



会報

よろこび

第70号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 24 年 10 月 1 日発行

バランスの良い食事



おいしく！楽しく！食べて、心と体に栄養を！！ ～がんと闘う気力・体力を保つ～

茨城県立中央病院栄養科 管理栄養士 田中 智子

人は食べることで生命を、健やかな暮らしを維持することができるという事を、もう一度見直してみましょう。

がんを抑え、がんと共存するには何より、その人が体力を保ち続けなければなりません。その為には食べるという事が基本になります。食べることは、その人の自信や希望につながっていくと思います。口からものを食べることで全身の機能は働き、活性化します。口やあごを動かさないと、嚥下や咀嚼のための筋肉が衰え、更には体の機能が低下してしまいます。身体機能だけでなく、生きる意欲も落ちてしまいます。どんな病気に対しても口から食べて体力と気力を養っておく、このことが重要なのではないのでしょうか。笑いが免疫力を高めるという話も聞きます。笑顔でいると楽しい気持ちになるし、楽しい気持ちだと笑顔がこぼれます。おいしく食べることや楽しく食べることで、気持ちも楽しく前向きになれるのではないのでしょうか。

がんの再発予防のために、これを食べれば大丈夫というもの残念ながらありませんが、人間という動物に適した食生活をするということが大切だと言われています。それは、脂肪の多いものを避け、野菜をしっかり食べ、肉や魚・卵・大豆製品やご飯を食べ、体を良く動かすことです。何か一つを食べればよいというものではなく、バランスがとれた食生活が大切なのです。

とはいえ、がん体験者が食事から出来ることは何かないのかと思いますね。2007年に世界がん研究基金から「がん予防のための推奨」(P.2)が出されており、その10番目の項目「特別な集団への推奨2」はがん体験者へのアドバイスです。内容は健康な人のがん予防として推奨されていることにならうことです。参考になさってみてはいかがでしょうか。

「がん予防のための推奨」 (2007年世界がん研究基金)

1. 肥満	痩せにならない範囲で、できるだけ体重を減らす。	
2. 運動	毎日30分以上の運動をする。(早歩きのような中等度の運動)	
3. 体重増につながる食物と飲料	高カロリーの食品を控えめにし、糖分を加えた飲料を避ける。 (ファーストフードやソフトドリンクなど)	
4. 植物性食品	いろいろな野菜、果物、全粒穀類、豆類を食べる。 (野菜と果物は1日400g以上)	
5. 動物性食品	肉類(牛・豚・羊など、鶏肉は除く)を控えめにし、加工肉(ハム・ベーコン・ソーセージなど)を避ける。(肉類は週500g未満)	
6. アルコール飲料	アルコール飲料を飲むなら男性は1日2杯、女性は1杯までにする。 (1杯はアルコール10~15gに相当)	
7. 食品の保存・加工・調理法	塩分の多い食品を控えめにする。	
8. サプリメント	がん予防の目的でサプリメントを使わない。	
9. 特別な集団への推奨1	生後6カ月までは母乳のみで育てるようにする。 (母親の乳がん予防と小児の肥満予防)	
10. 特別な集団への推奨2	治療後のがん体験者は、がん予防のための上記の推奨にならう	
+1 喫煙	禁煙を忘れずに	

健康回復を期して

会員 加藤 格司

今、私達の多くは、あの辛かった治療のトンネルを抜け出して小康を得た方や、未だ治療中の方々など昔でいう”峠を越えた”状態で、今後は更なる健康の回復を願って居られる事と思います。

過去の膀胱がん手術に続いて、今私は、昨年2度目の針生検で「前立腺がん」と確定しましたが、“経過観察”として過ごしております。どうしたら「がん」の進行を食い止めて健康を得られるか、工夫を凝らしておりますが、その一端をご紹介します。

1. 三大治療の回避(脱却)

ご存知のように、「手術」「照射」「抗がん剤」の三大治療で副作用のないものは無いと云われています。むしろ、多くの方は、それに苦しんで来たのですから、願わくはその回避または脱却です。そこで私は、経過観察を選択しましたが、仮に異常が認められてもQOL(生活の質)を下げる恐れのある三大治療を選ぶつもりはありません。

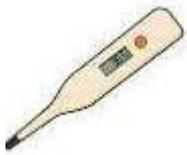
2. 自己治癒力の向上

この経過観察中を如何過ごせばよいか、いろいろ検討しました。元々がん細胞は、毎日数千個も発生しているそうです。これらを抑制できなかった免疫力不足が、発症原因の一つでしょうから、本来持ち合わせている自己治癒力、即ち免疫力アップを図ることにしました。

3. まずは中庸な生活（緊張と安らぎのメリハリのある生活）

ではどんな工夫があるだろうか。まずは月並みな中庸な生活習慣でしょう。敢えて取り上げるなら、食事、運動、休息の見直し改善。食事は年齢的にも欧米食から日本食への回帰が穏当なところ。私は安島名誉会長お勧めの“みそ”の味噌汁党です。また照沼先生のサプリメント講話の“米ぬか”から昨年より玄米食党に転向。プツプツ感が有って噛めば噛むほど美味しさ倍増。お蔭でバナナ1本の快便と快眠が一段と向上。それにストレスとなる無理低減。今までは仕事にしても遊びにしても無理のし通しでした。息抜きとのコンビでメリハリを付けるよう心掛けています。

4. 次に体温を上げる

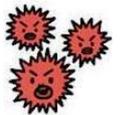


突然こんな事、「がん」に関係あるの？と思う方が多いかと思えます。関係大ありです。このところ病院は勿論、小さなクリニックでも、自動血圧計を備えてあります。これほど欧米食化の進んだ現代では、高血圧・動脈硬化などが懸念されるためでしょう。

一方体温は、それ程注目されず、高くなければ無罪放免。低体温の方は見向きもしません。理由は、ペニシリンが開発される以前の、マラリア、赤痢、腸チフスなどの高熱等の感染症の医療時代の風土を今も引きずっているためらしいです。免疫学者や最近の「アンチエイジング」と称される「抗老化」学者は、低体温の危険と高体温化の提唱をされております。理由は両学者もほとんど似通っていますが、そのポイントを受け売りします。

☆35 度台（低体温）を好む・・・インフルエンザなどのウィルス、がん細胞、白血球の顆粒球（別名「好中球」）、男性の精子（だから睾丸は体外にある）

☆36～7 度（高体温）が好ましい・・・血流、ホルモン、リンパ球、女性の卵子（だから卵巣は体内にある）など。（注）女性の低体温は禁物。冷え症は、種保存上の女性低体温への警告反応。



「敵の弱点は我が味方」が良く見えます。この体温の1度差を有効に使わぬ手はありません。

5. 体温を上げるには筋力アップを

過日 2月9日、レディスピア県央の例会でも「体温を1度上げるには？」について勉強されたそうです。食事も大切ですが、筋肉は最大の熱源だそうです。悲しいかな私は、腿やふくらはぎの筋肉が衰えているのがよく分かります。臍から下の筋肉は体全体の70%だそうです、この下半身の筋力アップは、転倒・骨折・寝たきりの介護予防にも役立つ一石三鳥。

筋力アップの効果的な方法を紹介します。（これも前出の受け売り）筋力アップも脂肪の燃焼も、成長ホルモンの分泌が必要だそうです。ウォーキングが40分もしないと効果が無いのは、そのホルモン分泌に時間がかかるためです。分泌を早めるには100mを全速力で疾走したかのように、脳を騙すことです。それには右の写真のようにスクワット（英：しゃがむの意）を、息を止めて（無呼吸）で20～30秒間保ちます。すると脳は騙されてホルモン分泌を開始するので息を整えてから、20分間のウォーキング。筋力アップと脂肪燃焼が効果的に行えます。無理なく簡単ですので試してみましょう。



苦しくても上図の姿勢で
20～30 秒間保つ

茨城の方言

よろこびの会名誉会長 安島 光二

「面白い方言」が予防には関係ないですが、頭休めにたまには良いと思います。方言は無数ですが日常何気なく使っている方言の意味を考えてみたいと思っています。「茨城弁大辞典」「昔の茨城弁集」「茨城の方言入門」「茨城県西地方の方言集」「茨城弁（水戸弁）変換」ほかを参考にしました。会員の皆様からの投稿もお待ちしております。

トウゾウ（人の名前？）

昔は、味噌を作っていた家（手前味噌）が多く、味噌豆（大豆）の煮汁が出るので、それを煮詰め、麴と塩を加え、さらに納豆や切干大根、地域の食材などを混ぜ込んだ塩蔵保存食品が「トウゾウナットウ」。あまり美味いと思わなかった記憶がある。

ブンコショイ（ほとんどの方はなんだろうと思っている？）

殺虫剤で大分少なくなったチャドクガなど毛虫の総称。ブンコ（文庫）は江戸時代のランドセル。寺子屋に通った子供たちの教科書や筆墨を入れ、背負ったもの。ショイは背負籠（しよいかご）のショイ。当時の多くの子供達が文庫を背負って歩く姿が、6・7月に発生する毛虫に似ていたため。

【注記】寺子屋は、江戸時代の庶民教育を支えていた天保期（1830年～）になると爆発的に増加し、最盛期には1万5千以上(当時の人口は2,720万人(1828年))も存在したという。自由奔放で、庶民の子弟に読書算や実務上の知識・技能を教育した民間教育施設である。手習所や手習塾ともいう。茨城の寺子屋(手習所)数は筆子塚(師匠が亡くなった際にその遺徳を偲んで、自分たちで費用を出し合って建てた墓や塚、供養塔など、県下各地に1,259基が確認されている)の数を上回ることになる。

当時の民度の高さは、諸外国をしのぎ、明治維新後の義務教育に、ほとんどそのまま移行している。

ゴウセ（豪勢？）

本来は「一生懸命」とか「すごく」という和歌山弁のようである。それが、茨城になると「荒い」とか「粗暴」になってしまっている。新しい自転車なのに、乗り方がゴウセだから、とうとう壊れてしまった。というように乱暴なこと。

カマイタチ（悪さをするイタチ？）

これは、方言というより言い伝えであり、甲信越地方に伝えられる妖怪変化（狂歌百物語ほか）のこと。広く日本各地に伝承があり、私の地域ではツムジカゼでケガしたり、運動会など、突然の旋風でテントが吹き飛ばされたりすることがある。子供が巻かれると、足首などが傷つけられたりする。しかし、鋭い傷跡の割には痛みがない。それはカマイタチが鎌のような爪で傷つけるためと信じられ、ツムジカゼを恐れている。この度のつくば市や県西を襲った「竜巻」を思い出す。



狂歌百物語より「鎌鼬」

ウステリ(がき)

ウステリがき(餓鬼) 転じて生意気な子供。

明治維新の前夜、持てる情熱を惜しみなくぶつけた吉田松陰の教育方針の中に出てくるスイスの詩人ウステリ「ランプがまだ燃えているうちに、人生を愉しみ給え。しばまないうちに、バラの花を摘み給え」の名言が当時の庶民にもてはやされたが、ウステリの名を子供まで呼ぶのは小生意気だからきている。

ムソイ

茨城方言大辞典から「長持ちする」「食べ物の減り方が遅い」こと。昔の「茨城弁集」から当時は「ものすごく」の意味で使っていた。

コワイ (怖い?)

茨城や福島東南部で「こわい」は「疲れた」という意味で使われている。おそらく「体がこわばる」あたりに語源があるのではないかと(茨城方言大辞典から)本来の「怖い」を茨城弁では「おっかない」。

他団体の催しに参加して ~ メモリアルコンサート 旅立った家族、友人、知人を偲んで ~

日時：平成24年8月26日(日) 11:00~15:30

会員 山田 しげ子

場所：日立保健センター

主催：ひたち生と死を考える会(会長 河越 保久、顧問 アルフォンス・デーケン)

会場では、代表の河越さんが笑顔で迎えて下さいました。この企画は、毎年黒沢さんが声を掛けて下さり、心待ちにしております。レディスピア県央からも10名の参加者があり、大勢の会員の方々と、久々のふれあいが出来ました。

会場には、切り絵(国安 暁)・織・写真・木目込人形・パステル画(飯田則子)・貝合せ(黒沢明実)など素晴らしい作品の数々が展示されていました。ランチタイムは、主催者の方々の心尽くしの手料理に舌鼓、御馳走になりました。

芙蓉の会の皆様の詩や民話の朗読、国安さん作の民話を河越さんの朗読で聞かせていただくことも毎回の楽しみです。オカリナ、ギター、国安さんの弾き語り、歌などで故人を偲ばせていただきました。

今年6月、突然死で旅立ってしまった義兄は、商船に乗って仕事をしておりました。生前より亡くなった時は、海へ散骨してほしいと家族に話しており「千の風」になってしまいました。

恒例のハワイアンフラダンスもやはり楽しみの一つです。毎年、音響担当の佐藤 茂男さん、アロハシャツがとてもお似合いですよ。お疲れ様でした。

居心地良く時の過ぎ行くのも忘れてしまうほどでした。会の皆様ありがとうございました。



豆医学 ~尿を観察し体調管理~

(朝日新聞「医療」コラムより)

おしっこは体調を映す。真夏に尿の色が濃くなったら、脱水症状のサインだ。水分を多めに取ろう。それでも色が薄くならない場合は要注意。肝炎や肝がんなどがあると尿は茶色くなりやすい。最近、問題になっている胆管がんでも濃い黄色や茶色っぽい色になる。

赤っぽい血尿があると、膀胱や尿道にがんがある可能性がある。血尿に背中や腰の痛みが伴うようなら、結石が疑われる。

尿にたんぱく質が多く含まれると、尿の泡がなかなか消えなくなる。こんなときは、健康ならばたんぱく質を漏らさない腎臓の働きが落ちている可能性がある。

甘酸っぱい臭いがする時は糖尿病が、アンモニア臭がきついなら膀胱炎が疑われる。濁った尿が出るなら、細菌に感染しているのかもしれない。

京都大 EBM 研究センターの笠原 正登准教授は「頻度や量も含めて、おしっこは体内のいろいろな情報を教えてくれています」と話す。



レディスピア通信

レディスピア東西例会に参加して

茨城よろこびの会 会長 飯田 則子

平成 24 年 8 月 4 日電車に揺られながら下館駅に到着し、塚田せつ様の出迎えを受け、会場のアルテリオに行きました。暑い日にもかかわらず、17名の皆様が参加されていました。お一人おひとりが近況をお話しながら例会は進み、途中猿島郡境町にある茨城西南医療センター病院の医療ソーシャルワーカー 柏木 かずみ様が見学に来られました。顧問の田中 忍先生もにこにこしながらお出でになりました。持ち寄りの飲み物やお菓子を頂きながら、前回詠んだ川柳を読みあげて笑ったり、うなずき合ったりと和気あいあいでした。そして塚田代表の提案で東日本大震災応援歌「花は咲く」の歌詞を印刷して、ラジカセの音楽に合わせて一同歌の練習をしました。

ソーシャルワーカーの柏木様は日頃、医療相談を受けておられ、患者の皆さんがどのように過ごしているのかお知りになりたかったそうです。私達があまりにも明るく元気なので驚いていらっしゃるようでした。楽しいおしゃべりは3時間では足りないほどでした。

ハンドマッサージ勉強会

平成 24 年 9 月 13 日（木）アール医療福祉専門学校（土浦市湖北）の学生 3 名の指導を受け、ハンドマッサージを勉強しました。その中から、浮腫（むくみ）について日常での注意点ををご紹介します。

1、スキンケアの徹底

皮膚が乾燥しているとバリア機能が衰えます。また、リンパ節を取っている場合は免疫機能も低下し、感染しやすい状態にあります。そのため、ちょっとした外傷等も悪化や感染症の危険因子になりますので、保湿クリーム等で肌のうるおいは保つようにします。同時に虫刺されや日焼けも予防し、虫に刺されてしまった場合よく洗い清潔に保つようにします。

2、局所的に腕を圧迫・酷使しない

指輪や時計、キツイ服等で圧迫をしないようにします。リンパの流れが悪くなり、悪化を誘発することがあります。

3、長時間同一姿勢をとらない

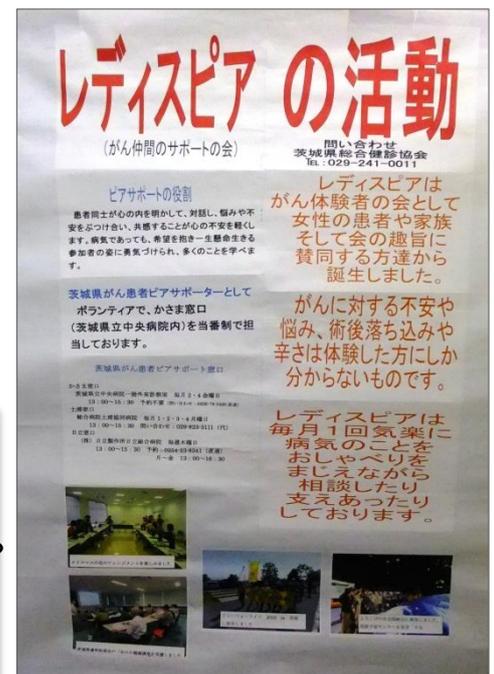
テレビを見ている時など、肘の下にクッション等を入れ、なるべく心臓より高い位置に腕を置くようにします。また、肩や首回し、軽いストレッチなどでリンパの流れを促すようにします。

4、体重管理で腫れにくい体をつくる

脂肪によるリンパの圧迫を防ぐためになるべく体重管理には気を付けるようにします。



指導して下さった学生さんと一緒に



ボランティア活動パネル展示に参加 ↑
水戸市ボランティアセンター（ミオスビル）
において開催。（7月～8月）

レディスピア東西例会「川柳で楽しく」作品 5 句

いい句が浮かんで 目を覚ます 塚田 せつ
玉手箱 明けてないのに 白髪増え 塚田 せつ
育てれば 花も 実も付く 食べられる 塚田 せつ
路の臺 写真に撮ろうか 食べようか 海老沢 登志子
今 夫(つま)に時間通りと 褒められて 海老沢 登志子



収穫

平成 24 年 8 月 8 日（水）ブルーベリー摘みをしました。今年も会員の鈴木 みち子さんの畑にて良く色付いて、粒が大きく甘く、レディスピアの会員 9 名が参加して沢山収穫しました。



ブルーベリーは食物繊維が多く含まれています。栄養成分は亜鉛とマンガン含量が高い。ビタミン類はビタミン E とビタミン C が特徴的です。これらは「抗酸化ビタミン」といわれ、高い抗酸化力を持ち、各種の生活習慣病の予防に関与することが知られています。ブルーベリーは傷みやすいので、冷凍したりジャムにしたり加工しなければ保存は難しいです。（ブルーベリー協会 HP より）



朝採りの完熟トマトです。会員の浜崎 昭一さんが丹精したものです。トマトにはリコピンの他ビタミンやミネラルをバランス良く含んでいます。リコピンは「カロテノイド」（動植物に含まれる、赤や黄色、オレンジ色の色素）の一つで「カロテノイド」には「リコピン」の他「β-カロテン」などがあります。「リコピン」は抗酸化作用が強く、その作用は「β-カロテン」の 2 倍以上、ビタミン E の 100 倍以上にもなることが分かったそうです。「リコピン」の吸収を良くするには油で調理するのが良いようです。（カゴメ HP より）

茨城県がんピアサポート窓口

窓口名	場 所	日 時	予 約
ひたち窓口	(株)日立製作所日立総合病院 3F「患者図書室」	毎週木曜日 13:00～15:30迄	0294-23-8341（直通） 予約受付 月～金 13:00～16:30
かさま窓口	茨城県立中央病院 1F「外来診療室」	第2・4金曜日 13:00～15:30迄	0296-78-5420（※予約者優先）
土浦窓口	総合病院土浦協同病院 救急センター5 第一会議室	第1～4月曜日 13:00～15:30迄	029-823-3111（代表）
つくば窓口	筑波メディカルセンター病院 1F「面談室」	毎週火曜日 13:00～15:30迄	029-858-5377

行事予定

○肝がん県民公開セミナー（※詳細は別紙をご覧ください）

- ・日 時 (1) つくば会場 平成 24 年 10 月 20 日 (土)
(2) 水戸会場 平成 24 年 10 月 27 日 (土)
- ・場 所 (1) つくば市竹園 2-20-3 つくば国際会議場 中会議室 202
(2) 水戸市緑町 1-1-18 茨城県立青少年会館 大研修室

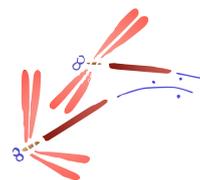


○第 2 回いばらき臨床検査フェア（※詳細は別紙をご覧ください）

- ・日 時 平成 24 年 10 月 28 日 (日) 午前 10 時 30 分～
- ・場 所 水戸市千波町 1918 茨城県総合福祉会館 1F コミュニティーホール
- ・供 催 茨城県臨床検査技師会、日本臨床衛生検査技師会
- ・後 援 茨城県、茨城県医師会、茨城県看護協会、茨城よろこびの会
- ・テーマ 「がんと共に生きる ～予防と共存のために～」
- ・講 演 1. 体験講演 茨城よろこびの会より 4 名 午前 10 時 30 分～12 時
2. 公開講演 緩和ケア専門看護師による講演 午後 1 時～

○よろこびの会懇親会（※詳細は別紙をご覧ください）

- ・日 時 平成 24 年 10 月 30 日 (火) ～31 日 (水)
- ・場 所 「いこいの村酒沼」鉾田市箕輪 3604 ・参加費 9,000 円



○レディスピア県西 例会

- ・平成 24 年 11 月 3 日 (土) 筑西市河間公民館 文化祭見学と伊藤和子ソプラノ鑑賞
- ・平成 24 年 12 月 1 日 (土) しもだて地域交流センターアルテリオ 午後 1 時～

○レディスピア県央 例会

- ・平成 24 年 11 月 8 日 (木) 赤塚駅前ミオスビル 佐藤 淑子さん指導で朗読 午前 10 時～
- ・平成 24 年 12 月 13 日 (木) 同上 フラワーアレンジメント (X'mas) 午前 10 時～

編集後記

★知人の元保育園園長（かくしゃくとした 87 歳の女性）に「よろこび 69 号」を読んで頂きました。星 昌さんの『尊厳死を考える in 茨城に出席して』を読んで大変共感された彼女の提案で、毎月 1 日の昼食会の時に皆さんで勉強会をしました。80 歳以上の女性の面々 13 名です。

★味の素 K・K のアミノ酸の研究から血液検査で、早期がんが発見出来るようになったそうです。実用化されているようですが、一般的になったら便利になりますね。

★猛暑の夏、そしてロンドンオリンピックで熱くなった夏でした。ジャマイカ陸上競技短距離走選手ウサイン・ボルトは「脊柱側湾症」というハンディを持っているにも関わらず、100m と 200m 走で金メダルを取りました。記者会見で彼はこう言いました「世界中の皆が僕を見放した時、僕は自分を見放さなかった」グサッとくる言葉でした。（広報委員 田所厚子）

発行人 茨城よろこびの会(がん患者と家族の会) 会長 飯田 則子	編集印刷 (株)ビーエムサービス
事務局 (公財)茨城県総合健診協会 〒310-8501 水戸市笠原町 489-5 TEL 029-241-0011(代表) 会長連絡先 080-5429-8950	 〒310-0851 水戸市千波町 1679-6 TEL・FAX 029-305-4477 Eメール info@bm-s.co.jp H18.4.10 取得 担当:武士