

会報 よろこび

第106号



発行 茨城よろこびの会

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

令和5年1月発行

謹んで初春の
お慶びを申し上げます



富士山「初日の出」

新年の挨拶

会長 飯田 則子

正月はどのようにお過ごしでしょうか。

自分の子供達がまだ小さかった頃は、初詣で近くの神社をお参りしたり、家族みな着物姿で実家へ行ったり、公園で凧揚げもやりました。

今は、孫娘たちへのお年玉を用意して迎えています。その孫娘たちも成長し口数も少なくなり、幼かった頃のようにはしゃぐこともなくなりました。そこで、今年はHPVのチラシを渡して「HPVワクチン」について話をしてみようと思います。

そして昨秋、当会が主催したがんフォーラムで上映した「がんになる前に知っておくこと」の映画についても話そうと思います。がんフォーラム終了後に皆様からいただいたアンケートの感想・ご意見の中に「がん＝(イコール)死と長いこと思っていました、『がん』に対してのイメージが、この映画を観て目からウロコ・・・でした。」と書いてくださった方がいらして嬉しく思いました。

あらためて大勢の方にごがん検診を呼びかけ、「早期発見・早期治療」がいかに大事なことを様々な形で訴え続けなければいけないと・・・これは、がん患者会の大きな役割だと強く感じました。

今後とも会員の皆様と一丸となって、がんの啓発活動を進めていけたらと思います。引き続きご協力のほど、よろしく願いいたします。

この一年が穏やかな日々で過ごされますようご祈念申し上げます。

第24回がんフォーラム「がんになる前に知っておくこと」を終えて

令和4年9月30日（金）水戸市福祉ボランティア会館にてがんフォーラムを開催しました。

参加者の中には、遠くつくば市や鹿嶋市から来られた方もおられ、感謝申し上げます。

参加人数 38名（定員 48名）・・・水戸市 24名、ひたちなか市 4名、笠間市 2名、茨城町 2名、大洗町 1名、鹿嶋市 1名、東海村 1名、つくば市 1名、常陸太田市 2名。

フォーラム終了後のアンケートにより、ご意見ご感想をいただきましたので、皆様にご紹介します。



アンケート回答結果

1. アンケート回答者数・・・ 23名
2. 年 代・・・40代 3名 60代 7名 70代 7名 80代 6名
3. 職 業・・・会社員 3名 自営業 1名 無職（主婦含む） 16名 その他 3名
4. 何でフォーラムを知りましたか
ポスター、パンフレット 9名 新聞 1名 知人の紹介 10名 会報「よろこび」 3名
5. この「がんフォーラム映画上映会」に参加した動機をお聞かせください(複数選択可)
 - ・このような内容の映画は初めてだったから 14名
 - ・がんについて知りたかったから 12名
 - ・知人、友人、家族に勧められた（誘われた）から 13名
6. あなたの周りでがん体験者はいらっしゃいますか（複数選択可）
 - ・いる（本人 4名 家族 13名 友人 8名 職場 4名 その他 1名）
 - ・いない 1名
7. このようなフォーラムはいかがでしたか
 - ・非常によかった 15名
 - ・良かった 8名
8. 感想・意見
 - ・がんについて医師・看護師から、最新の治療の話が分かり易く理解できた。心理的なサポートをする施設は参考になった。
 - ・がんに対する医師・看護師・患者それぞれのお話すべて事実ですね。いろいろな場所で上映されると良いですね。
 - ・20数年前に乳がんを体験しました。その頃にこんな場所（マギー東京）があれば良かったと思いました。がんの方が精神的に助けられると思いました。
 - ・唐沢先生の話が経緯や治療患者への向き合い方が参考になりました。医師の話がもう少し多いと良かったと思った。
 - ・生活の質の話は、今後の外来で先生に話してみようと思いました。
 - ・緩和ケアの見方が変わり勉強になりました。

- ・がん＝死ではなく、共存していく QOL とはその人にとって「生きがい」「したいこと」「どういう生き方を選ぶのか」ということを知って「目からうろこ」でした。「病になっても豊かに生きている人がいる」ことを知りました。
- ・今年には肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんの検査を受けた。これからも検診を受け、自分の体を知ろうと思う。がん＝死ではない事を知りました。
- ・この機会にがんの事をもっと調べてみる。
- ・もっとがん体験談を聞きたい。
- ・がん患者に対して家族の接し方を知りたい。
- ・医者に対しての接し方をテーマに入れてくれれば良いと思いました。
- ・がんになった時にかかるお金のことを詳しく知れるフォーラムに興味があります。
- ・佐々木さん（がん体験トーク）の体験談が分かりやすく、親しみをもちました。
- ・佐々木さんの紹介された本を読んでみようと思いました。フォーラムに参加して良かったです。
- ・がんではない私ですが、これからの人生安心したような気分になり楽しんでいきたいと思います。この様な素晴らしい上映会を実施いただきありがとうございます。
- ・がんの予防、がんになった時、がんと共に生きていくことが分かり、不安がなくなりました。ありがとうございます。頑張ってください。
- ・初めてのフォーラム参加で勉強になりました。映画の上映会良かったです。

この度のがんフォーラムでは、皆様から貴重なご感想ご意見をいただき、感謝いたします。ありがたく受けとめ、今後の茨城よろこびの会の活動の参考として活かしていきたいと強く思いました。

県主催「茨城がんフォーラム 2022 ～がんと共に生きる～」に参加して

令和4年10月30日(日)ホテルレイクビュー水戸にて、標記フォーラムが開催されました。

会場には県内医療従事者による医療に関する研究成果や取り組みについて、ポスター発表があり、閲覧してまいりました。

講演では、茨城県立中央病院 名誉院長 永井 秀雄先生の「主役はあなた ～参療・がん検診・がん予防～」のお話の中で、本県のがん検診受診率は、目標の50%（表参照）に届いていないこと、そして検診を受けても、精密検査の受診率が70～80%台（「茨城県各がん検診実施指針」に基づく各がん検診実施年報より）であることを知り、何てことだろう・・・と驚きました。

表 茨城県のがん検診受診率

胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
47.9%	52.0%	44.1%	46.2%	41.7%

※資料：都道府県別がん検診の受診率（2019（令和元年）年国民生活基礎調査）

次に、日本医科大学武蔵小杉病院 腫瘍内科の勝俣 範之先生の「正しいがん情報の見極め方」の講演では、標準治療が最善・最良の治療であることを再確認しました。

最後は、女優 古村 比呂さんの「三度のがんと共に患者力アップ」と題して、古村さんが子宮頸がんの発覚から、手術後にリンパ浮腫を発症し、治療を経て経過観察をしながら、がん・リンパ浮腫と共に歩む女性の応援活動をされているとのお話がありました。

県主催の「茨城がんフォーラム」に当会より7名で参加し、お元気な永井先生に久しぶりにお会いいたしました。



謹賀新年

昨年中はお世話になりました
今年も年女
想像もしていなかった年齢になり衰えた足腰と闘う毎日
杖を頼りに小さな楽しみを見つけて過ごしています
今年もよろしくお祈りいたします
2023年 元旦



あんずの会のメンバーも
減りつつあります。
でも互々と
励んでいますよ。

日立市あんずの会様



HAPPY NEW YEAR

Hiroko Keiko Yuriko Miyoko Ritsuko Hiroko

※多岐1年となりますよう心よりお祈りいたします

2023年 元旦

今年も変らぬ ご活躍を心より
お祈りいたします

乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪

乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪



あけまして 2023
おめでとうございます

今年もよろしく
お願いします

元旦
みんな元気に...
尚子

三上 尚子様



謹賀新年 2023



澤畑 拓也様

皆様からの新年のご挨拶 (年賀状)



本年もよろしくお祈いします！



令和五年 元旦

あけまして
おめでとう
ございます

たすけあいの
友えあえて
また、今年
共にあゆみ
ともに
よろこぶ

小宮 明子様



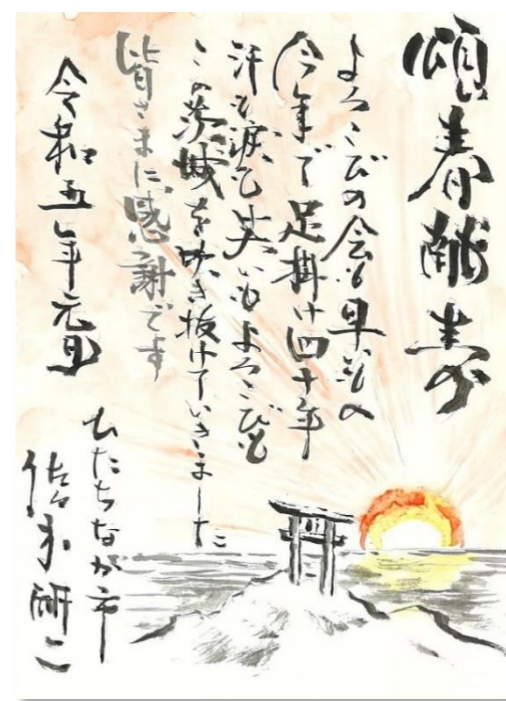
Happy New Year!

2023.1.1

安心して生活できる一年と
祈ります

律子

塚本 律子様



傾春節書

よろこぶの会 早稲の
今年で足掛十四年
汗を流した思い出も
この先をいかに
皆様に感謝です
今年もよろしく
お願いいたします

佐々木 研二

佐々木 研二様



あけまして
おめでとう
ございます

飯田さんとお会いするのはいつか
何日も話したいです。
今年もあけましておめでとう
と心から願っています。心算は
お祈りいたします。

小西 のぶ



小西 のぶ様



レビー小体型認知症の夫との日々

会員 田所 厚子

去年の6月に夫の兄が92歳で亡くなりましたので、新年のご挨拶は失礼いたします。

私は肺がんサバイバーです。1994年(平成6年)4月、右肺下葉(かよう)切除から28年が経過しました。再発もなく元気で過ごしております。去年10月の肺機能検査では肺活量2.48L、1秒率78.75%、肺年齢が69歳マイナス11歳とのこと、嬉しいやら、驚くやら。

手術した当初は年齢と共に実年齢より大幅に下がってしまうのではないかと恐れていましたが、努力の甲斐があって元気な肺を維持できており嬉しいです。

今の私はもっぱら夫の介護に明け暮れていますので、その様子をお話したいと思います。

夫は令和元年にアルツハイマー型認知症の診断を受けました。それから4年目に入りました。眠れないと言って睡眠導入剤を服用していたのですが、悪い夢を見て怯えたり、お風呂に女の人がいると言ったり、対応に困るようになり、別の病院で診ていただきましたら、「レビー小体型認知症」と診断が変わりました。

夜眠らなくて動き回ることを先生にお話ししましたら、夜だけ服用する抗うつ薬が処方されました。それを服用して8日目のことです。「子供が大勢いて声がうるさくて眠れない」、「廊下に男の人がいる」と部屋の隅に立っていたり、「家の中に大勢の人が集まってお葬式をしている」と言ったり症状が出てしまい、その薬は中止しました。相変わらず夜は何度も呼ばれますが、今はそのような症状は無く落ち着いていますので日常は平和かなと思っています。私の姿が見えないと探すので「庭にいます」「買い物に行きます」「お風呂に入ります」などのカードを作ってテーブルの上に置いて、私の居場所を知らせるようにしています。

介護の日々を短歌で日記風書いているので、ご紹介して私の近況といたします。

- ・着替えさせ髭剃り点眼飲み薬介助を終えてちょっと一息
- ・一人になったら何を食べてよいのかわからなくなるそんな不安をつぶやく夫(おっと)
- ・夫(つま)が眠る私も眠るぐっすりと久し振りなり熟睡できた
- ・玄関を開ける音してお母さんを探していたと言う夫(つま)午前4時
- ・寒いねと夫(つま)が言うから寒いねとおうむ返しの深夜の炬燵
- ・花が綺麗と暖かな言葉頂く見守り弁当配達に来て
- ・花を植え世話をすると時が介護疲れを癒すときなり
- ・午前3時階段上る音がして夫(つま)に呼ばれる3回目かな
- ・午前1時口がからからと水分補給旨い旨いと夫(つま)笑顔なり
- ・元気出て三食食べて笑顔出る介護者も安嗜笑顔になれる

季節のコラム 春編①「雨水（うすい）」



- ・氷が溶けて水になるという意味
- ・令和5年2月19日および啓蟄まで

立春から15日目の「雨水」は、雪が雨に変わり野山の雪解けが始まる頃のことを言います。雨水がぬるんで草木が芽吹き、山に積もった雪がゆっくり溶けて田畑を潤せば、畑仕事の始動も間近になります。

人々は「雨水」を目安に農作業を始める準備をしてきました。しかし、本格的な春の訪れにはまだ遠く、しばしば大雪が降ったりもしますが、「三寒四温」を繰り返しながら春に向かっていきます。

地方により諸説ありますが、この日に雛人形を飾ると良縁に恵まれるといわれます。



季節のコラム 春編②「啓蟄（けいちつ）」

- ・冬ごもりの虫が這い出るという意味
- ・令和5年3月6日および春分まで

雨水から数えて15日目の「啓蟄」は、大地が暖まり冬眠していた虫が春の訪れを感じ穴から出てくる頃のことを言います。菰（こも※）はずしを啓蟄の恒例行事にしているところもあります。まだまだ寒い時節ではありますが、一雨ごとに気温が上がり日差しも徐々に暖かくなってきます。ちょうどこの頃は、春雷がひときわ大きくなりやすい時期でもあります。昔の人は、冬ごもり虫たちが雷の音に驚いて這い出してくると考え、春雷のことを「虫出しの雷」と名付けたりもしました。

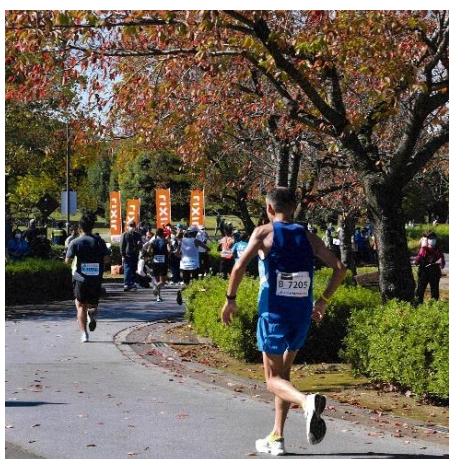
ちなみに、雛人形は啓蟄の間に片付けると吉とされるそうです。

※菰（こも）…水辺に生える植物を粗く編んだむしろ



夫、水戸黄門漫遊マラソン完走！

会員 山下 治美



令和4年10月30日（日）、3年ぶりの開催となった「水戸黄門漫遊マラソン」に夫がエントリーし、無事フルマラソンを完走しました。

マラソンを始めたのは、私が卵巣がんに罹患後のことです。初めて大会に出場した2017年の水戸黄門漫遊マラソンは、1日中雨降りの悪天候でした。私も傘を差してゴール付近で待機し、ゴールを見届けました。

それから7年、毎年欠かさず出場していましたが、2020年、2021年とコロナ禍の影響で大会は正規の形での開催とはならず、2022年待ちに待ったこの日となりました。

久しぶりの大会、私はカメラを持参し千波湖畔で応援、こっそり夫の走る姿を撮影しました。夫に大会終了後見せたところ、「カメラ片手に応援してくれてたんや、ありがとうな」と照れながら言っていました。

タイムは目標の2時間台には届かず、3時間16分でのゴールでした（来年以降も無事開催できることを祈りながら、この原稿を書きました。）。)

夫は、次のつくばマラソンに出場予定です。マラソン日和となりますように。

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・令和5年2月 新春会 開催未定
- ・令和5年3月 幹事会 日時未定 令和4年度反省及び次年度事業計画等
- ・令和5年4月 観桜会 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

- ・1月12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 「新年会」
- ・2月9日（木）10：00～ 〃 「定例会」
- ・3月9日（木）10：00～ 〃 「定例会」

○レディスピア県西

- ・1月12日（木）13：00～ しもだて地域交流センターアルテリオ 「新年会」
- ・2月9日（木）13：00～ 〃 「定例会」
- ・3月9日（木）13：00～ 〃 「定例会」



お知らせ

○茨城がん体験談スピーカーバンク主催「第7回がん体験談フォーラム」

- ・日 時 令和5年3月6日（月）～YouTubeによる限定配信
- ・お申込み 茨城がん体験談スピーカーバンクHP（<https://iba-gan.jp/>）からお願いします。

お詫びと訂正

会報「よろこび105号（令和4年10月発行）」に掲載した「両側乳がん（P.4）」の記事に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。お詫びして訂正いたします。

（誤）両性葉状腫瘍 → （正）良性葉状腫瘍（※）

※「良性葉状腫瘍」は、放置していると「悪性葉状腫瘍」になる場合があるようです。

編集後記

皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと存じます。

令和4年もコロナに明け、第8波に脅かされる日々で新年を迎えましたが、昨年末にはカタールでのW杯があり、手に汗して応援を送り寝不足になった日々でした。

負けたとはいえPK戦は時の運、吉田主将の挨拶にあった「次の世代に繋ぐことを願って」いろいろな面でこの一年に新しい芽が育ってくれるのを願ってやみません。（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）