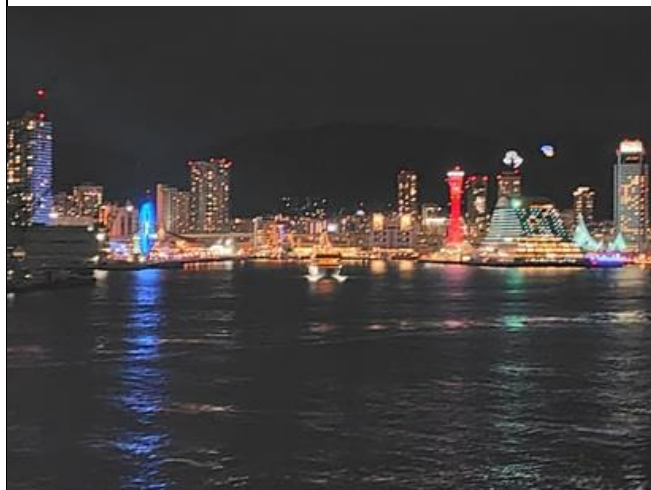




2025 年 3 月 15 日配信号



寒い日と暖かい日が交互に訪れ、不規則な三寒四温のような今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今号は会員様から素敵な画像をお送りいただいたので、掲載させていただきます。

画像の詳細については本文で！

## 今号の目次

【ご紹介】会員様旅行記

【ご紹介】製品発注前に再確認 はくり剤のご紹介

【ご案内】日本オストミー協会横浜市支部イベント

## 【ご紹介】

会員様 旅行記



2月21日からフェリー2泊のツアーに参加しました。名古屋からバスで神戸へ、フェリーで神戸の素敵な夜景観ながら1泊、船上から日の出を観て宮崎へ。

高千穂峡、天安河原、日向岬を周って、その日の夕方宮崎からフェリーで1泊。まっすぐ歩けないくらい揺れましたが、それもいい思い出です。

まだ2年目のフェリー内はオストメイトトイレも綺麗で、ほぼ貸切位待つことなく入れました。お風呂もパウチカバーの試供品持って行って使用しました。

名古屋、神戸、京都(帰りに自由散策時間あり)のオストメイトトイレは様々で、女子トイレ内にあるものは皆さん並んで

いるのに入っていくっていいかどうかと悩み入っては行ったものの、並んでいた方が入ったので元の位置で並ぶことに。入口にあるトイレは皆さん空けていてくれてすぐ入れました。京都で昼食を友達と同じ位食べ、バスに乗る前にはトイレ行っただけですが、乗った途端溜まりはじめ、次のサービスエリアまで1時間、漏れないかと周りを押さえながらどうにか大丈夫でした。そのサービスエリアのトイレは女子トイレの中にあり、オストメイト専用のトイレでした。これは初めてでした。

反省点はツアーの場合、食事には気をつけて一応添乗員さんにオストメイトであることを伝えた方が良かったかなと。オストメイトという言葉はすぐには通じませんでした。

先にご紹介の夜景の画像は神戸の夜景なのですね。そして上記の画像は高千穂峡でしょうか。神々しい感じがしますね。トイレについても大事件の発生もなく、一安心でしたね。

ぜひ皆様も、旅行記をお寄せください。ほかの方の参考になるかと思います。

春を迎え、おでかけが楽しくなってくる時期。皆様の旅行記をお待ちしております。

## 【ご紹介】

### 製品発注前に再確認 はくり剤のご紹介

そろそろ給付券の給付月、、、という方が多いのではないのでしょうか？今回は、ぜひストーマ周りの皮膚の健康のために、使用していただきたい、「はくり剤」についてご紹介させていただきます。

ストーマ周りの皮膚トラブルを引き起こす原因の1つが、面板をはがすときの「はくり刺激」。

皮膚を守る角質層の一部をはがしてしまいます。

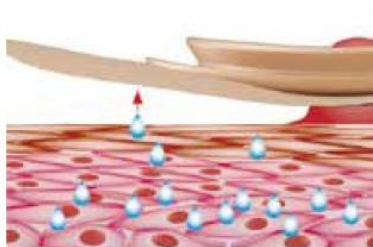
### 面板の着脱による皮膚への影響<sup>11)</sup>

繰り返す面板の着脱は**バリア機能の低下(経表皮水分蒸散量TEWLの上昇)**を招きます。

繰り返す面板の着脱により、皮膚のバリア機能が低下(TEWL(経表皮水分蒸散量)が上昇)すると、汗や摩擦など外部からの軽い刺激でも皮膚トラブルを起こしやすい状態になります。

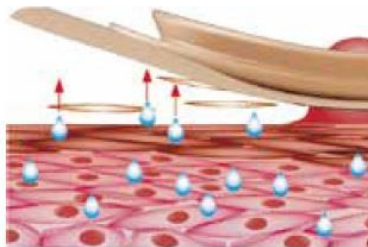
また、皮膚(角質層)の水分が保てなくなり、皮膚がかさかさ乾燥しがちになります。(かゆみなどの一因にもなります。)

\*TEWL(経表皮水分蒸散量)：皮膚から蒸散していく「水分量」。皮膚のTEWL値が低いほど、皮膚のバリア機能が高い。

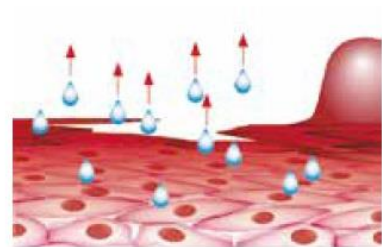


一番外側の層にある細胞は、面板を交換するたびに剥がれます。

水滴は、皮膚からの水分蒸散を示しています



これによりバリア機能をつかさどる細胞が失われると、多くの水分が表皮を通り抜けて皮膚の表面から出ていきます。それにより皮膚がダメージを受けやすくなります。



面板の着脱を繰り返すと損傷が悪化し、必要な水分が失われ続けます。それが、PMARSI(ストーマ周囲皮膚の医療用粘着剤に関連した皮膚障害)の原因になります。

#### 参考文献

11. Grove G, Houser T, Sibbald G, Salvadarena G. Measuring epidermal effects of ostomy skin barriers. Skin Res Technol. 2019;25:179-186. <https://doi.org/10.1111/srt.12630>

その「はくり刺激」を軽減するために使用していただきたいのが、「はくり剤」。長期にわたり、面板を貼ったりはがしたりする皆様の皮膚を大切にすることで、皮膚トラブルを予防してくださいね。

#### 【はくり剤使用方法】

1. 皮膚保護剤や粘着テープの端を剥がし、剥離剤を使用し優しく剥がします。
2. 皮膚保護剤や粘着テープが皮膚から完全に剥がれたら、粘着剤の残りを優しく拭き取ります。
3. 皮膚を水と石鹼で洗い、よくすすぎ、水分を十分に拭き取ります。

※スプレーは、振らずに使用できます。

[注意事項]火気厳禁。直射日光、電気器具、熱源の近くでご使用しないでください。

はくり剤は様々なメーカーから発売されていますが、

ホリスターブランドでも、

どの角度からでもスプレー可能なアダプト剥離剤スプレー50ml 2,090 円(税込)

外出時の持ち歩きに便利なアダプト剥離剤パック 1 箱 50 枚入 1,980 円(税込)

の品揃えがございます。

**アダプト剥離剤**

**詳細はこちらから**

## 【ご案内】

### 日本オストミー協会横浜市支部イベント

#### 春季 相談・交流会 開催

#### 【1 回目】

日時: 4 月 12 日(土) 13:30～16:30

場所: 横浜市社会福祉センター 8階 A・B・F 会議室

〒231-8482 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1

JR 京浜東北・根岸線 横浜市営地下鉄(ブルーライン) 桜木町駅下車

※野毛ちかみちをお進みの場合は、出口西をご利用ください。

※車での来館はご遠慮ください。

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

内容: WOCN 個別相談、体験懇談会

#### 【2 回目】



日時:4月20日(日) 13:30~16:30

場所:横浜市青葉区社会福祉協議会ふれあい青葉2階会議室

〒225-0024 神奈川県横浜市青葉区市ヶ尾町 1169-22

※東急田園都市線市が尾駅より徒歩4分。駐車スペースが少ないので  
電車、バスでご来館ください。

<https://aosha.jp/contact/>

内容:WOCN 個別相談、体験懇談会

### 【お申込み・お問合せ】

公益社団法人 日本オストミー協会 横浜市支部（横浜市オストミー協会）

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地 横浜ラポール 3 階

TEL 045-475-2061(火・木・土 10時~16時)

### 【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

会員の皆様から旅行記などのお便り・メールをいただき、美しいお写真や楽しかった思い出をお伺いすると、いいなあ～私も行きたいな～といつもうらやましく思いつつ、楽しませていただいております。

まごころは、皆様の心のつながりをお手伝いする存在でありたいと思っています。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