

会報

よろこび

第108号

発行 茨城よろこびの会

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

令和6年1月発行



「車窓からの富士山」(写真提供：会員 三上 尚子)

新年おめでとうございます

会長 飯田 則子

お正月はいかがお過ごしでしたか。

旧年は、皆様のご協力で大勢のご参加をいただき「第25回がんフォーラム」を催すことができました。心より感謝申し上げます。

がんフォーラムでは、まず始めにがん体験談として「がん」の辛い治療の日々を重ねお元気になられたお話や奥様が「がん」を患い悲しいお別れをされたご家族のお話をいただき、会場の皆様は「がん」について様々なことを感じられたことと思います。次に特別講演では、「茨城県看護協会 いばらきみんなのがん相談室」の二田 美和様より「がん相談の現状」と題し、「日々寄せられる様々ながんの相談内容」「がんの診断を受けた時どうしたらよいか」など、丁寧に分かりやすくお話いただきました。フォーラム終了後には4名の方に新しく入会いただき、とても嬉しく思います。

ここ数年間は、コロナ禍で会員の皆様と一堂にお会いする機会がほぼありませんでしたが、レディスピアでは、毎月第2木曜日に水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）で、研修会や勉強会、サロンを兼ねて定例会を続けています。お時間のある方は、どうぞ足をお運びください。

会員の皆様から届く、行事の出欠ハガキに書かれている近況を拝見しますと、私は嬉しくなったり、心配になったりとすぐにでもお会いしたい気持ちになります。私にとって会員の皆様は、離れて暮らす兄妹のように思えてならないのです。

最近、ストーブの傍らで会報のバックナンバーを読み返しました。なつかしい！今はいらっしやらない方々の当時のお元気な姿を見て、共に活動した年月を思い出しました。

これからも会員の皆様から様々なご意見をいただきながら、茨城よろこびの会の発展に努めてまいりますので、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

今年も皆様にとりまして、おだやかな年でありますようご祈念申し上げます。

第25回がんフォーラム「今、がん体験を語る」を終えて

会員 田口 順子

令和5年10月12日（木）、水戸市福祉ボランティア会館にて「第25回がんフォーラム」を開催いたしました。会場の定員70名のところ、参加者50名。がん体験談を私と富岡 裕様の2名で行いました。

特別講演として茨城県看護協会の二田様より「がん相談の現状 ～日々寄せられる相談内容とその対応について～」と題し、お話をいただきました。

がん体験談1

私の体験をお話させていただきました。

私は、48歳の時に腹部の激痛に襲われ、翌日病院に行ったところ卵巣が3倍くらいに腫れて捻転を起こしており、緊急手術となりました。診断は「卵巣線維肉腫」。その手術で子宮と卵巣を摘出しました。その後、半年間の投薬治療を行いました。10年後に1回目の再発があり手術。その後も2回、3回と再発の度に手術をしました。最初の病院は婦人科がなくなったため、都内の病院に転院して手術後、病名が「卵巣顆粒膜細胞腫」に変わりました。また、私は糖尿病もあるため、手術前には血糖値のコントロール入院をしてから手術に臨みます。3年前には「腎臓がん」も見つかり、その手術とその他で合計8回の手術を体験しています。

今は痛みもないのでフラワーアレンジメントの仕事とピアサポーター、がんサロンの活動をしています。自分がこれらの体験をして「がん検診」の大切さを知りました。参加者の皆さんには、定期的ながん検診と、もし「がん」になっても治療法が進歩しているので、「がん」と前向きに向き合ってくださいと伝えたいです。「がん」は一人では戦えません。家族や周りの人達の応援があって頑張れます。身近にがん患者さんがいたら、ぜひ話を聴いてあげてください。そして寄り添ってあげてください。



がん体験談2（がん患者のご家族）

富岡様は、(株)ノバツーリストの取締役をされております。4年前に奥様を亡くされ、遺族としての体験をお話いただきました。会場には涙を流す方もいらっしゃるほど感動的なお話でしたので、ここに全てを紹介させていただきます。

「私の妻は、4年前の令和元年6月に亡くなりました。妻が闘病していた当時のことを思い出したくなかったので、今回お断りしようと思っておりましたが、何か少しでもお役に立てればと思い、引き受けることにいたしました。何を話してよいのか大変不安ではありますが、がんで家族を亡くした者として、お話をさせていただきます。

妻の体調が悪くなったのは、5年前の平成30年の春先でした。自分では更年期障害で体調が悪いのではないかと勘違いして、産婦人科の病院に通院していました。秋口に向け、病状が回復するどころかますます悪くなっていきました。このままでいてはどうしようもないので、近所の総合病院を受診しました。検査結果で「大腸がん」と診断され、肝臓にも転移している「ステージIV」でした。



地域連携にて他の病院で手術を受けることが出来ました。しかし大腸がんの手術は成功しましたが、肝臓については複数のがん細胞があり、手術は不可能とのことで断念いたしました。その後の治療は、抗がん剤治療によりがん細胞を小さくして手術を行うものでした。

外科から内科に移され、内科の担当医によるヒアリングがありました。担当医の先生から抗がん剤治療を勧められましたが、妻は抗がん剤治療にかなり抵抗があり、何度も何度も説得しましたが、頑なに拒否され、家庭内でも暗い状況が続きました。

2回目の受診の時、担当医の先生から抗がん剤治療をやらないのであれば、病院に来る意味がないのではないかとわれ、その言葉に大変憤りを感じました。医師は、不安を抱えている患者や家族に対して話しやすい雰囲気を作るよう努力していると思います。しかし、患者さんが多いと医師にも余裕がなくなってくるのが本音だと思います。このような時、患者や家族の悩みを相談できる場所があればと思いました。

結局、抗がん剤治療はやらないで、緩和治療を選択しました。緩和治療をしていくなかで、あとどの位生きられるのだろうか先生に質問したところ、余命あと3ヶ月と聞き目の前が真っ暗になり、奈落の底に突き落とされた気持ちになりました。

しかし妻は、自分の余命を受け入れてから、できないことを嘆くのではなく、今できることを考えて行動しようという気丈な振る舞いになりました。例えば大洗の水族館に行ったり、長男の誕生日を病院で祝ったり、自宅に帰ったり、病院の周辺を車いすで積極的に出掛けるようになりました。



不思議なことに、妻が現実を知ってから、辛い痛みが和らぎ、ぐっと穏やかになりました。自分がどういいう状況にいるか分からないという不安から解き放たれホッとしたことで、楽になったのかもしれませんが。その後、妻は家族に見守られながら、病院で息を引き取ったのは、それから2ヶ月後のことでした。

妻はあの時、自分の状況を知ったからこそ、自分なりに死に向けた準備をしたうえで最期を迎えられたように思います。

亡くなった後、化粧箱の中から家族一人ひとりに対して最後のメッセージを書いた手紙が出てきました。最後の力を振り絞って書いたものだと思います、今でも大切にしております。

本人への告知には賛否両論ありますが、看取ったあとに「あのとき、伝えられて良かった」と家族で話したことを覚えています。

結びといたしまして、患者やその家族など同じ立場の人が「がん」のことを気軽に本音で語り合う交流の場があることは、妻が亡くなったあとで知ることができました。

「がん」という病名を告白されてから、どの様に対処して良いか分からない患者や家族がたくさんいらっしゃると思います。そのような方に「茨城よろこびの会」を知っていただき、患者同士や家族同士が支えあう環境の場を提供していただければと思います。そのためには積極的な広報活動をお願いいたします。

特別講演

茨城県看護協会「みんなのがん相談室」担当の二田 美和様より、がん相談の内容とその対応についてお話をいただきました。相談数は年間 1,346 件で、電話での相談が最も多く、面談やメールでの相談もあるそうです。電話を受けた時には「お電話ありがとうございます」とまずその勇気を労い、寄り添いながら話を聞きアドバイスするように心掛けているそうです。

相談は「がんと診断されて、どうしたら良いか分からない」



「気持ちが落ち着かない」「家族ががんと診断されたが何もできない」「セカンドオピニオンについて」「医療従事者とのコミュニケーションに対する疑問」など様々な内容があるとのことで、まずは相談者が納得できるように話を聞き、内容に応じたアドバイスをするよう努力しているとお話でした。

その他、茨城県がん患者対象助成制度の紹介、高額医療制度、就労支援、在宅療養、緩和医療、ゲノム医療など詳しくお話いただきました。最後に今話題になっている「ゲノム医療」のお話があり、大変興味深く、時間があればもう少しお話を聞きたかったです。機会がありましたら、ぜひ「ゲノム医療」の勉強をしたいと思いました。

とても有意義ながんフォーラムが出来たと思っております。皆様のご参加ありがとうございました。

いばらき みんなのがん相談室

- ・場 所：茨城県保健衛生会館 1F 水戸市緑町3丁目5番35号
 - ・電 話：029 (222) 1219 (あいにく) ・時 間：平日9時00～16時00分
 - ・委託先：公益社団法人茨城県看護協会 ・相談員：看護師などの専門職
- <業務内容> ・がんに関する電話相談・面談（予約制）
- ・県の委託を受け、がん患者向け助成事業の実施
 - ・県民の皆様へのがんに関する情報の提供



第25回がんフォーラムに参加して（アンケート集計結果）

がんフォーラム終了後に参加者にアンケートを実施しました。（回答 32 名／参加 50 名）

○ご住所：水戸市 18 名、笠間市 6 名、ひたちなか市 2 名、

土浦市 牛久市 石岡市 大洗町 大子町 無回答 各 1 名

○性 別：男性 16 名 女性 16 名

○年 齢：20 代 2 名 30 代 1 名 40 代 3 名 50 代 5 名 60 代以上 21 名

○ご意見・ご感想（抜粋）

- ・がん経験者や患者ご家族の生の声が聴けて、大変貴重な体験となった。
- ・このような「がん」に関する団体が存在することも知らなかったなので、参考になった。
- ・家族が「がん」と診断された場合でも、今回のような体験談を話し合える場所があることを知ることができて大変良かったです。
- ・今 22 歳で正直まだ「がん」について考えたことは少なかったなので、ご縁があって今回このような機会をいただけてとても良かったです。ありがとうございました。
- ・がん検診の大切さを痛感しました。
- ・免疫力を高めるには、睡眠時間が大事。がんになってからの生き方（気持ちの前向きさ）で幸せに生きることができるなど、体験談がとても参考になりました。
- ・治療手段の高度化、医療機関の連携が良くなっているのを知り、大変ためになった。
- ・3 名の方のお話が聞けて大変良い学習の機会をいただきました。昔と比べて「がん」は不治の病ではないのかなと心強く思いました。
- ・医師によって対応が違う。良い医師を探すにはどうしたら良いのか？医療費がどれくらい必要になるか知りたかったです。
- ・貴重な体験を聞くことができたので、今後もこのような催しを継続してください。

季節のコラム「干支（えと）のおはなし」

【2024年はどんな年？】

本来の干支とは、十干（じっかん）と十二支を組み合わせた60種類。2024年は十干の「甲（きのえ）」と十二支の「辰（たつ）」が合わさった「甲辰（きのえ たつ）」です。



○「十干（じっかん）」とは・・・

甲（きのえ） 乙（きのと） 丙（ひのえ） 丁（ひのと）
戊（つちのえ） 己（つちのと） 庚（かのえ） 辛（かのと）
壬（みずのえ） 癸（みずのと）

○「甲（きのえ）」とは

十干の最初に出てくるもので、甲冑（かっちゅう）の甲と言う文字から鎧や兜を連想し、種子が厚い皮に守られて芽を出さない状態や、物事に対しじっと我慢する状態を表しています。生命や物事の始まりや成長の意味もある。また、「甲」が持つ意味は、第一位であり優勢であることを表す他に、真っ直ぐ堂々とそそり立つ大木を表しています。

○「辰（たつ）」とは

この文字は「振るう」という文字に由来し、自然万物が振動し草木が成長して活力旺盛にある状態を表します。「辰」は「龍（竜）」のことでもあり、十二支の中で唯一空想上の生き物です。東洋では権力・隆盛の象徴として親しまれていた龍は、身近な存在であったことから、干支に選ばれたと言われています。

水や海の神として祀られてきた龍は、竜巻や雷など自然現象を起こす大自然の躍動の象徴であり、「龍」が現れるとめでたいことが起こると伝えられています。

この組み合わせから「甲辰」には、「成功とういう芽が成長し、姿を整えていく」といった縁起の良さを表しています。

○「甲辰」の一年は・・・

大きく育つために種が栄養を蓄え、実りの日を待つような年。成功や成長のために努力を重ねることで大きな成果を得られる年。人によっては、勉強や仕事、夢などこれまで努力してきたことが実りの時を迎え、大きな成果を得られる年です。

「変革（転機）」や「激動」が辰年のキーワード！時代が動いたり、大きな出来事が起こることが予想されます。

これまでの努力が実り、夢が叶いやすい年でもあるので、努力が成果に繋がらないことがあっても、くさらずコツコツ努力を続ければ水面下で着実に育ち次に繋がる年になるでしょう。



やっと梅雨明け宣言が出され、早速今年の梅仕事最後の作業「土用干し」を始めた日。狭い庭なので歩く際、庭木に触れることがよくある。

一瞬右手親指の付け根にビリビリッと電気が走ったような鋭い痛みを感じた。もみじの葉だったが葉の切り込みで切れたのかなと思った。でもこの葉で切れるのはおかしいと振り返って覗いて見た。いたっ！イラガの幼虫である。しまったと思う間もなく痛みがどんどん強くなっていく。急いで玄関入口に植えてあるドクダミを目指して走った。大き目の葉を5~6枚摘み、刺された箇所へ強く擦り込んでいった。何年振りだろうか、このイラガに刺されたのは、こんなところにもお前はいたのか。数分間擦り込んでいると痛みは和らぎ、やがて10分も経たないうちに痛みは嘘みたいにピタリと治まった。ネットで調べてみたら別名「電気虫」とも言うそうだ。あの瞬間を形容するに相応しい呼び名だと感心させられた。

この10日前ほど前に80歳になったばかりだが、振り返ってみると痛い体験は多く、これらを何か書き留めておきたい気持ちに駆られた。

中学生の頃、ミツバチに顔の上を刺されたことがある。目の周りは神経が多く走っているのか、あの時はとにかく痛かった。見事に腫れ上がってしばらく治らなかった。当時は薬などなく自然に治るまでガマンするしかなかった。

アシナガバチに刺されたことは数えきれない。実家から離れひたちなか市に転居してからも、庭木の剪定中、数回刺されている。これも痛いですがすぐにドクダミを擦り込んでおけばいつの間にか治っている。



虫で痛かったのは、20数年前に自宅居間で刺されたセアカゴケグモである。その頃は、そんな名前すら知らなかった。まだニュースにもなっていなかった。ある日座敷のテーブルの上に1匹の珍しいクモを見つけた。黒い背中に鮮やかな濃紅色が混じっている綺麗なクモである。エッ何このクモは。見たことがないとヒョイとつまみ上げた。途端に噛みつかれた。イタイ〜。その痛みは蜂などとは違ったまさに強烈な激痛である。そして痛みはその後いつまでも長引いたのである。6~7日は続いた痛みには閉口した。その数年後からセアカゴケグモの日本上陸ニュースが出始まった。時代の先端をいった痛い思い出である。

自分は体験していないが、スズメバチでは中学の同級生が2回目に刺されたあとに亡くなっている。60歳代の頃だ。大きく農業をやっており、広い屋敷の除草中に刺されている。後で聞いた話であるがスズメバチを甘くみていたようだ。2回目に刺された時も緊急の手当をせずに、それが結果的に落命に繋がってしまったようだ。スズメバチにはドクダミで処置等とは言っていない。アナフィラキシーショックで死亡する被害は毎年発生しているからだ。万が一刺されてしまったら、速やかに医者に見てもらった方が良いだろう。



小学生の頃の話である。私の実家は那珂市の県民の森に近い片田舎である。10軒足らずの同じ組内のおじさんがマムシに噛まれた。昔は救急車も無ければ近くに病院もない。当時どんな手当をしたかは聞いていないが、命は取り止めた。しかし後遺症は残りその後片足を引きずっていたし、言語もはっきりと聞き取れない状態だった。年齢は記憶にないが、割合短命だったような気がする。怖さ知らずの子供の頃は、私も何匹も捕まえたことがある。今でも私の散歩コースで東海村との境を流れる新川の周辺にはマムシがいるらしい。

触らぬ神に祟りなし。キケンな動物には近付かないのが賢明である。

(次号「イタイタイケンその②」に続く)

レディスピア活動報告①「免疫力アップ！」勉強会

令和5年7月13日(木)「免疫力アップ！」と題して、MOVE body conditioning の理学療法士 柴崎芳輝氏を講師にお迎えし、勉強会を行いました。

【内容】

○生活習慣の乱れが免疫力低下につながる

- ・強いストレスによる自律神経の乱れ
- ・不摂生な食生活
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・疲労
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・加齢による免疫機能の低下

○免疫力をアップさせるための3つのポイント

1. 体温をアップさせる

→ 41℃の湯船に10分以上つかる(できれば毎日)

2. 自律神経を整えて副交感神経を優位にさせる

→ 夜は、リラックスすることで免疫物質が作用し易くなる。

寝る2時間前からスマホ・テレビは見ない。睡眠不足は免疫力低下に繋がる。

3. 早寝早起き

→ 就寝は22時まで



○全ての人におすすめの「基本ツボ」はこれ！



★労宮 (ろうきゅう)

手を軽く握った時、人差し指と中指の先端の中間にあり、精神に働きかける作用のあるツボです



★失眠 (しつみん)

足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところにあり、高ぶった神経を落ち着かせて眠気を誘うツボです。

レディスピア活動報告②「終活について」勉強会

令和5年11月9日(木)「終活について」と題し、司法書士の望月 政雄様を講師にお迎えし、「終活」について勉強会を行いました。令和6年4月1日より相続登記(不動産の所有権)の義務化が始まります。相続人関係図を見ながら、様々な例のお話をいただきました。元気なうちに家族と話し合ったり、遺言書を作成しないまでも「エンディングノート」等を活用するようアドバイスをいただき、大変勉強になりました。



行事予定

○茨城よろこびの会 ※全て予定です。日時・場所等は未定なので、詳細が決まり次第連絡いたします。

- ・2月 「新春会」、「観梅の集い」
- ・3月 「幹事会」※令和5年度の反省、令和6年度総会に向けて活動計画
- ・6月 「令和6年度茨城よろこびの会総会」
- ・8月 「納涼会」



○レディースピア県央

- ・毎月第2木曜日に定例会を開催（水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）ボランティア室）

○レディースピア県西

- ・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）

お知らせ

○茨城がん体験談スピーカーバンク主催「第8回がん体験談フォーラム」

- ・日 時：令和6年3月5日（火）配信（YouTubeによる限定配信）
- ・内 容：第1部「がん体験談」を語る
第2部「茨城のがん対策」を語る
- ・参 加：参加費無料、事前申込制
- ・申 込：✉info@iba-gan.jp からお申込みをお願いします。



原稿募集について

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、書道、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

寒の入りを迎え、冷気が日増しに深まり春の訪れを待ちわびる今日この頃、会報よろこび第108号をお読みいただき感謝申し上げます。2020年1月15日に日本で最初のコロナ感染者が確認されてから4年目の新年となる2024年辰年。コロナ禍という長い冬が終わり、まさに「慶春」という言葉が相応しい新年と感じています。感染防止の観点からこの数年は、会ってコミュニケーションをとることが難しく、人の温かさに触れる機会も少なくなり、コロナ感染の鎮静化を多くの方々が望んでいました。2024年は、今まで会えなかった時間を埋められるような、人と人の温かさを多く感じられる1年であって欲しいと願っています。（広報委員 山下治美）



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）