会報
よろこび
第73号

発行　茨城よろこびの会
http://www.ibasouken.org/yorokobi.html

平成 25 年 7 月 1 日発行

平成 25 年度　総会

照沼 秀也先生

安島名誉会長（写真右）

平成 25 年度茨城よろこびの会総会を終えて

会長　飯田　則子

新緑の樹々に囲まれた茨城県立健康プラザに於いて、5 月 25 日（土）、平成 25 年度 茨城よろこびの会総会が開催されました。会員出席者 28 名、事務局（茨城県総合健診協会）からは、経営企画室次長 戸田 一男氏、同主事 塩澤 宏典氏の 2 名が出席しました。会員の活発な質疑が続くなか、安島 光二名誉会長夫妻がお出でになりました。安島名誉会長は欠席の予定でしたが、急遽奥様の運転で来られたそうです。いつも会に心を寄せて下さっているお気持ちを嬉しく思いました。

議事については、平成 24 年度事業報告、同年度会計報告が承認され、平成 25 年度事業計画では、茨城県立中央病院の県政出前講座として、8 月 8 日（木）に「高齢者の介護について」、10 月 10 日（木）「がん診療・治療・緩和ケアについて」をどちらも赤塚駅北ロミオスビルにて行います。以上 2 つの行事が決まっております。役員につきましては新幹事として、飯塚 順子さん、高橋 司さん、秋元 京子さんの 3 名が就任されました。少々、時間延長となりましたが、議事は滞りなく終了いたしました。

その後は、顧問の照沼 秀也先生のご講演をいただきました。テーマは『iPS 細胞の小児白血病と大腸がんへの応用の研究について』、『樹状細胞ワクチンのメカニズムと現状について』、『脱メチル化（※）する 3 つの生活術』についてです。脱メチル化 3 つの生活術とは…

1. 抗酸化の野菜摂取　　2. 睡眠は 8 時間　　3. 水は活性水素水（ナノバブルを多く含む）

が大切だそうです。丁寧な分かりやすいご講演ありがとうございました。

25 年度も会員の要望に沿い、数々の行事を行って参りたいと思います。今後ともご協力の程お願い申し上げます。

※（DNA の）メチル化・・・DNA を構成する塩基の 1 つ「シトシン」のメチル基という化学構造がつく変化を指す。がんの細胞を採取すると DNA のメチル化に異常があることが分かっています。がんは、がん抑制遺伝子の働きによって防がれているが、メチル化異常によってがん抑制遺伝子が働かなくなり、発がんするケースもあります。

総会挨拶

名誉会長　安島　光二

平成 25 年度の総会開催を心より喜び申し上げますとともに、皆様のたゆまぬご助力に心から感謝申し上げます。

私事、発病から 38 年の歳月が流れましたが、この間この「会」を設立し、会社まで作ってのめりこんだことがなかば夢のようです。今また、人口透析の追い討ちをかけられましたが、「生」の喜びは、ひとしおのものがあります。

先の 71 号に述べましたように「ワクチン療法」のその後の展開と、「iPS 細胞」の応用として、最近も心臓疾患の小児に対し、その子の心臓筋肉を採取し、再生治療の治験が始められたとの報道がありました。その応用が「がん治療」にも及ぶよう、皆様とともに期待したいと思っています。

現在の化学療法についても進歩が続いております。テレビや新聞でご承知のとおり、特に婦人科関係の新たな効果が望まれるという「バソヒビン（※）」は、東北大学他で治験が進められているとのこと、皆様方のご協力を得て、それらの情報収集と広報に努めお役に立たせたいと思っています。

しかし、依然として「罹患」「再発」の険しい道が続いていますが、余命旦夕に迫った今日、老躯にムチを打ち、及ばずながらこの上とも力を尽くし、心合わせにより、会の躍進とさらなる発展を期したいと思います。今日の五月晴れのような皆様方のご清祥をお祈りいたします。

※バソヒビン…東北大学加齢医学研究所の佐藤靖史教授が血管の遺伝子を解析していた時、偶然、不思議な蛋白質を見つける。これが新規血管新生抑制因子「バソヒビン」。「バソヒビン」は常に私達の体内で合成されている蛋白質で、がんの成長速度が 10 分の 1 にまで抑えられることや、血管を安定化し強くする働きもあることが分かっている。

脳梗塞のチェック法“ＦＡＳＴ”

脳梗塞の症状が軽い場合、自分自身でもまわりの人から見ても、一見、脳梗塞かどうか判断がつかない場合があります。そこでアメリカで作られたチェック法をご紹介します。ＦＡＳＴ（迅速にという意味）と言って、それぞれの文字に意味があり、これらのうち一つでも当てはまる症状があると 70%の確率で脳梗塞など脳卒中を発症していると言われています。

＜脳梗塞のチェック法＞

①「 F 」はフェイス（Face）、顔の意味。イーとやったときに、片側が引きつるようになっていないかどうかをチェックします。

②「 A 」はアーム（Arm）、腕の意味。目をつぶり両腕を上げて 10 秒程度。片手が落ちてきたりしないかチェックします。

③「 S 」はスピーチ（speech）。例えば「今日は月曜日です」と言ってみてちゃんと言えているかどうかチェックします。

④「 T 」タイム（time）。一刻も早く病院へ行くということです。

４度目の大手術を終えて

会員　中崎　三千代

平成 5 年、56 歳の夏、これまで一度も耳にしたことの無かった「平滑筋肉腫」という病気を発症し、小腸の外側に 13cm も及ぶ腫瘍がみつかり摘出手術を受けました。この病気は 10 万人に 2 人ほどと非常に数が少なく、当時県立中央病院では初めての症例とのことでした。その為もし「よろこびの会」の中に同様な患者がいるのではないかと思ったのでしょう、主治医の先生が自ら当時会長だった安島さんに電話をかけ、私に入会を勧めてくださいました。しかし、会には同じ患者は一人もいらっしゃいませんでした。そのような事もあり、術後 5 年間慎重に定期検査をしてくださった先生から「もう大丈夫でしょう」と言われた時のあの嬉しさと感動は終生忘れられない程のものでした。

それから術後 14 年間、私は風邪さえ引かず健康そのものの日々を過ごしていました。ところが 70 歳を目前にして、突如肝臓に 9cm 大の腫瘍が見つかりました。最初の手術でお世話になった先生の「中崎さん、また出来ちゃったね」の一言に唖然とし、全身が震えました。しかし先生の配慮で直ぐに入院、肝臓の半分を切除しました。それから 4 年経たないうちに、今度はみぞおち周辺に 6 ㎝大の腫瘍が見つかり切除しました。退院して間もなく、あの東日本大震災。忘れようにも忘れられない非情な年でした。

我が家も甚大な被害に遭い精神的、肉体的にもボロボロになってしまいました。それをどうにか克服した頃、またもや肝臓に 2cm 程の腫瘍。4 度目の大手術です。さすがの私も体力的にも相当な負担があり、おまけに癒着や感染症なども併発し、執刀医の先生方もさぞ大変であったろうと頭が下がりました。

そして、もうこれ以上の手術は不可能とのことでした。私自身もこれ以上は決して望むつもりはありませんが、もしまた再発したら今度こそ死ぬしかないと覚悟はしたものの、不安と恐怖に眠れぬ夜が続いていました。

そんな矢先、茨城県立中央病院の永井院長先生の計らいで新しい薬との出会いがありました。今、私はその薬に全てを委ね、賭けてみようと思っています。この薬は、再発を遅らせるばかりでなく、手術不能な患者の為に細胞の増殖も抑制する抗がん剤です。

私の病気は「ジスト（消化管間質腫瘍）」と言い、胃や小腸など消化管の壁にできる転移・再発を起こす悪性腫瘍の一種で、患者の中には30年経って再発する例も少なくなく、完治はかなり難しいようです。

しかし、幸いなことにこの病気に効果的な薬が近年、次々に開発されています。医学は日進月歩のごとく日々研究が進んでいます。私達患者は、それを何よりも願っています。

私は、毎朝この薬を服用するたびに「どうか神様、もう一度私に命を下さい」と祈っています。

会員の作品（切り絵）

会員　山口　偕子

観桜会を開催して

副会長　佐藤　茂男

去る 4 月 10 日（水）午前 11 時、日立駅前に会員 18 名の方々の参加がありました。

そして、日立市駅前平和通りの花見散歩をしました。平和通りの染井吉野は約 130 本。昭和 25 年に植樹されました。当日は曇りで、風もなく穏やかな日和でした。

お目当ての桜は、3 日前の 4 月 7 日（日）午後あたりから散り始めており、それでも花の三分位は「申し訳ない」という感じで残っていました。

4 月 7 日の桜（佐藤 茂男撮影）

平和通り散歩 ⇒ 駅前広場に於いて記念撮影 ⇒ 駅前のシビックセンター5 階和室に移動 ⇒ 食事会をしました。

食事会に於いて、皆様の自己紹介を聞きながら、「楽しさ」と共に患者会の貴重さを改めて認識し、更に皆様の笑顔が、花よりも嬉しく感じました。

散り始めた桜花を見上げながら、過去の様々な記憶が次々に蘇ります。これも花見の効果の一つでしょうか。また、食事会では、前野 武司さんが昭和 13 年に発表された「満州娘」の歌と踊りを披露して会を盛り上げてくださいました。（写真右）

ご参加いただいた皆様に感謝いたします。

「満州娘」

作詞：石松 秋二　作曲：鈴木 哲夫

1　私ぁ十六満州娘
春よ三月　雪解けに
迎春花（インシュンホワ）が咲いたなら
お嫁に行きます隣村
王（ワン）さん待ってて　頂戴ネ

2　ドラや太鼓に　送られながら
花の馬車（マーチョ）に揺られてく
恥ずかしいやら嬉しやら
お嫁に行く日の夢ばかり
王さん待ってて　頂戴ネ

3　雪よ氷よ　冷たい風は
北のロシヤで　吹けばよい
晴着も母と　縫うて待つ
満州の春よ　飛んで来い
王さん待ってて　頂戴ネ

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013 茨城に参加して

会員　小林　ミサホ

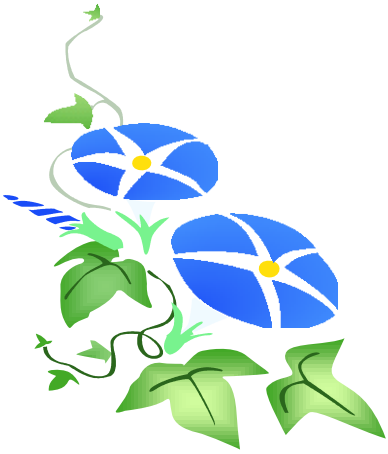
5 月 18 日（土）・19 日（日）両日、研究学園駅前公園（つくば市）で開催されました。朝から五月晴れで気持ちの良い天気。今回で 3 回目の参加ですが、毎回天気に恵まれます。

「茨城よろこびの会」からは、4 名の参加でした。14 時頃代表の方からのご挨拶があり、続いてハト型のエコバルーン（写真右）を飛ばしました。エコバルーンは本当の鳩が飛んでいるようでとても素敵です。ちょうどその時につくばエキスプレスの電車が入ってきて、何とも良い風景となりました。

全員で準備体操をしました。老体の身では少々きつい体操でついて行くのがやっとです。次にがん患者の方々が遊歩道を行進し、よろこびの会は 2 周回って一休みです。

会場で「命のアサガオ」の種を貰いました。「命のアサガオ」とは、平成 5 年に白血病のため 7 歳で（小学校 1 年生）で亡くなった丹後（たんご） 光祐（こうすけ）君が、約 3 ヵ月間だけ通った小学校で大事に育てていた「アサガオ」です。光祐君は一時退院後、再入院して治療を進めていた平成 5 年 9 月に容体が急変し、母まみ子さんに抱かれたまま息を引き取りました。告別式を終えて帰宅すると、縁側で鉢植えのアサガオが薄いピンク色の花を咲かせていました。光祐君が学校で世話をしていたアサガオです。種を取り、翌年その種から沢山の花が咲き、また種が出来ました。それを「にいがた骨髄バンクを育てる会」の人に「命のアサガオ」と名付けて分けたものです。我が家のベランダで植木鉢に種を撒きました。何色のアサガオが咲くのか楽しみです。種が沢山取れたら「骨髄バンクを支援するいばらきの会」に送りたいと思います。光祐君のご冥福を祈ります。

「命のアサガオ」は、今では全国各地で花を咲かせているそうです。



全国よろこびの会総会出席へ

会員　田所　厚子

6 月 20 日（木）・21 日（金）青森市浅虫温泉にて開催の標記総会に茨城よろこびの会から 8 名（飯田 則子会長、石﨑 泰子副会長、飯塚 順子、加藤 格司、浜崎 昭一、田島 美津子、清藤 光子、田所 厚子）が参加いたしました。

総会前日の 6 月 19 日（水）の AM9：15 の水戸スーパーひたちで出発、上野駅から東北新幹線「はやて」に乗り換えて新青森駅を経て青森に行き市内泊、市内観光。次の日の総会会場の「浅虫温泉」へ向かいました。

5 月 25 日（土）の茨城よろこびの会総会で会から参加補助金が一人 2 万円に決まり、自己負担がかなり少なくなりました。ありがとうございました。

全国総会の様子は会報「よろこび 74 号」（10 月発行）にてご報告いたします。

「ゆっくり語ろう会（東海村がん患者・家族交流会）」

代表幹事　篠崎　正卓

「ゆっくり語ろう会」の皆さん
写真左中央が代表の篠崎さん

私は 2 年前に標記の会を設立した。定年後は、毎年の住民健診を必ず受診し、胃は異常なしの判定を受けていたが、3 年前に一姫六太郎の姉弟が私を除いて全員「がん」に罹患している結果に因み、食道がんを患った末弟から、胃カメラも飲んだ方が良いと言われた。勧めに従って人間ドックで胃カメラの検査をした結果、突然「胃がん」を宣告され、胃全摘出の憂き目に遭遇した。我が人生もこれで終わりを告げるのか、残された余生は寝たり起きたりの半病人の生活になるかと覚悟を決めたものであった。

しかし、これも神の思し召しか無事に「生かされ」、そうなると次は是非とも病の「先達」が欲しいものと思い、東海村保健センターの後援を受け「ゆっくり語ろう会」を設立した。途中、挫折しそうになる時もあったが、茨城よろこびの会の加藤格司さんに励まされ、会員 10 人程度ながら、現在も「ゆっくり語ろう会」は継続している。

また、私は定年後に初心者によるテニスクラブを設立し、胃全摘後も週 2 回のプレイを継続している。昨年には、東海村「筋力トレーニング教室」に参加し、暦年は「傘寿」ながらも体力は 60 歳相当のお墨付きを得た。しかし「好事魔多し」のたとえ通りに、昨年暮れの夜分に突然意識を失い、聖麗メモリアル病院に救急搬送された。幸い、大事には至らず、明け方には無罪放免となり無事帰宅できた。医師の判断は、後期ダンピング症候群で、急激に低血糖を起こしたとのことであった。八十過ぎの老人が夜分に緊急搬送され、無事に生還出来たのも神のご加護なのか、術後 3 年近く大過なく過ごし、いささか油断気味の食生活にお灸を据えられたのかと反省する事しきりである。

術後 5 年経過すれば「がん」は治癒との目標に腹を据え直して挑戦している昨今である。

茨城県がんピアサポート窓口（無料）

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 C 棟 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）
つちうら窓口	総合病院土浦協同病院 救急センター5F　第一会議室	第 1・3 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」	第 1・3 火曜日 13：00～15：30 迄	029-858-5377

茨城県立中央病院に手術支援ロボットが導入されます

茨城県立中央病院（笠間市鯉渕）に手術支援ロボット（ダヴィンチ）が導入されます。特に前立腺がんの手術は、昨年 4 月から保険適用となりました。県内では日立製作所日立総合病院に次いで 2 台目の導入となります。早ければ、10 月にも 1 例目が実施されるそうです。（H25.3.13 新聞記事より掲載）

レディスピア通信

ご近所との絆

会員　塚田　せつ

私共は高齢者夫婦で、日中は老々介護の暮らしです。その上 105 歳になる姑が施設でお世話になっています。夫は耳が遠く、高血圧、足腰の痛みで起立居が緩慢、メタボです（車免許なし）。私は、がんの化学療法で通院治療中のため、免疫力、体力がなく少しのことで疲れてしまいます。

ご近所（自治会）7 戸の構成は、3 世代家族が 3 戸（いずれも日中は高齢者夫婦のみ）。高齢者の二人暮らしが 1 戸（比較的元気）、60 歳代女性一人暮らしが 3 戸（日中は留守）となっています。このような中で孫達の催しに参加して喜びを味わい、日中留守のお宅を見守り、留守居組の老人の体調不調の時は、無理のない範囲で助け合います。主に車の運転、買い物、通院等です。

居住環境は、1.5km の範囲内に各医療施設（内科・眼科・歯科・整骨）、幼稚園、中学校、高校、公民館、図書館、体育館、武道館、テニスコート、福祉センター、元気館（温泉風呂・プール）、教育文教施設、コンビニ、春には夜桜に合わせた薪能の開催などもあり、非常に恵まれていると思います。

ある日、私共夫婦に突然思いもよらぬ出来事が起きました。何と夫がトイレで便器と壁にうつ伏せになって挟まり、動けなくなってしまったのです。「ウーウー」という叫び声にビックリしました。私の力ではどうにも起こせない状態で、隣のご夫妻を急いで呼んで、3 人の力で起き上がることができました。お陰様で救急車や病院にご迷惑をかけないで済みました。また、私が急に強いめまいと吐き気に襲われ、歩くことも立ち上がることも困難な状態になり、近所の運転が出来る方と、付き添って頂ける方を主人が電話でお願いし、病院へ連れて行って頂きました。速やかな治療で体がすっきりとして、お二人のお世話で帰宅し、翌日 1 日の休養で元気が戻りました。

このように私共夫婦は、ご近所の好意に支えられています。後期高齢者ともなりますと心身共に老化が早く進む事を実感します。介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活出来る「健康寿命」を延ばす一助として、ご近所の支えは生きがいともなります。ご近所の絆、つながりの大切さを感じ、感謝しています。

レディスピア県央例会

会員　久保田　則子

6 月 6 日(木)レディスピア会員 14 名の参加で、県庁庭園のバラを鑑賞しました。ピンク、赤、白、紫色などがあり、ボランティアの方々の手入れが行き届いて、見事なバラを見ることができました。

その後、「あいよ魚菜館」で昼食。大勢でそして場所が変わればまた美味しさも格別だったのではないでしょうか。

ところで、県庁を見上げるように池の前に 4 体のお地蔵さんが建っているのを見たことがありますか？早朝ウォーキングの時、いつも頭をなでて頬に触って帰って来ます。癒されますよ。

美しいバラと記念撮影

県庁前の池

行事予定

○レディスピア県西例会　８月　３日（土）午後 １：00～ しもだて地域交流センターアルテリオ
　　９月　７日（土）午後 １：00～　　同上

○レディスピア県央例会　７月 11 日（木）午前 10：00～ 赤塚駅前ミオスビル「ヨガ」他
　　８月　８日（木）午前 10：00～ 赤塚駅前ミオスビル
　　午後 ２：00～　県政出前講座「高齢者の介護について」
　　９月 12 日（木）午前 10：00～　赤塚駅前ミオスビル「ﾒｲｸｱｯﾌﾟ講座」他

○県政出前講座（レディスピア県央主催）

・日　時　平成 25 年 10 月 10 日（木）午後 ２：00～
・場　所　水戸市赤塚駅前ミオスビル
・内　容　「がん診療・治療・緩和ケアについて」

年会費納入お願い

平成 25 年度の年会費が未納の方は、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　飯田則子

・郵便局振込　　通帳記号　１０６４０
　　口座番号　２７０５７１８１

＜お問い合わせ＞　（公財）茨城県総合健診協会　TEL 029-241-0011（代表）　担当：塩澤

編集後記

「このように運命は扉を叩く」とは、ベートーヴェンの交響曲第 5 番「運命」。久しぶりに文化センターで茨城大学管弦楽団のスプリングコンサートへ出かけました。どなたも「運命」には限りない青春の思い出がよぎり、涙することもあったかと思います。「闇から明へ、抗しきれない運命に打ち克つ」第 5 番「運命」。友人達とこの名曲に拍手を送りました。ベートーヴェンは音楽家として欠かせない聴覚を失い、絶望の中から立ち上がり、ぺちゃんこになった気持ちを奮い立たせて作曲したのが交響曲「運命」です。編集後記を書いている時に、中崎 三千代さんから「4 度目の大手術を終えて（P.3 掲載）」の原稿が FAX で届きました。がんとの闘いは人によって千差万別ですが、「どうか神様、もう一度私に命をください」と祈る中崎さんにこの曲が重なりました。ベートーヴェンは、最終第 9 交響曲に合唱付き「歓喜の歌」を作曲しました。あの高らかな歓喜の歌がどれほどの人達に勇気を奮い立たせたでしょうか。かつて永平寺で 100 人近い僧侶が読経をあげた時にベートーヴェンが浮かび、東西問わず深い心の底で相通じる「業（ごう・仏語）」を見たように思いました。「神様のご加護を」と祈るばかりです。

（広報委員　石﨑 泰子）

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 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	編集印刷　（株）ビーエムサービス 14700031(04) H18.4.10 取得 〒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