

2026 年 8 月 31 日配信号



8 月も終わりとはいえ、まだまだ暑い日が続きますね。

とはいえ、そよぐ風の中に、秋の風情をふと感じる瞬間も増えてきました。
皆様は季節の移り変わりをどのように感じていらっしゃいますでしょうか？

今号の目次

【ご紹介】会員様からのお便り

【ご案内】災害対策について

【ご案内】日本オストミー協会横浜市支部オストメイト秋の相談交流会 in 桜木町

【ご案内】日本オストミー協会北海道支部若いオストメイト交流会 in 北海道

【ご紹介】

会員様からのお便り

ある女性会員様からのお便りです。

あちこちで大きな災害もあり、被災された方にお見舞い申し上げます。

外出先での漏れは焦りますよね。
2 週間前になりますが、伊勢のお木曳行事に参加する機会があり、愛子さまには、お目にかかれませんでしたが、あの日、川曳きに参加させてもらいました。
大勢の人達が参加する行事にすごいなぁ～と興奮しながら、エイヤサー！エイヤサー！と掛け声をかけなから、娘夫婦と孫と川に入り膝上まで水に浸かり、綱を引かせてもらいました。
もちろん入る前には、パウチも確認して。
数ヶ月前に声をかけてもらったのですが、初めての大きな行事にすごく楽しみでワクワク。
2 週間毎に抗がん治療を受けていて、副作用の貧血もあったので、主治医に相談し、治療を一ヶ月休ませてもらっての参加。とても暑い日で、運動不足もあり不安はありましたが、楽しかったです。周りに感謝。
次の通院で主治医に報告、いいですねぇ～と。楽しい事あれば、いつでも休めばいいですからねと言ってもらえて嬉しかったです。
いつも楽しみを優先してくださる主治医に感謝です。
楽しいけど辛いではなく、辛い事もあるけど楽しい。
最後は楽しい！で終わるよう心がけています。と言っても、親の介護や副作用でイライラすることもありますが。
友達がランチに誘ってくれたり、なるべく気を紛らわすように、職場の手作り玩具作ったりと楽しんでます。

神聖な行事に参加することができた感動がひしひしと伝わってくるようなお便りですね。楽しみをあきらめるのではなく、どうしたら実現できるか、考えて実行する。その姿勢は事務局の私にとっても、とても参考になりました。

【ご案内】

災害対策について

9 月 1 日は防災の日。
先日の熊本地震や千葉の大雨など、頻繁に災害が発生する日本。

災害時に一番心配なのが、装具やケア製品についてかと思います。
今回は、災害対策についてご案内しようと思います。

【日頃の準備】

装具類の備蓄

おおよそ１か月分程度のストーマ装具と交換に必要なものを非常用持ち出し袋に入れ保管しておきましょう。自宅だけでなく、知人宅など複数個所に分散して
備蓄しておくと安心です。

●備蓄したほうがよいもの

□ストーマ装具（ストーマ袋（パウチ）、面板）
□アクセサリー類
（用手成形皮膚保護剤、剥離剤、潤滑消臭剤、被膜剤、凝固剤、テープなど
ストーマケアで使用しているもの）
□洗浄用品（水、拭き取り洗浄料、ウエットティッシュなど）
□ハサミ

●あると便利なもの

□紙おむつや生理用ナプキン
□トイレットペーパー
□クッキングシートや吸水シート
□水のいらない洗浄剤、清拭剤
□排出物の廃棄用（ゴム手袋、輪ゴムや紐、ラップ）
□整腸剤・下剤

ポイント

装具類は使用期限を定期的にチェックし、新しく購入したものと在庫を入れ替えてください。保管場所は、高温多湿や低温乾燥な場所は避けてください。

ストーマケアの情報の携帯

製品番号、製品名、製造メーカー、販売店名、販売店連絡先、ストーマ外来連絡先などを書いたものを携帯するようにしましょう。
まごころではご自身が記入できる携帯カードをご用意しています。

携帯カードのダウンロードは

こちらから

連絡手段の確保

災害時には電話線の切断などにより、固定電話がつながらなくなることもあります。携帯電話やメール、SNS など複数の連絡手段を持つとよいかも知れません。

【もし災害が起こったら】

自身の安全の確保

もし災害が起こったら、まずは自身の身の安全を確保することが最優先です。
ストーマ保有者の方は、災害時、ストーマ用品の無償提供制度があります。

ストーマ装具が持ち出せなかった場合

日本国内のストーマ用品メーカーによって結成された団体、「ストーマ用品セーフティーネット連絡会（OAS）」による「災害時のストーマ用品無償提供制度」という制度があります。**災害救助法適用の市町村内ストーマ保有者で、家屋の倒壊などによりストーマ用品の持ち出しや入手が困難な方が対象**です。

●期間
緊急時（災害発生から約 1 ヶ月間）において、ストーマ用品を無償提供。
●受け取り方法
いつもご利用の「ストーマ用品取扱店」へご使用の製品名、製品番号をお伝えください。

自ら行動する

ストーマに関する情報を入手しましょう。
テレビ、ラジオ、インターネットや避難所の告知などで情報収集をしましょう。
また、避難所や救護班または医療班などにオストメイトであることを告げ必要なサポートを受けられるようにしましょう。

過去の会報誌でも災害対策についての特集記事がございますので、参考になりましたら、幸いです。

災害対策特集（まごころ 28 号）を読む

【ご案内】

日本オストミー協会横浜市支部

オストメイト秋の相談交流会 in 桜木町

オストメイト同士で気軽にお喋りしませんか？

～オストメイト秋の相談交流会 in 桜木町～

日時：2026 年 9 月 20 日（日）（受付 13 時～）13:30~16:20

会場：横浜市健康福祉総合センター8 階 AB 会議室
〒231-8482 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1
https://www.yokohamashakyo.jp/shafuku-center/

内容：グループ体験懇談と WOCN 個別相談

講師：済生会横浜市東部病院　皮膚・排泄ケア認定看護師　上野智美様

参加：無料

申込：先着 50 名様まで。

問合せ：横浜市オストミー協会（公益社団法人日本オストミー協会横浜市支部）
ostomy@hamashinren.or.jp
045-475-2061（呼）火曜・木曜・土曜　10 時～16 時

申込はこちらから

詳細はこちらから

【ご案内】

日本オストミー協会北海道支部若いオストメイト交流会 in 北海道

つながる、話せる、ひとりじゃない！　20～50 歳代の現役世代オストメイトを対象とした「若いオストメイト交流会 in 北海道」を開催します。対面式とオンラインの両方からご参加いただけます。
社会生活、仕事、恋愛、結婚、出産、ストーマのこと…。現役世代だからこそ抱える悩みを、一人で抱え込まないで。同世代だからこそ話せることがきっとあります。あなたが主役の交流会です。

日時：2026 年 9 月 26 日（土）受付　13:00～　交流会　13:30～16:30

会場：北海道難病センター
〒064-8506　北海道札幌市中央区南 4 条西 10 丁目
https://www.do-nanren.org/

内容：Program Ⅰ　オストメイト当事者による体験談発表
『私がオストメイトになるまで、なってから』
発表者：櫻井　謙二　様（1986〈昭和 61〉年 5 月 15 日生まれ）
潰瘍性大腸炎と早期直腸がんにより、2024 年 2 月にイレオストミーとなる。

Program Ⅱ　教えて！WOC ナースさん！！

アドバイザー：長谷川　将　様
（札幌医科大学附属病院　皮膚・排泄ケア認定看護師）

形式：対面式　＆　オンライン

対象：20～50 歳代の現役世代オストメイト

参加：無料

申込：　オンライン参加をご希望の方は、**2026 年 9 月 19 日（金）まで**に
　　お申し込みください。

問合せ・オンライン参加申込み先
日本オストミー協会　北海道支部　支部長　須佐　理恵子
TEL：090-1387-8399
E-mail：rieko.mimi@gmail.com

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？

最近は、災害救助法が適用されるような災害が増えてきた気がします。
異常気象ももはや異常といえない頻度で発生していますね。
備えあれば憂いなし、と心がけ、少しでも安心できるようにしていきたいと思っています。

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、下記にお声をお寄せください。

start@hollister.co.jp

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