若いオストメイトオンライン交流会 in 横浜 開催報告

運営幹事：長島、武内、﨑山、三浦

９月２５日（日）に横浜ラポール３Ｆ会議室に幹事４名が集まり、そこからオンライン ZOOM で参加者を繋ぎ「若いオストメイトオンライン交流会 in 横浜」を開催しました。当日は、神奈川県内だけでなく遠方から参加して頂いたオストメイトの方々、業者さんやメーカーさん、また他支部理事の方や本部 20/40 フォーカスグループの方々などがオンライン参加して下さいました。

前回の横浜での交流会はオンラインと会場参加のハイブリッド開催を行いましが、毎回交流会開催後に参加者に記入してもらうアンケートに「全体的に時間が長すぎる」という意見があったこともあり、今回はオンラインのみで少しコンパクトにして開催しました。交流会内の講演は（株）ウエル・カムサポートセンター所属ＷＯＣＮの熊谷佐智子さんに「若いオストメイトに向けて」ということで、交流会当日は仕事の関係で参加できなかったのですが事前に収録して頂いたものをオンラインで流しました。内容は少し医療者側の視点から話された部分もあり“ドキっ”とする所もありましたが全体的には勉強になるお話だったかと思います。そして、本題のグループ交流は最近の若いオストメイト交流会では珍しくストーマ種別で分けるのではなく男女別で行いました。男性グループどうなるかなーと心配でしたがいつものように時間が足りない程話し合うことが出来ました。

交流会の詳細

・参加者：31 名（オストメイト 23 名、業者 8 名）

・参加企業：(株)アルケア、(株)ウエル・カムサポートセンター、
コロプラスト(株)、コンバテックジャパン(株)、(株)ホリスター、
(株)ミムロ（あいうえお順）

・内容：

(1) 挨拶

オンライン参加するにあたっての注意事項の説明、日本オストミー協会の紹介などを行いました。

(2) 業者さんによる商品紹介

時間の関係で 1 社 3 分という制限の中で参加した 6 社の皆さんによる商品やサービスについてオンラインで説明して頂きました。

(3) 医療講演

(株)ウエル・カムサポートセンター所属ＷＯＣＮの熊谷佐智子さん：

お話はオストメイトの日常生活での困りごとから始まりました。

ガスの音や匂いは共通の悩みですが、ガスが発生しやすい食品・飲料を便と尿に分けて説明して下さりました。ストーマ・アクセサリーのお話では専用の下着やハサミで切ってもほつれない腹帯。そしてストーマを衝撃と圧迫等から守る「まも～るベルト」と言うものも…ネーミングがそのままですね（笑）

性生活の話もありましたが、20 代 30 代のオストメイトには大事な悩みですね。妊娠によるストーマの変化、パートナーとのコミュニケーション、色々とありますが、周りには聞きにくいことも、 信頼できる医療者に相談して欲しいそうです。事例では、結婚式の前日に洗腸した花嫁さんもいたそうです。最後に、とても大事な障害年金とストーマ装具医療費控除のお話で終わりました。今回は WOCN さんの録画ビデオだけでしたので、質問などが出来なくて残念でしたが改めて聞けたこともあり、盛りだくさんな お話が聞けました。

(4) グループ交流会

男女別グループに分かれ、その中に業者・メーカーさんに入って頂き交流会を行いました。

(5) グループ交流会内容報告

男性グループ：進行：長島　ウロ１名、イレオ２名、コロ６名　業者・メーカー5 名

Q ストーマのサイズが変更になった時に気を付ける事、仕事中に困ったことなどを聞きたい。

A ストーマサイズは術後半年位サイズが安定しないのでパウチカットする際は注意が必要。

A 仕事中に困ったことは誰でも経験している事だと思うが、臭い・ガスの音・漏れなどで周囲へ日頃ある程度自分の事を話しておくことが必要。また、着替えやパウチ交換に必要なものを職場に置いておくことも必要。

Q 制服着用時のベルトを使わない要領を聞きたい。

A 制服のタイプにより一概には言えないが、ズボンを止めるのをベルトではなくサスペンダーにすることでストーマへ当たらないようにすることも一考だと思います。また、ストーマベルトをすることでストーマを色々な衝撃から守ることができる。

Q 術後 2 カ月なのだが旧肛門から毎日腸液が出るので尿取りパッド＋オムツを使用しているが同じような人はいますか？

A 毎日ではないが 3 カ月程の間隔で旧肛門から粘液(腸管の不要物？)が出るのでその際は尿取りパッドを使用している。

A 術後 10 年以上経過しているが全く同じで旧肛門から毎日腸液が出るので尿取りパッド＋オムツを使用している。また、トイレに行った際にツボを押して意

識的に腸液を廃棄することもある。
A 尿取りパッドは給付金対象ではないので業者から購入すると割高になることがあるので街中のドラッグストアなどで購入する方がよい。

Q 銭湯や温泉でお勧めの所はありますか？
A 箱根湯元にある弥坂湯という所には入り口を入ったところに神奈川支部が作成したオストメイトの入浴に関して説明するポスターが貼ってあり入りやすかった。また、草津温泉の外湯は何度も利用させてもらったが全く問題はなかった。
A 富士周辺の温泉施設更衣室で自分の後ろ側の場所を利用している人の背中に立派な絵が入った方が利用していたのを見て、施設側からもし何か言われても「あの人はいいのか」と言えると思い堂々と利用できた。

女性グループ：進行：武内　イレオ４名、コロ５名　メーカー3名

Q どのようにして、ストーマ装具のアクセサリー等を選んでいるか？
A　それぞれ、メーカーのサンプルを取り寄せているが、１～2 枚程度だと良いのかが判断できない。サンプル取り寄せ後、メーカーによっては電話などがしつこくて嫌になる。
A ネットでサンプルを注文するのも良いが、オストミー協会が行っている医療講演会相談会の時に展示などを行う場合がある。その時に、直にメーカーさんとお話できるし、サンプルも貰う事もできます。
A 本当にどれを試すのが良いのかわからないときな、サンプルをもって、まずは自身の WOC ナースさんに相談するのも良いと思う。自分に合っているかなど、判断してくる。

Q ストーマ造設後知り合った男性と恋愛関係になった時、ストーマ保持者である事をしたか。その時の反応は？
A 大体の参加者は、既婚者が多く、結婚したからストーマ造設に至った。でも、受け入れてくれたし、協力的。そんなことで、冷ややかな反応をする男性ならば、その程度の男。そんな人とは返って一緒にならない方がよい。
A 男性側（メーカーさん）の意見。自分の愛する人の事なので、その人がどうであうと、受け入れる。その人と結婚したい。と思う相手ならば、男性はその人のそういう部分も受け入れる覚悟で決めているはず。

Q 癌の治療中で、体調的にストーマ装具の交換すらも面倒くさい時等、みなさんどうしていますか？
A ストーマ装具を何が何でもその日に交換しないと死ぬわけではない。体調の優れない時は、何もしなくても罰は当たらない。家事などはしなくてよい。遠慮なく自分を責める事なく、寝たり、自分の好きな事をして過ごせばよい。家族に遠慮なく頼るべき。癌治療のどん底は死ぬまで続く訳ではない。今一番底辺にいるならば、あとは上がっていくばかりだから、家族みんなで一緒に頑張ろう！

Q コロナ禍で、外出が難しく、不快感など感じる時は、どのようにしていますか？

A　YouTube など見て過ごす。YouTube で簡単なストレッチや体操もやっているので、部屋の中で楽しくやっている。

A 今はやりのデコパウチなんかも楽しいですよ！手や指を動かしたり。

A 料理が好きなので、料理の研究をしている。

※女性チームに男性の営業さんが入るとどうかな？と最初は悩みましたが、女性のみに、貴重な男性側の意見も聞けて（モテモテでした笑)、ある意味良かったです。とっても一体感のあるチームになり、会話もとても弾みました。地方からの参加者も多く協会所属の方、一般の方分け隔てなく交流出来、地方の方は、その後、自分の支部の協会に入りたいと申し出がありました。このメンバーであと1時間は話たかったです。(笑)

(6) アンケート用 URL 通知

参加して頂いたオストメイト用、業者さん・メーカーさん用別々に交流会後に記入して頂く URL を連絡しました。

アンケートの一部を紹介：

・病状が落ち着き、やっとストーマと向き合えることが出来、交流会に参加しました。交流会での沢山のお話は、参考になることばかりでした。一番うれしかったのは、同じオストメイトである人とお話が出来たことです。協会に入会したいと思っています。ありがとうございました。

・自分以外にもオストメイトの方がいるということが分かり、とても励みになりました。

・オストメイト種別のほうが、情報共有ができていいと思いました。

・時間があれば、グループごとに自分の趣味などの自己紹介もできたらいいなと思います。本当はリアルで集まれたらいいですよね。

・進行が素晴らしかったです。短い時間でうまく全員が話せるように仕切ってくださり、いつも自己紹介で大幅に時間がとられてしまうところを、スピーディーに満足度高くまとめてくださり、本当にお疲れさまでした！

・スケジュールの順番の見直しをした方が最後まで参加者の興味が深まると思いました。例えば、メーカーさんの商品紹介は最後に持ってきた方が参加者の質問も出やすいと思いました。

・全体的:zoom での参加が初めてだったので、操作が上手くいくか心配だったが、最後まで参加できて良かった。(自身)参加されている方々皆んなに話題を振っていたので、一体感があったと思う。メーカーさんへ:新商品が発売される時など、教えて欲しい。サンプルを試したい。

・グループミーティングの分け方は、今回のような感じは今まであまり経験なかったのですが、いつもだと異性に対して遠慮があり聞けなかった（話題にしにくかった）事も話せてよかったと思います。時間的にも少し足りないくらいが、ダラダラにならずに良かったのかも知れません。

・今回は仕事の都合上、帰宅も１時近くとなってしまったことや、最後は私的の都合上すべてというわけではありませんでしたが、グループ交流会はほのぼのした時間が流れ

ていてよかったです。　次回はしっかり最初から最後まで参加したいです。　みなさん、コロナなどで体調を崩さないようにお過ごしください。
・運営メンバーの皆さま、企画から開催準備～実施までありがとうございました！
緊張しましたが、ファシリテーターの武内さんのおかげで、楽しい女子会！のように参加させていただきました。
メーカーご担当者の方もとても優しいコメントをいただき、ありがたいです。
悩みを聞いてもらい、また共有できる場があることに感謝です。

交流会後のアンケート収集約半数 12 名回答
メーカーさんの商品紹介満足度：とても良かった２５％　良かった７５％

グループミーティングの満足度：
とても楽しかった・とても参考になった：５８％
楽しかった・参考になった：４１．７％
つまらなかった：０％

今後のグループミーティング方法
性別が良い：５０％　オストメイト種別：２５％　その他：２５％（性別と種別 8.3%、ストーマ術年齢 8.3%、できればその場でジャンケン 8.3%

(7) 終了前挨拶
他支部の交流会告知、オストメイトに関連する告知、参加者全員のスクリーンショット撮影を行いました。