



# よろこび

## 第105号

発行 茨城よろこびの会

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

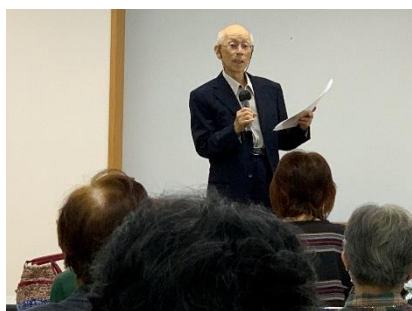
令和4年10月発行



紅葉（大子町：永源寺）

## 第24回がんフォーラムを開催しました

副会長 松井 義博



清秋の候 すがすがしい秋の風が吹く今日この頃ですが、皆様お健やかに過ごしのことと存じます。

皆様のご支援により念願の第24回がんフォーラムを開催することが出来ましたことを感謝いたします。

フォーラムでは、佐々木 研二さんのがん体験トーク、その後の意見交換から、大腸がん罹患の体験談の貴重なお話をいただきありがとうございました。大事なことは、体調の変化にいつも気をつけながら生活し、変化を感じたら早期に適切な医療を受けることとの指導を頂きました。（写真左）

次のがんの教育として「がんになる前に知っておくこと」（制作・配給上原商店）映画を上映しました。

この映画は、日本人の2人に1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。がんのこと、治療のこと、これからの人生のこと。がんについての基本的な知識を一から学び始められる映画でした。

映画では、ナビゲーターの鳴神 綾香さんが、乳がん検診で「しこり」があると言われたことから、それまで自分のがんになる可能性があるなど考えたともなかった、慌ててがんについて調べるが、情報が溢れかえりどれが正しいかわからず、一層不安が募った。再検査の結果は良性であったが、映画はこのことをきっかけに結婚や妊娠を意識するようになり、誰もが「がん」になることも知った彼女が、ナビゲーターとなり、不安や疑問を素直な言葉で語り、専門医（腫瘍内科医、外科医、放射線腫瘍医師ら医療従事者）や、がん体験者らと治療法やケア、がんを経ての気付きなどについての対話形式で、がんの基本的な

の基本的な知識を一から学ぶ形式で進められました。

映画では、がんになったら終わりではなく、一人ひとりの人生が異なるようにがん向き合い方も一人ひとり違ってくこと、そしてがんになった時に一緒に悩み、考え、支えてくれる人たちがいることも伝えていきます。(写真右：映画上映の様子)



会の関連事業のがんピアサポート・がん患者サロンでの活動の重要性が伺えました。又、会報第 103 号から茨城県立中央病院名誉院長・さいたま記念病院院長

永井 秀雄先生が会報誌で良く言われている「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。」を皆様に理解され浸透することを期待します。

日本対がん協会は、毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がん予防についての正しい知識と早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。今回の「がんフォーラム」並びに上映した「がんになる前に知っておくこと」が、本事業への参加につながれば幸いです。

## 共感の応援

(株)日立製作所 日立総合病院 がん相談支援センター 天池 真寿美

今夏の高校野球大会は地元日立市の明秀学園高校が初出場しました。この数年コロナ禍で大会中止や応援自粛が続きましたが、今年は通常通りの応援が出来ました。研究では、「応援なし」に比べ「応援あり」のほうが選手のパフォーマンス力が向上する結果が出ています。残念ながら明秀学園高校は3回戦で惜敗しましたが、パフォーマンスを発揮し、優勝校相手に互角の闘いをしたと思っています。

応援で有名な松岡修造さんは、応援の方法には2種類あり、若く元気な人を叱咤激励する「勢いの応援」と何らかの挫折を経験し試行錯誤を繰り返す人に寄り添う「共感の応援」があると書いています。

コロナ禍以降、がん患者さんを応援する場は制限されています。面会や外泊は禁止、ピアサポート事業やがんサロン・患者会なども休止が続いています。事業に参加していた方たちからは「コロナ禍でもがんを発症する方はいる。私たちはがんの仲間がいるけれど、孤独な状況で不安を抱えている方を思うと心が痛みます」との声が多く寄せられています。



当院のがん相談支援センターはブログを開設しており、ピアサポーターさんたちに輪番で記事を書いていただいています。当初は趣味などの記事が多かったのですが、コロナ禍以降、詳細ながん体験談が増えました。告知後、情報検索をしすぎて悪循環に陥ったこと、治療選択への迷い、人工肛門とのつきあい方、胸が片方ないことを聞かれた時の対応など、それぞれが経験したエピソードを書くことで、間接的に孤独な状況にいるがん患者さんへ共感の応援メッセージを送っているように感じています。

10月には「がん検診推進強化月間」です。コロナ禍で検診を控える方が多く、進行した段階で見つかる方が少なくありません。検診を受けて欲しいと願う一方で、万が一、がんになってもがんの仲間やがん相談支援センターがあります。ピアサポーターの合言葉は、「がんになってもひとりじゃない」です。共感の応援の輪が広がることを願っています。

## がん患者サロン「ゆりの会」の現状

茨城県立中央病院 がん患者サロン「ゆりの会」世話人 松田 薫

新型コロナウイルスの影響で緊急事態宣言が発出され、令和2年7月に院内がんサロン「ゆりの会」を休止した。

院内サロンの場合は、治療や療養生活、がん関連の情報を交換するほか、患者としての心構え、各種病予防、化学療法と副作用等について、毎回看護師、先生方による勉強会も実施している。

院外サロンの開催ができないか「がん相談支援センター」の要請を受け、令和3年5月に「笠間市地域交流センター内の「みんなの保健室かさま」に「ゆりの会」を合流し再開した。

原則として第3水曜日、午後1時30分～3時までとして、現在に至っている。尚、感染状況により休止したりする。この繰り返しが現状である。「みんなの保健室かさま」と「ゆりの会」の主旨の共通点は、「健康に不安のある方々の話し合い、がん等の体験者同士や、その家族の話に耳を傾けることで、少しでも前向きになれるようお話をする場」である。



乳がん治療中のSさんが、死の恐怖やがんを受け入れるまでの苦しい過程などを振り返ったうえで「サロンでは共感してもらい、気持ちを受け止めてもらうことで軽い気持ちになり、安らぎが得られます。初対面でもずっと入り込めます。心から心配してくれる人たちがいる。生きる力を頂きました。」と感想を述べられ、「月1回の例会ですが、参加するたびに心の扉を開いて本心で話して下さる他の患者さんに、私自身も力をいただいている気がします。悩みを一人で抱えず、会に参加して『心の荷物』を軽くしていただけたら・・・。」と、Sさん。

院外、院内に関わらず、サロンは患者さん同士で悩みや不安を共有し、安らぎに繋がる。これからも意義あるサロンを継続していきたい。

### 【茨城よろこびの会会員が活動している相談窓口とサロン】

- ピアサポート（※1）かさま（茨城県立中央病院内）
  - ・毎月第2・4金曜日 13時00分～15時30分
  - 予約申込：0296-78-5420（直通） ※右写真のボード参照 →
- ピアサポートひたちなか（ひたちなか市総合病院）※休止中
- ピアサポート日立（日立総合病院）※休止中
- 茨城県立中央病院内がんサロン「ゆりの会」※休止中
- 「 「 「がんサロン「のぼら」 ※休止中

※1…ピア(Peer)とは仲間、同等、サポート(Support)とは援助する、支えるという意味の英語です。ピアサポートとは同じような境遇やよく似た体験をもつ者同士が助け合うことを意味します。



「両側乳がん」とは、両乳房に“がん”ができることです。

2007年、私の左乳房のほんの一部が赤茶色に変色し、触れると柔らかいです。

当時、乳がんのしこりは梅干しの種のような硬さと言われておりましたが、私の場合はピンポン球がポコン、ポコンと浮いているような感じでした。

2007年9月に整形外科を訪れ、マンモグラフィ、超音波検査、針生検、腫瘍マーカー検査を行いました。その結果、超音波検査・腫瘍マーカー検査では悪性は見られず、針生検の結果は「クラス3」。マンモグラフィに写った左乳房の腫瘍は11cm×8cm。楕円のような形でその大きさに驚きました。

右乳房の腫瘍は、針でポチッと開けたくらいの大きさでした。良性か悪性かの判断がつかなかったため、外科生検を行うことになりました。

左乳房の腫瘍は外科生検をしても、がん細胞は確認できず、診断名は「両性葉状腫瘍」。全摘の手術を受けましたが、良性のためリンパ郭清は行いませんでした。ところが、病理診断により「特殊型 乳腺粘液がん」ということが判明しました。腫瘍の他に血液の塊があり、マンモグラフィでは11cmの大きさに写っていたようです。実際の腫瘍の大きさは4cm×5cmでした。その後、左乳房のリンパ郭清の手術はお断りし、PET検査を受けました。

PET検査で、最初のマンモグラフィで右乳房に針でポチッと開けたくらいに写っていたものは、7mmの腫瘍と分かり、急遽、右乳房も一連の乳がん検査へ。針生検でがん細胞が見つかり、12月に「湿潤性乳管がん」と告知され、腫瘍は7mmと小さかったのですが、がん細胞が採れました。

当時「10月、12月と短期間で全身麻酔を2回も受けて大丈夫？」と心配してくださった方もおりましたが、本人はいたって元気でした。治療は、抗がん剤とホルモン治療です。放射線治療は受けていません。

それからあっという間に15年が過ぎました。私が元気に手術を受けられたのは、付き添ってくれているかのようにメールでのピアサポートをしてくださったサポーターさんのおかげです。今後も元気で過ごしていきたいと思います。



## 令和4年度がん予防推進委員養成講習会が開催されます

- 1 目的 地域において、がん予防に有効な知識やがん検診の重要性等について普及啓発を行う「がん予防推進員」を養成し、がんに関する正しい知識の普及啓発を推進する。
- 2 主催 茨城県
- 3 問合せ 茨城県がん対策推進室（029-301-3224）までお願いします。
- 4 内容 13:30~14:30「がんの一次予防」、休憩（10分）  
14:40~15:30「肺がんの早期発見・早期治療について」、15:30~16:00「がん体験談」、  
16:00~16:10「茨城県のがん対策 がん予防推進員の活動について」

### つくば会場

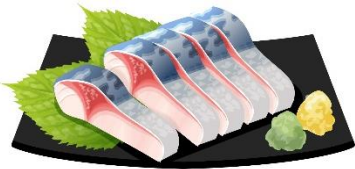
- (1) 日時：令和4年11月24日（木） 13:30~16:10
- (2) 会場：イーアスつくば 2階イーアスホール（つくば市）
- (3) 受講者数：80名（予定）※ハイブリット形式（現地会場開催とWEB開催の併用）

### 水戸会場

- (1) 日時：令和4年12月14日（水） 13:30~16:10
- (2) 会場：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館（茨城県総合福祉会館）  
1階コミュニティホール（水戸市）
- (3) 受講者数：100名（予定）※ハイブリット形式（現地会場開催とWEB開催の併用）

## きずし（生寿司、生鮪）

会員 山下 治美



この夏、義母が旅立ちました。思い起こすと・・・初めて義母と顔合わせしたのも34年前の盛夏の頃でした。ふと夫に「お義母さんの思い出の味は何？」と質問したところ、「きずし（大阪、関西での料理名）」こちらで言うところの「しめ鯖」ですが、「しめ鯖とは違うんや。」と「おかんのはもっと違うねん。」と言っていました。夫が「食べたいな」とぼそっと言ったのを聞いて、サバが苦手な私は一念発起して夫に気付かれないように、こっそり作り「作ってみたんだけど、食べてみて。」と「きずし」を夕食に出したところ「苦手なのに作ってくれたんや、ありがとな」と多少味付けに違いはあったけれど、喜んで食してくれました。

電話や帰省した際、作り方を聞いた時に「そんなに難しくないねんで。」と義母に言われていましたが、実際に作ったのはレシピを聞いてから、30年以上経ってからでした。遠くで「息子の為にやっと作ったんやな。」「大阪のお嫁さんになってくれたんやな。」と、既に旅立っていた義父と一緒に微笑んでくれていると思いを巡らせています。



## ～ 茨城よろこびの会案内（パンフレット）～

茨城よろこびの会の案内（パンフレット）をリニューアルしました。（令和4年9月より配布）

### がん患者の会 茨城よろこびの会



仲間と共に生きること  
仲間と共に活動すること  
明日に向かう活力を生む源です

#### 活動風景



がんフォーラム



緩和ケアって何？  
研究会



レディスピア



メンズピア



出前講座



### がん患者の会 茨城よろこびの会

この会は、悪性腫瘍等の治療を受けた者及びその関係者の交流を通して、広く一般の人々に対する健康保持への啓発を行い、明るい健康な社会づくりに寄与することを目的として昭和59年に設立された会です。

茨城よろこびの会の主な活動は次のとおりです。

- 1 会員の交流（サロンや研修会の開催、季節ごとの交流会など）
- 2 定期健診などの普及啓発
- 3 フォーラムの開催（ミニセミナー、映画上映会等を開催）
- 4 がん体験談及びがん患者介護体験談講話活動
- 5 グループ活動  
(1) レディースピア泉央・泉西  
(2) メンスピア
- 6 見学会、情報提供活動など
- 7 会報「よろこび」年3回発行
- 8 ホームページ <http://www.ibasouken.org/>  
「けんこうリンク」から「茨城よろこびの会」へ



（パンフレットより一部掲載）

# With コロナにおいて 健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

## 健康に関するセルフケアをしましょう



※災害時にも有用です

-準備しておくといもの-

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット（【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示）
- 日持ちする食料（5～7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

検査キットを購入する際の留意点はこちら



健康手帳  
Health Handbook



健康の保持・増進のために日常から気をつけること  
※詳細は健康手帳をご覧ください。

- ✓ 適切な食生活を目指そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

新型コロナ  
感染予防情報



引き続き感染予防のために気をつけること

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナワクチンを接種しましょう

新型コロナ  
ワクチン情報



## 新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である                  | <input type="checkbox"/> 妊娠している                 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある                    | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上）               | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている            |
| <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている             | <input type="checkbox"/> 脂質異常症と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている               | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている                | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている（※） |   |

（※）臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

## 新型コロナ感染したかと思ったら・・・？ 65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、 発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については健康フォローアップセンターに連絡してすばやく療養を開始することができます

健康フォローアップ  
センター情報



## コラム①「日本の習慣 年越しそば」



年越しそばの習慣は、江戸時代に始まったとされています。大晦日にそばを食べるようになった由来には諸説あります。細く長い形状から、長寿になることを願った説。歯切れの良さから1年の苦労を断ち切り、翌年に持ち越さないことを願った説など。

一般的に年越しそばは、午前0時までに食べ終わるとよいとされていますが、地域によっては元旦に食べることもあるそうです。

そばの種類に決まりはなく、温かくても冷たくてもいいそうです。ただし、薬味には、ネギをお忘れなく。ネギは神社の「禰宜（ねぎ）※」と同じ発音のため、厄祓いに良いとも言われています。

※禰宜・・・神社で、宮司（ぐうじ）・権（ごん）宮司を補佐する職。  
また、一般に神職の総称。



## コラム②「日本の風習 初夢の船」



初夢はその内容によって、新しい1年が吉となるか凶となるかを占うことができる、という風習があります。つまり、1年のはじめに見る夢はとても重要になります。

もし、初夢で「宝船」を見ることができたら・・・宝船には、金銀や珊瑚、宝石などが積み込まれ、幸運と金運、そして福を授けてくれる7人の神様、「七福神」が乗っています。ある夢占いによると、宝船の夢はビッグチャンスがくることを示唆しているそうです。

この宝船を初夢で見るためには、「なかきよの とおのねふりの みなめ さめ なみのりふねの おとのよきかな」（永き世の 遠の眠りの みな目ざめ 波乗り船の 音のよきかな）という回文歌を書いた紙でだまし船を折り、枕の下に置いて歌を三度読んでから寝ると良いそうです。

## 原稿募集について

会報よる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、コラムなどお待ちしております！



< 原稿・作品送付先 >

〒311-4145 水戸市双葉台2-32-4  
飯田 則子 宛



## 行事予定

### ○茨城よろこびの会

- ・令和5年新年会 開催未定

### ○メンズピア

- ・毎月第3木曜日に定例会を開催（現在休止中）

### ○レディスピア県央

- ・10月13日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミクス）ボランティア室 「定例会」
- ・11月10日（木）10：00～ 〃 「定例会」
- ・12月8日（木）10：00～ 〃 「定例会」
- ・1月12日（木）10：00～ 〃 「新年会」

### ○レディスピア県西

- ・10月13日（木）13：00～ しもだて地域交流センターアルテリオ 「定例会」
- ・11月10日（木）13：00～ 〃 「定例会」
- ・12月8日（木）13：00～ 〃 「定例会」
- ・1月12日（木）13：00～ 〃 「定例会」



## お知らせ

### ○茨城県主催「茨城がんフォーラム2022 ～がんと共に生きる～」 ※参加費無料

- ・会場開催 令和4年10月30日（日） 11：00開場～17：00閉会（講演13：00～）
- ・場 所 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影響により中止となる場合があります。
- ・動画配信 会場開催後オンラインで講演の様子を配信します。（11～12月予定）
- ・参 加 会場参加・動画配信共に申込みが必要です。お申込みは、茨城県HPもしくは下記QRコードからお願いします。



← 会場開催申し込み  
申込〆切 10月27日（木）



← 動画配信申し込み  
申込〆切 11月20日（日）

## 編集後記

9月30日（金）第24回がんフォーラム「がんになる前に知っておくこと」映画上映会が開催されました。そのご報告は、次号でさせていただきます。

8月17日、よろこびの会広報委員として、長い間ご活躍された黒沢 明実さんをご逝去されました。黒沢さんは、様々な分野に造詣が深く、広報委員会の毎に沢山の書物や図鑑、写真、イベント情報などをお持ちくださり、委員会を引っ張ってくれました。黒沢さんのご冥福を心よりお祈り申し上げます

私達広報委員は、偉大なる同志の後を引き継ぎ、皆様が喜んでいただける会報をお届けできるよう、決意を新たに努力して参りますので、今後ともご協力をお願いいたします。（広報員一同）



黒沢さんとちと  
（イラスト：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）