

私たちが、まごころ事務局です。
よろしくお願いします!



事務局員をご紹介します



ストーマに関わり
13年目の大ベテラン

佐々木 真

3年間営業活動で代理店や病院を回り、製品知識を身に付け、その後カスタマーサービスで製品に対するお問い合わせなどの対応をさせていただきました。

まごころ事務局では6年間勤めさせていただき、日々沢山の方とお話させていただいております。

ご友人などにストーマのことをご相談されても理解いただけないこともあると思いますので、お気軽にお電話をいただければと思います。ご不満や愚痴も大歓迎です。



製品知識が事務局員内で
一番豊富

中村 早苗

営業活動を6年間行い、ナースやオストメイトの方々の沢山のお話をお聞きしました。その後、カスタマーサービスで製品に関するお問い合わせ対応を7年間勤め、昨年まごころ事務局へ入りました。

辛いこと・苦しいことは、分かち合えます。嬉しいこと・楽しいことは、他人に話すと2倍3倍にも膨らんで分かち合えます。

これからは、まごころ会員の方に色々なお話を共有できればと思っています。毎回楽しみにしていただけるとような情報発信ができるよう、頑張っていきます。

皆様の声をもとに、
一緒に『まごころ』を育てていきたいと思っています。
どしどし「声」をお寄せください。

皆様の声をもとに
「まごころニュース」が
新しく生まれ変わりました!

つながりからはじまる笑顔のおてつだい

まごころ

会員の方同士の“心のつながり”から、
いろいろな可能性が広がり、笑顔が広がっていくように。

これからの『まごころ』は、
会員の方の笑顔のために“心のつながり”をお手伝いする、
身近な存在であり続けたいと思っております。

聞きたいことが
聞ける場所

知りたいことを
教えてくれる場所

仲間とつながり
あえる場所

それがまごころです。

さまざまな人間関係の中で、いつどのようにならぬことを告白すればいいのかわかる。ご自身の体験を語っていただきました。

オストメイトであることを告白したら。

かねこ まさひとさん

毎日おなかに付けた装具の交換などに、関わる処置の方法に失敗はないだろうか、人前に出て悪臭をもちたすことはないだろうか、入浴はどうなのか、仕事は今まで通りできるだろうか、人並みの生活はできるのだろうか、当初は羞恥心に関わることもあり、何かと考え込んだものです。人間の排便やガスにあの強烈な臭いさえなければ、どれほど間違に振る舞えるかと思えました。しかし、落ち込んでばかりいても始まりません。少しでも健康者の生活に戻れるよう努力しなければ…。

早めにオストメイトであると告白すれば安心

退院して仕事に復帰してから、身近な友人や仕事仲間には私自身の身体について「痔」を見過ごすことと俺のようにならぬように明るく話したものです。話を聞いた人の多くは、肛門がなくとも

トイレで気を失い緊急入院

昭和49年8月のあの日、トイレでしゃがむとポタリと便器に血が落ちるので「痔かな」と最初は軽く考えていました。ところが、通勤帰りの電車の中で激しい腹痛に襲われ、あわてて帰宅しトイレへ直行、便座に座って用を足し、そろりと便器を覗き込むとそこには真っ赤な鮮血が！怖さと貧血で、私はそのまま気を失ってしまいました。

その後、救急車を呼び病院に運び込まれて緊急入院することとなった私は、ひとまず止血処置をしてもらい、翌日から検査、検査の連続となりました。そして、主治医から言い渡された病名は「直腸潰瘍」。当時はまだ直接本人に癌告知はしなかった時代です。実は「直腸がん」であると家族にだけ知らされました。

手術について、先生によると「肛門ごと摘出し、左下腹部に穴を開けて大腸を

生活し働くことができることに関心を持ったようでした。

また、取引先の懇意な担当者に休職中のお詫びに挨拶に訪れた時も、手術入院の経過に大変驚かれました。そこで感じたことは、排泄に関することに関心を持つ人は意外と多いということでした。慢性の便秘や下痢、痔の隠れた悩みを持つ人は多く、私の話をきっかけにいろいろとご自身のことを話してくれました。

当初、悪臭やオナラの音への羞恥心もあり、相手に不快な思いをさせるのではないかと不安がありました。オナラも結構大きな音があります。自分の意志では止められません。対面するときなどは恥ずかしい思いもしましたが、思い切って「直腸がんによる人工肛門造設」という私の状況をお話すると、「若いのに気の毒に」と気にかけていただいたり、



ストーマ歴1年 家族で海へ旅行に。

出し、そこから排便する人工肛門を造設する」とのこと。人工肛門になる

説明には、本当に驚きました。うんちはおなかに開けた穴から出す、出るのも止めるのも自分の意志ではできない。ビニール袋かおわん型の容器をかぶせて受けるなど、その他もろもろの衝撃的な話を聞かされました。

このとき私は39歳。小学生の娘が二人おり、1月に長男が生まれたばかり。また、小さいながら自分の会社を立ち上げて一年という時期で、家族のことも仕事のことも本当に気がかりでした。

術後は不安や羞恥心との戦い

手術が成功し、術後はしばらくかかると言われていましたが、入院から21日目てなんとか退院にこぎつけました。

オストメイトとなり、最も気がかりなことは、排便の臭いや漏れの心配でした。オナラ、パウチの装着具合から便の漏れ、

逆に体験を話してほしいと真剣に聞かれたりすることもありました。

たとえ初対面であつても、早い段階で事情を説明することで悪臭とオナラの音への理解もいただけたので、私もいづらか安心してできるようになりました。自分がオストメイトであることは、機会があれば気軽に話すほうが楽になります。

洗腸療法をマスターし海外へも出張

「洗腸療法」といって、ぬるま湯をストーマの先端から注入する強制洗浄排泄を覚えてから、排便間隔に三、四日以上余裕ができるようになりました。日常の活動に安心感が持て、若さも有り国内出張はもとよりヨーロッパ、アメリカ、その他海外への出張にもよく出かけました。洗腸器具セットとストーマ器具類はそれなりの枚数を持参して、海外で困りそうなことや、セルフケアで想定されそうなことは先回りして試したため、大きな失敗もなく出張の多い仕事するときには大いに助かりました。ただし洗腸療法は個人差があるため、人から問われたときには、必ず医師の診断指導を受けることとお答えしています。

セルフケアの教科書は自分で創る

私は、セルフケアに「参考書はあつても教科書はない」が信念です。教科書は自分の生活に合ったものを自分自身で



ストーマ歴41年 家内と温泉旅行

工夫して創るものだと思うようになりました。

セルフケアの第一歩は日常的な自己管理のもと、定期健康診断は怠りなく、ストーマ外来の受診も必要だと思えます。私たちは内部障害者なのです。器具その他アクセサリも含めた用品類などの進化は、四十年前とは雲泥の差がありますが、良くも悪くも高齢化で処置が煩雑になつてきたと感じています。先輩方も沢山いらつしやいます。80歳の今は、洗腸も控え、ボランティアとしてオストメイトの生涯を楽しんでいます。

体験談を募集しています!

テーマ：家族に感謝したとき

ご応募は下記住所まで

〒108-0074 東京都港区高輪2-21-38 大野高輪ビル
株式会社ホリスター「まごころ事務局」宛



まごころ 創刊企画

貸切温泉 みんなで入浴 日帰りバスツアー 参加者を募集します! 15名様限定

秋の空気を感じながら、まごころ会員のみなさまと一緒に天然温泉を楽しみませんか?
かやぶきの郷の薬師温泉旅籠は、上州吾妻(群馬県)にある浅間隠山の山懐に抱かれた静かな一軒宿。
この地に二百余年前より自噴する天然温泉で、まごころ会員の方と交流を深めながら
ゆるやかに流れる時間をお楽しみいただけます。

ツアースケジュール

7:00 品川駅付近 出発 詳細な場所は ご当選されてから お伝えします。	11:00 かやぶきの里 薬師温泉旅籠 そば打ち ご昼食 薬師温泉 入浴 (貸し切り) 散策	15:00 フルーツ狩り*1 場所を変えて 果物園に。 旬の果物を お楽しみください。	19:00 品川駅付近 到着 ここで解散になります。 時間は多少前後する 可能性があります。
---	--	---	--

おすすめポイント

- そば打ち** みんなで力を合わせて、おいしいおそば作り! はじめての共同作業で、会員や事務局員と交流を深めましょう! お昼は、作りたてのそばを茹で上げ、天ぷらと一緒に召し上がりがいただけます。
- 温泉入浴** お昼のあとに、ゆっくりと貸し切り温泉。原さんからいただいた入浴のアドバイスを参考に皆様に楽しく温泉を楽しみ、旅の疲れを取りましょう!

※1:フルーツ狩りはなし、りんご、くりのいずれかになります。気候等により、変わる可能性があります。

日時 2016年9月15日(木) **参加費** 10,000円

参加条件 ●オストメイトであること ●健康上問題のない方
●1~2kmの散策が可能の方

応募方法 詳しくはまごころ事務局までご連絡ください。
▶まごころ事務局 start@Hollister.co.jp

※定員15名。応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

企画・実施 株式会社JTBコーポレートセールス

みんなどうしてる?

大好きな 温泉へ入ろう!

今まで気にせず入れた温泉やお風呂から遠ざかっていませんか?
今回は、ストーマ歴十年、看護師をされていた原 公子さんに
体験談や、入浴する際のアドバイスをいただきました。

原 公子さん



ストーマになった経緯

十年前、病院で看護師として働いていたころです。日勤を終えて、自宅に帰る途中、電車の中でお腹がむずむず。途中下車し、トイレに駆け込みました。そこで、大量の下血。今までに経験したことのないことでした。そこからは、タクシーで帰宅。看護師をしていたので、これはただごとではないと思い、自分で救急車を呼び、病院に搬送して

温泉旅行へのアドバイス

11月には、オストメイトのお仲間と日光旅行に行ってきました。とても紅葉が綺麗で、湯葉料理も堪能しました。夜の宴会では、お酒も進み、また温泉にみんなでつかり、とても楽しい時間でした。二日目には、片倉酒造に

もらいました。病名は大腸がん。肛門から10センチ以内のところは癌があり、永久ストーマになりました。そこから十年、毎月定期検診で病院に通っていますが、今現在、元気に生活しています。
自分のストーマを「まーちゃん」と名付けて可愛がっています。そうすると、本当にお通じが出るタイミングも分かってきます。手術前と同様、年に何回も旅行に行っています。

寄って、試飲。みんな、旅行を満喫していました。

ストーマを造設した後、みなさん、どうしても公衆浴場での入浴に対して、ハードルが高いようです。

私のアドバイスとしては、部屋のトイレで、パウチの中を空にして、洋服から、浴衣に着替えていく方法をおすすめします。そして、脱衣所では浴衣を脱いだら、パウチの上にタオルをあてるだけ。洗い場では、ストーマが壁側に向くような席を選べば、さほど他人の目を気にすることはありません。湯船では、パウチがプカプカ浮かないようにだけ気を付ければ、誰の目を気にすることもありません。自分が意識しているほど、他の方は見ていないものですよ。それでも気になるようでしたら、肌色パウチや、小さなクローズパウチをつけたり、入浴シートを貼ることをお勧めします。
この入浴の壁を超えると、みなさんいろいろなことを工夫して、ご自分のライフスタイルを確立されていくように思います。ストーマがあるから、と温泉や旅行を諦めずに「常に前向きに」どんどんチャレンジしてみてください。

公衆浴場を利用するときに気を付けること

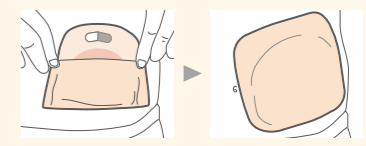
- ①自室のトイレで、ストーマ装具の中の排泄物を処理し、空にしておきます。(使用済装具は持ち帰りましょう)
- ②公衆浴場では、必ずストーマ装具を付けて入ります。
- ③万が一のトラブルに備えて、装具セットを浴場へ持参しましょう。
- ④洗い場では、ストーマが壁側に向くような席を選びましょう。

入浴時におすすめの製品をご紹介します

ミニキャップ
目立ちにくい
コンパクトサイズ



入浴シート
ストーマ袋を折り畳み、
シール付きのシートでストーマ袋を
外から覆って使用



まごころ インタビュー

まごころ事務局が、趣味や普段の生活の中に喜びを見い出し、いきいきと過ごしているオストメイトの方にインタビュー。今の楽しみについて直接お聞きしました。



平和な毎日を 過ごしています。今井 肥子さん

退院後、半年ほど経つと体力がついてきたので、娘のすすめもあり恐る恐るオストメイトが集う会の会合に参加。沢山のオストメイトの方々との出会い、会の活動にも積極的に参加しました。若い女性の会にも入会して、女性同士

私が四十代の頃、強い疲労感を感じるようになりました。さらに、ひざの関節が痛くなるなど体調が悪化したため、整形外科でひざの診断と合わせて血液検査をもらったところ、貧血気味だのご指摘。でもその時は、忙しくてそのままに。そんな折、下血があったため近所の大腸肛門科を受診することになりました。

ストーマになった経緯について教えてください。

「もしかしたら…」という不安が的中して、大学病院を受診することになりました。そこで癌の告知を受けました。また、このままだと余命二年とも告げられたため、永久ストーマを受容することになったのです。

ただし、この病気で良かったことでもあります。それは、反抗期で口もきかない状態だった娘が私を気遣ってくれるようになったこと。これは大収穫でした。

また、上野動物園で動物ガイドのボランティアもしています。今は日本の鳥というコーナー担当です。このボランティアは応募、書類選考、動物園にける想いというテーマの作文提出と、研修を経て、やっとできるボランティアなんです。

他には、料理も好きですし、おいしいものを食べるのも好き。図書館や美術館へもよく行きます。

このように、今はボランティア活動にまい進して、好きなものを食べたり、時々顔を見せに来る孫と一緒に遊んだり…。と、平和な毎日を過ごしています。

「まごころインタビュー」を受けてくださる方、大募集！

オストメイトになったきっかけや経緯、当時の思い、普段の生活や趣味のお話など、みなさまの体験談が、まごころ会員の方の励みや助けになることと思います。詳しくはまごころ事務局までご連絡ください。みなさまのご応募お待ちしております。(まごころ事務局 TEL 0120-696-017)



私が前向きに なれた瞬間 石井 多津子さん

以前、主人の仕事が一段落したところに、十年間ほどポルトガルで生活していたことがあります。ポルトガルの田舎町で、それほどお金はなくても十分暮らしを満喫していました。ただ、現地で卵巣腫瘍という病気になる手術を経験し、海外生活が少し不安になったこともあり、2008年に日本に戻りました。日本に戻って五年目の2013年1月、長年患っていた痔病を根治したいと考え近所の肛門科を受診したところ、内視鏡検査で癌が見つかり、都立病院へ転院することになりました。

病院の主治医の先生からは、「ストーマになることは特別なことではないよ。満員電車に乗っていたら、そこに一人はオストメイトがいる感じだよ」と、お話をいただき、安心して手術の日を迎えることができました。

手術が終わり意識が戻ったとき、装具交換は面倒そうだけど、何より命が助かって良かったと感じました。

術後、気分が落ち込むときもありました。しかし、オストメイトの女性の会に出席し、若い方々がキラキラと輝いて

ストーマになった経緯について教えてください。

2013年1月に癌を告知されたから、手術予定の3月までは時間があつたので、これから先どのくらいの余命があるかわからないと考え、高校時代の修学旅行で行った熊本城に行きたいと、夫婦で熊本と大分を巡りました。術後、同じ年の秋には姉と奈良へ旅行しました。奈良は癌が見つかる前、2012年の秋に訪れて、その素晴らしさに姉と「これからは毎年来ようね」と約束していた場所なんです。ストーマを造設してから、旅行には防水シートを持参するようにしました。おかげで布団を汚すこともなく安心して旅行できています。

今は食べ物にもそれほど気を付けていません。お酒も大好きです。若い頃に比べたら可愛いもので、ワイン二杯で眠くなっちゃいますけど。

せつかくの人生ですから、元気でいきや損しちやいますよね。

今の「楽しみ」について教えてください。

体験談などを話す様子に刺激を受け気持ちが前向きになりました。



安心！ラク！お得！な「テープ付装具」をご紹介します！

面板のまわりにテープをぐるぐる貼っていませんか？



体にピタッと貼りがなくてはがれないだろうか…



体をねじったりスポーツなどではがれが心配で…



体を曲げた時や体勢を変えたときにはがれそうで…

そこでオススメしたいのが！

テープ付装具



オススメする3つの理由

- ① **安心** 体のラインにしっかり密着します。
- ② **ラク** 面板の上にテープを貼る手間が省けます。
- ③ **お得** テープを別に買う必要がありません。

引っ張ってもはがれにくい！



外出先でトイレを探す便利なアプリをご紹介します。

知恵袋

「オストメイトなび」

利用料 無料

外出先でトイレが探せるスマホのアプリ



- 最寄りのオストメイト対応トイレを検索できる
- 病院と店舗の情報を検索できる
- オストメイト対応トイレの場所を投稿できる



行きたい場所のトイレのマークをタッチ
 出てきた吹き出しをタッチ
 トイレ情報を見ることができます！

スマートフォンでのアクセスはこちらのQRコードで接続ができます。



「オストメイトなび」開発者の声

私もストーマ歴約7年のオストメイトです。外出先で不安なこと、困って大変だったことなど、何が一番必要なのか、身を持って実感しています。みなさんに必要とされるアプリを目指してこれからも新しいサービスを開発していきたいと思っています。

オストメイトなびプロジェクト共同代表 関口 陽介さん

株式会社ホリスターは「オストメイトなび」を応援しています。

ご質問・お問い合わせは、まごころ事務局(0120-696-017)までご連絡ください。