

【ご紹介】 会員様の工夫

【お願い】 装具のご注文は販売店様へ

【ご案内】 JOA 横浜市支部 春季相談会

## 【ご紹介】

会員様の工夫

前回のメルマガで、ウロストミーの方に、工夫・コツなどをお寄せください！とお声かけしたところ、多くの方から工夫をお寄せいただきました。

その中から、いくつかご紹介させていただきます。

### 【装具交換時の工夫】

ウロストミーの場合、絶えず排出されるため、装具交換時はひと苦労だというお話をよく聞きます。

今回は、お二人からの工夫を紹介します。

### 【埼玉県 89歳 男性】

私が最も苦手としていた4～7日ごとに行っている面板およびパウチの取り換えを、効率よく行う方法をします。ストーマ扱いは既に6年になりますが、元々不器用な上、89歳と高齢になり、自分一人で取り換え処理を行うのは容易ではありません。

以前はシャワー室で面板をはがした後、棒タオルをあてがい、テープで巻きつけ周囲を乾かしてから、パウダーを振りかけ、アダプト皮膚保護シールを切って成形し、新しい面板に貼り付けるまで15～20分を要し、その間に尿漏れを起こすことがしばしばあり、面板の接着力に問題が起きました。

そこで、アダプト皮膚保護シールの成形から面板への貼り付けまでの作業を、シャワー室に入る前に行い、出来上がった面板をCD保存ケースに保存し、シャワー室から出て、棒タオルを手で押さえたまま乾かし、すぐに面板を貼り付けられるので心配なくなりました。

### 【北海道 50代 女性】



最初は、ストーマにティッシュやシート状のものなどをあてていましたが、ごみがでてしまうので、使い捨てでなく、もっと簡単に、と思案していたところ、100均で購入した小さい手桶のようなものをあてがいながら交換することを思いつきました。使用後はきちんと洗っておけば、繰り返し使えますし、何より押さえるだけなので、簡単！

キッチンペーパーだと尿が多い時、交換時に尿が勢いよく溢れたり噴水のように上から飛び跳ねたり汚れるので今は使っていません。

ウロストミーは大変だな～と思っていましたが、反対にいろんな発想がわいてきます！

### 【夜間就寝時の工夫】



### 【東京都 70代 男性】

夜間の管の扱いですが、パジャマに写真のような加工をしています。

パジャマのズボンに直径15ミリ程度の穴を開け、開口部ほつれ防止のため「補修布肘膝当て(100均ショップにて購入)」に同様の穴を開け、2つをアイロンで加熱接着。

ここから管を通してあります。

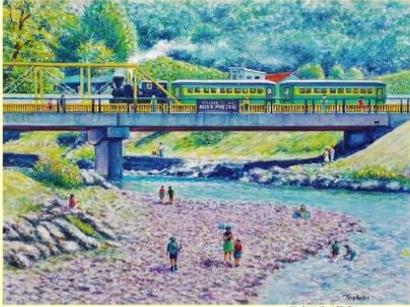
この方法は、お得に、簡単にできそうですね！

また、こちらは、以前のメルマガでもご紹介した、茨城県 80 代 男性がまとめられたもの。

51 ページにも渡る大作で、ウロストミー生活に関わる多くの項目につき、工夫をまとめられています。

ご興味のある方は、まごころ事務局まで。

改訂版 これで安心！  
ウロストミー生活ガイド 365日



No.87 行楽日和(著者)  
一日も早く普段の生活を取戻して、仕事へそして仲間と美しい野山へ出かけてみませんか？ (@^)/

ウロストミー生活者となり、多くの不具合や不具合に直面し当初は多いに戸惑いましたが、当事者目線に立返り都度その原因を調査し解決方法を考え、試行し失敗を重ねながらより良い方法へと改善を重ねてまいりました。その結果、今では不便や不具合をほとんど感じることもなくなり、不安から解放された毎日を送っています。このガイドブックが皆様方の一日も早い社会復帰に向けて、お役に立てれば幸いです。(##)

発行 2024-3-21

### 【外泊時の工夫】

旅行時の外泊の際に、ウロバッグをどの様に設置すればいいのか？というご質問をよく受けます。

下記はまごころ事務局が、ウロストミーの方々から教えていただいた工夫となります。



ウロバッグには種類があり、逆流防止機能があるウロバッグを使用すれば、横倒しにしてもこぼれることはありませんが、高低差がないと流れないので、畳の部屋などでは、布団やマットレスを追加していただき、高低差をつけていただくとよいと思います。

ベッドの場合、ホテルのベッドは吊り下げることが困難なベッドもあるので、S字フックを持参し、イスなどに掛けてウロバックを吊り下げたり、左の写真のような書類ケースを床に置き、バッグを立てて置けるようにされる方もいらっしゃいます。

ぜひ、他の皆様も日々の工夫など、お知恵をお教えてください。

## 【お願い】

### 装具のご注文は販売店様へ

多くの地域で、給付券が発券され、装具のご注文の時期を迎えているかと思えます。

しかし、以前から多いのが、弊社あてに装具のご注文があること。

弊社などメーカーでは、個人のお客様に直接販売を行なっているところは少ないので、装具のご注文は、販売店様へお願いします。

販売店が分からなくなってしまった、、、というときは、以前の納品書や販売店からの請求書など、探してみてください。

また、注文の電話が殺到し、販売店様の電話はつながりにくい時期です。

最近では、ネット経由での注文なども受け付ける販売店様が増えてます。

24時間、365日、ご自身のご都合のよいときに注文できますし、電話がつながるまで待つこともありません。慣れてしまうと、意外と簡単ですよ！

スマートフォンをお持ちの方はぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょう？

## 【ご案内】

### JOA 横浜市支部 春季相談会

JOA(日本オストミー協会)横浜市支部から相談会・交流会のご案内です。

## 【春季相談会・交流会】

### 対象:

横浜市内にお住いのオストメイトの方  
(一時ストーマ、造設前の方も含む)そのご家族

### 日時:

①4月13日(土) ②4月21日(日)

### 受付開始時間:

13時から

開会13時30分 閉会16時30分

### 会場:

桜木町 横浜健康福祉総合センター 8階 AB 会議室

<https://www.yokohamashakyo.jp/sisyakyo/map/>

### 内容:

グループ懇談と、皮膚排泄ケア認定看護師による個別相談(希望者)

※グループ懇談＝同じ地域に住むオストメイト同士。情報交換しながら、  
いざという時のつながりを持ちませんか？一人で悩んでいないで、  
「他の人ってどんな工夫しているのか？」聞いてみませんか？

### 申し込み・問い合わせ方法:

電話申し込み 横浜市オストミー協会(JOA 横浜市支部)

事務局 045-475-2061(呼)

(火曜・木曜・土曜 10時～16時)

※電話で申し込みが上記の時間難しい方は、直接会場へお越しくださっても  
結構です。

※基本的には「市内」の方が対象です。市外、県外は要相談。  
メーカー展示はありません。

#### 【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

ウロストミーやイレオストミーの方は、なかなか情報が少なく、お困りなこともあるかと思います。

ぜひ、皆様の聞きたい、知りたいことや、こんな工夫をしています、などなど、お声をお寄せください。

では、また、次号でお会いしましょう！

---

※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

