

会報

よろこび

第72号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 25 年 4 月 1 日発行



新春よろこびの集い



県立中央病院院長 永井先生

にぎやかに「新春よろこびの集い」開催

副会長 石崎 泰子

新春にふさわしい快晴の平成 25 年 1 月 26 日、「新春よろこびの集い」が茨城県立健康プラザで 31 名の参加により開催されました。時間と共に受付はいっぱいとなり、田所さん、清藤さんの 2 人がにぎやかに声をかけ、遠方からの参加者をねぎらっておりました。

予定通り 11 時、会長のあいさつから始まり、会員でもある県立中央病院院長 永井 秀雄先生が「がん予防のための栄養と運動」について、スライドを使い分かりやすく講演をしてくださいました。

資料として「アメリカ人のがん罹患・死亡の 2/3 は不適切な食事と運動不足（肥満も含む）、1/3 は喫煙と関係する。遺伝の要素は少ない。これらのがんのリスクは、心臓病や糖尿病のリスクとも一致する。がんリスクを減らすには個人の努力だけでなく、社会や地域の環境整備が必要である」と話され、栄養と運動について具体的な説明をしてくださいました。「喫煙は、データからもがんの最大の原因である。アルコール摂取は一日にビール 500ml、日本酒 1 合、焼酎お湯割りグラス大 1 杯、ワインならグラス小 2 杯を目安に。また、身体活動度が高い人ほど健康的・バランスの良い食事に気を付け、野菜や果物をとり塩分は 10 グラム以下に抑えましょう。定期的な運動の継続、適度な体重維持として BMI は 22 ～26 を心掛けたい」と結ばれました。永井先生は、この後東京に出張されるところ、時間ぎりぎりまで参加者からの質問に熱心に答えてくださいました。

昼食後、恒例の参加者の自己紹介と今年の抱負などを話し合いながら、予定時間を少しオーバーしてお開きとなりました。皆さんからの「よろこびの会に参加するのが楽しみなんですよ」との声にいつも励まされております。今年も「観桜会」、「総会」、「全国総会」と行事が続きますが、どうぞよろしくお願い致します。皆様のご参加をお待ちしております。

「新春よろこびの集い」自己紹介より

検診のすすめ

会員 山川 里美

昨年は、嬉しいことにそこそこ健康でいることができました。私は、「まちの保健室（※）」で相談員を担当しています。乳がんで右の乳房を切除し、10年後に今度は左乳房に「がん」を発症した女性が相談に来られました。大変なショックだったと思いますが、診断が下されたのですから、とりあえず前向きな姿勢で治療されるようにとその方を励ました。

もう一人は、大腸がんの方でした。水戸市の検診を受け1cmのポリープが発見されましたが、内視鏡で取ることが出来たということは、初期の「がん」で非常に良かったと思います。水戸市の大腸がん検診（便検査）は自己負担が1,200円です。早期に発見されれば、治療の負担が体にも金銭的にも軽く、発見が遅れると、体にも大きな負担がかかり、治療費が300万円近くになる事もあります。早期発見のためにも是非検診を受けるよう皆さんも勧めて下さい。

今年の抱負としましては、やはり健康は財産ですから、ウォーキングをかかさずに続けて行きたいと思っています。

※まちの保健室・・・茨城県看護協会主催の健康に関する相談事業。保健師・助産師・看護師に病院や診療所に行かなくても、皆さんの身近な場所で健康に関する相談ができる。（イオンモール水戸内原、常陸大宮市ピサーロ、アピタ守谷店他などで開催）

詩吟 — 弘道館に梅花を賞す（徳川齊昭） —

菊池 とき代さんと小林 真理子さんお二人の詩吟がありました。

小林さんの短歌「早春の弘道館に梅咲きて齊昭偲ぶ遠き昔を」に続いて、「弘道館に梅花を賞す」を吟じ、新春の会を盛り上げて下さいました。



弘道館に梅花を賞す
弘 道 館 中 千 樹 の 梅
清 香 馥 郁 十 分 に 開 く
好 文 豈 威 武 無 と 謂 わ ん や
雪 裏 占 春 天 下 の 魁



茨城県総合がん対策推進計画の検討委員会に参画して（私の提案）

会員 河口 雅弘

茨城県は、平成24年6月8日付けで見直された国の「がん対策推進基本計画」を受けて「茨城県総合がん対策推進計画検討委員会」及び「茨城県総合がん対策推進会議」を設け、活発な議論を行うなどして「茨城県総合がん対策推進計画 — 第三次計画（平成25年～29年度） —」の策定を急いでいます。

飯田会長から指名され、よろこびの会からがん患者代表という立場で上記検討委員会に参画しましたので、その概要についてご報告します。

検討委員会は、県内の地域がん診療連携拠点病院長をはじめとする専門医及び各界の代表者並びに、がん患者代表者など28名の委員により構成され、正に総合的ながん対策について真剣かつ真摯な議論が

5 回に亘って行われました。各委員はお忙しい方々ですので、会合は夜間に行なわれたにも拘わらず、欠席者もなく熱気に溢れた討議が行われ、また示唆に富む各方面に亘る提言・提案等がなされ、深い感銘を受けた次第です。今次検討委員会では、在宅ケアや就労支援など新たな取り組みが必要となった事項についても議論が行われ計画に取り込まれたことも特筆されるべきことであつたと思います。紙面の都合で計画全般について紹介することが出来ませんので、ここでは私が検討委員会において述べさせていただいた主な意見や提言等（本来ですと、よろこびの会の皆さん方と相談し意見集約のうえ行うべきものと思料）の骨子を以下にご報告します。

- 1、各種の情報提供や相談窓口などの患者及び家族側に立った運営についての提案を行いました。
- 2、茨城県の特長（優位性）である加速器、原子力などの装置インフラ、人材インフラを活かした「切らずに治す」先進がん治療技術開発プロジェクトの推進の提言をしました。
- 3、本計画の進捗状況のチェック・アンド・レビュー結果（中間評価）の県民への公開を要望しました。
- 4、その他、各項目について患者の観点からの意見陳述を行いました。

これらの意見、提言等は、少なからず計画に反映していただき、事務局の方々に深謝しているところです。なお、今回検討会に参画しての感想は、私共患者側もしっかりとした纏まった意見、要望、提言等を取り纏めてもっていること、それを代表者たる委員を通して計画に反映させていく必要があるということを感じたということでありました。このような機会は 5 年後に訪れることになりますが、よろこびの会もそれまでに対応し得るシステムの構築を検討されるよう望みます。

ボランティアに参加して

会員 清藤 光子

平成 24 年 11 月 27～30 日（3 泊 4 日）、茨城新聞社主催の「障害者と行く希望の翼」の旅のボランティア募集に応募し、マカオに行って来ました。応募の動機は、私の母 90 歳も聴覚・足等の障害者で、毎日の介護で優しい介護をしていないのでは・・・と自己嫌悪に陥っていた時に偶然この新聞記事に出会い、母の体調が落ち着いていることもあり思い切って行くことに決めました。

参加者は 150 人。1 班 30 人編成で 1 班につきボランティアが 5 人付きます。開催が 17 回目ということもあって、参加者（障害者）は「誇り」を持って「自助・共助」がなされ、ボランティアは、あくまで「黒子に徹す」ということを学びました。私がお手伝いをしたのは、聴覚障害がある 74 歳の女性で、手話の出来ない私はホワイトボードで筆談しながらのやりとりでした。次回のためにも私は手話を習いたいと強く思いました。

生前、「退職したら何か社会に貢献したいね」と言っていた主人は、今年で 13 回忌になります。主人との約束が少し果たせたと思います。



（茨城新聞記事より）

正月三日、エンディングノート（※1）を書き替えた。1976年、東海村在住の時、「乳がん」の手術を受け、その後暫くして「家族に言い遺したい事」を書いた記憶がある。1999年「肺がん」2000年「胃がん」の手術をした。肺がんの時はJOCの事故と重なり、少々ナーバスになって句に詠んだ。「遺言を書き替えようと髪洗う」

3度の手術を通して抗がん剤の投与は一度もなかったし、定期検査の度に一喜一憂しながらも今までこうして元気に過ごせていたので、病から解放されたと思い、卒寿記念にはどこかへ出掛けようかと考えたりしていた。その矢先、軽い腰痛で近くの整形外科に行くと、「この写真を持って大きい病院に行きなさい」と言われた。「え！どうしてですか」と大きな声で聞いても「とにかく行くように」の医師の一点張り。

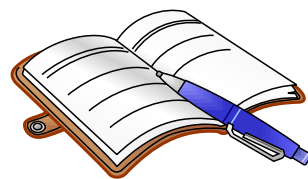
翌日早速大きい病院へ行ったところ、「ああこれ、乳がんの脊椎転移だね」と事も無げに告げられた。実は13歳で北満（※2）から引き上げて来た為か、人の死に様を嫌と言う程見てきたので、どこか開き直っており、周りの人達から「よくそう平気でいられるね」と言われる程、三度のがん宣告の時も、手術の時も、一度も泣くことはなかった。しかし、その時の私は転移を告げる医師の言葉が入ってこない程、動揺していた。後で少し落ち着いてみると、もう二度と手術は受けないのだからこのままそっと冥土の土産に持っていこうと思っていたが、「僕の手には負いかねる」と言った医者から離れ、柏市のがんセンターを訪れた。「痛みが出たらすぐいらっしゃい」と優しい言葉を貰い、何とか平静に過ごすことができた。

そのような折、以前から会員だった「日本尊厳死協会」主催の講演会に出席し、そこで初めて「茨城よろこびの会（レディスピア）」の存在を知った。茨城に来て50年、がんになって30有余年、迂闊ではあったがその存在を知り嬉しかった。そこで飯田会長から、県内のがん拠点病院である県立中央病院のことなどを聞きました。それから間もなく、やはり痛みが出て、早速友部まで飛んで行き、かなり緊張していたが、ハンサムな担当医に、『「腫瘍内科」「放射線科」「緩和治療科」の集学的診療（※3）が貴方の病状に対応するので安心して下さい』と言われた時、先生のお顔が霞んでしまった。入院し、放射線を16回照射し、お陰で今は痛みも取れ、無事平成25年を自宅で迎えることが出来た。

正月三日、エンディングノートを開いたが、80歳にもなると以前のように後顧の憂いもなく、遺すべき大した財産もなく、次の2点だけをしっかりと大きい文字で書き込んだ。

○胃ろう（※4）と気管支切開は行わないで欲しい。

○葬儀は家族葬で行って欲しい。



初めて出席したレディスピアの帰途、会員の方々の優しさに触れて、いつしか重ねていたらしい身の鱗が剥がれ落ちていくような思いだった。心から感謝申し上げたい。またいつ痛みが再発するか分からないが、その時は美人の主治医に全てを委ねて、家族と多くの方々に感謝しながら、穏やかに晩年を過ごしたい。

※1 エンディングノート・・・人生の終盤に起こりうる万一の事態に備えて、治療や介護、葬儀などについての自分の希望や、家族への伝言、連絡すべき知人のリストなどを記しておくノート。

※2 北満・・・旧満州国・日本が満州事変により中国の東北三省および東部内モンゴルをもつて作りあげた国家。太平洋戦争前は満州と呼ばれた地。現在の中国東北部。（広辞苑より）

※3 集学的診療・・・専門的分野が異なる複数の医師や専門スタッフがチームとなって行う治療。

※4 胃ろう・・・自身の力で飲み込みが困難になった時直接胃に栄養を流し込み栄養状態を保つ。

茨城県消費生活センターが設置されたのは、「消費者保護基本法」が制定された翌年の昭和44年11月。偕楽園の一角にあった婦人会館の1階でした。それから幾度か場所を替えながら現在は水戸合同庁舎1階で業務を行っています。業務内容は、(1) 消費者啓発（啓発講座・情報提供）、(2) 消費生活相談（苦情・問い合わせ・要望）と専門機関（茨城県弁護士会・（社）日本建築家協会）、(3) 商品試験 からなり、安全な消費生活の確保に日々活動しています。消費生活相談は、ゆりかごから墓場までと言われるように生活全般の相談を受けております。



最近ではアダルト情報サイトや出会い系サイトの相談が多く、「スマートフォンでアダルトサイトを閲覧したところ、年齢確認欄をクリックしただけで高額な請求を受けた。支払わなければならないか」などパソコンや携帯電話による架空請求の相談が後を絶ちません。他に住宅新築・リフォーム工事契約、多重債務、中古自動車・バイクの購入契約など多岐にわたっています。

訪問販売など一定の取引について、クーリングオフ制度が設けられ「消費者が契約した後に冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば、無理由・無条件で契約を解除できる制度」です。「契約は守られなければならない（民法）」とする原則の例外であり、消費者がクーリングオフできる取引は法律や約款に定めがある場合に限りです。クーリングオフで解除できる期間は、訪問販売、電話勧誘販売、貴金属など事業者が消費者から買い取る契約（最近多い取引）、生命・損保保険契約などは8日、マルチ商法などは20日。自分から店に出向いたり、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込む取引や通信販売は適用除外です。但し、通信販売業者が広告に返品特約の表示をしていない場合は、商品を受け取った日から8日以内は契約の解除が可能です。契約自由の原則ではありますが、不意打ち的な契約やデート商法など契約取引は衝動に走ることなく慎重に（誰かに相談するなど）冷静に対処したいものです。

また、最近注目されるのは平成16年から多発している「振り込め詐欺」。現在も勧誘手口が目まぐるしく変わり被害金額も高額化しています。「振り込め詐欺」は、架空請求・おれおれ詐欺・融資保証金詐欺・還付金詐欺の総称です。

因みに平成24年の全国の被害額は363億円（東京・千葉・神奈川・埼玉でその約80%）と過去最高となり、茨城県は1億9,300万円とのことでした。「振り込め詐欺」の被害金はほとんど戻りません。新たな手口で翻弄される消費者に現在の情報をどのように提供していくか。「私は大丈夫」と誰も思っている中での被害にどう対処するか。警察をはじめ、民生・児童委員や地域の「見守り隊」、「包括支援センター」、近所の方々などの独居世帯・高齢者世帯・生活弱者への見守りと連携が未然防止につながると期待します。

「おかしいな？困ったな？」と思ったら一人で悩まず「必ず誰かに相談する」ことです。現在では県内全市町村に相談窓口が設置されています。

老後の資金が狙われる悪質な手口の変化と情報を共有し、安らかな健康長寿を願っています。



被害に遭った場合や、不安なときは・・・



- ・ 消費生活センター相談電話：029-225-6445
- ・ 消費者ホットライン：0570-061-370

数年前、心内膜炎で緊急入院、様々な検査があり、心内膜炎のほかに腎不全が発見され、人工透析の必要を告げられた。一生続けなければならない透析に以前から、「透析だけは受けたくない」と思っていたので、先生に、治療を受けても、受けなくても 5 年くらいの命と聞いているので、治療を辞退したいと答えてみた。「医師の立場から辞退は困る」・・・それから 3 年。

日本の透析患者数は約 30 万人（500 人に 1 人）、アメリカに次いで 2 番目に多いとのことである。ところで、透析で大変なのは、治療に当たる医療スタッフであろう。盆も正月もなく、長期の休暇がとれないとぼやいている。しかも、3Kと言われるつらい仕事である。

ほかの国で、日本のように透析環境が整っている国はないそうで、このような社会の恩恵がなければ、我々透析患者は生きてゆけない。ひたすら感謝である。

透析を受ける場所は、院内に透析センターという治療室があり、午前、午後それぞれ 40 人（働いている人のために夜間も行っている）、全部で 140 人前後の患者が、一日おきで、月水金か火木土に受けている。患者は、30 歳代の若い人からで、60 歳代が中心、私は一番年上。糖尿病から腎不全を起こした患者が約半数。中には壊疽で足を切断した透析患者もいる。糖尿病は命取りだ。

透析の一日

ロッカー室で着替え、ベットシートと枕に掛けるバスタオルを抱え、待合室に入る。体重測定 精密な体重計だ。体重測定は、当人の目標体重（ドライウェイトと言っている）から当日の除水量（1,000～3,000ml）を決めるために計る。次にベッドに横になり、血圧の測定がある。透析に入るまでに少し準備時間があるので、ベッドで静かに、待つ。穿刺（せんし）が始まる。透析のための針刺である。

透析時間は、標準で 4 時間。食事など合わせると前後 6 時間。この空虚な時間を如何に過ごすかが問題となる。甥が病気見舞いにプレゼントを置いて行った。ソニーが開発したウォークマン(携帯用音響機器)である。これは手放せなくなった。小さいし軽い。1 回の充電で 3 日以上もつ。インターネットで探し当てた朗読集「しみじみと朗読に聞き入れたい」の中から、日本・世界文学集を選び、好きな作品をタダでパソコンにダウンロードし、ウォークマンに取り込み聞いている。この機器は素晴らしく、音楽なら 3,000 曲収録できるというから驚きである。

飲食の制限

栄養のある食品は透析患者には不向き。食物や水分の制限が厳しく、とくに水分は食事を含め一回 120 c c ほど（コップ一杯）である。

体調の変化

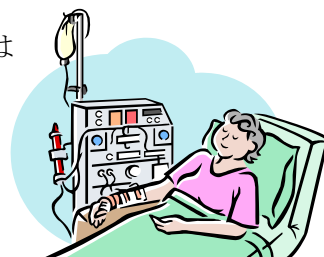
透析に入った後の体は、体重が 20 キロ減少し、骨と皮ばかり、皮下脂肪が薄くなったので、熱くもないお茶碗が持てなくなってしまった。

視力の異常

ベッドの周りのカーテンが薄汚く不潔な感じがしていた。急速に、白内障が進んでいたようである。ところが白内障の手術が済んで眼帯がとれた途端、薄汚く見えたカーテンは美しいピンク色だった。カーテンばかりでなくすべてがモノクロからハイビジョンになった。メガネはすべて作り直し、「車」の運転は、絶望。運動不足になりがちで、天気の良い日は歩くか、ルームランナーで室内歩行。我が家の一室は運動器具で占領されている。ルームランナーは結構きつく、6～7 分の時間が大変長く感じる。

かくて、透析三昧の人生はフラフラ、よれよれ、高いところは禁物。転倒すれば命取り。踏み台は不要。家中手すりだらけとなった。

昨日またかくてありけり。今日もまたかくてありなん。



会員からのお便り

副会長 佐藤 茂男

3月1日待ち遠しい「春一番が来た！」。

北国では地吹雪による9人の悲劇が起きてしまいました。私は宮城県生まれ、中学生まで冬は地吹雪と闘いましたので、今回の悲劇の「ホワイトアウト」(白魔)の怖さを知っています。地吹雪で何も見えなくなり方向感覚も無くなり、体温もグングン下がり凄く恐いのです。私は学校に向かう時に2回遭遇しました。その時は、道路の幅を足と手で方向を見極めながら一足ひとあしゆっくりと後ずさり、ある時は両手両足で這いつくばり、民家に辿り着いた経験があります。今回は53才の父親が9才の長女に覆いかぶさり抱いて助けたが、父親は凍死しました。「白魔」からは「子に覆いかぶさる事で助ける」ことも可能だが、病気の「病魔」からは「子に覆いかぶさっても助けられない」のが歯がゆい！

春一番が悲劇になりました。



「字手紙」会員 飯塚 順子

短歌
会員 小林 真理子

山里に一つ残れる木守柿
生家の暮らしとどめていたり
北風に背をこごめくる故郷の
遠い昔の母のぬくもり
寒風に足音いそぐ親子づれ
月のあかりに背中をおされ
大手町ひびき湧き立つ歓喜の輪
汗と涙のたすきがもどる

レディスピア通信

レディスピア県西例会

レディスピア県西 秋元 京子

平成25年1月15日(火)に地域交流センター「アルテリオ」で新年会を行いました。

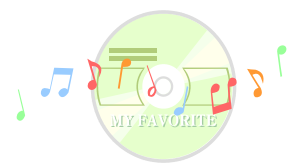
真っ先にお正月の歌「1月1日」を歌いました。歌詞が正確に思い出せなかったのですが、会員のIさんが事前に調べてきて下さったので、歌詞の意味も理解することが出来ました。年配の会員は懐かしさと厳かな気持ちを、若い方々は伝統とレトロな“文化”を感じながら歌を楽しみました。

『1月1日』

作詞：千家 尊福 作曲：上 真行

- 1 年の初めの例(ためし)とて終わり無き世の めでたさを
松竹立てて 門毎に祝う今日こそ楽しけれ
- 2 初日の光 さし出でて四方(よも)に輝く 今朝の空
君が御影を 比(たぐい)つつ仰ぎ見るこそ 尊けれ

歌い終わって、爽やかな気分になり、その後今年の抱負など話し合いました。



レディスピア県央例会

レディスピア県央 M・K

1月の新春会には、皆さまの前向きに生きる姿勢に接し、とても励まされました。

時には落ち込むこともあります、毎日を笑顔で過ごせるよう心がけてゆきたいと思っております。

役員の方々には、いつもお世話になりありがたく思っております。

『東風吹かばにほいおこせよ梅の花 主なしとて春なわすれそ』 菅原 道真

梅の便りも届いてまいりました。厚い衣を脱ぎ捨て身を軽く、そしていつも“ときめき”を忘れずに歩いて行きます。これからもどうぞよろしく。

行事予定

- レディスピア県西 例会 毎月第1土曜日 しもだて地域交流センター アルテリオ
○レディスピア県央 例会 毎月第2木曜日 赤塚駅前ミオスビル ボランティア室
(曜日は変更になる月もあります。4月は17日(水)になります。)

○観桜会

- ・日 時 平成25年4月10日(水) 午前11:00～
- ・場 所 日立市駅前「平和通り」で桜鑑賞、シビックセンターで会食

○茨城よろこびの会総会

- ・日 時 平成25年5月25日(土) 午前10:00～
- ・場 所 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)3F研修室

○全国よろこびの会総会

- ・日 時 平成25年6月20日(木)～21日(金)1泊2日
- ・場 所 青森県青森市 浅虫温泉(詳細は、後日お知らせいたします)



レディスピア県西
物井 美和子 作

○リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013 茨城 (がん患者支援チャリティーウォーキングイベント)

- ・日 時 5月18日(土) 午前12:00スタート ～ 19日(日) 午前11:30終了
- ・会 場 研究学園駅前公園(茨城県つくば市葛城根崎160-2)
- ・主 催 RFLジャパン茨城実行委員会、公益財団法人日本対がん協会
※参加希望者 飯田まで(029-254-3124)

編集後記

～ 私が今出来ることは何か ～ 定期健診のお勧め“声かけをする”一人でも多くの方に早期発見・早期治療がいかに大切であるかを知ってほしいとの願いから「声かけ啓発運動」を実行しています。

自らの苦い体験は、心臓血管外科で「静脈瘤」の手術後、閉経していた生理が再来したことを医師に話したところ「復活もあり得る」との言葉。その言葉を鵜呑みにし、その後、定期検診を受けることなく3年が経過、気づいた時にはなんと「がん」は末期まで進行していたのです。“賢い生き方”からは、程遠く茫然自失に陥ってしまいました。

お陰さまで今年は10年が経過し、仕事へも復帰。一步をふみ出すことが出来ました。
自分を輝かせる言葉に出会いました。

家族と一緒に暮らせることに感謝

健康であることにも感謝

衣・食・住があることにも感謝

それができる自分にも感謝

(花言葉=愛の格言集・人生の道案内より)



どんなに小さなことも幸福に思います。(広報委員 山田しげこ)

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 担当:武士