

会報

よろこび

第110号

発行 茨城よろこびの会

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

令和7年冬発行



「鹿島神宮一之鳥居」(写真提供：茨城県)

新年おめでとうございます

副会長 松井 義博

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。旧年中は会の運営にご協力いただき、誠にありがとうございました。本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、当会の会員数は減少傾向にありましたが、昨年3月にレディスピアから8名、4月に新入会員21名が加わり、現在64名となっております。これもひとえに皆様の日頃からの行動の賜物であると感じております。

今期は、田口 順子さんを新会長に迎え、若々しい力と行動力で会を運営・牽引していただいています。ここで、これまでの経過を少し報告させていただきます。

皆様のご協力をいただき、昨年10月13日(日)、水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)にて「がんを知り、がんと向き合おう」をキャッチフレーズに「第26回がんフォーラム」を開催することができました。

がん体験談を青木さん、鈴木さんの2名から、特別講演「がんに関する最新の話」を茨城県立中央病院 腫瘍内科部長兼臨床研究管理室長 菅谷 明德先生からお話をいただきました。

がん体験談は、「白血病」と「卵巣がん」の罹患体験です。告知を受けた時の動揺と、その後の心の緩和ケア、看護師ケア(看護外来)が治療以上に心の支えになったことに感動したとのお話に、会員の皆様が従事している「がんピアサポート相談(茨城県がん相談事業)」や「がん患者サロン」の必要性・重要性をあらためて感じました。

また自らの体験をもとに、臍帯血バンク(茨城県は公的臍帯血バンクと提携している採取施設がない)の開設、遺伝子検査(遺伝性腫瘍・家族性腫瘍<乳がん、卵巣がん、大腸がん等>)・PET検査(混んでいてPET検査が受診できない)の施設増設などの要望を述べられました。

特別講演の菅谷先生からは、「国や県の総合がん対策推進計画に沿ったがん予防と検診により、早期発見・早期治療につなぐことが重要」とのお話がありました。

がんピアサポート相談（茨城県がん相談事業）・がん患者サロンに関係している会員は、常に新しい知識を取り込み、日々知識をアップデートし、相談指導に臨むことが肝要だと感じました。

去年は、「茨城県総合がん対策推進計画 — 第五次計画 —」の委員会が開催され、田口会長はがん患者団体代表の委員として参画し、新たな計画の作成に協力いたしました。

そして、令和6年度から新たな計画がスタートしています。

【参療】

「県民参療条例」は、一第四次計画（平成27年）で制定された日本初の制度で、がんに関する正しい知識を習得し、がん患者を含めた県民自らが、がん医療に主体的に参画することを目的とした制度です。

【がん予防対策】

肝炎ウイルス感染・ヒトパピローマウイルス感染・ヒトT細胞白血病ウイルスI型感染・ヘリコバクター・ピロリ菌感染予防の普及をより一層推進する必要があります。この中でヘリコバクター・ピロリ菌の感染が胃がんのリスクであることは、科学的に証明されており、県内では水戸市や城里町の中学校で実施されている等が計画に掲載されていました。

以上のとおり、今期の当会事業は滞りなく進行しており皆様のご協力に感謝しております。

私たちは、がんの正しい知識を習得し、茨城県の現状を把握して多くの方々に定期検診による早期発見・早期治療を啓発するとともに情報の提供を行っていきます。当会の事業運営に際しましては、会員の皆様をはじめ、茨城県保健医療部疾病対策課がん・循環器病対策推進室、公益財団法人茨城県総合健診協会のご協力に心から感謝申し上げます。

本年が皆様にとりまして、穏やかで健やかな一年となりますことを心からお祈り申し上げます。

参療 11 年を迎えて

茨城県立中央病院 名誉院長

練馬光が丘病院 管理者 永井 秀雄

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

茨城県のがん医療について述べたいと思います。昨年度は、茨城県総合がん対策推進計画—第五次計画—がスタートしました。2029年度までの6年計画になります。計画策定にあたりましては、茨城よろこびの会の皆様からも多くのご意見を頂戴しました。ありがとうございました。計画は立てたけれども実行を伴わなくては意味がありません。

今回の推進計画の全体テーマは、「がんを知り 共に生きる」～全ての県民の参療を目指して～です。県民が、がんに関する正しい知識を習得し、自身に提供されるがん医療を決定できることについて自覚を持って、がん医療に主体的に参画することを、「参療」と言います。参療は、茨城県が独自に打ち立てたがん医療への取り組みを表すキーワードです。お任せではないがん医療、自らが参加するがん医療を目指そうというものです。その基本となった「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」が公布・施行されたのが2015年12月18日でした。それからちょうど10年が経ちました。新年を迎えましたので元号風に言えば「参療11年」になります。

がん医療に限らず、日本の医療はさまざまな理由で厳しさを増しています。5疾病（がん、脳卒中、心

筋梗塞等の心血管疾患、糖尿病、精神疾患）・6事業（救急、災害、へき地、周産期、小児、新興感染症等）と呼ばれる疾患・医療分野全てについて言えます。

確かに医学は随分と進歩しました。ゲノムの時代を迎え、新規の診断法・治療薬が出てきています。明るい未来があるように見えます。一方では影も目立つようになりました。最大の要因は、少子高齢化と経済斜陽化ではないかと思えます。そうしたとき、日本の医療はどうあるべきでしょうか。高度成長期のようにヒト・モノ・カネで社会を動かすのは難しくなっています。医療については言えば、医療提供体制はほぼ限界になりました。

こうした時代だからこそ、医療を受ける側の対応が強く求められます。私は学校あるいは市民講座における医療教育が将来の切り札だと思っています。自らの健康は自らが守る、そのための知識を県民・国民全体が持つようになればよいと思っています。

教育は力です。幼い頃からの知識・技術は永続します。巨額のお金は必要としません。茨城県は、医療資源の乏しいことがハンディとなっていました。しかしこのハンディを強みに変えるよい機会だとも言えます。

これからは県民全員、住民全員が医療者になる教育を受ければ、どのような時代になっても医療は安泰だと信じています。今までの医療者、すなわち医師・看護師・技師・薬剤師などは一般市民のさらに上を行く本当のプロを目指せばよいのです。

茨城よろこびの会の皆様におかれましては、新たな夢を持って元気に明るく楽しく1年を過ごされることを願っております。

特別講演「がんに関する最新の話」

茨城県立中央病院腫瘍内科部長兼臨床管理室長 菅谷 明憲先生



菅谷 明憲先生

『がん患者は増えている』

高齢社会になって高齢者が増えれば増えるほど、がん患者数は増えることになります。がんが見つかるには、1. がんを疑って調べた場合 2. 検診などで偶然に見つかる場合と二通りあります。「がん」と診断され、また身内にがん患者が出た時にどうするか。

今インターネットやメディアでの情報が非常に多く、どの情報を選んだら良いか分からなくなることも実情です。頭の中を整理して、考える時代に入っています。治療については、お任せではなく下知識が必要です。がんの診断は、がんの組織を採って病理検査をして確定します。

《がんは3つに分類されます》

1. がん（臓器由来の癌です。）
2. 軟部肉腫（骨、筋肉、脂肪、神経、血管・・・などに発生します。）
3. 血液のがん（白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫などがあります。）

《がんの治療の目的は》

- ・完治（第一の目的になります。）
- ・延命（がんと共に共存しながら生活をします。）
- ・症状緩和（症状が進んでしまった場合に、苦しまないように。痛みなどの症状の治療、気持ちを安定させ、また生活プランや人生の希望を見出したりできるようにサポートします。）



≪治療の三本の矢は≫

1. 外科治療（手術）・・・最近では、ロボット支援手術が増えています。保険適用も増えています。手術については、完治目的の場合と、症状緩和のための手術があります。取り切れない場合は、抗がん剤が主な治療になります。白血病は抗がん剤と、骨髄移植や臍帯血移植をします。

※茨城県で移植ができる病院：1.筑波大学附属病院 2.茨城県立こども病院 3.総合病院土浦協同病院

2. 放射線治療・・・根治を目指す場合と、症状緩和を目的とする場合があります。

粒子線治療があり、一部を除いて保険適用になっています。粒子線には「重粒子線」と「陽子線」があります。抗がん剤と放射線治療を組み合わせる方法もあります。

3. 抗がん剤治療・・・目的は、①再発リスクの高いⅡ期・Ⅲ期で術前あるいは、術後補助化学療法として ②切除不能の場合の治療 ③再発の場合の治療。抗がん剤治療は、治療効果と副作用のバランスを考えて行います。過去30年で治療効果は5倍以上に延長しています。抗がん剤の種類は、①化学療法 ②分子標的薬 ③免疫チェックポイント阻害剤に分けられます。

抗がん剤のコツは、なんとなくスタートすることはない（コミュニケーションを取り遅らせることなくスタートする。）。目標を理解するのが大切で、自己管理ができることが大切です。家族の理解や協力が必要です。無効時には止める勇気が必要です。治療後の体調不良時に備えなければならないこともあります。がん遺伝子パネル検査をして、合った抗がん剤で治療できるようにもなりました。がん遺伝子パネル検査は、保険診療として実施される場合と、自費診療として実施される場合があります。

※県内で検査できる病院：1.茨城県立中央病院 2.筑波大学附属病院 3.総合病院土浦協同病院

「がん」について、治療は進歩しているので、国や県のがん対策を理解して、予備知識を偏りなく持つことが大切です。がんの治療は、保険診療で認められたものが最上級の治療で、副作用が少なく長生きできます。（田所 厚子記）

がん体験談 1

会員 青木 あけみ



青木 あけみさん

ただいまご紹介いただきました、青木です。

私は、2017年10月に県立中央病院で人間ドックを受け、検査の結果、血液のがん「白血病」が見つかりました。家へ戻ることなくそのまま当日入院になりました。それから3週間抗がん剤治療をするなか、骨髄移植が必要と診断されました。担当の先生のご尽力により都内の病院へ骨髄移植のための転院が決まりました。11月下旬に転院し何度かの入退院を繰り返し、翌年2018年3月に一般病棟から無菌室病棟へ移り、「造血幹細胞移植臍帯血移植治療」を行いました。2ヵ月後の5月末に退院し自宅療養を経て6年半が経ち、現在は寛解の状態です。抗がん剤治療、移植治療を経験したことをお話したいと思います。

それは私が人間ドック終了後、診察室で告知を受けたとき、先生に「この血液検査の結果は、本当に私のものですか？」と尋ねました。結果を認めることができなかつたからです。以前から白血病＝死の病と思っていたため理解ができない状態でした。病室に入ってから、当たり前前の生活が180度変わってしまい、今置かれている状況に動揺し「なぜ？ どうして？ 夢の出来事じゃないの？ 何かの間違いであってほしい。」時間が経つにつれて、ただただ死への恐怖が襲いかかってきました。

病棟の看護師さんが入れ替わり立ち替わり病室へ来て声をかけてくださり、眠れずにいる私の話を聞

いてくださいました。家族のこと、仕事のこと、不安な気持ち、私の口から出る全ての言葉を頷き受け止めてくれました。それから少しずつ気持ちを切り替え、今できることを考えるようになりました。

治療にどのくらいの時間を要するのか、いつ戻れるのか分からない。まずは仕事を整理しなければならぬと思い、家族の助けを借りて残務整理を済ませました。

治療への不安はありましたが治療法についても考えられるようになり、骨髄移植を目標に、治療に専念しようと考えが固まりました。

入院してから3週間の「心の緩和ケア」が、不安だった心から「大丈夫。どうにかなる。」とこれからの治療へ前向きに進む気持ちに導いてくれたと思います。一般に「緩和ケア」と聞くと、終末期を心穏やかに過ごすためのものと考えられる方が多いと思いますが、私は告知初期からの「緩和ケア」がその後の治療に向かう姿勢や気もちよう、治療後の回復向上に繋がると思うのです。

私は前向きな気持ちのまま、都内の病院へ転院しました。移植治療にあたって担当の先生から「治療中、我慢はしないでください。痛みや吐き気など何でも言葉にしてください。それに対応しますから。」と言われました。私は先生の言葉をそのまま受け入れ、我慢のないストレスフリーの治療に臨みました。



2ヵ月の間、抗がん剤の副作用で心も体も辛く耐え難い時期もありましたが、「家に帰りたい。家族と食卓を囲んでごはんを食べたい。」とそれだけを目標にして治療を続けました。5月末に退院してからも食事制限や生活制限が沢山ありました。免疫力が低下しているため、食事・衛生管理など生活の中で気を配らなければならないことばかりです。

血液内科では、退院してから、外来診察後に退院後の「緩和ケア」として、無菌室病棟でお世話になった看護師さんと面談の時間があります。これを「看護外来」といいます。家族も同席して、日常の体調のこと、食事や生活で困っていること、副作用の症状で分からないこと等を教えてもらえます。病棟で毎日お世話になっていた看護師さんですから安心して不安や心配なことを話せます。毎回、看護師さんから「できるようになったことは、ありますか?」と聞かれます。この言葉は、私にとってとても前向きな励ましの言葉に聞こえます。私は、子供のように「階段で2階まで上がれるようになりました。」と答えたことを思い出します。次の面談までの目標を立てることができました。

そうして一つずつできることが増え、ステップアップすることができました。現在も3ヵ月に1度の面談が続いています。沢山の患者さんを診られてきた看護師さんだからこそ、理解してもらえる安心感があります。

私は、偶然に最初から「緩和ケア」を受ける機会をいただいたおかげで、常に「大丈夫。なんとかなる。」と治療に前向きに臨むことができました。病は気からといわれるように心の安定が大切です。

誰もが治療前から治療後まで「緩和ケア」を受けられる環境であれば、病気への不安や恐怖が緩和されて病気と向き合えるようになり、治療に専念できると思います。「緩和ケア」の環境がもっと整えられるよう心から願います。

去年の10月からは「がん患者サロンのばら」に参加させていただいています。皆さんとお話することで毎回、「大変なのは私だけじゃない。皆さんも頑張っている。」と思い沢山の元気と勇気をいただいています。ひとりで考えて悩まず、勇気を出して一歩前へ進んで、是非参加してみてください。そして経験された方々の生の声を力にして病に立ち向かっていただきたいです。

それから、がん検診の大切さについてです。私は、40代後半から年に一度人間ドックを受け始めました。それまでは、特定健診と半年に一度の献血を行う程度でした。半年前の献血の血液検査結果では、異常なしでしたが、半年経って受けた人間ドックで「白血病」が見つかりました。半年の間に体の中で何が起きていたのか、誰も知る由がありません。でも、知らず知らずのうちにがん細胞が目覚まして

いました。立ちくらみ、めまい、肩こりや腰痛の症状がありましたが、「女性が50歳前後から迎える更年期障害だろう。そのうち治るだろう。」と思い込み、市販の薬を服用していました。自分の体が伝えていた症状を見落とし、CMやSNSで流れる情報を信じていたのです。私は間違っていました。体が出していたSOSに気が付きませんでした。自分の体と向き合っていなかったのです。人間ドックを受けていなければ、新しい年を迎えることができませんでした。それを考えると今でも体が震えます。人間ドックを受けて本当に良かったです。

人間ドックやがん検診は、時間とお金がかかります。40代50代は、日々忙しい生活の中で自分の体のことは、ついつい後回しにしてしまう世代です。しかし今の生活を安心して続けるために、是非がん検診を受けていただきたいと思います。

最後にもうひとつお伝えしたいことは、告知を受けて、「もうダメだ。無理だ。」と諦めてしましますが、生きる欲「生欲（いよく）」だけは、絶対に無くさないでください。楽しいこと嬉しいことがこれから沢山ありますから！今、私がここにこうしていられるのは、私と共に病氣と闘ってくれた先生方、看護師さん、リハビリの先生、移植コーディネーターさん、その他のたくさんの方々の医療従事者の方々、そして家族や友人の支えのおかげです。心から感謝しております。

がん体験談 2

会員 鈴木 信子



鈴木 信子さん

私は2020年「卵巣がん」の告知を受けました。

遡ること5年前の2015年に、子宮筋腫が大きくなったので、摘出手術を勧められ転院しましたが、それから経過観察をしている間に、どんどん大きくなり、いよいよ摘出することになりました。

当時はコロナ禍でもあり、私の緊急性は薄いということで、3ヶ月後の手術になりました。退院の前の日に主治医から手術後の説明を受け、「開腹したところ腹膜に無数の黒っぽい点があり、“がん”だと思われます。腹膜なので1つも取ることができませんでした。」と告知されました。

検査の結果、「卵巣がんステージ3b 腹膜播種」ということでした。すぐに遺伝子検査を受け「BRCA1」というタイプの遺伝子変異があるとわかりました。腹膜に残っている「がん」がムクムクと動いているイメージに恐ろしくなり、2日後に入院してその翌日から、つまり告知から3日目に抗がん剤治療を始めました。

私の母は、37歳で「乳がん」、49歳で「子宮がん」、60歳で反対側の「乳がん」を患っておいりましたので、いつかは自分も…と漠然と思っておりましたが、手術を先延ばしにしてしまったのは反省点です。また母の妹は「卵巣がん」で亡くなっており、母のもう一人の妹の娘（私の従妹）は、26歳で「乳がん」を発症し、31歳で幼い5歳の女の子を残して亡くなっていました。自分も「卵巣がん」まさかステージ3とは…。自分も死を覚悟して身の回りの整理をしたり、毎日毎日ほぼ24時間泣いていました。

抗がん剤は合計8回。抗がん剤の点滴は、最初のうちはそんなに辛くないように思いましたが、回を重ねると辛くなり、手足の痺れや脱毛などがありました。足は、靴を履くと地面の感覚がよく分からなくなり、つま先立ちが出来なくなり、足に力が入らなくなりました。転倒が怖かったので、外出中は杖を使っていました。告知されてからすぐに抗がん剤を始めたので、なんの知識もありませんでしたが、途中から抗がん剤投与中に冷やすといいと聞き、4回目から指先を冷やしてもらいました。

足の痺れは、プールで水中ウォーキングやジャンプ行い、自分なりにリハビリしてずいぶん軽くなったように思います。

脱毛は人並みにありましたが、正直なところ、思ったほど辛くはありませんでした。必ずまた生えると分かっていたし、当時、水泳選手の池江 璃花子さんが、ご自身の白血病の治療で抜け代わった

まだ坊主頭くらいの写真を公開されました。その美しさと凛々しさに、こんなに若い女の子も頑張っているのに、私なんかメソメソしてはいけないと、池江さんの写真をプリントして、洗面台の鏡に5枚貼りました。毎朝その写真を見て自分も頑張るぞ！と気持ちを奮い立たせました。

私が一番辛かったのは、抗がん剤の針の痛み、血管のしこりと腫れ、骨髄抑制を抑える注射ジューラストの痛みでした。この注射はとても痛くて、ゆっくり打たれても早く打たれてもとても痛いのです。もうあの注射をするような事態にはなりたくないです。

8回の抗がん剤治療が終わってからは、いわゆる飲む抗がん剤を2年間内服しました。治療を続ける中で、2ヶ所の病院でセカンドオピニオンを受けました。どちらもそんなに悲観しないようにと言われ、だんだんと前向きな気持ちが戻ってきました。

その頃、最初に手術を勧めてくださった個人病院を訪ね、これまでの経緯をお話ししました。医師からは、「残念ながら体調がいいのは薬が効いているからで、再発の可能性が高くその後が苦しいだろう」と言われました。その言葉を聞いてからまた気持ちが落ち込み、再発の恐怖に怯える日々が始まりました。とにかく不安でいっぱいでした。

そんななか、こんなに前向きになれた理由の一つに、ピアサポートの皆様との出会いがあります。私は、「がん」になって一年後にピアサポートの存在を知り参加させていただきました。もっと早く知りたかったと思いますが、当時の私の心には余裕がなかったのだと思います。ピアサポートの第1回目で、「死んでしまう」と号泣する私に、田口会長が「なぜそんなに死ぬと思うの？私を見て！」と力強く諭してくれました。また私と同じ遺伝子変異の方にも出会い、仲間がいた！私ひとりじゃないんだ！死なないんだ！と、あの日の嬉しさは今も忘れません。

そして、県立中央病院「がんサロンのぼらの会」にも参加させていただき、Aさんともお友達になりました。みんな闘っています。私だけが辛いんじゃない。みんな乗り越えてきたんだ。この自信は深いです。力強い心の支えになります。

この体験談（講演）のお話をお受けしたとき、私の母は3度のがんサバイバーでしたが、この1カ月の間に4度目のがんが発見されました。母が「お尻におできができた」と言い、まずかかりつけの内科で抗生物質を処方されましたが、なかなか治らず、ふと思い出し後輩の皮膚科を訪れました。母のおできを見るなり後輩の表情は曇り、すぐに検査をしてくれました。その結果が10日後に出て、たいしたことではないのかな？と安堵しましたが、後輩はその結果に納得せず「もう一度詳しく検査させてほしい。」と言いました。検査の結果「血管肉腫」であると判明し、すぐに筑波大学附属病院の予約を取ってくれました。あれよあれよと4日前に入院し、3日前から抗がん剤と陽子線治療が始まりました。

母は83歳にもなって、「希少がん」になるなんて、4回目の「がん」なんて、自分は本当に運が悪いと嘆いています。しかし本当に運が悪かったら、娘の私が40年ぶりに再会した後輩に助けをもらうなんて、こんな奇跡のような話があるでしょうか？母は3回もがんが治ったから、4回目に来てしまったのです。今回は私がいるのです。私が毎週母を筑波大学附属病院に連れて行きます。「お母さん、お母さんは頑張らなくてもいいよ。私が頑張るから。だからたとえ抗がん剤が辛くてもギブアップしないでね。」と伝えました。

卵巣がんステージ3b 腹膜播種の私が「どうしてこんなに元気なの？」とみんな不思議がります。それは母の世話をするためだったと思います。私が回復した意味がここにありました。私は母の「運」でこんなに元気になれたのです。最近思うのです。83歳の母、88歳の父、89歳の姑の世話をするために神様が私を生き留めてくださったのだと。生かされている意味をかみしめています。

私の目下の一番の目標は、母の「がん」を治すことです！必ず私が治して見せます！



活動報告

健康スポーツフェスティバル 2024 in ひたちなか



2024年10月6日(日)にひたちなか市総合運動公園と国営ひたちなか海浜公園の2ヶ所で開催されました。今回は、総合運動公園の体育館の中で茨城よろこびの会のパネル展示と会報「よろこび」の設置により、茨城よろこびの会の知名度をあげることができました。

天候に恵まれ、スタンプラリーをはじめ、スポーツ体験コーナー、がんお役立ちコーナー、がん検診の啓発コーナー等充実しており、大勢の市民が楽しく体験することができたと思います。

当会から5名が参加しPRしました。

行事予定

○茨城よろこびの会 ※日時・場所等は詳細が決まり次第連絡いたします。

- ・2月 「新春会」
- ・3月 「役員会」※令和6年度の反省、7年度事業計画
- ・4月 「お花見」
- ・5月 「役員会」総会打ち合わせ
- ・6月 「令和7年度定期総会」



○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)

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 則子宛

編集後記

2025年を迎え、新たな希望や夢をお持ちになられたことでしょうか。今号も沢山のご寄稿をいただきありがとうございました。広報委員一同嬉しい悲鳴で作業にとりかかりました(今号で掲載できなかったご寄稿は、次号で掲載させていただきます。)。現在4名の広報委員で編集にあたっています。お陰様で新会員が増えました。我こそはと思われる方は、どうぞ広報委員としてご協力ください。

皆様が今年一年健康で過ごせますように……。 (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 田口 順子

連絡先 けんこうリンク (TEL 029-241-0011)