



2024年11月15日配信号



あっという間に11月も半ば。さらに秋も深まってまいりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今日は七五三。近所の神社でも、ご両親に手を引かれ、慣れない着物でお詣りする子供たちの姿を見かけました。

日本らしい情景の1つとして、いつまでも残ってほしい風景ですね。

## 今号の目次

【ご紹介】記事への反響

【ご案内】寒くなってきたら気をつけたいこと

【ご案内】再掲：デコパウチコレクション 2024

## 【ご紹介】

### 記事への反響

前号：日本におけるオストメイトトイレの変遷についての反響

### 【男性会員様から】

私のエピソードです。現役時代、道の駅の駅長に就任、当時は、オストメイトの認識、認知度も低く、道の駅にも設置されているのがまだまだ少数でした。私の仕事の手始めは、環境整備と致しました。車椅子の方が濡れずにトイレに行ける様に、屋根の設置、車椅子の方のトイレにオストメイト用機能付きに拡充、大型バスが、少し離れた駐車場所にあり、トイレ迄に横断歩道の設定を、国交省の方に依頼。珍しく！？直ぐに着手、完成。現在、私は、出掛けた時は、オストメイトを利用させて頂いております。まさか、自分が利用、使用する様になるとは、当時は、全く思っておりませんでした。因果応報！？不思議な人生エピソードです。ダラダラと書きなぐり、申し訳ありません。つい、昔が思い出されました。

ご本人は因果応報？！とおっしゃっていますが、オストメイトトイレの黎明期にこの方のように設置を推進されてきた方々がいらしたおかげで今のオストメイトトイレの充実(まだまだでしょうか?)ぶりがあるのかも知れません。

いつ自分ごとになるかはわからない。他人事と思わず、自分ごととして、社会や地域環境の改善に臨むことの大切さをお教えいただきました。

### 前々号:丸山様 4コマ漫画への反響

### 【男性会員様から】

事務局の皆さんへ

このたびの「ストーマ 4 コマ漫画」嬉しい企画で大変参考になり、有難うございます。実は私は1年前にウロストミーになり、現在ストーマ傍ヘルニアで困っています。やはり私だけではなく、ほかの皆さんも同じような症状で悩んでいることを知り、少し気が楽になりました。私はスポーツジムに20年以上通っていますが、手術後の中断の後再開しました。WOC(注:皮膚・排泄ケア認定看護師)の人から、「お腹にあまり力を入れる動きや筋トレを控えた方が良い」とのアドバイスをもらいましたが、やはりかなりストーマー周辺が盛り上がり、困っています。最初は「柔らかウエストチューブ」の腹巻でしたが、先日から「ストーマベルト」を使用し、よりお腹の出っ張りを押さえています。これの方が私には合っている様で、体形変化で便秘になったのが改善され、ジムでも通常の活動をしています。漫画の続編が楽しみですが、私の経験を報告します。

傍ヘルニアでお困りの方、まごころ事務局もよくお伺いします。衣服に困るだけでなく、便秘などの症状にお困りの方もいらっしゃるとのこと。

予防のための腹巻やベルトなどの使用も、ぜひストーマ外来で皮膚・排泄ケア認定看護師に相談してみましよう。

また、下記ダンサックサイト内の記事もぜひ参考になさってみてください。

## ストーマ傍ヘルニアの予防

### についてはこちらから

#### 【ご案内】

#### 寒くなってきたら気をつけたいこと

ベテラン会員様にとっては、もう慣れたこと、だと思いますが、毎年、気温が下がってくると心配になるのが、面板の貼りつきの悪さ。

それは、気温の低下に伴い、面板の皮膚保護剤も冷たくなって、固くなって来るから。

皮膚保護剤にとっての適温は、人間にとっても心地よい摂氏15～25度。

もし、貼りつきの悪さを感じるようになったら、貼付前に、面板の皮膚保護剤を温めてあげましょう。

ドライヤーや暖房器具などではなく、衣服を着けたままのわきの下やポケットの中など、体温がじんわりと伝わるような場所で温めてあげましょう。

ドライヤーなどを使用すると、皮膚保護剤が乾燥し、逆に貼りつきが悪くなることも。

また、保管場所も、摂氏15～25度が保たれる気温変化のすくない場所、例えば人が過ごす時間の長いリビングなどがよいかもしれません。

寝室など、日中は暖房を入れないお部屋や、トイレ・洗面所など、常時暖房をいれるわけではない場所での保管は、気温が下がりすぎないように注意しましょう。

#### 【ご案内】

再掲：デコパウチコレクション 2024

生配信日迫る！

## 【スケジュール】

### ●youtube 生配信

2024年11月24日(日)13:00～

いよいよ生配信！ほかの方と一緒に作品を楽しめる、臨場感あふれる時間で、一人でじっくり作品を眺めることとは違った楽しさがあると思います。

オストメイトの友人も増えるかも？

ぜひ生配信、視聴してみてくださいね。

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？

最近、メルマガの記事について、立て続けに反響のメールをいただきました。

読んでいただけていることが感じられ、非常にうれしいです。

また、4コマ漫画の丸山さんにも、反響をお伝えすると、非常に喜ばれ、ぜひ次号を描こう！という強いモチベーションになるそうです。

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