



2024年10月15日配信号



皆様、いかがお過ごしでしょうか？
最近、気温が低くなってきて、秋が深まってまいりましたね。そしてハロウインの飾りつけが街中に増えてきました。
わたくしが子供のころには、ハロウインはまだ流行していなかったのですが、今やすっかり秋の風物詩に。
時代は変わる、を実感させられる出来事の1つです。

今号の目次

【ご案内】ストーマ 4コマ漫画 新作発表

【説明】傍ヘルニアとは？

【ご案内】若いオストメイト交流会/相談会のお知らせ

【ご案内】再掲: デコパウチコレクション 2024

【ご案内】

ストーマ 4コマ漫画新作発表

新刊まごころ 25号にもご登場いただいた、丸山様から、4コマ漫画の新作が届きました！

今回は、傍ヘルニアについて。

丸山様は、ウロストミーでらっしゃいますが、回腸導管といって、回腸の一部を活用して尿を排出するストーマを造設されました。

消化管のストーマの方も、同じようなお悩みを持つ方が多いと思いますので、共感できる部分が多いのではないのでしょうか？



丸山様の未来はいかに?! 続きが楽しみです。

【説明】

ストーマ傍ヘルニアとは？

ストーマ傍ヘルニアは、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。ストーマ傍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、力みなどもストーマ傍ヘルニア発症の可能性を大きくする原因になります。

ストーマ傍ヘルニアは、腹壁の脆弱化により発症し、臓器または臓器の一部（通常は腸）が異常隆起します。この腹壁の脆弱化が原因で、ストーマ傍ヘルニアが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。



【ストーマ傍ヘルニアを予防するために】

重い物を持ち上げたり、激しい運動による力みが原因でストーマ傍ヘルニアを発症するリスクは、一般に鼠径部ヘルニアを発症するリスクよりも高くなります。これ

は、ストーマを造設する手術の際に筋肉が切断され、それによって術後の筋力が低下するためです。

ストーマ傍ヘルニアを予防するための方法は以下の通りです。

- 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、誰か他の人の手を借りてください。
- 軽い運動をする。腹部のストレッチ運動、骨盤挙上運動、散歩などを行ってください。腹筋運動など、腹筋を鍛えるエクササイズは無理せず慎重に行ってください。手術前後に、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てください。
- 体重管理を行う。適正体重を保ってください。
- 必要に応じて、補正下着を着用する。ストーマケア専門看護師が必要であると判断した場合は、あなたに相談したうえで、あなたのニーズに合った補正下着を提案してくれます。

【出典】

ダンサック ウェブサイト 【ストーマ傍ヘルニアの予防】より

<https://www.dansac.jp/ja-jp/livingwithastoma/recoveryafterstomasurgery/preventingaperistomalhernia>

【ご案内】

若いオストメイト交流会/相談会のお知らせ

今回は、大阪と神奈川の相模原、2件のご案内です。

【大阪】

日本オストミー協会大阪府支部では、若いオストメイト交流会を年2回開催しています。

大阪国際がんセンター西野先生を講師にお迎えし、下記の通り開催させていただくこととなりました。

同年代の方に悩みなどを相談する良い機会ですので、是非ご来場ください。
なお当日ご来場の折は、マスク着用をお願いいたします。

日時:2024年10月26日(土)13:30-16:00

場所:大阪市北区民センター

〒530-8401 大阪府大阪市北区扇町2丁目1-27

Osaka Metro 堺筋線「扇町」駅 2号-B出口北へ3分、

JR 大阪環状線「天満」駅 西へ3分 大阪市北区役所の隣

<https://www.osakacommunity.jp/kita-center/facility/#access>

**講師:大阪国際がんセンター 皮膚・排泄ケア認定看護師
西野 幸子先生**

内容:講演・先生を交えた相談会・フリートーク・業者装具展示など

**対象:20代~50代の会員・非会員のオストメイトとそのご家族
医療関係者の方のご参加も歓迎します。**

申込:不要

問合:二田 浩 TEL:090-1191-1271

日本オストミー協会大阪府支部の

イベント情報はこちらから

【神奈川 相模原】

日本オストミー協会 神奈川支部による若いオストメイトを対象とした相談会

日時:2024年10月27日(日)13:30-16:30

場所:ユニコムプラザさがみはらセミナールーム2

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3丁目3番2号

bono相模大野 サウスモール3階

小田急線 相模大野駅下車徒歩 3 分

<https://unicom-plaza.jp/access/index.html>

ストーマ悩み相談 相談員

済生会湘南平塚病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 佐藤 良子 様

内容: 第 1 部 相談・情報交換会等

どんな些細なことでも大丈夫。(不安な方はサポートします。)

第 2 部 来年の 20/40 若いオストメイトの会について語り合しましょう。

対象: 20 代～50 代の会員・非会員のオストメイトとそのご家族

医療関係者の方のご参加も歓迎。

申込: 不要

問合: 担当: 石野 まち子 [TEL:070-3998-8992](tel:070-3998-8992)

JOA 神奈川支部のイベント情報は

こちらから

【ご案内】

再掲: デコパウチコレクション 2024

【スケジュール】

●デコレーション用のパウチ申込期間

※製造過程で製品とならなかったもの、使用期限の過ぎたものなど、通常使用には適さないパウチをデコレーション用に無料で提供しています。(主要装具メーカー各社)

ホリスター・ダンサックでも無料で提供していますので、ご入用の方はまごころ事務局まで。

2024年9月9日(月)~10月21日(月)

●応募期間

2024年10月1日(火)~10月31日(木)

●オンライン展示会会場

2024年11月11日(月)予定

●youtube 生配信

2024年11月24日(日)13:00~

デコパウチコレクションについて

詳細はこちらから

【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

少し内容が多かったでしょうか。

まごころメルマガも開始からすでに8年を経過。皆様のお声をもとに、なんとか継続して行くことができました。

ぜひこれからも、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。

皆様とつくるメルマガでありたいと願っています。

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 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