

会報 よろこび

第111号

発行 茨城よろこびの会

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

令和7年夏発行

暑中お見舞い
申し上げます



「千波湖の花火」

茨城よろこびの会のさらなる発展に向けて

副会長 飯田 則子

令和7年度の総会が5月31日に無事終わり、早いもので田口 順子会長が就任されてから2年が経ちました。この間、新たに20名もの方々が会員に加わり、長年の課題であった会員数の減少を抑えることができたため、これを好機と捉えて茨城よろこびの会をさらに発展させるべく、田口会長を支えながら一層努力してまいりる所存です。

茨城よろこびの会は、がん患者会として「がんフォーラム」、会報「よろこび」、出前講座、イベント等への参加を通して、県民の皆様にご関心に関する様々な情報を発信しております。この中でも特に私達自身のがん体験を語ることは、がんを理解し、向き合うためにとても有効な方法ではないかと思っております。

昨年開催した「がんフォーラム」の参加者アンケートでは、『がん体験者やそのご家族の生の声を聞けてとても心に残りました』『家族ががんと診断された時にこのような患者会があることを知ることができて良かった』『がんは周りの人々の力を借りて対応することが大切だと思いました』等の心温まるご感想を多数いただき、私達にとって大きな励みになりました。

現在は、がんフォーラムのほか、(公財)茨城県総合健診協会の視察研修や職場体験など、がん体験を語る機会があるもののまだ少ないと感じておりますので、機会拡大に向け、会員の力を結集し積極的に活動してまいりたいと思います。

引き続き田口会長を中心に、会員一丸となって盛り上げてまいりましょう！

令和 7 年度定期総会が開催されました

会員 田所 厚子

日 時：令和 7 年 5 月 31 日（土）10：00～

場 所：水戸市福祉ボランティア会館 第 2 ボランティア室

参 加：21 名（現在の会員数は 62 名）

令和 6 年度

- ・助成金：（公財）茨城県総合健診協会より 150,000 円
- ・ご寄付：水戸信用金庫 様 50,000 円
菊池 とき代 氏 2,000 円
鈴木 昭久 氏 1,000 円（親睦会へ）
飯田 則子 氏 10,000 円（親睦会へ）



令和 7 年度

- ・ご寄付：水戸信用金庫 様 50,000 円
- ・新役員：青木 あけみ氏（広報委員）

令和 7 年度事業計画

日 時	内 容	場 所
7 月 10 日（木） 13：30～	出前講座 「胃にやさしい食生活について」 講師：水戸医療センター栄養管理室 室長 内山 智子氏	水戸市福祉ボランティア会館 第 2 小研修室 （水戸市赤塚 1 丁目 1 番地）
7 月 29 日（火） 11：30～	納涼会 参加費：3,000 円	チャイニーズレストラン滬（ふう） プレジデントホテル水戸 12F （水戸市城南 2-2-2）
10 月 22 日（水） 時間未定	第 27 回がんフォーラム	水戸市福祉ボランティア会館 大研修室 （水戸市赤塚 1 丁目 1 番地）
11 月 13 日（木） 10：00～	出前講座 「体の動きをスムーズに」 講師：Move 理学療法士 柴崎 芳輝氏	水戸市福祉ボランティア会館 第 2 小研修室 （水戸市赤塚 1 丁目 1 番地）

特別講演「ニセ電話詐欺等被害防止策について」

講師：茨城県警察本部 組織犯罪対策課第一課 ニセ電話詐欺対策室 田村 祥一 氏

<内容>

1. なぜ詐欺被害はなくなるのか？

全世界に拠点を持つ国際犯罪組織があり、役割を分担したり騙すためのマニュアルを準備するなど「**だまし**」のプロになっています。それに対し、被害者は素人なので、だましのプロの口車に乗せられて騙されてしまいます。自分も「**だまされる**」という危機感を持つことが大切です。

2. ニセ電話詐欺の手口とは？

●実際に警察署の電話番号で警察官を名乗る手口

- ・電話や SNS のビデオ通話で「逮捕する」「金銭を振り込んで」など ⇒ これは「**サギ**」です。
- ・警察署ではどんな理由があろうと「LINE 登録の勧誘」や「金銭を振り込んで」は、ありません。
- ・電話や SNS のビデオ通話で「あなたは捜査対象者です」とは言いません。
- ・SNS で連絡することや画像を送ることはありません。

●自動音声ガイダンスの手口

自動音声ガイダンスが流れた後に電話が止まり、詳しいことは「1」を押してください ⇒ これは「**サギ**」です。



3. SNS 型投資詐欺の被害が増加しています

SNS 型投資詐欺、ロマンス詐欺に注意。

- ・SNS で知り合った人から「投資・副業」を勧められたら ⇒ それは「**サギ**」です。

4. パソコンのウィルス感染サポート詐欺

パソコン使用中に突然警告音が鳴って警告とサポート電話番号が画面に表示される
⇒ これは「**サギ**」です。絶対に連絡しないでください！

- ・表示された画面を消すには、電源を切ること。または、タスクマネージャーを開いてタスクを終了させること。キーボードのショートカットキー（Ctrl+Shift+Esc を同時押し）でタスクマネージャーが開きます。それでも表示が消えない場合は、警察に相談してください。

5. 詐欺に遭わないために

- ・茨城県防犯アプリ「いばらきポリス」をスマホにダウンロードし、常に最新情報をチェックしましょう。（右図参照）
- ・電話番号の前に「+」が付いている国際電話に注意。国際電話からの発着信を止めましょう。普段固定電話で海外に電話することがない方は、下記に申し込むことで国際電話からの発着信を休止することができます。

【国際電話不取扱受付センター】

0120-210-364（平日 9：00～17：00）

◎お金に関する話は、必ず家族や警察に相談しましょう！

◎固定電話のナンバーディスプレイを利用しましょう！NTT 東日本は、70 歳以上の高齢者が同居者の回線を対象に、工事費と毎月の利用料が無料になるサービスを行っています。



がん情報を知りたい時はどうしていますか？

会員 山下 治美

「がんかもしれない」と医師から告げられたときや診断の結果「がんです」と医師から告げられたとき、不安感や絶望感、心が無になってしまい何も聞こえてこない、焦りなどの気持ち、その場では質問することも、どこまで医師の説明を理解したかを伝えることもままならない方も多いのではないのでしょうか。

診察室から出た瞬間、会計で待っている間、病院からの帰り道、緊急入院してしまった場合はベッドの上で「〇〇がん」って言われたけど、もっと何か言われたような気がする・・・、聞きなれない言葉も多くて、大事なことを言われたはずなのにうろ覚えで、とても不安になり「身近な誰かに聞いてみようか」「自分ががんだって知られてたくない」「誰かを頼らずインターネットで調べれば、医師から言われたことや今後のことが分かるのでは？」などいろいろなことを考えると思います。



スマートフォンを所持している方が多くなった現代。図書館などに行くよりもインターネットで検索するほうがスキマ時間に調べることができて便利です。「〇〇がん」「がんと診断された」「〇〇がんの治療法」と検索した瞬間にたくさんの情報が出てきます。「分かりやすく、正確な情報のサイトはどれなのだろう？」と調べるだけで時間も気力も使ってしまうと思います。今回は、正しいがん情報を知っていただくためのウェブサイト（下記）を紹介させていただきます。

「がん情報サービス <http://ganjoho.jp>」

パソコンやスマートフォンの検索サイトに「がん情報サービス」と入力すれば、簡単にアクセスできます。このサイトは、国立がん研究センターが運営する公式サイトで、がんの確かな情報を知ることができます。1人で調べるのが不安な方は、各がん拠点病院（下表参照）のがん相談支援センターに相談することをお勧めします。その際にがん情報サービスから発行されている冊子をいただくことも可能です。茨城よろこびの会や各がん拠点病院で開催されている「がんサロン」「ピアサポート」に相談したり、親類や知り合いの医療関係者などに相談することもお勧めです。

不安感から本来必要な情報にたどり着けなくなることもあります。1人で悩まず「がん情報サービス」で調べたり、がん相談支援センターや茨城よろこびの会に相談してみてください。

茨城県がん診療連携拠点病院（令和7年4月1日現在）

病院名	住所	電話番号（代表）
茨城県立中央病院・ 茨城県地域がんセンター	笠間市鯉淵 6528	0296-77-1121
水戸医療センター	東茨城郡茨城町桜の郷 280	029-240-7711
日立総合病院	日立市城南町 2-1-1	0294-23-1111
ひたちなか総合病院	ひたちなか市石川町 20-1	029-354-5111
土浦協同病院	土浦市おおつ野 4-1-1	029-830-3711
筑波メディカルセンター病院	つくば市天久保 1-3-1	029-851-3511
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	029-853-3900
東京医科大学茨城医療センター	稲敷郡阿見町中央 3-2	029-887-1161
友愛記念病院	古河市東牛谷 707	0280-97-3000

昨年9月、私は北水会記念病院に8日間程入院し「骨盤臓器脱」の手術を受けました。昔からある女性特有の病気で、有病率は10人に1人、閉経後の方であれば約4割と言われているそうです。

この病気は、骨盤内に収まっている「膀胱」「子宮」「直腸」等の臓器が出産や加齢によって骨盤底筋や靱帯が弱くなることにより膣から下がってくる病気です。治療は原則手術ということで、専門医のS先生に執刀をお願いしました。

諸々の検査を重ね手術についての説明も大変丁寧で十分納得し手術に臨めました。全身麻酔で手術時間約3時間30分。術式は「腹腔鏡下仙骨膣固定術・仙骨子宮靱帯固定術」です。腹部に5箇所穴を開け、メッシュという網目状の布を使用し、下がった臓器をメッシュで引き上げ仙骨に固定します。傷が修復する過程でメッシュの網目に組織が入り込みしっかり固定されるため、再発が少なく順調なら術後1週間程度で退院できます。手術は無事に終わり、現在は3ヶ月毎の受診で経過観察中です。

友人にこの手術のことを話したら、この話が広まって、二人の方から「実は・・・」という相談がありました。一人は手術を予約されました。もう一人は手術対応不可で、膣内挿入器具（リングペッサリー）で対処療法中ですが、長期的に使用が難しいため、「フェミクッション」という治療と予防を目的とした医療機器（下着のようなサポーター）を紹介していただいたとのこと。

女性特有の病気のため、一人で悩んでいる方が多いことを実感し、私の体験をお話いたしました。

老人を労わらないで

会員 佐々木 健痴山人（研二）

爺婆が二人早く亡くなったことや、健康に人一倍うるさい爺の影響なのか、孫が看護師として働き始めて1年が過ぎた。肉が好きだ、やれ茸が嫌いだと栄養のことや健康には無関心な孫に伝えたい。どうか年寄りを労わらないで欲しい。

世の中は日進月歩で、快適便利、豊かさを追求しその成果には目覚ましいものがある。高齢化が進む中、老人には優しい配慮は多い。人生100年時代に突入しているにもかかわらず、65歳になれば前期、75歳からは後期高齢者などと呼ばれる。間もなく85歳を迎える爺などは末期高齢者とも言われるのかも知れない。

免許を返納して、仕事はもう辞めて、年金でゆっくり暮らし、病気になって身体が不自由になったら施設にどうぞ。至れり尽くせりのサービスを施してお迎えを待たせるのみである。

爺の願いは一つ。趣味や仕事でピンピンの日々を送り、ある朝静かにコロリと逝く。そのためには、老人への過度な労わりなど無用なのである。



マンボだかルンバだとかに掃除をさせないで欲しい。掃除は足腰を鍛えるよい運動である。電車やバスに乗れば勝手に老人扱いして席を譲らないで欲しい。つり革を掴み揺れる車内で耐えるのはバランス感覚を養う運動だ。

庭木の剪定、畑の土いじり、草取りは日光浴、ミニ森林浴、ストレス解消にもなる。杖をついても歩けるうちはさせて欲しい。

一番の楽しみは厨房に入ること。体によい食材を如何に美味しく経済的に料理するか。これほど頭の体操と健康に良い仕事はないではないか。食べることは人生において必要不可欠で、最大の楽しみである。上げ膳据え膳で超軟らかいものをスプーンで食べさせるなど、インコのヒナの餌付けではないのだ。まだまだ労わらなくてよいことは沢山あるが、今回はこの辺にしておく。

孫よ、もう一度言う。人が動くことは働くこと。生き甲斐でもある。支えが必要になれば頼むので、その時までには自分でできることはさせて欲しい。

老人を労わり過ぎる必要はないのである。

コラム「睡眠について考えよう」



2024年の有職者1万人における平均睡眠時間は6時間50分と、過去5年の調査において最も長い時間となりました。調査を始めた2020年と比較すると23分ほど睡眠時間は増えましたが、OECD加盟国の平均睡眠時間である8時間28分より圧倒的に短く、依然として日本の睡眠は世界でも最低レベルにあるのです。

なぜ日本人の睡眠時間が短いのでしょうか？

働きすぎ、長すぎる通勤時間、夜型生活など様々な理由が挙げられます。また睡眠に対する意識の低さなども影響しているのではないのでしょうか。日本人は睡眠の重要性について十分に意識していないため、睡眠時間を削って他のことに時間を使う傾向があります。健康づくりの睡眠ガイドを紹介します。



【高齢者】

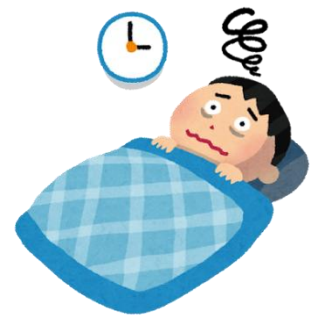
- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な時間を確保しましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調、睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。



なかなか寝つけない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15%～25%の人が経験する、誰にでも起こり得る症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。しかし、眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎることによって眠りの習慣がかえって不適切となり、不眠の症状が長引くこともあります。



寝苦しい日が続きますが、よりよい睡眠を得るためにも食生活や生活習慣を見直したり、ちょっと運動してみたり個人差を踏まえて取り組んでみましょう。

不眠を招く生活習慣

★チェック項目が多いほど、要注意！

今すぐ生活習慣を見直して、不眠とサヨナラしましょう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 寝る時間、起きる時間がまちまちだ | ☐ 運動はしない |
| ☐ 朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない | ☐ 休みの日は寝だめをする |
| ☐ 夜更かしすることが多い | ☐ 寝る前にコーヒー・紅茶・緑茶などを飲む |
| ☐ 寝る直前までスマホやパソコンをいじっている | ☐ たばこを吸う |
| ☐ お酒を飲まないとも眠れない | ☐ あまり歩かない |

あなたの生活習慣を
チェック！

高齢者のための熱中症対策

★熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！

！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

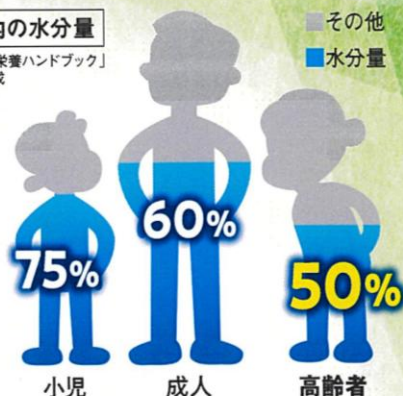
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

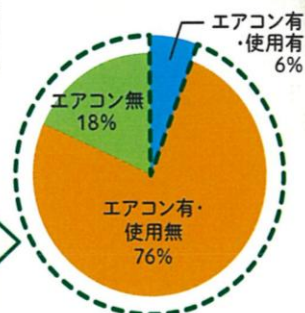
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

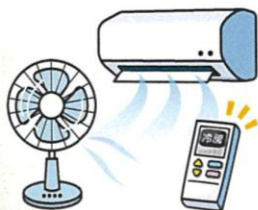
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ▶



友達追加はこちら

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・ 7月10日(木) 13:30～ 水戸市福祉ボランティア会館 第2小研修室
出前講座「胃にやさしい食生活について」
講師：水戸医療センター栄養管理室 室長 内山 智子氏
- ・ 7月29日(火) 11:30～ プレジデントホテル水戸 チャイニーズレストラン滬(ふう)
「納涼会」
- ・ 9月11日(木) 10:30～ 水戸市福祉ボランティア会館 第2小研修室
「紙芝居パフォーマー高橋様をお迎えしてお楽しみ会」
- ・ 10月 初旬時間未定 水戸駅前「赤い羽根募金活動」
- ・ 10月22日(水) 時間未定 水戸市福祉ボランティア会館 大研修室
「第27回がんフォーラム」
- ・ 11月13日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館 第2小研修室
「体の動きをスムーズに」 講師：MOVE 理学療法士 柴崎 芳輝氏
- ・ 日時未定 「忘年会」



○レディスピア県央

- ・ 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 ボランティア室)

○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)



年会費納入のお願い

令和7年度年会費の納入をお願いいたします。年会費は1,000円です。年会費は、会合のときに会計に直接納めていただくか、銀行又は郵便局でお振り込みください。

<お振込先>

・銀行振込 常陽銀行 本店 普通6848239
茨城よろこびの会 会長 田口 順子

・郵便局振込 通帳記号 10640
口座番号 27057181

編集後記

季節の変わり目で皆さん体調を崩されてはいませんか？
会も、無事に総会が終わりました。講話では茨城県警の振り込め詐欺対策のお話を聞くことができ、大変勉強になりました。

これからも機会があれば色々な勉強会が出来たらと考えております。皆様からも希望がありましたら是非、会の方にご連絡頂けたら幸いです。(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)