

SSKP 公益社団法人 日本オストミー協会

2017年5月3日発行

「通巻6603号付録」



あおもり

平成29年

青森県支部 NO171号

頒価100円(会費に含む)

支部長 名古屋 廣

Tel・Fax017-754-3634

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](mailto:honbu@joa-net.or)

平成29年度

『青森県支部総会・社会適応訓練講習会』のお知らせ

新緑が日増しに、濃さをましてまいりました、この頃ですが各位に於かれてはご健勝の事とぞんじます。今般下記の日程、場所において支部総会ならびに講習会を開催致しますので、是非参加して下さるようご案内致します。

◆ 5月28日(日曜日) 午後1時—午後4時15分

アウガ5階 青森市男女共同参画プラザ研修室

★役員会開催—アウガ5階青森市男女共同参画プラザ研修室

【時間厳守 10時15分～12時】

1	総会、社適、役員会のお知らせ	7～8	体験談2・これも人生
2	通常総会・社適の詳細	8	下段 人生の名言
3	お知らせ三八地区社適講習会	9～	よもやま話「人に分ければ
4～6	体験談1・ 病院理事長	10	〃 原稿募集
6	下段 ガン生還者に学ぶ	11	会費納入、会報作業願い
		12	装具販売店宣伝

◇平成29年度 公益社団法人 日本オストミー協会青森県支部

★通常総会…………… 13:00~14:00

- 1・開会の言葉
- 2・物故者に黙祷

3・支部長挨拶

4・来賓挨拶 ※青森県身体障害者福祉協会 会長
 ※青森県健康福祉部障害福祉課、課長
 ※青森市健康福祉部 部長

名古屋 廣
 山田 金治様
 竹島 徹様
 能代谷潤治様
 井畑 光男

5・議事(議長) 副支部長

- 1号議案 平成28年度事業報告 支部長
- 2号議案 平成28年度収支決算報告 会計事務
- 3号議案 監査報告 監事
- 4号議案 平成29年度事業計画(案) 支部長
- 5号議案 // 収支予算(案)
- 6号議案 役員改選

田澤 亮

6・閉会のことば

★社会適応訓練講習会【東青・支部合同】司会進行 古村俊英

◆講演1…青森警察署 生活安全課 係長 菊池 直人様

テーマ 最近の詐欺について 14:00~14:50

★休憩 装具説明 展示 サカエ薬局、白石医療器、ケアテック、他メーカー

◆講演2…青森県立中央病院 皮膚排泄ケア、認定看護師 今泉 芳子様

テーマ ストーマについて(仮題) 15:10~16:00

相談、(装具含む)、その他 16:00~

*皮膚、排泄ケア認定看護師(県立中央病院)今泉 芳子さん

* // // (青森市民病院)岡田 奈穂美さん・田中 司子さん

* (前)県立中央病院看護師長……………小山 睦子さん

*弘前大学大学院保健学研究科準教授……………藤田 あけみさん

★諸連絡・閉会 16:20

進行状況により時間が多少ずれる事もあります。

*講習会においては「青森県身体障害者福祉協会」の全面協力を得て実施しています。

《お知らせ》

三八地区社会適応訓練講習会

会員同士の認識を共有すると同時に、お互いの課題・連帯を持って地域社会への参画の機会を持つことでQOLの向上を図る。

記

日時 平成29年7月2日(日) (13:00~15:30)

場所 八戸総合福祉会館(はちふくプラザ根城) 3階 大会議室

対象 三八地区オストメイト会員・家族及び一般の方

内容 1)講話(特別企画) (13:10~14:00)

多様化するあなたも狙われる新手詐欺から逃れる秘法について(仮題)

講師 八戸警察署 生活安全課 担当様

休憩(20分)

2)体験講話(元気と精気) (14:20~15:20)

講師 弘前地区支部幹事 齊藤 将様

3)装具の展示説明(株)ケア・テック (株)サカエ薬局

*準備、片付けを幹事さん宜しくお願いします。

◎講座の進行状況により、時間の変動があります。

担当 手倉森 77-2470 井畑 20-6444

【体験談・1】

前立腺がんを克服した病院理事長

(相模原中央病院理事長 中野重徳さん)

治療の副作用で仕事に支障が出た

私の前立腺がんが見つかったのは2003年(平成15年)1月、71歳のときです。骨転移はありませんでしたが、悪性度の高い未分化ガン(がん細胞の増える速度が速く、病気の進行も早いガン)で、ただちに治療が必要でした。

私のガンは、手術で前立腺を切り取れば治る確率が高いものでした。しかし、当時は前立腺がんの手術をすると尿もれ(尿失禁)などの後遺症に苦しめられる人がほとんどで、放射線療法でも穿孔(穴が開くこと)により膀胱や直腸に障害が起こることが多く、日常生活に支障をきたし、医師の仕事が続けられなくなるのではないかと心配がありました。そのため、私が手術を決断しかねていると、私の病院の泌尿器科の医師から「3年待てば、周囲に悪影響を及ぼさない放射線治療や手術法が確立されるから、今はしないほうがいい」と助言を受け、手術をしないことに決めたのです。

ガンを放置するわけにはいかないので、ホルモン剤による治療を始めました。ホルモン療法を始めるとPSA検査(前立腺がんの腫瘍マーカー検査。4.0ナノグラム以下が基準値)が11.2ナノグラムから、いきなり1ナノグラム以下になり、正常値になりました。

しかし、当時、私は土曜・日曜は学会に参加。さらに診察の終了後は毎晩、銀座に飲みに行く日々でした。ところが、ホルモン療法を受けたことで、女性に全く興味が湧かなくなっていました。さらに、女性の更年期のような症状も出てきたのです。そこでホルモン療法に代わるもので、副作用が無く、効果が期待できるものを探して、さまざまな学会に顔を出しました。そこで出会ったのが、分子整合栄養医学(人間の体を分子レベルで考える栄養学)でした。



1994年2月28日

第三種郵便物認可

2017年5月15日発行

(毎月1回15日発行)

TSK 通巻1834号

この分子整合栄養医学とは、分かりやすく言えば、食事のとり方や、サプリメント(栄養補助食品)による不足しやすい栄養素の補充法です。

ガンを消す治療法の実践

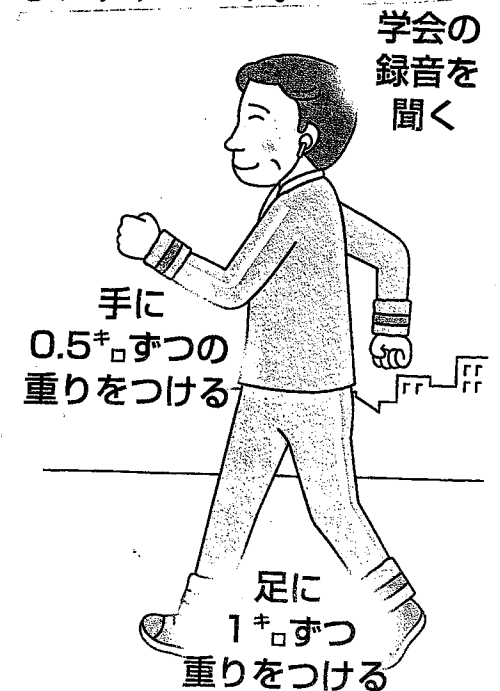
ガン細胞が棲みやすい体質を、ガン細胞が棲みにくい体質に変える治療法の柱は、食事と栄養、そして運動です。ガン細胞は、体内に炎症があると活発になります。そこで食事では、オメガ脂肪酸という油(EPA・DHA等)を多く含む青魚を積極的にとります。また、ガン細胞は糖質をエネルギー源にするので、ご飯やパン、麺類、甘いものなどは極力控えるべきです。

さらに塩分制限も重要で、ナトリウムの摂取を減らすとガンが棲みやすい酸性環境から脱却できるという説があり、がん細胞の勢いが弱まります。

そして、食事からとることが難しいビタミンAやビタミンDなどの栄養素は、サプリメントで補う必要があります。特にビタミンA・ビタミンDには、先ほど述べた炎症を抑える効果があるうえ体の細胞の核に入って遺伝子(遺伝の本体)に働きかけ、ガン細胞の増殖を防いだり、正常に戻したりしてくれる働きがあります。私は、このような分化誘導療法という栄養療法を行なうとともに、女性ホルモンの代わりとし発酵型イソフラボン(吸収のいいイソフラボン)をとりました。

有酸素系運動(体内に酸素を取り込みながら行う運動)もお勧めです。ガンが増殖する時には、筋肉などの構成成分であるタンパク質をエネルギー源にするため、筋肉が減って体重が落ちてしまいます。筋肉が減ると体力も低下し、それだけガンに対する免疫力(病気から体を守る力)がなくなってしまうのです。そこで私は、体の中で一番大きい太ももの筋肉の量を減らさないために、手足に3キロの重り(両手に0.5キロずつ、両足に1キロずつ)をつけて歩くウォーキングを行っていました。

ウォーキングのタイミングは、何か軽く食べた後の空腹でない状態で歩きました。



空腹では、運動の効果があまり期待できないからです。ウォーキングを行う時には、学会などの録音テープをくり返し聞きました。歩きながら録音テープをくり返し聞いていると、難解な言葉や理論もすんなり頭に入ります。知識が身に付き、運動効果も上がる、まさに一石二鳥のウォーキング法だったのです。

ガンのおかげで長生きできた

ホルモン療法をやめてから13年以上たちますが、PSAは1・2～1・5ナノグラムの間で、ガンと仲よくすごしている状態を保っています。

ガンになるまで私は、医者の不養生そのものの生活でした。そのため、糖尿病、高血圧、痛風、狭心症、動脈硬化(血管の老化)などが有り、山のような薬を飲んでいました。今は85歳ですが、これらの病気は一掃され、70歳のときよりも健康で病気もしません。ガンにならなかつたら、今頃は他の病気で死んでいたかもしれません。ガンは「私に生活習慣を身直させ、長生きするチャンスをくれたのではないか」と思っています。

ガン生還者に学ぶガン克服10か条

- 1・しっかりした死生観を持つ…1度は死を覚悟し、いい意味で開き直る
- 2・考え方を变える …人生や生活に対する考え方を転換した人
- 3・生活習慣を变える …喫煙やストレスの多い生活など、がんを生み出してきた悪習慣を改善する事で、自己治癒力が強化されます。
- 4・努力を惜しまない …がんを治すためにセルフ治療を講じ、その実現に向けて努力することも重要です。
- 5・感謝の気持ちを持つ …自分を支えてくれている人たちに感謝する。
- 6・自立心を持つ
- 7・生きがいを持つ …旅行、読書、習い事、恋愛
- 8・夢を持つ
- 9・強い意志を持つ
- 10・治ると信じる

【体験談2】「これもまた人生」 尾崎市 大谷研一さん

「(人の一生は)重荷を負うて遠き道を行くが如し」(語録・徳川家康公) - 私の好きな言葉です うしろを少し振り返ってみたいと思います。

私は21年前、平成7年神戸市を中心に甚大な被害が生じた阪神・淡路大震災の年、東京では地下鉄サリン事件が発生。そして、異常なまで暑い日が続いた夏のある日に直腸ガンで手術を受け、コロストミー(人工肛門)になりました。実は、手術を受ける数年前から予兆があるのを察していましたが、仕事の多忙さにかまけて、病院に行くのもおろか家族にすら相談せず、下腹の痛みを散らすため市販の漢方薬を処方しての毎日でした。

しかし、それには限度があるのは当たり前で結局ストーマと付き合うことになりました。それなりに覚悟はできていましたので、ストーマとのお付き合いについては何の抵抗もなしに受け入れることができましたが、それこそ家族や身近な方々に大変な迷惑をかけ反省しています。

当時、働き盛りであった私は30日足らずで社会に復帰し仕事に邁進するわけですが、例のごとく漏れ、臭いなどに課題を抱え込むこととなります。病院にストーマ外来がなかったため、ストーマの管理や装具の選定については入会したオストミー協会の会報などの記事から情報を得て工夫してきました。トイレに関しては、当時洋式は少なく、もちろん専用トイレも皆無で、職場ではその環境に合わせる努力、また通勤、自動車での移動中、場所の把握に苦労しました。しかし、勤め先や友人には私の事情を知る理解者が何人かいて下さったので一泊旅行、バス旅行、山登りなどなんの違和感もなしに皆さんと楽しむことが出来ました。

いま振り返ると、大きなトラブルもなしに「よくまあ、無事で！」と自分でも言いたくなります。この21年間、トラブルらしきトラブルもなしにストーマと仲良くお付き合いして来られたのも何かの縁なのでしょう。縁と言えば、先の大戦で父は戦死、母とは生き別れとなり、子供のころから神戸の孤児院でお世話になり、社会人になるまで育てて頂きました。

ゼロからの人生に出発し、必死で働き、家族を持ち、家族が増えて、いまは人並みの生活を送っています。道中、寂しさあまりに酒に溺れることも崖っぷちに立ったこともありましたが、これもまた人生でしょう。ストーマとはまだまだお付き合いがあるでしょう。今日、ストーマ装具やアクセサリも多種多様です。ので我流にこだわらず上手に利用させて頂きたいと思います。縁で結ばれ、支えてくれた家族、人生の道しるべになって下さった恩人、知人、友人、そして元気を下さった皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

しかし、恩返しや御礼は満足とは言えません。

一昨年オストメイトの方々と出逢い、協会のお手伝いをさせて頂くことになったのも何かの縁と強く感じています。“生かされている”

ことに感謝しつつ、少しでも負う荷が軽くできることはないかと思う今日この頃です。

人生の名言集より(抜粋)

人生は道路のようなものだ。一番の近道はたいてい悪い道だ。

フランシス・ベーコン

よく聞け 金を残して死ぬ者は下だ、仕事を残して死ぬ者は中だ、人を残して死ぬ者は上だ よく覚えておけ

後藤新平(ごとうしんぺい)...

(明治、大正、昭和初期の医師・官僚・政治家)

1857年7月24日-1929年4月13日

「今」をたいせつに生きないと、花は咲かない。

「今」をいい加減に生きると、次の瞬間もいい加減なものになり
いい加減な一生しか送れないことになってしまうのかもしれない。

「置かれた場所で咲きなさい」の著者、渡辺和子 学校法人

ノートルダム清心学園理事長 2016年12月30日89歳で死亡。

【よもやま話】幸せは「人に分ければ分けるほど」大きくなる!

己を忘れて他を利用するのは慈悲の極みなり

この言葉は、「好ましくないことは自分で引き受け、好ましいことは人に振り向け、自分を忘れて人のためになることこそ、慈悲の究極のあり方である」という意味です。日本仏教の基礎を築いた天台宗の開祖、最澄が書いた「天台法華宗年分縁起」にある一説です。国家公認の僧を天台宗から出すことを認めてもらうための文書で、天台宗開創までの経緯を知る貴重な資料です。

最澄の直筆の書も現存していて、それは、国宝に指定されています。冒頭で紹介した一節が、すすんで人を幸せにする「利他の心」について述べていることは言うまでもありません。最澄は、自分も幸せになり人も幸せにする「自利利他」というお釈迦様の教えを更に発展させ、自分の幸せを忘れて人や世の中を幸せにする「亡己利他」の教えを追及しました。

私たちは、同僚や友人、家族が困っていたら手を差し延べます。ただ、見ず知らずの他人が困っていたら、ついつい見過ごしてしまいます。最澄は、「それではダメだ。見ず知らずの人でも分け隔てせずに助けなさい」と言うのです。

たとえ、敵対する宗教の人であっても、敵対する政党の人であっても、イヤな上司であっても関係なく、他者の喜びをわが喜びとし、他者の痛みをわが痛みとする「無縁の慈悲」を実践できてこそ本物の利他だと言明しています。「無縁」とは、簡単に言えば赤の他人の事です。これが最澄の言う「亡己利他」なのです。例えば、仕事の出張先でちょっと珍しい物があったらお土産に買ってきて周りに配ったりしますね。しかし、職場のお土産も面白いもので、いつも買ってくる人と絶対に買って来ない人がいます。

勿論、買って来る人に皆、慈悲の心があるという訳ではありません。いつもお世話になっているからとか、この前いただいたから等と、損得の理由があつてお土産を買っている場合が多いようです。ですから、貰ってばかりの人がいると、内心面白くないのかもしれない。

ただ、「皆に喜びを分けてあげたい」と思う心が本物であれば、貰ってばかりの人がいても気にならない筈です。皆さん如何でしょうか？損得の心になっていないか、そのような日常から感じ取ってみましょう。

(岡山県支部225号28年3月号より拝借)

最澄 生年月日：767年9月15日

出身地：大津市(滋賀県)

最澄は、平安時代の僧。日本の天台宗の開祖である。近江国滋賀古市郷に生まれ、俗名は三津首広野。生年に関しては天平神護2年説も存在する。中国に渡って仏教を学び、帰国後、比叡山延暦寺を建てて天台宗の開祖となった。

会報原稿の募集のお願い

会員皆様の闘病体験談 “私の失敗談”・ 私の趣味・ 川柳などその他、寄稿文を募集しております。

郵送かFaxでお寄せ下さい。

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

◆29年度年会費納金のお願い

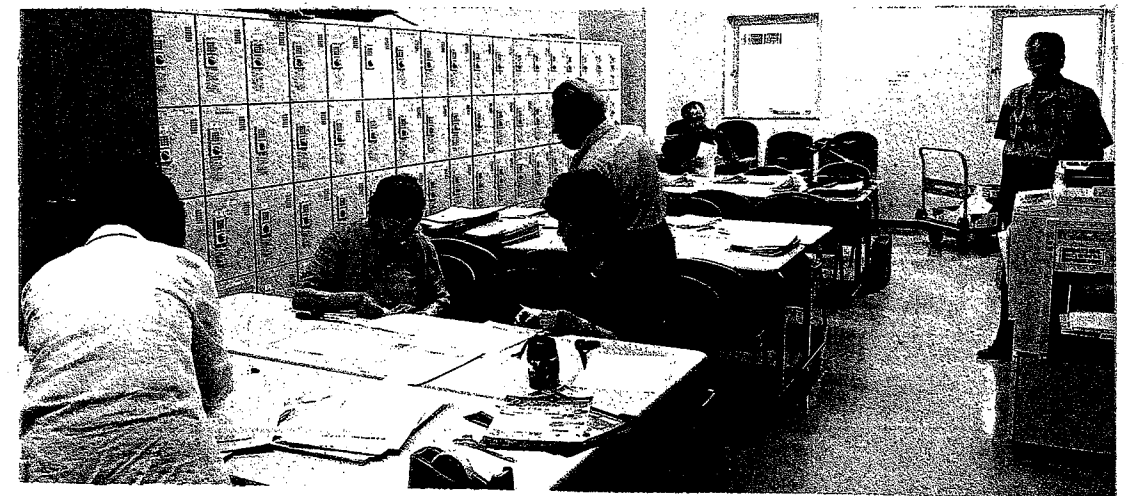
平成29年度の年会費引き続き納金下さる様宜しくお願い致します。

年会費…☆3,600円(1か月300円×12か月)会費の内1,200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金された会費によって行われています。

★会報発送作業お手伝いできる方、参加してみませんか

平成29年度会報発送作業予定日

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



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(一部の方含む)、
- 2・「TSKあおもり」は、医療関係、行政、他、
- 3・入会5年未満の会員には「お隣さんからの便り」を発行しています。
パソコンを使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、封筒入れなど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)

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