

2018年3月3日発行

「通巻6830号付録」

平成30年

青森県支部 N0176号  
頒価100円(会費を含む)

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

## 1・【30年度会費納入のお願い】

平成30年度の会費納入用紙(振込)を3月末に発送いたします。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	～痔かなそして人工肛門
2	総会、他	8	食習慣と生活習慣
3	糖尿病との戦いに勝った?	9	会報発送、作業予定日
4	糖尿病との戦いに勝った?	10	ジパング申込書
5	～痔かなそして人工肛門	11	ジパング申込書
6	～痔かなそして人工肛門	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27日(日) 午後1時～午後4時(装具の展示)

開催場所—青森市男女参画プラザアウガ5階 研修室

時間—13:00～16:00

### ◆A/通常総会 13:00～13:50

開会の言葉 物故者に黙祷 支部長挨拶 来賓挨拶  
議事 1号議案～6号議案

### ◆B/社会適応訓練講習会 14:00～16:00

講師・講演1・市内住職による講話(予定)  
2・その他(交渉中)

★役員各位様へ当日はアウガ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出席下さる様お願い申し上げます。

時間厳守 10:15～12:00

お詫び

今月発刊するつमりのTSKお隣さんは事情により休刊いたします。

## 【糖尿病との闘いに勝った?】 青森県支部 副支部長 古村 俊英

私は今年67歳、64歳までは仕事をしてきたことから、年に1回の定期健康診断を受けていた。特に異常は認められなかったが、毎年「要経過観察」と指摘を受けていたのが「血糖値」であった。その数値は、いつも120前後であり、糖尿病予備軍だとは認識していたが、それほど真剣には考えていなかったのです。

ところが、昨年11月初め、2年ぶりに健診(生活習慣病予防健診)を受けところ、血糖値が139、ヘモグロビンが6.8%であり、医師から「糖尿病ですから精密検査を受けてください。」との診断をくだされ愕然とした。

自分自身、原因については運動不足と食べ過ぎ(間食)と認識していたものの不安が募りました。私は、家で晩酌はほとんどやらないのですが、甘いものには目がなく、夕食後テレビを観ながら毎日のように間食を続けていました。(これが一番の原因だったと思います。)そこで私は、糖尿病の診断を受けた翌日から間食をやめ、食事の際には、野菜サラダや野菜炒め、野菜スープなど野菜を先に食べることを心がけ

1日1時間前後のウォーキングで身体を動かすことを20日ぐらい続けた後に精密検査を受けたのです。

その結果、血糖値が106まで下がっていたことから、医師もビックリし、「糖尿病ではありません。」と言ってくれ、「この状態を維持するようにしてください。」と付け加え、三ヶ月後の検査を指定された。

その後も私は、この状態を維持するために「ウォーキングと食事療法」を継続していますが、時々、好きで間食していた《甘いお菓子類》が食べたくなり、週に1～2度は少しだけ食べています。

昨年健診を受けた11月から、現在までの体重についても、67~68キログラム台であったが63~64キログラム台まで4キログラム前後の減量に成功したのです。今では、ウォーキングすることも、野菜を中心とした食事療法も苦にならなくなり、身体の調子も良くなっていることを強く感じ、「やれば出来るんだ。」と思っている次第です。

現段階では、「糖尿病との闘いに勝った？」という感じですが、次回の検査でも糖尿病と診断されないよう、運動と食事療法などを継続したいと思います。

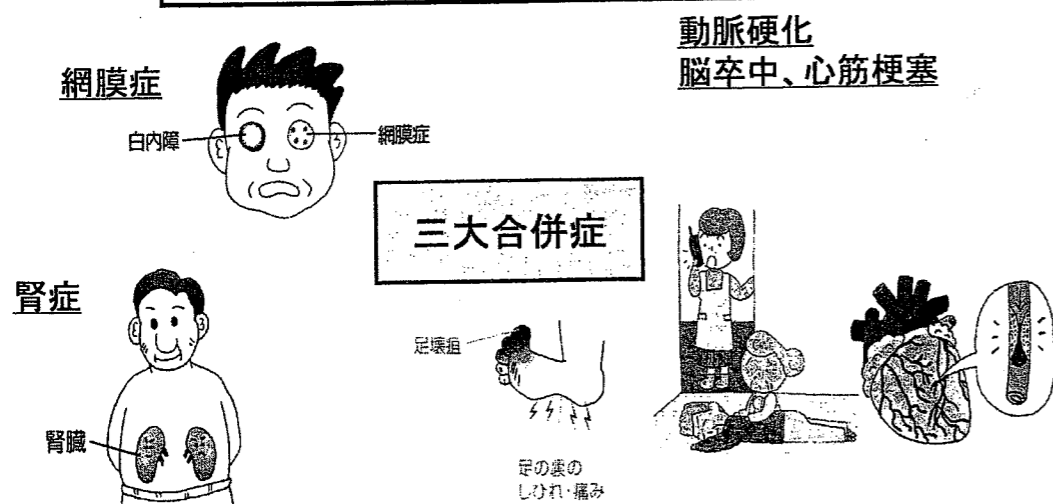
糖尿病とは、血糖値の高い状態が続く病気です。血糖値が高くない限り、症状を感じる事はありません。しかし、放置しておくと、やがて全身の血管に障害が広がり、さまざまな臓器で合併症が起こってきます。

しかし糖尿病になっても、食事療法、薬によって血糖をきちんとコントロールし合併症を予防する事によって、健康な人と変わらない日常生活を送る事ができます。糖尿病で悩んでいるのは、貴方だけではありません。健康診断などで血糖が高いと言われた方や、症状がある方は、早めに病院で受診しましょう。

## 糖尿病で恐ろしいのは合併症

長期間、治療せずに放っておくと...

**慢性合併症が徐々に進行発症します！**



## ～痔かな？そして人工肛門 青森県支部会員 青森市在住

\*がんと判ったきっかけ、知った時の気持ち がん発症時76歳 男性

トイレに行ったら出血しました。それが鮮血ですから、真っ赤な生きて流れた血と同じ、あ、痔にでもなったのかな？と、傷がついたのかな？というふうに、たかをくくっていました。そうしたら2日になってもまだ出るんだとね。2日目の朝も。便通は何ともないけれども、あれっ変だなと。こういう事は初めてだったので、医者へ行く事にしました。どういう処置をして頂いたかというのと、局所の組織を採取させてください、10日前後かかると。そうしたら、採集後に電話がかかってきました。気にかかるから早いほうが良いと思って行きました。

そうして、説明を受けたんだけど、まずあなたの病気、大腸ガン、直腸ガン、青森県人で一番多い。簡単にちよこっと切って治せる場所もあれば、場所が悪くて非常に難しい場所もある。とにかく3つの方法のうちどれか施術しなければだめだと、今でいう、放射線だとか、切除する手術だとか何かとあるんだそうですけれども。それでまず、切らなきゃならないという事になれば、これは止むを得ない、という事で、病院に紹介してもらいました。いろいろ部長と話をした。執刀する部長と直接。そうしたら今日にでも明日にでも手術しなければならない人が列をつくって待っているわけさ。しょうがないので、順番を待つ事になりました。それが8月頃で、私の順番は12月に入ってからと、その間は、だいたい2週間に1回くらいかな。必ず外科へ行って、血液の検査、尿の検査、さまざま、CTだのMRIだの、期間期間きめて行いましたね。手術する3週間前に入院を許されて、私は手術の経過、傷そのものは順調に回復していたのでしょう。退院した後からが、苦節の1年というか1年半というか2年というか、大変なものでした。いろんな薬を投与されるんですよ。その薬は抗がん剤です。病院から退院して、普通の通り飲食、食べ過ぎ、飲みすぎは駄目ね、美味しいと思って、多く食べると必ず翌日か、その翌々日、消化機能が普通の通り働かないで、お腹が痛む、痛む、それからもたれると言う感じ。

それで、服用する薬は朝昼晩、食前、食後、日に3回、飲むわけだけでも、6か月の間で、その薬を朝昼晩飲むだけでも、2週間飲み続けて、1週間休ませる。また2週間飲み続けて、1週間休む。それで、まる6か月間、読けるんですね。間違いなく、規則通り飲んでいかなきゃダメ、食後服用っていう条件があるから。空いたところで食べると、やっぱり良くないじゃないですか、そういう事を、2週間……6か月やって。その薬を飲んだ後、まあ途中も検査受けるんですが、飲んだ後も検査を受けたら、今度は薬これで一旦卒業だと言われました。先生に聞いたら、体調が元に整うのに、飲む前の体調、飲んだ期間が最低半年かかると、元に戻るのが、だからそれから薬飲まなくなって半年、やっぱり何となくそう言われてあったから、覚悟していました。その後だいたい元に戻ったのかなあと感じたけれども、医者から言わせると、食べすぎ、飲みすぎ、注意なさい。やっぱり、それを守らなければならないけども、人間であれば、美味しいなあと思えば、食べすぎるよね。そうすると、今でもたま〜にあるんだけど、自分ではそう食べたつもりはないんだけど、やっぱりトラブル有るんですよ。食べたくない時、お腹が痛むとかね。だけど、病気との対応というのは、なかなかその辺、コントロールが難しいものだと今でも思っています。

ケアは普段は、診療は2か月にいっぺんです。何か問題があれば私から質問する。「こういう場合はどうなんですか？」どうだとかこうだとか、やりとりする。看護師が写真を撮ったのを、私のカルテにしっかりと貼っている。

一番の難点はトラブルです。トラブルというのは、決められた通り装着しても、漏れているのがわからない時、臭いますよね。そういうトラブルの解消が、やっぱり今、難しいところです。こういうふうになってからの術後期間の短い人こそ、大変だと思う。まずは慌てます。慌てるだけじゃだめですので、常に外出する時は、大きな建物の場合は、障がい者用のトイレ・そういう所がある所を使わせてもらっています。普通のトイレは、なかなか面倒なので、最低限のものを常にカバンに入れて歩く。今40代50代の方々は、それが自分の身体だということを認識して、常に携帯して、どこへ行くにも。旅行でも海外でも遊びに歩いている人も多くいるんです。

不安ばかり持っている、何処にも、一步も前に進めないからね。それは、医者が解決してくれるわけでもないし、看護師さんが手を貸してくれるわけでもないし、自分でやらなきゃだめだ。小冊子もでているんだけど、科学的根拠に基づくガン予防、本当はこういう予防が可能であれば、これにこしたことが無いけれど、がんになってからでは遅いのね。若いうちから、こういう勉強というか、知識を身に付けて、自分がこうなったらこう対応、ということでしょうね。人を頼りにしてはなかなか難しい。

青森県がん情報サービス (がん体験者からのメッセージより)

口の粘膜が、非常に敏感だといわれています。  
物を食べても、何か、入れ歯が合わないような感じがして、歯医者さんが「あなたの今の歯、治療しなくても良い。歯が悪いんじゃない。あなたの口の中、炎症が、抗がん剤とか、そういうものによって、副作用が起きてそうになっているから、歯以外の身体全体の状況をちゃんと検査してもらって、治療して下さい」と言われた。今でもまだ残っているけれど、この親指に、黒い線。  
実際に手術を受けてみてから、左に、装着されていますけれど肛門はこれに代わっていますので、自分本来の、自然の肛門はシャットアウトです。

### 食習慣と生活習慣(快腸生活の為に心がけたい)

#### 食習慣① 善玉菌を含む食べ物を摂る

善玉菌を増やすには、善玉菌を含む食品を摂るのが一番簡単です。ビフィズ菌、乳酸菌、酵母菌などを含む発酵食品を積極的に摂りましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、味噌や醤油、納豆や漬物などの日本の伝統的な発酵食品もお勧めです。乳酸菌は胃酸に弱く、生きて腸に届いて棲みつくのはなかなか難しいですが、死んでしまっても善玉菌を増やすエサとなるので、種類にこだわらず食べる事が大切です。そのほか、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖や糖アルコール、水溶性の食物繊維なども積極的に摂るようにしましょう。

#### 生活習慣① 便は腸の状態を知るバロメーター

**ゆるい便:**腸内環境が悪化のサイン。冷たい物、かたい繊維質は避け、善玉菌のエサとなる野菜、豆類、白身魚、鶏ささみを積極的に摂りましょう。

**へドロ状の便:**善玉菌が減っています。肉類や脂を摂り過ぎているかも、しっかり体を休めて、リンゴ、キャベツ、海藻などの水溶性の食物繊維を摂ります。

**細長く切れ切れの便:**食事が不規則だったり、量が足りていない可能性があります。栄養バランスが良い食事をし、発酵食品や食物繊維を多めにとるように意識しましょう。

**カチカチの便:**ストレスを感じたときや、便意を我慢した場合になりがちです。お茶など糖類を含まない水分や、食物繊維を意識して多めに摂ると改善します。

PHP 11月号より(腸を整えて健康になる!)

#### 肌荒れは腸からのSOS!

肌にトラブルがあると、高級な化粧水やクリームを塗って美容成分を補給することを考えがちですが、肌は汗や皮脂を出すための排泄器官で、吸収には長けていません。

そもそも肌荒れの原因は、美肌に欠かせないビタミン類を腸が合成できていないから。肌に栄養を与えるのではなく、腸内細菌を育てよう、心がけましょう。

即効性はありませんが、確実に美肌を手に入れ、イライラも減って心理面でも美人になれる、最善の方法です。

### 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30年度会報発送作業予定日

5月号	5月7日 (月)	新年号12月24日 (月)
7月号	7月9日 (月)	31年度
9月号	9月10日 (月)	3月号 3月4日 (月)
11月号	11月5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割引きになります  
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割引きです。
- ◆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。

**更新用**

**ジパング倶楽部更新申込書**

※太枠内のことがらをご記入ください。  
 なお、会員番号、有効期限はお手持ちの会員手帳を見てご記入ください。

会員番号	A						
有効期限	年 月 末日						

※記載内容の変更… 変更あり ・ 変更なし(いずれかに○)

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

**【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】** この更新申込書と会費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。

**新規・期切・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。

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