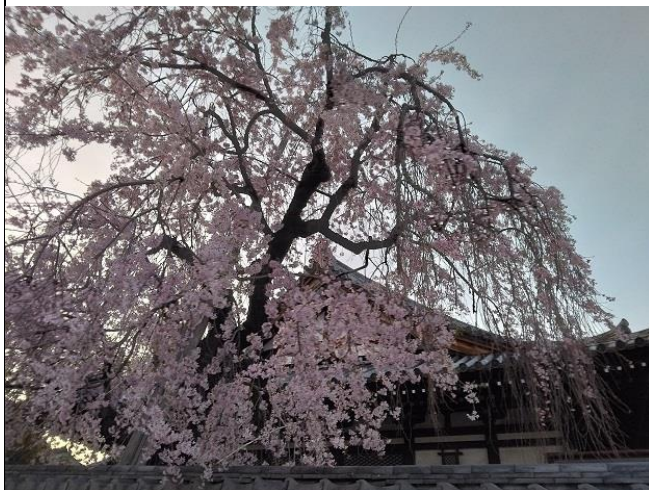




2024年4月15日配信号



皆様、いかがお過ごしでしょうか。

事務局の住む東京では、4月頭に桜の満開を迎えました。日中は半袖で散歩されている方もちらほら。また、桜並木で有名な上野公園は、人人人。

左は、上野公園から10分ほど歩いた谷中のお寺のしだれ桜です。上野公園の喧噪から一転、静寂さに包まれて、一瞬、時空を超えたかの錯覚をいたしました。

## 今号の目次

【ご紹介】 会員様の作品 2点

【ご注意】 外出時の装具の携帯について

【ご案内】 JOA 横浜市支部 春季相談会2回目

## 【ご紹介】

会員様の工夫



### 【1点目】

こちらの刺繍付きパウチカバーは、50代女性の方からお送りいただいたものです。ご自分で刺繍されたものと、ご友人に刺繍いただいたものだそうです。ミモザの花、ポピーの花の刺繍がかわいらしいですね。おしゃれで、こんな下着を身に着けていると思うと、女性としては、なんとなくワクワク感がありますよね！

やはり、味気ないデザインのパウチ、パウチカバー、少しでも、気分があがるように、とのことでした。

今後はデコパウチにも挑戦されたそうです。

しかし、毎回毎回感心させられるのが、皆様の発想力と手先の器用さ！ぜひ、引き続き皆様のお知恵を披露いただければと思います。

### 【2点目】

こちらも女性からの作品です。

ペンタブを使用してパソコン上で、4コマ漫画を描いていらっしゃるとのこと。

ストーマに関わる社会へのお願い事項を描いてみたそうです。

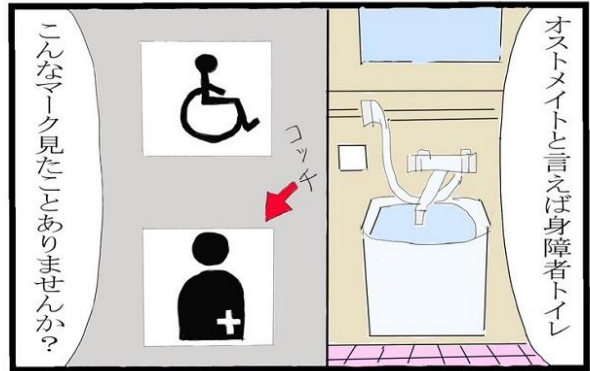
わかりやすく描かれていらっしゃるのではないのでしょうか？

広く、社会に認知、理解されていきたいものですね。



私はオストメイトです。皆さん聞いた事ありますか？病气により人工肛門、膀胱になった人達の事を言います。

お話を聞いて



オストメイトと言えは身障者トイレ

こんなマーク見たことありませんか？

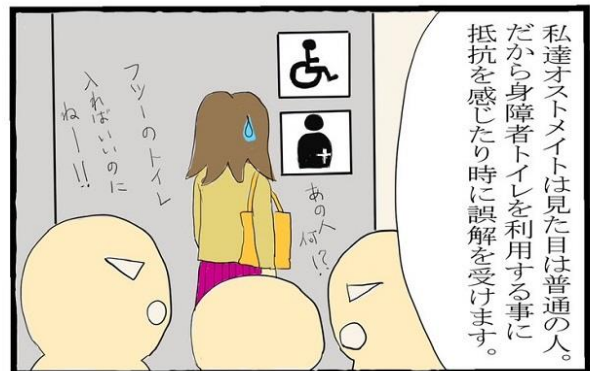
コック



その中でも人工膀胱、尿路ストーマの患者数は少なくケアに関する情報量が少ないために苦労している方がとても多いのです。

夜は尿をためる袋につながれて寝ます。

後述り大変なの。

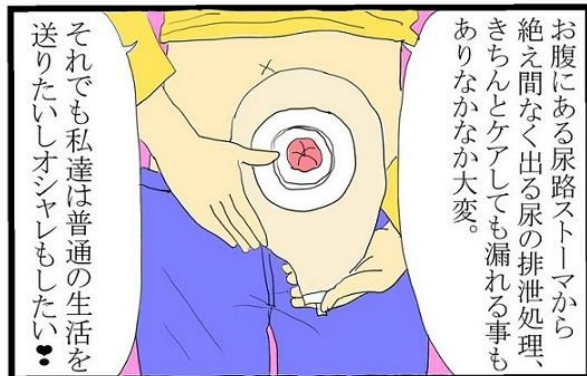


私達オストメイトは見た目は普通の人だから身障者トイレを利用する事に抵抗を感じたり時に誤解を受けます。

フツのトイレ入ればいいのにねー!!



あの人何!?



お腹にある尿路ストーマから絶え間なく出る尿の排泄処理、きちんとケアしても漏れる事もありません。

それでも私達は普通の生活を送りたいしオシャレもしたい♥



オストメイト専用トイレは体勢的にも使えやすいんです。

立ったまま排泄処理可能

和式トイレはかわりキツイです

緊急トラブル時のケアをする広さも十分。私は見つけたら迷わず利用します。



ストーマと共に生きる私達

私達の事、少しだけでも知ってもらえたらうれしいな。

トキスは、やっぱりお風呂も浴槽も



私からお願ひがあります。もしトイレが比較的の空いていたら

身障者トイレは障害のある方のために空けていくけると私達は助かります。どうぞよろしくお願ひします。



## 【ご注意】

### 外出時の装具の携帯について

ゴールデンウィークに向けて、ご旅行や外出の計画を立てていらっしゃる方も多いのでは？

4月半ば過ぎより気温がだんだんと上昇し始め、地域によっては気温が25度を超える夏日となるところもでてくるかと思えます。

気温上昇時の外出の際に気を付けていただきたいのが、携帯されるお手持ち用装具の保管温度。

長時間、高い外気温の中の持ち歩きや、車内のトランクやダッシュボードなどに放置してしまうと、温度が上がりすぎてしまい、面板の皮膚保護剤の溶けにつながります。

一般的に皮膚保護剤の保管の適温は、15～25度程度。人にとっても、心地よい温度がベストです。

一定の温度が保てるようなちょっとした工夫で、楽しいご旅行を。

また、ゴールデンウィーク時は、販売店様も休業されるところが多いです。ぜひ、今一度、ゴールデンウィーク前のこの時期に装具の在庫確認を！

## 【ご案内】

**JOA 横浜市支部 春季相談会 2回目**

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:**

4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？

コロナも終息し、以前のように休日には、沢山の人が出がある観光地等も多いかと思えます。

しかし、コロナウィルスがなくなったわけではないですし、今後はワクチンも有料に、、、ぜひ引き続きご自愛なさってくださいね。

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