



会報 よろこび

第107号

発行 茨城よろこびの会

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

令和5年7月発行



那珂総合公園「ひまわり畑」

ごあいさつ

副会長 松井 義博

夏木立の緑濃く、木漏れ日も輝くころとなり皆様お健やかに過ごしのことと存じます。

新型コロナウイルス感染が5類に移行し、今期から3年ぶりに従来どおりの活動ができることとなりました。今期事業は、定期総会・会報の発行・がんフォーラムの開催・親睦会の開催(2回)、レディースピア・メンズピア活動等を計画しています。多くの皆様からご参加をいただき、情報交換や近況報告を通して親睦を深めたいと考えております。

今回は、手術前・術後のリハビリテーションの必要性についてお話していきたいと思っております

(参考：国立がん研究センターがん情報サービス「がんとリハビリテーション医療 生活の質を高めてあなたらしく生きる」https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html)

この中での、リハビリテーションは「呼吸機能と筋力・持久力をアップ」を目的とされています。

一般的に、手術後は肺活量が低下します。手術前から呼吸練習を行い、腹式呼吸や痰の出し方を身に付けておくことで、肺炎や無気肺(痰などで気管支がふさがれ肺の一部に空気が入らなくなる状態)など術後合併症のリスクを軽減することができます。また、術前から筋力・持久力トレーニングで体力を維持することも、合併症の予防には重要です。さらに、手術の翌日からリハビリテーションを行うことで社会復帰も早まります。

がんと診断されると、安静にしなければと思い込んで運動をやめてしまう患者さんもいますが、活動量が減って体力が落ちると、手術や抗がん剤治療、放射線療法などがんの治療が受けられなくなることもあります。医師に運動を控えるように言われている患者さん以外は、積極的に体を動かすようにしてください。また、喫煙者は禁煙することも大切です。

どの段階でもリハビリテーションの活用を

これまでは手術前後のリハビリテーションについてお伝えしてきましたが、抗がん剤治療中や放射線治療中においても、リハビリテーションは有効であり、体力維持・向上、倦怠感などの軽減が期待できます。また、肉や魚、卵、乳製品など、タンパク質を中心にしっかり摂取するよう「栄養管理」を行うことも大事になります。

このように、運動による呼吸機能の維持や筋力・持久力のアップ、栄養の重要性等が記されています。

病気が発見され手術が必要となった時に、運動によるリハビリテーションや栄養指導を受けても直ぐに効果を得ることは困難となります。日頃から各自治体の健康づくり事業で行っている「元気アップ・ステップ運動教室」・「いきいき健康クラブ」・「シルバーリハビリ体操教室」に参加し、呼吸機能を含めた筋力・持久力の保持をすることが重要です。

そこで、茨城県発「シルバーリハビリ体操」を紹介します。（参考：茨城健康プラザ HP「シルバーリハビリ体操とは」https://www.hsc-i.jp/04_kaigo/rehabili/top.htm）

「**シルバーリハビリ体操**」とは、茨城県立健康プラザ 大田 仁史管理者が考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大（1日1ミリ）するとともに筋肉（1グラム）を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルスいっぱい体操」「その他の体操」で構成されています。一般高齢者や虚弱高齢者も対象になります。

1日1ミリ、1グラムをテーマにいつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。

「いきいきヘルス体操」

脳卒中による片まひがある方のための体操で、関節の拘縮（こうしゆく：固くなる）予防のために、寝ていても、座っていても、できるように組み立てられ、筋肉を伸ばすことを主としています。

「いきいきヘルスいっぱい体操」

日常生活動作がぎこちない方、肩や膝など運動器官に慢性の痛みのある高齢の方を対象に、筋力強化等を行い、体力の向上や維持をはかります。

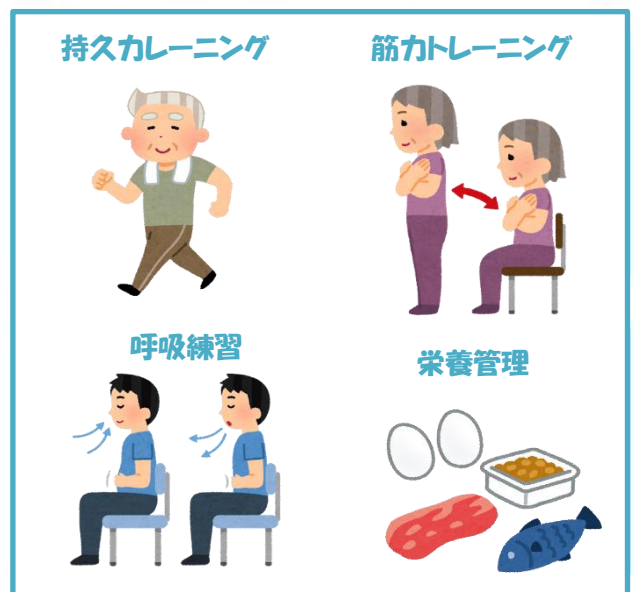
「その他の体操」

嚥下体操 ・発声練習 ・顔面体操など

私も自分の健康維持の為に認定を受け「シルバーリハビリ体操指導士」として、市民センターなどで活動しております。リハビリテーションがよろこびの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に参考になればと感じます。

今年も地球温暖化の影響がますます熱くなると予測されています。熱中症が心配な季節になりますので、こまめに水分を補給し厚労省の予防対策に心がけましょう。

■がんの術前・術後のリハビリテーション■



同じ誕生日の人

茨城県立中央病院 名誉院長 永井 秀雄



中小病院での経験です。ご家族のご許可をいただきお話しします。
ある女性が倦怠感を訴えて受診されました。貧血があり、便が黒いことを知った
外来担当医から私に連絡がありました。

「消化器が疑わしい。診てもらえますか」。

診察前に電子カルテを開きました。私の1つ下、同じ誕生日でした。がん検診
は受けていないようでした。数ヵ月前、咳が出るというので肺のCTを撮ってい
ます。そこに上腹部も写っていました。胃の壁が少し厚くみえました。厚くても
胃がんとは限りません。がんとは無関係に厚くみえることがあるからです。しか
し胃と大動脈の周りのリンパ節が目につきました。どれも1cm以下と小さいのですが、真ん丸です。リ
ンパ節が炎症性に腫れるときは横長に大きくなります。がんの転移では丸くなります。これは怪しいと
直感しました。

ここまで事前チェックをしたところで診察室に入ってもらいました。不安そうな目をされていました。
横になってもらい、みぞおちを触診しました。しこりを感じました。最短の予定で胃カメラの検査を入
れ、その日は帰宅としました。

同じ誕生日のひとです。私も動揺しました。が、誕生日は診療方針に関係ありません。冷静になるよう
自分に言い聞かせました。

1時間ほど他の患者を診てから外来ホールに出ました。先ほどの女性が外を眺めていました。雨が激し
く降っていました。

「どうしたのですか」。

「タクシーがないのです」。

傘がなく、夫は都合で来られない、とのこと。

「私の車でお送りしましょう」。

自然に言葉が出ました。一瞬迷われたあと、うなずかれました。

後日の胃カメラで胃がんの診断が確定しました。

自院で治療するにはがんは進み過ぎていました。専門病院に紹介しました。外来での化学療法となりま
した。抗がん剤と免疫治療薬との組み合わせでした。

3週間の1コース目が無事終わった直後、お腹に激痛が走り専門病院に救急搬送されました。胃がん
に穴があき、穿孔性腹膜炎を起こしていました。全身状態不良のため手術ではなく経鼻胃管で胃内容を体
外に排除し、腹膜炎には抗菌薬による治療が選択されました。

それ以上の治療はできないとして1週間後、自院に戻って来ました。消耗したお姿でした。暗赤色の胃
液が経鼻胃管から流れていました。毎日輸血が必要でした。胃内容はお腹の中にも漏れていました。

「一か八かで穿孔部を含めた胃切除しかない」。

ご家族に伝えました。ご家族は悩んだ末「一か八か」は選択されませんでした。局所麻酔でお腹に管(ド
レーン)を入れるのが精一杯でした。ドレーンからも赤黒い液が出てきました。胸に貯まった水も抜いて
みました。一時的に呼吸は楽になってもすぐまた悪化し、酸素吸入は最大量となりました。

数日後、朝一番に病棟マップを開くと、お名前が消えていました。前夜、当直医がお看取りをしていま
した。

無念でした。そのひともそのご家族も無念だったと思います。がん検診を受けていたら、早く見つけて
いたら、別の治療をしていたら、穿孔直後に手術をしていたら・・・。

何が最善だったのか。皆さまにも考えていただくのが、せめてもの私の思いです。



検診を受けて病気の早期発見

会員 佐藤 明子

私は5年前に乳がんの告知を受けましたが、今年3月に無事治療終了、安堵しております。これも、検診を受け初期の段階で発見できたため、大事には至らず良かったです。



私は5年前に医療機関で「脳ドック」を受けた際に、同時に「婦人科検診」も受けました。乳がんの検診は、マンモグラフィーとエコー検査でした。エコー検査中に検査技師の手が一瞬止まり、エコーを再開した時には2名で何か会話をしながら検査に当たっていました。その時私は「もしや？」と覚悟を決めておりました。案の定、検査結果は「異常あり」。結果が届いた時には、冷静に「乳がん」を受け止めることができました。もし、若い時の発病でしたら、家族や将来の事で思い悩むことでしょうか、私は78歳、思い詰めることはありませんでした。

入院先を決める時は飯田会長に相談に乗っていただき心強かったです。

治療は手術、放射線治療、ホルモン療法でした。放射線治療を受けている時点で、「ピアサポート」を受けることができ、安心して通院ができました。

乳がんの治療を終了して今思うことは、検診を受けたことで早期発見され、治療もスムーズに進み現在の健康があるのだということです。1年後には検査・診察がありますが必ず受診します。

もし検診を受けずに「がん」を見逃していたら、病状も進み治療も困難であったろうと思います。

乳がんは女性の約10人に1人がかかる病気です。私のように自覚症状が無くても、是非定期的に検診を受けることをお勧めします。

定期的な検診の大切さ

会員 菊池 とき代

よろこびの会会員の皆様如何お過ごしでしょうか。長きに亘るコロナ災禍で久しくお会い出来ませんでしたので近況報告傍ら筆を執りました。

新型コロナウイルス感染症は、終息が難しいなか「5類」へと移行し、三密を避ける・マスク着用・手指の消毒等々が自己責任・自己判断となり、高齢者は今迄以上に予防に気が抜けなくなりました。

私は5年程前より気管支拡張症で医者から「コロナに感染したら重症になる可能性が高い」と言われており、外出を控え医療機関等へ行くのさえ避けていました。気が付けば「がん検診」が二の次となっておりました。

昨年12月に入って急に不安になり、病院嫌いの友人を「検診の後、美味しいランチを楽しもう！」と強引に誘って、乳がん検診を4年ぶりに受けました。検診の後は、久々にランチを楽しみました・・・。

数日後、その友人から「ステージⅠの乳がんが見つかった！」との連絡が来てビックリ。「まさか～!!」でした。

友人は、無事手術も終わり年末には退院。今年になり、放射線治療も終わり、私は彼女の生命の恩人となりました。

退院祝いのランチでの話題は検診の大切さばかりでした。何より嬉しかったのは、彼女が「がん」になったことを嘆くことなく、早期発見をラッキーと心から喜んでいることです。

先日、コロナワクチン接種6回目の案内が届きました。毎回発熱等の副反応を思うと気が重くなりますが、予防の大切さを忘れずにできるだけ接種したいと思います。

よろこびの会の諸行事が小規模でも開催されますよう皆様と歓談できますことを楽しみに日々を大切に過ごしたいと思います。



令和5年度 茨城よろこびの会定期総会終わる

会長 飯田 則子

6月25日（日）水戸市社会福祉協議会ボランティア会館にて、定期総会が開かれました。

令和5年度の事業計画案では、「がん体験談の発表」をがんフォーラムで企画しております。

レディスピア県央の皆様が茨城よろこびの会に入会され、今後は一緒に活動することになりました。

総会では、「茨城よろこびの会」の名称を変えてはどうか？とのご意見があり、会創立40年にあたり今後会員の皆様からのご意見を伺いながら時間をかけて検討していきたいと思っております。

総会終了後、お一人おひとりから近況のお話を伺い、和気あいあいのうちに終わりました。

私の乳がん検診

会員 田所 厚子

私は30代の頃、「乳腺繊維腺腫」の診断を受けたことがありました。自己健診で胸にしこりを見つけたのです。乳腺繊維腺腫は、20代から30代に多い良性の腫瘍ですが、乳がんとの鑑別が重要とのことでした。昭和48年頃は現在のような様々な検査方法が無かったので、腫瘍を切除して「がん」かどうかの検査をしました。その結果が良性だったのです。

しかし、その後52歳の時、「肺がん」が発覚し手術を受けました。再発もなく28年が経過しました。そんな経験もあり、乳がん検診は2年に1回住民検診でマンモグラフィー検査を受けています。今のところは幸いにも異常なしです。

しかし、新型コロナウイルスが発生した頃から、約3年間住民検診を受けていませんでしたので、今年は是非受けたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症予防のため、住民健診は完全予約制に変わりました。予約方法は2つあり、1つはインターネット予約、もう1つは電話予約（健診予約センター）です。スマートフォンからの予約も可能です。

私の町では、総合健診の申し込み受付を4月30日まで行って行っていたので、その中の高齢者健診の予約をパソコン行いました。検診Web予約サービスのサイトにアクセスするとまず会員登録のページになります。いろいろ入力する項目がありますので、少し手間がかかりますが何とか会員登録が出来ました。その後の予約は自分のページにログインし、希望の検診を選んでチェックを入れると、現在の予約状況が確認できます。予約の空いている日時を探し、登録すると予約完了となります。私は、とりあえず総合健診（高齢者健診）を予約しました。6月に予約が取れました。市町村の住民健診なので町の保健センターで受けます。一旦会員登録をしてしまえば、次回からは予約が簡単にできると思えました。

後日、4月28日に集団健診受付表ほか一式が、町役場から送られてきました。（下写真）

- ①集団健診受付票
- ②高齢者健診質問票
- ③総合健診票（質問事項）
- ④尿検査容器
- ⑤大腸がん検査容器

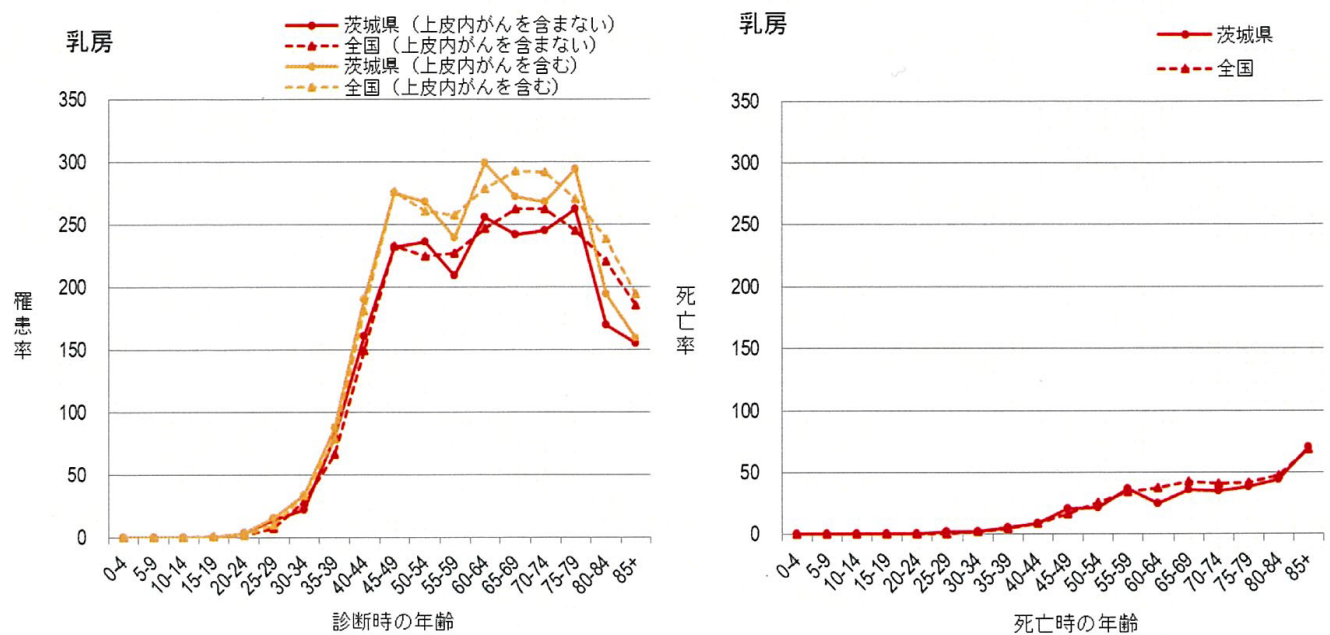


令和5年度の「乳がん検診」は7月18日から予約受付が始まりますので、インターネットで申し込みたいと思います。

乳がんについて調べてみますと、茨城県では30代から罹患率が急激に上昇して、40代から70代にかけて高い割合になっているようです。下のグラフを見ると80代以降でも油断が出来ないことが分かります。死亡率は高齢になるほど多くなっているようです。

⑨ 乳房(女性のみ)

30代から罹患率が急激に上昇し、40代から70代にかけて高い割合となっている。一方、死亡率は30代後半から上昇し始めるが、罹患率のような急激な上昇はみられない。



(茨城県がん登録事業報告 2019 年集計より引用)

茨城県がん対策のホームページを見ますと、がん患者対象の補助金がいろいろあります。

その一つが社会参加サポート事業です。

がん診療連携拠点病院の相談支援センターに加え、平成28年7月から、公益社団法人茨城県看護協会に委託して「いばらきみんなのがん相談室」を設置しています。相談室事業の一環として、がん治療を受けている方の就労等の社会参加を応援するための、ウイッグ(かつら)、乳房補正具の購入費用助成事業があります。補助金申請窓口は「いばらきみんなのがん相談室」です。ホームページを見ていただくと様々な補助金がありますので是非ご覧になってください。

乳がんに限らず、検診が推奨されている5つのがん「肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん」は、早期発見・早期治療で生存率が上がります。高齢になると検診が億劫になりますが、できるだけ積極的に受診するよう努めたいと思います。

季節のコラム「土用」について

「土用」とは、「土旺用事（どおうようじ）」の略です。意味は「土が旺（さかん）になり用事（働き）をする」土が最も働く時期ということになります。陰陽五行説が由来としています。立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を言います。立秋の前の18日間を「夏の土用」といい一般的によく知られています。

夏の土用は、一年で最も暑さの厳しい時期にあたるため、江戸時代にはこの時期の丑の日を『土用の丑の日』と重視し柿の葉などの薬草をお風呂に入れたり（丑湯）、お灸をすえたり（土用灸）すると夏バテや病気回復に効果があるとされていました。年によっては土用の期間に丑の日が2回訪れることもあり、これを『二の丑』といいます。



【本日、土用丑の日】



土用に鰻を食べる美味しい習慣がありますが、きっかけは江戸時代中期の天才、異才と称される平賀源内が発祥との説があります。

夏場に鰻が売れないと近所の鰻屋に相談され、『本日、土用丑の日』と張り紙をしたらどうかと提案し、張り紙にしたところ大繁盛したとされています。

ちなみに今年の丑の日は7月30日です。また丑の日には鰻以外に、『うから始まる食べ物を食べると夏負けしない』ともいわれます。うどん、うり、うめ干し・・・などなど。

【土用の期間に避けた方がよいことは？】

季節の変わり目でもある土用期間、自然環境が変わる時期でもあります。土用の期間は『土公神（どくしん・どこうしん）が支配する期間』と考えられました。

神様が土の中から出て来て地上にいらっしゃる、土が最も働く期間と言われています。このことから、この時期に土を動かしてはいけないとされています。ガーデニングや草むしりなど時期をずらすといいですね。他にも、引っ越し等の場所の移動や、何かを新しく始めることも避けた方がよいと言われています。

【この時期に運気を上げる方法】

恵方参りへ行ったり、吉方位で美味しいものを食べたり、土用にまつわる作業（例えば「虫干し」など）をしたり、身体を整えることなどもおすすめです。

まだまだ土用にまつわるお話しはたくさんあります。調べてみてはいかがでしょうか？

豊かな四季と感性が育んだ日本の暦、古くから日本人の生活に溶け込んで現代に続いている・・・素敵ですね。



行事予定

○茨城よろこびの会

- ・ 9月開催予定 「秋の集い」 ※日時・場所等未定。詳細が決まり次第連絡いたします。
- ・ 10月12日(木) 13:00~15:30 水戸市福祉ボランティア会館(ミオ) 大会議室
第25回がんフォーラム 「今、がん体験を語る」
- ・ 11月9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
「終活について 遺言・相続のお話し」 講師:望月 正雄司法書士

○メンズピア

- ・ 毎月第3木曜日に定例会を開催

○レディスピア県央

- ・ 9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
「定例会」
- ・ 11月9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
「定例会」 ※茨城よろこびの会と共催
- ・ 12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
「定例会」



○レディスピア県西

- ・ 毎月第2木曜日に定例会を開催(しもだて地域交流センターアルテリオ)

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

編集後記

季節の話をまとめていて、ふと幼い頃父に「なんでなんで虫」と言われたことを思い出した。私は疑問に思ったことを「パパ、なんで?」と質問攻めにしていたからだ。実は、父は私の「なんで?」に答えるために様々な本を読み予習をしていたことをしばらくして明かしてくれた。嬉しかった。現在、私も父のDNAを受け継いだのか何かを調べたり、書(描)いたりすることが好きである。



父から教わった豊かな日本の感性。温暖化で、少々季節のズレを感じている。しかし、日本の季節を知ることは、楽しいし、先人の知恵を学ぶことはとても勉強になる。豊かな日本を育ててこられた祖先に感謝である。(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)