

会報

よろこび

第103号

発行 茨城よろこびの会

<http://www.ibasouken.org/yorokobi.html>

令和4年1月発行



初春のお慶びも
申し上げます



東海村「大神宮」

新年のご挨拶

副会長 松井 義博

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては恙なく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

一昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、自粛の日々を送られていることと思います。茨城よろこびの会では、令和3年度も総会の開催ができず皆様のご意見を聞くことができない状態が続いております。

新型コロナウイルスワクチンの効果か、新型コロナウイルスの新規感染者は減少し、茨城県の茨城版コロナ Next の対策 Stage は昨年10月7日（木）から『Stage1』となったことから、今年度事業計画しておりました「第24回がんフォーラム※」の開催に向けて準備しているところです。※令和4年1月21日の寄稿時点での状況です。今後の感染状況によっては、延期・中止する場合があります。

今回のフォーラムでは、がん体験者の講演、医師や体験者が語るがんを考える映画の上映会「がんになる前に知っておくこと」、並びに意見交換会を予定しております。開催日時・場所は、令和4年2月26日（土）に茨城県立歴史館で行う予定です。上映の映画は、日本人の二人に一人が「がん」になると言われている時代に、「がん」を恐れるのではなく、知ることから始めたい。がんになったらどうしたらいいのか？ 誰に相談したらいいのか？ 治療を選択する上で大切なことは何か？ 正しい情報を選択するにはどうしたらいいのか、等を会員の皆様を含め一人でも多くの方に知って頂きたいとの思いからの映画です。沢山の方のご参加をお待ちしております。

新型コロナウイルスでは新変異株「オミクロン株」感染者の国内初感染者が確認され、第6波の感染拡大、インフルエンザの流行等まだまだ油断が出来ない日々が続きますが、これまで同様、感染防止策を守り、今年も健やかに過ごされることをお祈りいたします。



2022年、明けましておめでとうございます。

私が医師になったのは1973年ですから、まもなく半世紀になります。医療の進歩は目覚ましいものがありました。医師になりたての頃、がんはほとんど不治の病でした。がんの告知はあり得ず、虚偽の病名を告げていました。手術時間は短いほど患者にはよいと信じられ、出血の多い荒っぽい手技が目立ちました。それが少しずつよい方向に変わっていきました。そして今があります。

これからの医療はどうなるでしょうか。

不治と思われた病が治るようになるでしょう。手術も小さい傷で、ときに傷もなく行われるようになるでしょう。こうした知識や技術の進歩に期待してよいと思います。

その一方で、今までとは根本的に異なる医療のあり方があってもよいように感じます。2つについて私見を述べます。

1つは、全員参加型医療です。医療は今まで医師・看護師・コメディカルなど医療者が施すものでした。これからは医療を受ける人たちも医療を知り、一緒になって関わっていくことが必要になります。自分自身、家族、友人、知人の命に関わることだからです。茨城県のがん条例にある「参療」の考え方です。全員参加を実現する上で患者会の役割は大切です。仲間を支えると同時に、一般の人への情報発信の場になっていくはずです。

若い世代への医療教育も重要です。体のこと、病気のことを早くから知り、自ら考える機会になるからです。医療者にとっても全員参加は重要です。例えば救急医療。自分は循環器内科だから腹痛は診ない、診られないとなると、救急の現場には全診療科の医師を配置しなければなりません。基本的な総合診療能力を身につけた上で各専門領域の診療に関わっていれば、救急患者への一定レベルの対応は可能なはず。訴訟が怖いという前にその自信を持つべきです。同じことは災害医療、へき地医療にも言えます。

もう1つは、個別化医療です。従来、この臓器のこの病気であればこの薬、この手術とほぼ決まっていました。あるいは、「治療法がありません」で終わっていました。ところが、早期がんであれば内視鏡、進行がんであれば手術、転移があれば最初に抗がん剤、などと変わってきました。さらに遺伝子の研究が進み、この遺伝子の変異があれば臓器に関係なくこの薬、というようなことが言えるようになりました。それでも遺伝子研究の成果が全ての患者、特にがん患者に恩恵を与えているかという現状はごく少数にとどまっています。これが全員に届くようになることを願っています。

しかし、個別化医療というのは遺伝子に限ったことではないはず。確かに病気の遺伝子も、父母から受けた遺伝子も各自異なります。しかし遺伝子だけでなく、生まれ育った環境も当然異なります。考え方も異なります。だからこそ個人は個人なのです。遺伝子に関連した診療があるように、個人の背景や考えに即した個別化医療があってもよいはず。それは先進医療に限りません。終末期医療にあっても個別化の考えが浸透することを願っています。

夢のように感じるかもしれませんが、しかし、正夢になると私は信じています。

茨城がん体験談スピーカーバンクの活動について

茨城がん体験談スピーカーバンク 代表 志賀 俊彦

2016年5月に茨城よろこびの会の中の有志一同で始めた「がん体験談スピーカーバンク」は、2018年5月に独立という形で「茨城がん体験談スピーカーバンク」と名を改めて出発しました。あれから3年半経ちましたが、おかげさまで年々活動範囲は広がってきております。

当団体は学校教育における「がん体験談」を通じたがん教育への協力、労働者年齢層への「がん体験談」を通じたがん啓発、医療従事者へ「がん体験談」を通じた医療の発展への貢献、という3つの柱を念頭に置きながら活動しております。

特に学校教育におけるがん教育においては、元々茨城県教育庁との連携があり、県内の学校にて講演依頼をいただいております。茨城よろこびの会様からも依頼をいただき、子供たちの前で体験談をお話させていただいております。

来年度から文部科学省の教育指導要領の改訂に伴い小中高の保健体育の中において「がん」について取り上げることが必須となりました。さらには外部講師として医療従事者やがん経験者を積極的に取り入れるものとする明記されたこともあり、私達サバイバーの出番が大幅に増えることが見込まれております。

2019年の冬から始まったコロナ禍は、患者会活動の在り方を大幅に見直すものとなり、活動形態も変わってきました。今まで月1で開催していた定例会は会場の閉鎖に伴い中止。いくつかの講演も中止に追い込まれました。さらには毎年2月に年度の集大成として開催していた「がん体験談フォーラム」も開催予定日3日前に開催方法を大至急検討する状況となり、茨城県から具体的な感染対策など指導をいただきながら開催にこぎつけました。

しかし徐々にそういった環境に対応していき、定例会はzoomを用いたりリモート方式（現在はリモートと現地開催をあわせたハイブリッド式）となり、講演会も主催者側の努力でリモート方式や分散開催など様々な様式で行われ、今年度は過去最高の60件以上の講演件数を予定しております。

そしてがん体験談フォーラムもYouTubeを用いた配信開催となり、今年度も6回目を開催することが決まりました。今回のテーマは「がん教育」で茨城県教育庁のがん教育担当者から基調講演をいただき、さらに現役の校長、教職員をお招きして「がん教育」について深掘りしていく予定です。チラシなどが出来上がりましたら皆様にお届けできればと思います。

今後とも、皆様方からのご意見をいただき、さらに成長できればと思っております。引き続きご支援のほどよろしくお願い致します。

～ 茨城がん体験談スピーカーバンクからのお知らせ ～

「第6回がん体験談フォーラム」を開催します！

- ・ 日にち：令和4年3月7日（月）配信（YouTubeによる限定配信）
※参加費無料・事前申込制
- ・ 内 容：第1部「がん体験談」を語る
第2部 茨城県のがん教育
- ・ 申込方法：メールアドレス（✉info@iba-gan.jp）よりお申し込みください。
- ・ 主 催：茨城がん体験談スピーカーバンク（ホームページ <https://iba-gan.jp>）



ピアサポート相談 かさま窓口が再開しました

茨城県立中央病院 がん相談支援センター 菌部 喜美子

茨城県立中央病院の「ピアサポート相談 かさま窓口」は、多くの方々の支援を受けて2021年10月から再開しました。以前はピアサポーター12名がご登録をいただき、毎回2名体制でピアサポート相談を行っていました。しかし2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大のため休止する事態となりました。現在は、ピアサポーター3名の方にご協力いただき、第2・第4金曜日、13:00~15:00に予約制で開催しています。

県内でピアサポート相談が休止する中、筑波大学附属病院でいち早くオンラインでのピアサポート相談を始めました。当院でもオンライン相談を考えましたが、ピアサポーターや参加する方がパソコンやオンラインに慣れてないこともあり、対面での相談を検討することにしました。

当院での対面相談の実施に向けて、誰でも安心して相談に来ていただけるような感染対策として、体調チェックと3密を避けるため次のような対策を施しました。ピアサポート相談は2人对1人で行うため、ソーシャルディスタンスを取る十分な広さがある会議室を準備しました。テーブルには、間仕切りを置いて密接を避け環境クロスでの清拭と手指衛生を徹底しています。ピアサポーターの皆さんには、直近5日間の体温と症状の有無を記録した健康管理表を提出していただき、他県への異動とコロナ陽性者との接触の有無についても確認しています。今のところ参加者はいませんが、今後気軽に相談に来てくださることをお待ちしております。



相談を受けた患者さん方は、「親や友達よりも、がんを経験したことがある人に相談にのってもらい、勇気が出た。」「がんを経験した人の話がとても参考になった。励まされた。」など前向きな気持ちになったようです。がん相談支援センターでは、がん患者さんだけでなくご家族・ご友人も「ピアサポート相談 かさま窓口」をご利用いただけるように、PR活動も工夫していきたいと思います。

がん体験者による「ピアサポート相談窓口」とは

がん患者やその家族の悩みは多岐にわたり、専門の相談員や医療従事者だけでは解決できない悩みもあります。そのような悩みに対応するため、がんを体験した人が、仲間として「体験を共有し、ともに考える」ことで、がん患者やその家族の生活や治療への不安などを軽減すること（ピアサポート）ができます。

このため、本県では、がん患者及びその家族への相談支援体制の充実や療養生活の質の向上を図ることを目的にがん体験者の協力を得て、がん患者支援推進事業（ピアサポート事業）を平成20年度から開始し、全てのがん診療連携拠点病院で実施しています。



出典：茨城県 HP (<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/cancer-h26/piasupport.html>)

新型コロナウイルス情報

令和4年1月現在、全国で第6波を迎えており、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しています。家族が感染した時や、濃厚接触者になった場合に下記のことを注意しましょう。



家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと



1. 部屋を分ける



個室にしましょう！
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



定期的に換気しましょう。
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など**共用部分を消毒**しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1」を御参照ください。

5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な**家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**

6. ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、**室外に出すときは密閉して捨ててください。**手洗いも忘れずに。

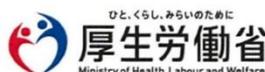
☑お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、 外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう



新型コロナウイルス感染症のために
(厚生労働省HP)



「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1」



～ 洋らん栽培に魅せられて ～

レディスピア県西 大月いち

「らん」に魅せられ追いかけるようになって四半世紀。今でもその情熱は衰えていない。花なら何でもいいと花木、山野草、園芸種、何でも一度は育ててみた。そして今は、「洋らん」が中心になっている。洋らん栽培にはやはり温室が必要。退職を機に六坪のガラス温室を持った。

「らん」の魅力の一つ目は、なんとと言っても一年中花と出会えること。特に花が少ない冬に多く見ることができる。その美しさは、冬の厳しさを忘れさせてくれる。最低温度を15℃に保ち、カトレア、バンダ、パフィオデンドロなどを育てており、これからの開花が楽しみ。

二つ目は、世界中の様々な花があるため、興味が尽きない。大株になるもの、長期間咲くものもあれば、たった1日限りのものなど。

三つ目は、展示会があちこちで開催されるため、出展の喜びが味わえる。時々入賞して賞品や参加賞を頂くことがある。

四つ目は、花の色・形・株の態様など実に様々で、自分の好きな世界を追求できる・・・等々魅力は尽きません。

私の現在の活動を紹介します。「下館愛らん会」の名の下、10名の会員で月1回の例会を持ち、自分の株を持ち寄り、人気投票を行ったり、栽培方法などを披露し、お互いの成果を共有している。らんの美しさに酔わせてもらう絶好の機会になっている。また、「グロウーズ苗」を分けてもらい、会員同士で1年後の成長を比べ合うのも楽しみの一つ。そして年1回は、皆様に鑑賞していただけるよう、下館愛らん会の展示会も企画している。昨秋は11月26日～28日まで3日間、道の駅「グランテラス」で展示を行いました。その他、1年を通して各地のらん展に出展しており、池袋サンシャインシティ、東京ドーム、ろまんちっく村、スパリゾートハワイアンズなどは常連となっている。このような活動を続けられるのも会長夫妻の見識の高さや奉仕の精神によるところが大きい。

あと何年続けられるか、温室の管理・メンテナンス等、手に負えなくなりつつあるのが現状で、これからは今保有している株としっかり付き合い、感謝し残された人生を少しでも充実させ、豊かなものにしていきたいと願っている。

私は3つも「がん」を患い、その都度乗り越えられたのも、「らん」との関係は無視できないと思っている。水やり、温度管理、植え替え等世話は目が離せない。病んでいる暇などないという思いと、らんから元気をもらい、未来志向になっている。

らん栽培は、温室がなくても置く場所の工夫で上手に育てている方の話もよく聞くので、皆様にも是非挑戦してほしいと願っています。



～ 雑学 ～ 「知足の蹲踞（ちそくのつくばい）」



東海村「大神宮」の境内にある手水鉢は「知足の蹲踞（ちそくのつくばい）」と呼ばれています。このつくばいには四方に文字が書かれており、中央の水穴を「口」の字として共用し、「吾唯足知（われただたるをしる）」と読むことができます。

この意味は「金持ちでも満足できない人はできないし、貧乏でも感謝の心を持てば満足できる」と言うことです。人間の欲を戒める言葉として禅宗のお寺などで引用される言葉です。

あえぐ地球の片隅で

高萩市 中野 洋子 (会員友人)

一日のはじめは「おはよう」と近くの公園で、いつものメンバーとラジオ体操の後、ウォーキング。得意のおしゃべりしながら、だらだら坂道を登ります。そば畑、たわわに実るアケビなどいっぱいの自然に触れながら、神社に手を合わせるコースは、私にとって贅沢な散歩道です。何と言っても目の前に水平線が青く丸く広がるのですから。

そして、急な坂道を下ります。時には太平洋の波打ち際を歩きます。この町には漁港がないせいか、砂浜が白く美しい。

マスクを外して心地よい潮風を受けながら、小さなカニや貝殻を見つけ、「ファー!」「波で濡れたよ」と遠い記憶の中の子供時代を重ねながら歩くのです。そんな一日がソロソロと過ぎて行きます。

1年のはじめは、初日にゆっくりと「今年もよろしく」と声をかけます。お正月だけは、ご無沙汰ばかりの友人達へ年賀状を書きます。輝くような文面ではなく、頭にフワッと浮かんだ言葉を書いています。何と云うことはない「今年も元気でいましょうね」の挨拶です。



世間では、虚礼廃止の声を聞きますが、私は昔ながらの日本の行事が好きです。節分には大声で豆をまき、雛飾り、五月の菖蒲湯、笹の葉さらさら七夕飾り、冬至のゆず湯など。あの頃、忙しい日常の中で母が丁寧に^{しつら}設えたように、私も季節の行事を大切にしています。戦後、急激に欧米化した日本の生活を残念に思い、風情ある習慣まで消えてしまうのは、もったいないと思うのです。

今回も茨城県は、魅力度ランキングで最下位に落ち着きました。その片隅で忘れられたような小さな町に住み、「暑いね」「寒いね」と言いながら、笑顔がはずむ思い出を拾っています。

そうして1年がゆるゆると過ぎて行きます。

編み上げました!

レディスピア県西 安岡 昌子

昨年来、コロナ禍が続き家で過ごす時間が多かったので、何も考えず黙々とレースを編み、間違えてはほどきを繰り返し・・・1年以上かけてレースを仕上げました。テーブルセンターとしては、大きすぎてしまい(笑)、ソファに掛けて写真を撮ってみました。

趣味は色々ありますが、これからも楽しみながら続け、頭と手、身体を動かすように心がけていきたいと思っています。



行事予定 ※新型コロナウイルスの感染状況等により延期・中止になる場合があります。

○茨城よろこびの会

- ・ 2月26日（土）9：30～12：00 茨城県立歴史館 講堂（水戸市緑町2-1-15）
第24回がんフォーラム ・がん体験談トーク 会員 佐々木 研二氏
- ・ 映画上映会「がんになる前に知っておくこと」
- ・ 意見交換など

○メンズピア

- ・ 1月27日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア室会館（ミオ）視聴覚室「映画鑑賞」
- ・ 3月17日（木）10：00～ ” ” 「定例会」

○レディスピア県央

- ・ 2月10日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）ボランティア室
水戸市いきいき出前講座「食善く講座」、ピアカウンセリング
- ・ 3月10日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）ボランティア室
「1年の反省会及び次年度事業計画」、ピアカウンセリング
- ・ 4月14日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）ボランティア室
「令和4年度総会」、ピアカウンセリング

○レディスピア県西

- ・ 2月10日（木）13：00～ しもだて地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・ 3月10日（木）13：00～ ” ” 「定例会」
- ・ 4月14日（木）13：00～ ” ” 「定例会」



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

令和4年新春号の編集も無事に終わりました。ご寄稿頂いた茨城県立中央病院の永井名誉院長、菌部師長、スピーカーバンクの志賀会長におかれましては、お忙しい中快くお受け下さいまして感謝に堪えません。

私事ですが、去年は年明け早々、新たな「がん」が発見され、コロナ禍で手術まで半年かかり、その後感染症等、“病”の年でした。新しい年は健康に過ごせますよう、皆様におかれましても良き年となりますことご祈念いたしております。

元気にお会いできる日まで、コロナに負けず頑張りましょう。（広報委員 田口 順子）



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）