



イチイの実

抗がん剤「パクリタキセル」(タキソール・アブラキサン) は、庭木としても知られる「イチイ」という植物に含まれる成分から合成されたものです。

自分を守る

会長 飯田 則子

季節の移ろいを感じられないほど、今夏は酷暑、自然災害、新型コロナウイルスまん延の中、オリンピック・パラリンピック 2020 が行われ、夏は去りやと秋を迎えました。

7 月から 9 月にかけてコロナ感染者が急増しましたが、緊急事態宣言延長やワクチン接種等により現在感染者は減少傾向です。9 月 30 日で緊急事態宣言は解除となりましたが、政府は引き続き「三つの密」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」等の基本的な感染対策の実施をお願いしています。

このような状況ですから、がん検診受診者が激減していると日本対がん協会は記しています。不要不急の外出自粛により、自覚症状がなければ受診はしないのでしょうか。その結果、病状が悪化し病気が見つかったら、その後の治療が大変になってきます。医療機関のコロナ予防対策は万全ですので、安心していつもどおり定期検診を受け、どんな時でも、自己の健康管理をしていただきたいと思います。

例年ですと 9 月はがん征圧月間にあたり、自治体や各団体でのがん啓発、情報提供等の催しが行われますが、コロナの影響もあり今ではオンライン形式での開催が多くなっています。当会では年間の行事予定に、がんの正しい知識の普及啓発として「がんになる前に知っておくこと」と言う映画の上映を計画しておりましたが、コロナ禍で実行できず苦慮しております。

在宅時間を皆さまはどう過ごされていますか。私は、気になっていた本を読んだり、アルバムの整理をしながら友人の在りし日を懐かしんだり、身の回りの整理等をして過ごしています。

在宅時間の過ごし方の提案です！会報「よろこび 101 号」に掲載された『フレイルを予防しましょう』を読み返し、簡単な運動（①ひざの曲げ伸ばし ②かかと上げ運動 ③足の指の曲げ伸ばし）をテレビを観ながらやってみましょう！皆さま健やかに過ごされますように。

最近のがん治療について

副会長 松井 義博

がん治療は、主に外科的手術・放射線療法・抗がん剤治療（ホルモン療法を含む）標準治療から選択し行われますが、治療効果は自覚症状や検診からの早期発見が大きなウェイト（比重）を占めていると言われています。

日本対がん協会は、2020年に実施した5つのがん（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）の巡回検診で受診者数が前年より3割減少したと発表がありました。新型コロナウイルスの感染を恐れて検診の受診を先送りした影響とみられています。同協会は「約2千人のがんが見つかっていない可能性がある」として受診を呼びかけています。本県も同様の傾向でがん治療の開始の遅れが懸念されています。

最近のがん治療の報告では、（がんプラス <https://cancer.qlife.jp/>「光免疫療法が目指すがん治療の未来―「がんで死なない治療」への挑戦」<https://cancer.qlife.jp/series/as005/article10706.html> 及び・国立がん研究センター東病院から引用）米国立がん研究所の主任研究員の小林 久隆先生が開発した「光免疫療法」が、注目されています。

「日本での治験状況」

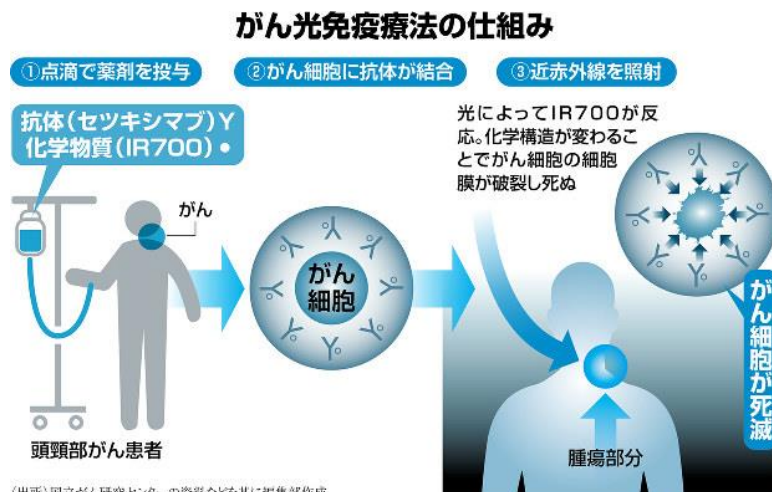
2018年4月から国立がん研究センター東病院で、頭頸部がん（扁平（へんぺい）上皮がん）に対しての治験が開始されました。

その後手術、抗がん剤、放射線、免疫治療薬に続く「第五のがん治療」と言われる「光免疫療法」が世界に先駆け、日本で実用化される。楽天の子会社、楽天メディカルジャパンは2020年9月25日、厚生労働省の承認を取得。楽天の三木谷 浩史会長兼社長は、「（今回、承認を取得した頭頸部がん以外のがんにも）対象を広げていきたい」と語った。

「光免疫療法とは」

光免疫療法ではまず、がん細胞に発現している特定のタンパク質と結合する抗体に、あらかじめ非熱性赤色光と化学反応を起こす光感受性物質を付加した薬剤を静脈注射します。

この抗体が体内でがん細胞に結合するのを待ち、その後、光ファイバーを病変に到達させて非熱性赤色光を照射します。すると光感受性物質が非熱性赤色光に反応して、がん細胞が破壊されます。



「光免疫療法のもう 1 つのメリット」

光免疫療法は、点滴した薬剤が結合した体内のがん細胞だけを選択的に破壊すると考えられています。そのため、理論上では、がんの周辺に存在する免疫細胞にはほとんどダメージを与えず、生き残った免疫細胞に“質の良い”抗原を提示できる可能性が考えられます。

「他がん種に対する光免疫療法の研究会」

最初に光感受性物質（IRDye®700DX）に非熱性赤色光を照射することで、がん細胞を破壊できることを発見しました。そこで IRDye®700DX をがん細胞に到達させるため、がん細胞に特異的に発現しているタンパク質と選択的に結合する抗体に光感受性物質（IRDye®700DX）を付加しました。現在臨床試験中の ASP-1929 は、上皮増殖因子受容体（EGFR）と選択的に結合するセツキシマブ（製品名：アービタックス）に IRDye®700DX を付加させたものです。

がん細胞の表面に発現しているタンパク質を認識する抗体であれば、ほぼ同じ効果が得られています。

国立研究開発法人 国立がん研究センター National Cancer Center 1 国立研究開発法人 国立がん研究センターでは、消化器がん・食道がんに対する内視鏡下の光免疫療法の医師主導治験を米国 NCI との共同で開始されている。

「現在の適応」

頭頸部に発生した扁平（へんぺい）上皮がんが再発するなどし、手術や放射線治療などの従来の治療が効かなくなった患者が対象で保険適応が認証された。

これらのことから、現在確認されているがん細胞の表面タンパク質を利用することにより、免疫療法を更に発展させ、多くのがんに適応できることが予測されています。

また、光免疫療法に関しては、承認されていない、自由診療で行われているものがあります。対象がん種や治療が行える施設も限られていますので、「光免疫療法」を希望する際は、次の事項に注意し「かかりつけ医師」に相談してください。

※楽天メディカルが開発したイルミノックスプラットフォーム（光免疫療法）で使用されるセツキシマブ サロタロカンナトリウム（製品名：アキシャルックス）と医療機器レーザ装置「BioBlade レーザシステム」は、「切除不能な局所進行または局所再発の頭頸部がん」を効能・効果として、厚生労働省より承認されています。

その他のがんに対する治療としては、まだ承認されていません。また、アキシャルックスとレーザ光照射による治療を受けられる医療機関も限られています。

※治療を受けられる施設（2021 年 5 月 28 日時点）⇒ <https://pts.rakuten-med.jp/akalux/institution>

七ツ洞公園散策

会員 田野 百合子

6月10日(木)レディスピア県央では、13名で水戸市の北西部に位置する「七ツ洞公園」を散策して来ました。七ツ洞公園は1999年に開園。イギリス式自然風景式の庭園で地形を生かして芝生の広場、英国式花壇、小さな滝もあり池の周りには散歩道が出来ています。この日は梅雨の晴れ間の暑い日で、皆さんと汗をかきながら歩きました。

花壇は良く手入れされており、バラ、アナベル、ジキタリス、ギガンジューム、シモツケ等の花々を楽しみました。湖畔の森の中の東屋で、爽やかな風に吹かれながら昼食タイムとしました。(下写真)

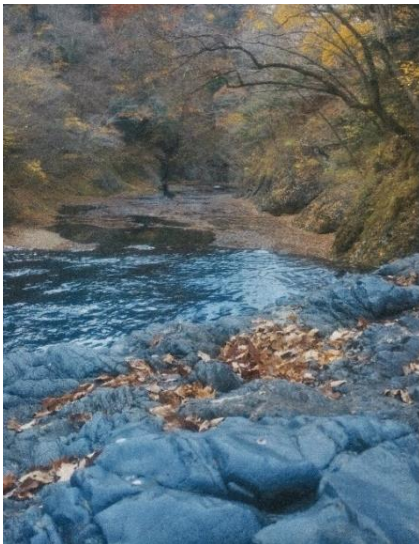
食後は、映画「テルマエ・ロマエ」のロケ地にもなった場所を見たり、池の周辺の山野草を見つけたりと、コロナ禍で日頃遠出を自粛している分、皆さんのんびりと楽しんでいました。

私は、時々お弁当持参で近くの野山を散策し四季折々を楽しんでいます。皆様も、このコロナ禍を知恵と工夫で健康を維持しましょう。



おすすめの穴場スポット「生瀬溪谷」

会員 佐々木 研二



穴場「生瀬溪谷」

「生瀬溪谷(通称)」とは、大子町の「生瀬の滝」に繋がる溪谷です。この場所まで車で直接行くことが出来ます。生瀬の滝の上流ですが、黒一色の一枚石畳で、その周辺の景観が何とも言えぬ絶景です。

四季を通じていつでも趣があると思います。(2020年は11月23日が一番の見頃でした)特に紅葉の時期は美しく、素晴らしい観光スポットですが、訪れる人が少ない大子町一の穴場です。

<生瀬溪谷へのアクセス>

○住所：久慈郡大子町小生瀬 1696

○国道461号を常陸大宮市(旧里美村)方面へ向かう。

月居トンネルを過ぎて左側に藤田酒店が見えたら間もなく左側に「生瀬滝方面」の小さな看板があり、橋の手前を左折します。

田の側を道なりに進むと、数百メートルで無人の貸別荘に到着。

そこに駐車し、すぐ下に見事な眺望「生瀬溪谷」があります。



寄稿「彼岸花からのメッセージ」

桜川市 兒玉 廣子（会員友人）



加波山には青空と彼岸花が良く似合います。（写真左）

退職してから何か思い出に残ることをしてみたいと思い、水田の周囲に「彼岸花」をたくさん咲かせることにしました。米作りをしていることからモグラ対策も兼ねて、友人から頂いた白彼岸花の球根も、主人と共に約四反ほどのあぜの周囲に心を込めて植えました。三年目の頃から、花の数が増え、畔の周囲は美しく加波山とみごとに調和して咲き誇りました。散歩をしながらその風景を観るのが楽しみになり、心をなごませてくれます。何人かの散歩中の人達から「たくさん咲いてきれいだね」という言葉を、挨拶と共に耳にすると幸せな気持ちになります。

ある日、稲刈りの途中、ふと畔に芽ぶき始めた彼岸花の蕾に目が止まり、それは、あたかも祈りのポーズに見え、思わず感動してしまいました。今まで何度も彼岸花を見てきましたのに、花の美しさばかり目がいておりました。

彼岸花はお彼岸の前後に必ず咲き、自然界の何か深い意味があるような不思議な気がします。ゲーテの書に「自然、自然、自然はすべてのことに解答を与える」の言葉を思い出しました。彼岸花の蕾から、本質を良く見抜くことが大切であるというメッセージをいただいたように大自然から学ぶことは無尽蔵です。

これからも自然から学んで行きたいと思います。



お知らせ

○「茨城がんフォーラム 2021 ～がんと共に生きる～」 主催：茨城県 ※詳細は同封チラシ参照

・会場開催：10月24日（日）11：00～17：00 ホテルレイクビュー水戸（水戸市宮町 1-6-1）

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

・オンライン（WEB）開催：11月20日（土）～12月19日（日）

※視聴にはインターネット環境のあるパソコンやスマートフォンが必要となります。

○「がん県民公開セミナー」 主催：茨城県がん診療連携協議会 茨城県立中央病院

・テーマ：「力を合わせる肺がん診療」

※肺がんの「内科診療」「外科診療」「放射線診療」について、各分野の専門の医師による講演会。

詳しくは、茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンターのホームページ（下記）をご覧ください。

⇒ <https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/archives/34305>

<水戸会場>

・日時：10月30日（土）13：30～16：00

・場所：茨城県総合福祉会館 コミュニティホール（水戸市千波町 1918）

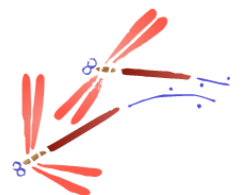
<つくば会場>

・日時：11月23日（火・祝）13：30～16：00

・場所：つくば国際会議場 1階多目的ホール（つくば市竹園 2-20-3）

※問い合わせ・参加申し込み：茨城県立中央病院 企画情報室（笠間市鯉淵 6528）

TEL. 0296-77-1121（代）内線 2017 FAX. 0296-77-2886



行事予定

○茨城よろこびの会

※現在行事計画中です。詳細が決まり次第お知らせします。

○メンズピア

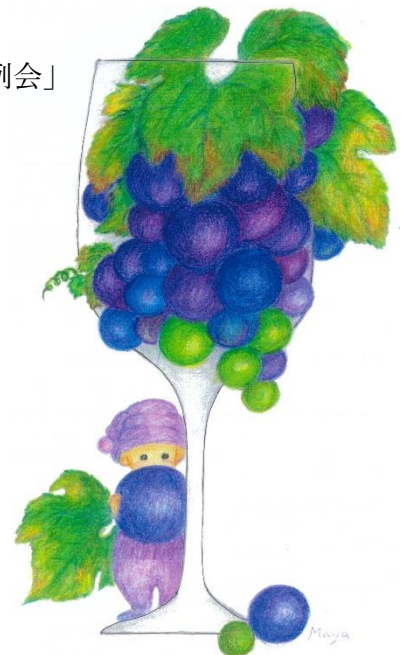
- ・10月28日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 視聴覚室「定例会」

○レディースピア県央

- ・10月14日(木) 10:00～ ※高齢者福祉施設見学は延期
水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 第2小会議室
中央高齢者支援センターによる出前講座
「見学に際しての事前勉強会」
- ・11月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 第2小会議室
AM:「脳たっしや講座 前回の結果説明」
PM:「手しごと」
- ・12月9日(木) 13:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 第2小会議室
「フラワーアレンジメント」

○レディースピア県西

- ・10月14日(木) 13:00～ 下館地域交流センター(アルテリオ)「定例会」
- ・11月11日(木) 13:00～ 〃 「定例会」
- ・12月9日(木) 13:00～ 〃 「定例会」



イラスト：三上 尚子

原稿募集について

茨城よろこびの会広報委員

会報よろこびの原稿を募集しています！がん体験談、旅行記、短歌、俳句、川柳、詩、エッセイ、趣味の作品、絵手紙、イラスト、写真などお待ちしております。



< 原稿送付先 >

〒311-4145 水戸市双葉台2-32-4 飯田 則子 宛

編集後記

コロナ禍で入院中の母とほとんど会えなくなりました。母は認知症です。コロナが蔓延する前は、毎日仕事帰りに母を見舞い会話することが出来ました。認知症の母は少しの時間でも家族と話し、考え、思い出す大切な時間でもありました。それが2~3ヶ月に一度、近親者2人のみ15分と限られた面会。

3ヶ月ぶりに会えた娘を、母はもう誰なのか覚えていませんでした。「毎日が新しい日」で、昨日のことはリセットされてしまう母には、もう我が子の記憶はなくなっただけ。

コロナがなければ・・・もしかしたら今頃は、まだ親子の会話は出来ていたかも知れないと思うと、寂しいようなやりきれない気持ちになります。早く平穏な日々が戻るように願って止みません。

(広報委員 三上 尚子)

発行人 茨城よろこびの会(がん体験者と家族の会)

会長 飯田 則子

連絡先 けんこうリンク(TEL 029-241-0011)