

1994年2月28日

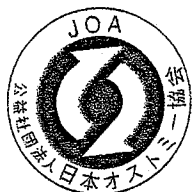
第三種郵便物認可

2016年11月15日発行

(毎月1回15日発行)

TSK通巻1736号

公益社団法人日本オストミー協会「TSK9月号発行通巻1736号」



# TSKあおもい

平成28年

青森県支部 NO168号

領価100円 (会費を含む)

支部長 名古屋 廣

Tel・Fax 017-754-3634

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](http://www.joa-net.org/E-mail_honbu@joa-net/or)

昭和59年に造立された昭和大仏は青銅座像としては日本一大きな大仏ですその高さは21・3mと奈良や鎌倉の大仏をしのぎます。体内2階に戦没者の魂を祀り、戦没者の慰霊と世界平和、そして人々の心を正しく仏法興隆の願いがこめられている。

仏像 材質 青銅 (亜鉛、鉄、他)

重さ 220トン 高さ21・35m



|   |               |    |               |
|---|---------------|----|---------------|
| 1 | 昭和大仏, 目次      | 7  | コーヒで肝がんのリスク低下 |
| 2 | お知らせ青森社適講習会   | 8  | 若年で心筋梗塞の恐れ    |
| 3 | 県がんピア・サポート研修会 | 9  | 患者会、団体行事のお知らせ |
| 4 | 〃 〃 に参加して     | 10 | 〃 〃           |
| 5 | ストーマと共に生きる幸せ  | 11 | お願い、お詫び       |
| 6 | 〃 〃           | 12 | 販売店装具宣伝       |

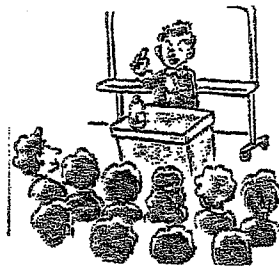
## 《お知らせ》

### 青森社会適応訓練講習会

【東青地区・県支部合同】

立冬に入り寒い日が続くこの頃ですが、会員様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか、今般下記の日程、場所に於いて講習会を開催致しますので、是非参加して下さいの様にお願い致します。

記



- 1・日時—11月27日(日)午後1時～午後4時10分
- 2・場所—青森市新町アウガ5階青森市男女共同参画プラザ-研修室
- 3・対象—会員及び家族、医療関係者
- 4・講師・講演A—当支部会員 弘前ウエイトリフティング協会・会長  
 講師— 齊藤 将さん 【仮題 共に生きる】  
 講演B—青森県立中央病院 がん相談支援センター・がん相談員  
 講師—成田富美子さん 【相談内容・支援センターの活動他】
- ☆県立中央病院 — 皮膚、排泄認定看護師 今泉芳子さん
- ☆青森市民病院 — 皮膚、排泄認定看護師 岡田奈穂美さん・田中司子さん
- ☆弘前大学大学院保健学研究科準教授 藤田あけみさん
- ☆前看護師長 — 小山睦子さん(青森)
- 5・日程(予定)
  - \*13:00…14:00開会・①講演 体験談 弘前市会員 齊藤将さん
  - \*14:00…14:20 休憩
  - \*14:20…15:20 ②講演 県立中央病院 がん相談支援センター
  - \*15:30…相談会、(質疑応答)…報告、連絡、16:10終了
- 6・装具展示会 ★白石医療器 サカエ薬局 ケア・テック  
 ★装具メーカー ……ホリスター アルケア コンバテック  
 講習会終了後、懇親会【17:00場所未定】を行います

県がんピア・サポート研修会に参加して(9月22日ラ・プラス青森にて)

### 「ピアサポート」って？

「ピア:PEER」は「仲間」を意味する「サポート」は「支援」。  
 ガンという病気を体験した人やその家族が、「体験を共有し、共に考える」  
 ことで、がん患者やその家族などを支援していく活動のこと

### ピアサポートの良いところ

家族だからこそ、話せないこともある。医療者にも話せない・聞けないことがある。

- 「ガンと言われて不安な気持ちを誰かに聞いてもらいたい」
- 「家族や職場に、どう話したらいいの？」
- 「再発への不安な気持ちを話してみようかな」
- 「こういうとき、他の患者さんたちは、どうしているんだろう」
- ・つらい治療を乗り越えてた先輩患者の姿を知ることで、将来を想像する事が出来るようになる・がん体験者による体験談を聞くことで、不安の軽減を図ることができ、闘病生活の励みになる、

### がん患者意識調査(日本医療政策機構、2009年)

- ・がんの治療の費用の負担が大きい(71%)・がんの治療を通しての悩み
- 1位「落ち込みや不安、恐怖等の精神的なこと」(64%)
- 2位「痛み・副作用、後遺症などの身体的苦痛」(60%)
- 3位「これからの生き方生きる意味に関する事」(52%)
- ・がんの診断や治療方針の決定過程、受けた治療「不満足」(25%)  
 理由:精神面に対するサポートが不十分情報が少ない

### がん対策とピアサポート

- 2007年「がん対策基本法」—ガンによる死亡者の減少すべてののがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の向上
- 2011年—「ガン総合相談に携わる者に対する研修プログラム査定事業」
- 2012年—第2次基本計画「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」

2013年—拠点病院ピアサポート実施率20%

2015年—「がん対策加速化プラン」がんの予防、治療・研究

拠点病院ピアサポート実施率98%

### 【ピアサポーターにとって大事なこと】

- 1) 相談者を大切にする—
  - ・相手の話に耳を傾けましょう
  - ・自分の意見を押し付けない
- 2) 相談者の求めていることを考える—
  - ・自己満足にならないようにしましょう
  - ・価値観は人それぞれ多様です
- 3) 個人情報を守る—
  - ・個人情報は誰にも話してはいけません
  - ・相談者が望む場所で話を聞きましょう
- 4) 医療行為に関する内容に踏み込まない—
  - ・診断や治療方針に口をはさまないように
  - ・医療施設の良し悪しについて触れないこと
  - ・健康食品、代替療法の利用は主治医との相談が必要
- 5) ピアサポーターの影響と責任を考える—
  - ・常に責任感を持って対応しましょう
  - ・よけいに不安にさせないように気をつける
- 6) 活動を振り返り、スキルアップを図る
  - ・記録する事により改善点をみつけよう
  - ・記録はわかりやすく
  - ・自分にアドバイスしてくれる人を大切に
- 7) 自分自身を大切にする
  - ・対応できない問題もあることを認識
  - ・自分が傷つくこともあります

## ストーマと共に生きるしあわせを想う

愛知県支部・顧問 柳田達哉さん

### あ、やっぱり

私にとって、外科担当医が説明された「直腸に腫瘍があります」という言葉は、「やっぱり悪かったんだ」という現実になりました。自覚症状があったにもかかわらず、仕事の忙しさを理由に検診を遅らせたツケが来たかとの思いが瞬時に頭の中を巡り、医師からの「どうしましょうか？」の問いに、「取って下さい」と即答した覚えがあります。時に平成13年2月7日の事でした。たまたま隣家に住んでいた某病院の元外科看護師長が私の家内の話を聞き、人工肛門にする方が良いことを力説してくれました。同人も同じ腸の病気で手術を受けていたという事でしたが、「転移の心配もあるから肛門部を残さずに全部取ってしまっ、人工肛門にする方が良いと思いますよ。看護師の自分は、医師に希望してでも肛門部を残して腸を吻合する術式にしたけれど、今も水様便のコントロールが効かないので紙おむつを当てて生活しているのです」と具体的に教えてくれました。

### 肛門と訣別

平成13年2月20日、旧肛門と訣別して新たな肛門・コロストミーとのお付き合いが始まりました。当時私がお世話になった病院からは、コロストミーから大腸にぬるま湯を入れて排便反射を起こさせて便をコントロールする「洗腸法」を伝授されました。

この年の秋には「身体障害者手帳」も取得していました。

### 先輩からのお話を聞くことが生きる糧に

当時、自分たちで興した会社は定年退職した後でしたので、ストーマ保有者になっても人生を謳歌する事が出来ました。

毎日、早朝洗腸をする生活。今から思えば、良く続いたものです。現在使っているストーマ装具にたどり着くまでに13年間ほどの苦勞を重ねました。各先輩経験談を聞いたことは大変参考になり、生きる希望につながり生きる糧になりました。

### 炭酸入りミネラルウォーターにご注意あれ

洗腸しながらの旅行は国内外に及び、ゴルフも大いに楽しみました。スイス旅行したある折、洗腸に使うためにミネラルウォーターを買ってきてもらい、いつもの日課を実践しました。

その水が炭酸入りだったとはつゆ知らず、マッターホルン見物のロープウェイ・ゴンドラの中で「ガス」の連発となり、乗客の失笑を買い、恥ずかしいのと迷惑をかけたことで参った経験があります。洗腸をしない人でも炭酸入りの飲料は腸内ガスの発生に繋がりますのでご注意ください。

### 平和な時代に受けられるストーマ医療に感謝

思えば、昭和から平成時代のストーマ医療とケアの進歩には目覚ましいものがあります。昭和の時代に手術を受けた先輩の話をよく伺いました。

現在のような防臭性の高いストーマ装具や皮膚のトラブルの少ない製品が公費負担で受給されるようになったのは、苦しい時代を生きて、声を上げてきた先輩の努力のおかげです。

様々な制度を作り、専門性の高いストーマ医療の恩恵にあずかることが出来るようになったのも、会の運動があったからこそと言えるでしょう。現在私は、洗腸法をやめて自然排便法にしました。5日間位で

皮膚保護剤付きフレンジを取り替えて過ごしていますが、この2年間ほどは脊髄間狭窄症の為に腰痛がでてしまいました。

ゴルフはもとより散歩や旅行にも行けず参ってしまう事もあります。しかし、この平和な時代に最先端のストーマ医療とストーマケアが受けられる私たちは幸せと思います。

愛知のオストメイト活動50取年記念誌より記事拝借

がん「予防」と「早期発見」の最前線 「文藝春秋」より

### コーヒーで肝がんのリスク低下

食生活からガン予防を考えていく食材は「コーヒー」です。世界中の研究の中から、比較的エビデンス(科学的根拠)が揃っているものについて解説。その中でもコーヒーは、信頼性の高い研究結果が揃っている。国際的な疫学研究でも、コーヒーによる肝がんの予防効果を示す研究結果が数多く出ています。日本でも、多目的コホート研究(条件の異なる集団を一定期間追跡する研究)など複数の疫学研究において同様の結果が得られており、コーヒーの持つがん予防効果は「ほぼ確実」(肝臓)もしくは「可能性あり」(大腸、子宮内膜)との判定を得るに至っています。多目的コホート研究とは、研究者として参加した大規模疫学調査で、全国十一の保健所管内に住む男女約十万人を対象に1990年から1994年にかけてアンケート調査を行い、その5年後と十年後にも同様の調査を実地したものです。この調査の中で、コーヒーについては約十万人を対象として、コーヒーを飲む頻度ごとにグループ分けし、十年間にわたってがんの発生率を追跡調査しています。調査結果では、コーヒーを全く飲まない人が肝がんになるリスクを『100』とした場合、一日当たり1~二杯のコーヒーを飲む人が肝がんになる割合が「五二」、三~四杯飲む人は「四八」、五杯以上飲む人では「二四」と明らかな効果が見られました。国内で行われた他の二つのコホート研究でも同様の結果が得られています。肝がんの他にも、コーヒーをよく飲んでいる人ほど子宮体ガンの発生率が低く、また、女性においては一部の大腸がんになる確率も低い傾向にあることがわかりました。男性の大腸がんについては、飲むコーヒーの量によるがん発生率の差は見られませんでした。これは男性に飲酒や喫煙習慣のある人が多いことが関係している可能性もあります。(非喫煙者に於いては逆に「コーヒーを飲む人のほうが膀胱がんの発症リスクが高い」という研究結果)。コーヒーを飲むと、なぜガン予防の効果があるのか。メカニズムは分かっていませんが、カギとなるのは、コーヒーに含まれる「クロロゲン酸」。クロロゲン酸には血糖の吸収を抑制、膀胱から分泌されるインスリンの量も減少。インスリンには腫瘍を増殖させる働きがあるので、その量が減ることは、がんが増殖する機会を減らすことにも、コーヒーに含まれるカフェインの持つ脂肪燃焼作用も、インスリンを節約する効果がありがん予防効果が有ると言う報告もあります。

生まれつき悪玉値が高い「家族性コレステロール血症」 東奥日報記事より8月1日

### 若年で心筋梗塞の恐れ

正しい生活習慣を送っていても若い時から悪玉コレステロール血症(LDL)値が高い「家族性コレステロール血症」の患者が、国内に少なくとも500人に一人の割合。従来の飲み薬に加え今春、効果が高い注射薬が使えるようになり、治療環境は良くなっている。本系の医療関係者は「高コレステロール血症の人は若い年代で、心筋梗塞や脳梗塞を発症する恐れがある。早めに医療機関に相談してほしい」と語る。遺伝によって生まれながらにしてLDL値が高い家族性コレステロール血症は、アキレス腱が厚くなり、ひじや目に腫れものが出るケースもある。金沢大の馬淵宏特任教授の調査では500~200人に一人の割合で国内に「家族性」の患者がいると推定されている人はかなり少ないとみられている。「高コレステロール血症の患者が40~50代で心筋梗塞を発症し、死に至った事例をたくさん見てきた。コレステロールで血管が劣化した人は、全身に時限爆弾を抱えていると同じ」青森市出身で東海大学医学部内科学系循環器内科学准教授野吉町文暢医師はこう語る。高コレステロール血症の治療薬は従来、主に飲み薬「スタチン」が使われてきたが、「家族性」の人など服用しても数値が十分に下がらない場合もある。しかし、今春、LDL値を下げる新注射薬「レパーサ」(成分名エボロクマブ)が使えるようになった。肝臓には血中のLDLコレステロールを取り込むLDL受容体があるが、PCSK9というたんぱく質は、LDL受容体と結合して分解し、LDLコレステロール値を高くしてしまう。レパーサは、このPCSK9がLDL受容体を分解するのを阻害する。周1回、青森市のおひさまクリニックや協立病院で診療している吉町医師は今年5月から、家族性コレステロール血症の中年患者にレパーサを使用したところ、どんなにスタチンを増量しても落ちなかったLDLコレステロール値が、目標値を下回った。東海大病院でも、使用した患者に大きな効果が表れていると言う。吉町医師は「待ち望まれていた薬が出たことは心強い。

平成28年度

# がん患者・家族のための 相談支援セミナー

**入場無料**  
**定員100名**  
どなたでも  
ご参加いただけます。

がん患者、がん体験者及びその家族だけでなく、県民全体に対し、がんになったとしても、様々な活動を通し、がん患者を支える体制づくりを広く周知するとともに、がんになっても恐れず、がんと共に生きていくことを広く伝えるため、セミナーを開催します。

**日時** 平成28年 **11月13日(日)**  
**13:30~15:50(開場13:00)**

**場所** ラ・プラス青い森 **2階 メープル**  
(青森市中央1-11-18)

## プログラム

13:35~14:35 **講演1 「がんを打ち勝つ社会を目指して**  
---そのために、それぞれができること」

ぜひ参加  
ください

講師 リレー・フォー・ライフ・ジャパン八戸  
実行委員長 小渡章好先生

~休憩~ **「がん患者のための健康体操」**

青森県立中央病院 健康運動指導士 西村司氏

14:50~15:50 **講演2 「いつでもどこでも緩和ケア」**

講師 青森慈恵会病院  
緩和ケア科部長 小枝淳一先生

その他、がん患者団体等ブース展示もあります。

主催：青森県  
後援：青森県医師会、青森県歯科医師会、青森県看護協会、青森県薬剤師会、青森県立中央病院、弘前大学医学部附属病院、八戸市立市民病院、十和田市立中央病院、三沢市立三沢病院、むつ総合病院、株式会社東奥日報社、株式会社陸奥新報社、株式会社デーリー東北新聞社、青森放送株式会社、株式会社青森テレビ、青森朝日放送株式会社、NHK青森放送局、株式会社エフエム青森



# がん患者さまへあい フォーラム2016 ～がんとの共生～

**入場無料!**  
**申込不要!**  
どなたでも  
参加可能!

日時 **12月3日(土) 13:30~15:30**

(展示ブース13:00~16:00)

場所 **アピオ青森(青森市中央3丁目17-1)**

## プログラム \*開場、各展示ブース13:00~

1. 講演 13:35~14:15

『あなたもわたしも社会資源』

・県立中央病院 認定がん相談員(社会福祉士) 飯村 健治

2. 情報提供 14:15~14:30

『県のがん対策(患者支援)について』県がん・生活習慣病対策課

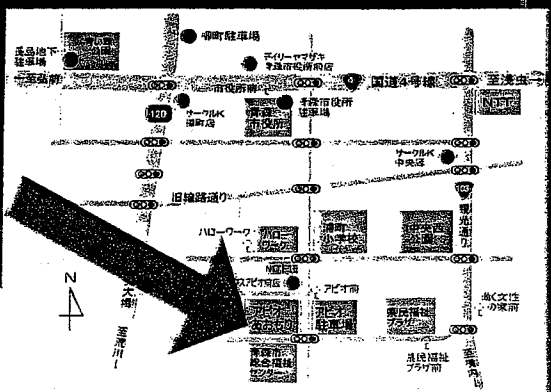
3. 交流タイム(休憩) 14:30~14:50

4. トークセッション 14:50~15:30

『がんとわたし』

ゲスト:青木 広美氏

進行:成田 富美子、飯村 健治



お詫び...9月号にて中弘南黒・西北五地区ミニ研修会を雪の降らない時期にと記載致しましたが、開催場所、開催日の都合がつかず役員とも相談致した結果、中止と致しました。

悩んでいます



### お願い①会報原稿の募集

会報記事記載に大変苦勞しております。 会員様の闘病体験談 失敗談 自己の趣味、その他、寄稿文を募集しております。 郵送かFaxでお寄せ下さいお願い致します。

郵送の場合...〒038-0053 青森市大字前田字中野25

Faxの場合...017-754-3634 (電話同)

お待ちしております宜しくお願いします。

### お願い②会計事務手伝い頂ける有志の方を急募いたします。

問い合わせ☎携帯090-5845-3259 名古屋

### ご寄付のお礼

顧問医 今 充 様 100,000円

青森骨盤外科研究会青森ストーリーマリハビリテーション講習会様

100,000円

顧問医 津久井 厚 様 10,000円

ご寄付を頂いた浄財は支部活動費として活用させていただきます。 役員一同心よりお礼申し上げます。

1994年2月28日

第三種郵便物認可

2016年11月15日発行 (毎月1回15日発行)

TSK 通巻1736号

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・コンパテック・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