

2017年3月3日発行

SSKP 公益社団法人 日本オストミー協会

「通巻6556号付録」

平成29年

青森県支部 NO170号

頒価100円(会費に含む)

支部長 名古屋 廣

Tel・Fax017-754-3634



あおもり

公益社団法人

日本オストミー協会 http://www.joa-net.org/E-mail_honbu@joa-net/or

1・【29年度会費納入のお願い】

平成29年度の会費納入用紙(振込)を同封いたします。昨年同様、引き続き納入下さる様宜しくお願い致します。 年会費…◆3600円

(1か月300円×12か月) 会費の内1200円は本部会報費に充てられています。 県支部の活動はほとんど皆様より納入された会費によって行われています。

目次

1	会費納入のお願い・総会	7	大腸から肝臓に転移～
2	総会、他	8	大腸がん検診、県が支援
3	感謝の気持ちを忘れず	9	オストミー用語集2
4	〃	10	会報作業予定
5	肺ガンの治療後「ガンのことで	11	ジパング申し込み書
6	〃	12	装具販売店宣伝

2・【青森県支部総会・社適講習会】の案内

下記の日程で開催、詳細は5月号でお知らせいたします。

日時—5月28日(日) 午後1時～午後4時(装具の展示)

次ページへ

《体験談》

「感謝の気持ちを忘れず」青森支部幹事 古村俊英

1・直腸ガンの宣告

今から14年前の平成15年春、(当時52歳)私は警察官として血気盛んに働いた時のことでした。職場で行われる年1回の定期検診で「大腸ガンの疑い」という診断結果により精密検査を受ける事になったのです。

「まさか自分がガンになる訳がない」と思っていたのですが、その予想は見事に裏切られ医師から「直腸ガン」の宣告受けたのです。

さらに追い打ちをかけるように、ポリープが肛門の直近にあるため人工肛門の造設という過酷な宣告もされ強いショックを受けました。

2・入院生活に入る

直腸ガンの宣告を受けてから約20日後の、平成15年8月中旬に入院となりました。入院するまでの20日位は、不安と恐怖の毎日で、針のむしろに座らされているような感じでした。一時は「死」も覚悟しましたが、「手術すれば命だけは助かるだろう」と、担当医師を信じて入院を待つことにしたのです。

*この時の心境としては、家族や応援してくれた仲間達のため、絶対に生きようという思いでした。

3・オストメイトの仲間入り

入院から10日後に手術を受けました。私の左腹部には、今までなかった長径3センチ位のピンク色の肉の塊が突出していました。

これが結腸のストーマであることを初めて知らされました。旧肛門は完全に閉じられ、これから一生涯、ストーマからの排便処理をしていかなければならないことを思うと生活の不安を感じずにはいられませんでした。

入院中、看護師さん達から装具の装着方法や排便処理の仕方、必需品の準備等々を丁寧に指導を受けました。(オストメイトの始まりです)

開催場所— 青森市男女共同参画プラザ アウガ5階研修室

実地内容—A・通常総会 13:00~13:50

B・①講習会 1 14:00~ 16:00

◆講師、講演—① 青森県警生活安全課 詐欺について(仮題名)

② 皮膚、排泄ケア認定看護師より講演(交渉中、テーマ未定)

★当日は青森市男女共同参画プラザ アウガ5階研修室において**役員会**を

開催致したく思いますのでご出席下さる様お願い申し上げます。

時間厳守

10時15分~12時

お詫び

先月号(新年号)において文字の間違いが有りました。5ページ

*福祉サービスについて

1・死高齢福祉課に地域包括センターを設置(誤り)

正しい⇒市高齢福祉課に地域包括センターを設置

訂正して深くお詫び申し上げます。

4・退院から職場復帰

入院生活も約50日で終えて退院した後2週間の自宅療養を経て仕事に復帰する事が出来ました。

職場の配属により、初めは机上での事務作業の日勤勤務に変更させていただきました。しかし私としては、机上での仕事より現場での仕事の方が好きだったので、3か月後からは夜間勤務を含め三交替制勤務に戻してもらったのです。

5・いろいろなトラブルの発生

直腸ガンでの入院、手術、そしてストーマとしての生活の中で、不便なことや大変な事がたくさんありました。中でも仕事中に起きたパウチ剥がれによる横漏れや時、場所構わず出るガスの音などは一番つらい思いをしました。

これらの原因は暴飲暴食など食生活によるものだったと気づき、とくに下痢しやすい食べ物などは避けるよう気をつけていました。

現在は、一年半位前からストーマ周辺の皮膚障害により通院している他は、特に問題はありません。

6・生かされることに感謝

おかげ様で今年66歳、発病から14年目を迎えても生きていることに感謝し、支えてくれた家族（妻）や仲間達にも感謝を忘れず、残りの人生は少しでも恩返しができるよう、自分に出来る事を精一杯頑張っ生きて行きたいと思っています。

*私を生かしてくれた担当医、看護師さん、その他スタッフの皆さんに感謝です。！！

肺ガンの治療後、「ガンのことで悩まない」「前向きに生きる」

を実践し再発を防ぐガン治療医

（川崎幸病院放射線治療科副部長 加藤大基さん）

34歳の若さで肺ガンになった

2006（平成18）年4月、34歳の時に胸苦しさを覚えて胸部レントゲン検査を受けると、肺に白い影が見つかりました。振り返ってみれば、その1年前も同じ検査を受けたときに、淡い白い線があり、気になったことを思い出しました。そして、白い影が見つかってすぐにCT（コンピューター断層撮影）や腫瘍マーカーの検査をし、原発性の肺ガンの可能性が高いことがわかったのです。通常では、肺にある病変の組織を取ってガンかどうか検査をします。

しかし、私の場合、病変が肺の先端にあったため、組織を取ることができず、ガンなのか判断できませんでした。そのため、手術中に検査を行い、ガンだった場合は、そのままガンの切除に移ることにしました。結果、病変は原発性のガンとわかり、左肺の下側（下葉）とリンパ節の切除を行ったのです。私はガン治療の専門知識が有り、しかも肺ガンの場合は、かなり確立された治療法があるので、治療法については悩みませんでした。それでも、手術前は肺ガンについて改めてかなり調べました。また、知り合いの医師に自分の画像の所見がガンかどうか意見をもらい、そのたびに一喜一憂していたのです。それまで、ガンの患者さんに症状や治療法を伝えてきましたが、自分がガンになって患者さんの不安な気持ちが本当に理解できました。私の場合、5年生存率は約80%と言われ、残りの20%が気になってしかたありませんでした。同じような肺ガンの5年生存率をインターネットで調べることもしました。

私が5年生存率へのこだわりから抜け出せたのは、半年後です。ガンが再発するかどうかは、どんな名医でもわからない、考えても誰もわからないことに時間を浪費しているだけと気がつき、悩むのをやめました。

平家物語には、壇ノ浦の戦いで平知盛が「見るべきものはすべて見た」というくだりがあり、ガンになっても私も同じように、見る者は見た。やれることはやったと思うようにしたのです。人生は有限です。限りある時間を無駄にせず、大事に使うためにも、ガンの事で時間を使わないように心がけました。

すると、ガンの恐怖やストレスが薄れ、前向きな気持ちで過ごせるようになったのです。今でもその気持ちは同じです。私は何事にも優先順位をつけています。そのため、だらだらとテレビを見るなどに時間を使わなくなり、本を読んだり、趣味である史跡巡りをしたりすることを優先しています。

結婚して子供ができてからは、子供との時間を大切にしています。ガンの優先順位は家庭や趣味、仕事などのずっと後ろです。患者さんの多くは、どこかにいい情報が隠れているのではないかと考えて深みにはまり、大切な時間を使ってしまうことがあります。私も標準治療以外の評価の定まって居ない治療法が気になることもあるので、そうした気持ちはわかります。しかし、どこかで割り切ったほうがいいのではないのでしょうか。肺ガンは、再発するかどうかは、術後5年がひと区切りです。その間はCT検査などを毎年受けていましたが、問題がなかったため、今は通常の定期検査だけ行っています。

仕事は2009(平成21)年まで非常勤として働き、その後は本格復帰して、今では、川崎幸病院で忙しく働いています。

私は、術後5年までの間、物事に順位を付け、時間を大切にしてきました。自分の趣味やストレス解消に時間を有効活用することが、きっとガン対策になっているのだと思います。現在は、仕事は忙しいですが、休日は子供と遊ぶことを最優先にしています。これが、今の一番のストレス解消法です。食事は妻がバランスのいい食事になるよう、気をつけてくれています。外食でも必ずサラダや野菜の煮物を多く注文して食べるようにしています。

ガンでなくても人間、いつ死ぬか先のことは誰にもわからないのです。だから、やるべきことは先延ばしにしないと心に決めて生きています。そうすると、何があっても平常心で乗り超えられるような気がします。

大腸から肝臓に転移、末期ガンを縄文食で克服、

8年後の今も元気に働く准看護師【ガン摘出後すでに転移は起きていた】

愛知県在住、千田伸子(58歳・准看護師)2007(平成19)年12月に大腸がんが見つかりました。末期に近い3期Bと診断され、手術でガンを摘出し、抗がん剤を服用しはじめました。「検査で転移がないか調べたところ、肝臓に影が見つかりましたが、しかし、この影は血腫(血液の塊)と診断され、転移は認められませんでした」翌年2月、激しい腹痛に襲われました。腸閉塞と診断されて入院し、2週間で退院したものの(血液検査の結果が悪かったため、抗がん剤を中止)。ひどい倦怠感が続き、病院で検査を受けると「神経のせい」といわれ、別の病院でも[異常なし]と診断されたのです。ところが同年4月、ガン患者さんの相談員をしている友人が「それはおかしい」と異常に気付いて。ガンの専門病院で検査を受けると肝臓に転移したガンが見つかり、医師から末期がんと宣告されたのです。手術を受け、肝臓の3分の1を切除しました。このとき麻酔がうまく入っていなかったため点滴で痛みを緩和することになったのですが、激痛、息切れ、に苦しみました。

退院後は心の改善や冷え防止も実行した。

「私は、ガンを克服するために、食事の改善法として縄文食(玄米菜食)を始め、今でもこれ続けています。特にニンジンジュース、ゴマ、小松菜は毎日取っています。また、私がガンになった原因は過労とストレスだと私は考えています。仕事の責任が重く、日勤のときでも夜中に呼び出されることが多く、緊張の手術があると36時間働きつづけることもありました。好きな仕事とはいえ体が悲鳴をあげ、ストレスもたまっていたのです」ストレスを軽減するために、次のことを心がけています。

①朝の散歩で太陽の光を浴び、「今日もパワーを下さい。有り難うございます」とつぶやいて感謝する。②「感謝します」「ありがとう」「うれしい」「楽しい」などいい言葉を使い、不平不満が口に出たときは、いい言葉に置き換える。常に笑顔を心がける、冷え防止のために、整膚(指で皮膚を引っ張ることで血流を促す施術法)を実行、整膚士の資格を取り、ガン患者に多い冷えた体を温める活動し、転移ガンの手術から8年、いまでも准看護師として働いています。

(わかさ夢MOOKガン克服に導くより抜粋)

大腸がん検診 県が支援

東奥日報2月21日朝刊より

全国ワーストの大腸がん死亡率を改善するため、県は新年度から3年間、青森市と弘前市で、大腸がん検診モデル事業を実施する。

50代の検診未診者(初年度見込み数約2万7千人)に対し、便に血液が混じっているかどうかを調べる「便潜血検査」のキットを送付し、回収する。

また希望者に対して内視鏡検査を実施する。費用は無料。県の担当者や医療関係者は「大腸がんは早期発見・治療で生存率が高まる。検診体制の拡充は短命県返上への地道」と説明する。

県は20日発表した2017年度当初予算案に事業費約5600万円を盛り込んだ。広範囲で大腸がんの検査・検証を行う県主体の事業は全国でも珍しいという。

事業の対象者は、急激にがん罹患数が増える50代とし、過去3～5年に大腸がん検診を受けていない男女。市町村や検診機関の協力を得て「検診台帳」を作成し、未受診者にキットを送付。最寄りの公民館や薬局などに持ってきてもらうか、郵送で検査機関に提出してもらう。

希望者には大腸を内視鏡検査で観察する「大腸内視鏡検査」を、便潜検査と合わせて実施する。初年度は約5千人を見込んでいる。

県は、二つの検査を通して大腸がんの罹患率や発見率、進行度合いなどを分析・検証し、今後のがん対策に生かす。国立がんセンター調べでは、本県の大腸がんの死亡率は06年から15年まで10年連続で全国ワースト。10年間の死亡率改善率も、全国最下位となった。また、全国に344ある2次医療圏ごとに08～12年の大腸がんの標準化死亡比(全国値を100とした時の死亡度合)を算出したところ、津軽(弘前市、黒石市など)の男性は全国ワースト、下北の女性が同2位、西北五の女性が同5位となるなど、大腸がん対策が急務となっている。

県がん・生活習慣病対策課の担当者は「本県のがん死亡率を押し上げている大腸がんを化学的に分析し、より効果的な対策につなげていきたい。がん検診の必要性を周知し、検診受診率向上につなげたい」と話した。

オストミー用語集2

<p><u>ウロストミー</u> 膀胱切除後に尿を体外に排泄する為の手術の一般的な用語。ウロストミーには、回腸導管、尿管皮膚瘻、膀胱瘻、腎瘻がある。</p>	<p><u>ストーマ旁ヘルニア</u> 小腸が筋層からストーマ周囲皮下に入り込んだ状態。ストーマ旁ヘルニアではストーマ周囲が乳房状に膨張したように見える。</p>
<p><u>パウチ(ストーマ袋)</u> ストーマからの便や尿を受ける袋を言う。ワンピース(単品系)とツーピース(二品系)がある。消化管ストーマ用にはドレインタイプ(下部開放型)とクローズタイプ(閉鎖型)がある。尿路ストーマ用はタップ付がある。</p>	<p><u>ドレインパウチ(下部開放型ストーマ袋)</u> 消化管ストーマ用で、ストーマ袋下部の開け閉めによりパウチ内の便を出すことが出来る。ストーマ袋下部の開放部の幅や閉鎖方法は、製品によって違う。</p>
<p><u>クローズパウチ(閉鎖型ストーマ袋)</u> 消化管ストーマ用で、ストーマ袋下部は閉鎖されており、二品系の場合、面板からストーマ袋を外して便を出し、単品系の場合は装具の張り換えを行う。ミニパウチ(小型閉鎖型)もある。</p>	<p><u>皮膚保護材</u> ストーマ装具をストーマ周囲皮膚に固定するとともに、排泄、分泌物の皮膚接触を防止し、皮膚を生理的状态に保つ作用がある吸水性粘着剤。ウエハー(板状)、パウダー(粉状)、ベースト(練り状)の形状がある。</p>
<p><u>ワンピース装具(単品系装具)</u> 面板とストーマ袋が一体化した装具。</p>	<p><u>ツーピース装具(二品系装具)</u> 面板とストーマ袋の二品を組み合わせ使用する装具。面板を肌に付けたままパウチだけを取り外す事が出来る。</p>
<p><u>フリーカット面板(自由開孔型面板)</u> ストーマ孔をはさみで自由に切り取る事が出来る面板。</p>	<p><u>プレカット面板(既製孔型面板)</u> 一定の直径の正円ストーマ孔が開けてある面板。</p>

会報発送作業お手伝いできる方、参加してみませんか…

県支部では、1年に6回(5・7・9・11・1・3の奇数月)1・「会報あおもり」は主に会員用、2・TSKあおもりは、医療関係、行政、他、入会5年未満は3・「おとなりさんからの便り」を発行しています。パソコンを利用して作成した原稿を「アウガ5階」の印刷室にて10時からコピー、封筒入れ、手作業で仕上げています。昼食代は支部で負担

(予算の関係もあり印刷所にはお願いはしていません)

◆平成29年度会報発送作業予定日

5月号	5月8日 (月)	新年号12月25日 (月)
7月号	7月10日 (月)	30年度
9月号	9月11日 (月)	3月号 3月5日 (月)
11月号	11月6日 (月)	

旅行が好きな方、県外に出かける事が多い方に便利です。

《ジパング倶楽部入会申込み》

- ◆利用できる年齢 男子-60歳以上 女子-55歳以上
- ◆ジパング倶楽部入会⇒特急券・急行券・指定券・グリーン券が割引に
- ◆更新すると3割引になります
 申し込みますと「会員手帳が送られてきます」運賃は「身体障害者手帳」により100キロ以上は5割引です。
- ◆申し込み会費…1350円【1年間有効】

《ジパング倶楽部入会申込書》…コピーしてご使用して下さい。

新規・増切・切替用 ジパング倶楽部入会申込書

※ 太枠内のことがらをご記入の上、身体障害者手帳の写しを添えてお申し込みください。(一般会員からの切替の方は、一般会員手帳の写しも添えてください)

フリガナ	
氏名	
生年月日	M.T.S 年 月 日 (歳)
性別	男性 ・ 女性
住所	〒□□□□□□□□
電話番号	市外局番() -
障害種別等	肢体・視覚・聴覚・内部・その他 旅客鉄道株式会社運賃減額… 第1種 ・ 第2種

※期限切れ・一般会員からの切替の方は以下もご記入ください。

会員番号	□□□□□□□□
有効期限	年 月 末日

【申込書の送付先】

〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩1-1-1-901
 公益社団法人 日本オストミー協会事務局
 TEL 03-5670-7681

【申込方法】 会費1,350円(小為替)を同封して、郵送してください。
 現金のときは、現金書留で郵送してください。

1977年12月3日 第三種郵便物認可 (公益社団法人) 日本オストミー協会
毎月1・2・3・5・7日発行SSKP通巻6556号付録 平成29年3月3日発行

編集者(公益社団法人)日本オストミー協会 青森県支部長 名古屋 廣 青森市大字前田字中野25

発行所東北障害者団体 定期刊行物協会

宮城県仙台市青葉区高松1丁目4-10

領価100円

医療のニーズにシステムでお応えする

株式会社 八戸支店

共立医科器械

◎八戸市根城3-18-3

☎0178-43-2923 FAX 0178-44-1957

◎しあわせと安心のお手伝い

株式会社 八戸営業所

ケア・テック

◎八戸市根城3-18-3

☎0178-41-1003 FAX 0178-44-1957

アルケア・コンバテック・ホリスター・コロプラスト・エイパック・他各社
処方せん調剤・一般医薬品・介護用品・損害・がん保険代理店

株式会社町田アンド町田商会

サカエ薬局

青森☎017-736-4333 弘前☎0172-35-5022 八戸☎0178-22-3458 他・五所川原
黒石・金木・藤崎・板柳…県内22薬局 本部(弘前) ☎0172-26-1700

◎お買い求め、ご相談は、お近くの当薬局をご利用下さい

各社ストーマ用品を取り扱っています。医療を通して社会に奉仕する

株式会社 白石医療器

◎本社 弘前市神田5-8-5 ☎0172-34-3500

◎青森(営)青森市大野前田68-12 ☎017-729-1151