

会報

よろこび

発行 茨城よろこびの会

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

第75号

平成 26 年 1 月 1 日発行



謹んで
新年のお慶びを
申し上げます



新年おめでとうございます

茨城よろこびの会 会長 飯田 則子

2014 年の幕開けで、私は会長の大役を受け継いで、5 年目に入りました。安島 光二前会長の理念を果たしているだろうかと自問しております。会員一人ひとりに寄り添い少しでも穏やかに過ごせるよう、辛い体験を分かち合い、笑顔に変えていけたらと願っています。

昨年 10 月 26 日 (土) に第 21 回がんフォーラムを開催しました。“がんの勉強いつやるの？今でしょ！”をキャッチフレーズに茨城県立中央病院長 永井 秀雄先生の講演を拝聴しました。

「がんになる前の知識習得から、がんになってしまった後の生活支援まで」茨城県としてどんな計画を立てているのかを様々な事例を示し、詳しいお話で大好評でした。恒例のいばらき会理事長 照沼 秀也先生による無料がん相談も行いました。アトラクションでは、会場が和みました。当日は台風の影響により悪天候にもかかわらず大勢のご来場のもと盛況に終わりました。

県保健予防課、パルシステム茨城の皆様、会員の方々のご協力に心から感謝申し上げます。アンケートの中には「もっとこのような催しをやって欲しい」又「県のがん対策をさらに詳しく知りたい」との意見がありました。これからも私達はがんの正しい知識を習得し、茨城県の現状を把握し多くの方々に定期検診・早期治療を啓発し、情報の提供をしていかなければと思います。

病と闘いながら 2006 年にリレー・フォー・ライフを日本に紹介し、始められた三浦 秀昭様が昨年秋に逝去されました。第 1 回のリレー・フォー・ライフは筑波大学のグラウンドで開催され、当時、安島会長ご夫妻と参加し、ウォークラリーにエールを送り、共に一生懸命歩いたことを思い出します。三浦様のご遺志は国内に大きな輪となって、幾重にも広がり、引き継がれていくことでしょう。

本年が平穏な日々でありますように皆様のご多幸をお祈りいたします。

平成 26 年 午

新年のご挨拶

(公財) 茨城県総合健診協会 専務理事 根本 年明



明けましておめでとうございます。

茨城よろこびの会の皆様におかれましては、それぞれに新しい年を健やかにお迎えになられたことと存じます。

さて、現在の日本は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代と言われており、がん患者数は増加の一途をたどっています。がん患者の多くは、がんの告知を受けた直後から、がんになったことへの不安などストレスを抱え込んでしまうため、心の癒しを求められているかと存じます。心身がともに元気でこそ、日常生活も楽しく過ごすことが可能であり、心の不安の軽減につながるケアが求められている昨今、がん患者団体への期待は益々増大していくばかりです。

茨城県では、昨年「茨城県総合がん対策推進計画」第3次計画をスタートさせました。本計画を見ますと、がん患者がどの時期に、どのようなサポートを得られれば良い生活を送ることができるのかを考え、「ピアサポート事業」の充実、「患者サロン」の設置推進及びがんに関する情報提供・相談支援体制の充実などが掲げられています。このような対策が強化されたのも、本計画検討委員会に茨城よろこびの会が参画され、県当局に対し県内のがん患者を代表して現場の生の声を訴え続けた、多大な努力とご功績の賜です。その意味でも貴会の活動は高く評価され、県内外で茨城よろこびの会の存在と活動が広く認知されたことに違いありません。

がん対策は、対象があまりにも多岐にわたっています。例えば、疾患は身体のあらゆる部位に発生し、性・年齢により問題が異なります。また、予防から終末期医療に至るまで多くの問題が山積しています。

このように膨大なテーマが散在する中、国や茨城県において、学校現場におけるがん教育に注力しようとする試みが始まりつつあります。予防医学を推進する当協会にとりまして、がん予防、がん検診に関する教育が広がっていくことは、低迷するがん検診の受診率向上、ひいてはがん死亡率の減少につながっていくものと、大きな期待を寄せているところです。がん体験者として説得力に満ちた皆様の講演等は一般の方への影響も大きく、がん検診の大切さを訴え続けるその姿は、まさにがんを知り、がんに向き合う強い意志を体現されていると感じます。そして貴重な体験を基にした啓発活動は、多くの人たちを救い、その方々にとって明るい希望としての「よろこび」となるのではないのでしょうか。

本年も活躍著しいがん患者団体として、更に先進的な活動を進めていただくとともに、当協会に対しまして引き続き、皆様からのお力添えをお願い申し上げます。

結びになりますが、本年が皆様にとりまして幸多き年になりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

年頭のことば

名誉会長 安島 光二

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は、一年の目標や抱負を、「切らずに治すがん治療」と「iPS細胞のがん治療への応用」などを当面の課題とし、情報の収集や広報に努めてまいりました。両者につきましては、臨床例には至っていないようであり、今年も皆様からの情報をいただきながら、引き続き話題をお届けできるよう努力いたします。

皆様方の中には「今なお病苦に苛（さいな）まれている」方や「何を呑気なことを」とお思いの方も

いらっしゃるかもしれません。たしかに、私たちを取り巻く現状は、いまだに罹患率を始めとし、厳しい状況にあります。しかし、医学の現状は、あと一息のところかと期待するところです。むしろ、その間こそ「早期発見・早期治療」が必須になります。

皆様方には、行動を共にし、自由な旅行や趣味を楽しみたい思いは、一層あるのでしょうか。当紙「よろこび」の名のとおり、「喜んで頂く」という基本に立ち返って、本年も多様なご意向を踏まえ、地道に一つずつ、目の前のできることから取り組んでいきたいと存じます。

昨年は豊作にもかかわらず、酷暑、豪雨など、まさに波乱の一年であり、とくに災害が多かった年でした。巨大で活発な南海トラフ（地形）の変動などが騒がれている折から、油断は決しておろそかにはできません。ハンディを背負っている方もいらっしゃるので、どんな思いがけないことがあっても慌てないような普段の心構えと準備が大切かと、老婆心ながら我が身を振り返り、足元をも見返していきたいです。

新年を迎え、先が読みにくい時代かもしれません。そのような中で、よい企画に力を入れ、新しい情報を確保し、また、「支え合い」「声掛け」を中心とした地域のネットワーク作りや、若い方々の参加も願っています。

会長をはじめ役員ともども新しい気持ちで、最大限の努力をして参ります。改めてご協力をお願いすると共に、皆様のご健勝とご発展をお祈りいたします。



第21回がんフォーラムを終えて

会員 浜崎 昭一

平成25年10月26日（土）午後1時30分～4時。茨城県立健康プラザにて開催しました。

がんフォーラムに先立ち午前中に会員24名参加のもと、懇親会を行いました。また午後からは、折からの台風21号が接近し降り続く雨の中、80名の一般参加者があり、盛況ながんフォーラムとなりました。



がんフォーラム（午後）



懇親会（午前）

石崎副会長の司会進行により、講師の茨城県立中央病院長 永井 秀雄先生のご紹介があり、“茨城県がん対策とがんをめぐる諸問題”をテーマとして、がんとは何か、どんな顔をしているのか、がん細胞の増殖が浸潤して転移するメカニズムについて丁寧に解りやすく説明がありました。

県内の検診受診率は、25%～39%（部位別）、精密検査受診率は72～82%だそうで、定期的な検診による早期発見が決め手になると先生は強調されました。講演後の質疑応答では、会場からは活発な質問があり、がん対策推進計画については、茨城県保健予防課のご担当の方より詳しく説明をいただきました。（後日、茨城県のホームページを検索し、在宅医療拠点が225ヶ所もあることを知りました）

講演と同時進行で別室では、いばらき会理事長 照沼 秀也先生による無料がん相談（5名）が行われました。相談者からは、親切・丁寧な説明に対する感謝と、先生からのアドバイスを今後の生活に役立てたいとのご意見をいただきました。（アンケートの回答より）

茨城県総合がん対策推進計画 ー第三次計画ー(平成 25～29 年度)

<全体目標>

がんによる死亡の減少

(75 歳未満調整死亡率を 10 年以内に 20%減少させる)

がん患者及び家族の不安・苦痛の 軽減及び生活の質の維持・向上

がんになっても安心して 暮らせる社会の構築

<重点課題>

がん教育の推進

がんに関する具体的な知識の普及に努めます。

【がん教育の内容】

- ・がんの発生メカニズム
- ・症状
- ・検査・診断方法
- ・治療の種類
- ・薬と副作用
- ・インフォームドコンセント
- ・セカンドオピニオン等

生涯教育だけでなく、学校教育の現場でも取り組みを進めることで、将来的ながん検診の受診行動を促進します。

県民が「がん教育」を受けることにより、学校や職場等において、患者や家族が感じている違和感や疎外感が軽減されていくことを期待します。

生活支援体制の整備

療養生活に役立つ相談窓口等の情報を1つにまとめた「サポートブック」の作成や、患者・家族が心の悩みや体験談などを語り合える場所として「患者サロン」の設置を進めます。

生活者の視点に立ち、地域の実情に合わせた情報提供や相談支援を行うサポートセンターの整備に向けて取り組みます。

がん患者・家族の就労支援対策として、患者の抱える課題を把握します。また、就労問題について、関係者の意見交換ができるようネットワークの構築に取り組みます。

最勝寺の庭園と法話を聴いて

レディスピア県西 安岡 昌子

筑西市最勝寺 渡辺 明照住職が、紅葉の頃にとおしゃって下さった言葉通り 11 月 20 日(水)は、天気にも恵まれ、色鮮やかな紅葉のコントラストが美しく、まるで京都のような趣があり私達を迎えてくれました。

本堂へと続く参道は、見事な檜並木があり、真っ直ぐに空へと向かっているようでとても雄大で凛々しく見えました。小鳥のさえずりが心地良く森の中にいる気分させてくれ身も心も十分に癒されまるで別世界。庭園の中を案内して頂きながら、諭すように優しく法話についてお話して下さったことを一部ご紹介したいと思います。

『人は、この世に生を受け今私たちは生かされています。これまで多くの日本人は死を「忌み嫌うもの」として遠ざけて来ましたが生あるものは全て必ずお迎えがきます。人は生まれて 3 日目におはぎを作り、7 日目にお七夜をしてお祝いをするように仏様も三日、七日と追善供養をします。

人が亡くなってから 3 日、7 日までが一番厳しい仁王が控えています。極楽浄土に行けるように 35 日、49 日はしっかり法要を行うことです。

初七日…不動明王。このお寺で最初に出てくる大日如来の使者です。暗闇をたった一人で歩くのですから、ここまで来るにも大変な苦難があります。団子を作り、お線香をあげ手を合わせて供養すること全てに大切な意味があります。

二・七日…釈迦如来、三・七日…文殊菩薩、四・七日…普賢菩薩、五・七日(35 日忌)…地藏菩薩：無仏の世界に住して六道の衆生を教化仏となると約束された菩薩です。

七・七日(49 日忌)…薬師如来：薬師教に説く東方の浄瑠璃世界の教主。7 の倍数、49 日忌でこの世から離れたと言われインドの創造上の山で剣の山を登るので大変な苦難があるわけです。

百日忌…観世音菩薩：全ての生けるものに深い慈悲を注いでくれる。

一周忌…勢至菩薩、三回忌…阿弥陀如来、七回忌…阿闍如来：現在説法していえるという仏。人の苦



筑西市最勝寺の美しい境内

しみや悲しみを一緒に嘆いてくれる。一緒に泣いてくれる人がいると元気が出るでしょう。

痛みの身代わりになってくれるので痛みが軽くなる。お地蔵さんは代苦の思想。苦しみを代わる仏様。理由の分からない痛みは困る。理由が解る痛みは我慢出来るし、安心出来る。痛いのは生きている証拠です。同じ痛み同じ苦しみ同じ辛さを嫌々と言うのは、勿体無い話です。これらは全て宝物なんです。何の為の痛みか、何の苦しみかということが解ればもの凄く役に立つものです。他者の痛みや気持ちを理解出来るのです。生きていること全てに意味があり、ものすごい功德を掴んだことになり素晴らしいことなんです。

十三回忌…大師如来：宇宙の中心にいる仏様で曼荼羅の中心にいます。

三十三回忌…虚空蔵菩薩：虚空のような広大無辺の福德智慧を蔵して衆生の諸願を成就させるという菩薩。「吊り上げ」と言い、親の供養は三十三回忌までです。あの世に行っても楽は出来ませんよ。』と諭してくださいました。

功德を持って現世の者がこれを頂くのだから、たくさん修行が必要になる訳です。それが解ってさえいれば、(悩んだり、不安になったりせず全て有り難いもので「これでいいのだ!」なのかと思います。まだ、私にはちょっと難しいです。

自分がこれから往く処がどんな処なのかが解り、少し死に対しての恐怖心が和らぎました。生きている間に功德を積み、一日一日を大切に。笑顔だって「お布施」。和顔施を心掛け、頑張って丁寧に生きたいと思います。このような心に響く法話を聞く機会をえられ素晴らしいご縁をいただけたこと、ご住職、田中忍先生（県西顧問）に感謝申し上げます。



よろこび 74 号を読んで

城里町 戸崎 長子

初めまして、戸崎 長子と申します。私は、今年で 89 歳になります。会報「よろこび」を知りましたのは、会員の田所 厚子さんと地元の食事会で一緒したのがきっかけです。

85 歳までは、風邪も引かない元気な私でしたが、この頃になって若いときに転んで腰を打ったのが出てきまして、左脚の筋が痛みを感じるようになり、リハビリに週 3 回通っておりましたが、左脚に後遺症として残り、杖を使って生活をしております。

2 年前 87 歳の時に、突然出血し大腸がんで手術をしました。その後は薬も飲まずに定期検診は毎月 1 回でしたが、現在は 3 ヶ月に 1 回となりました。その喜びもつかの間、今度は脑梗塞になりこの時から耳の聞こえが悪くなりました。どうして、後からあとから病気が出てくるのかなあと気を落として、一人で考えるようになった時に、いや私よりもっと大変な病気にかかりながらも楽しく生活している方がいらっしゃる。そんな時は会報「よろこび」を持ち出して読み返し、会員さんに負けないようにバランスの良い食事をと「今夜のおかずは何にしよう?」などと考え、元気を取り戻しております。



最近、2 時間前は「過去」と言われております。反省は、しても後悔はしない。私は杖を使って歩けるだけありがたいと思うようになりました。私の人生の残りの時に田所さんをはじめ、会報「よろこび」の皆様

お会い出来てありがたいことです。これからも病気に負けず、頑張って楽しい人生を送っていききたいと思っています。

がん診療（診断・治療・緩和ケア）－ がんの痛みはがまんしないで －

会員 大内 洋子

日時：平成 25 年 10 月 10 日（木）

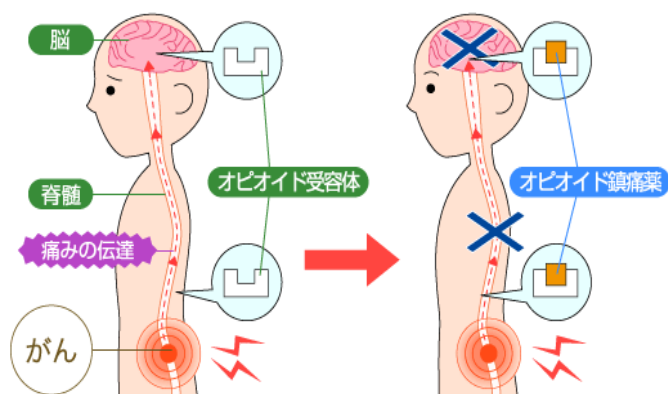
場所：赤塚ミオスビル水戸市ボランティア会館

講師：茨城県立中央病院 角田 直枝看護局長

内容：県政出前講座（レディスピア県央主催）



今回の出前講座は 8 月に続いて、レディスピア県央の例会を拡大し、広く一般の方へ呼びかけました。和やかな落ち着いた雰囲気が始まりました。痛みの話で、私の経験を思い出しました。がんの痛みではありませんが、急性肩関節炎での激痛のため眠れぬ一夜を過しました。寝返りも打てなく、この状態がいつまで続くのかと不安で、明日の予定もまっ暗でした。・・・ところが次の日の鎮痛薬で激痛はウソのようにピタリと消えたのです。



がんによる痛みの 7 割は、とれるそうです。

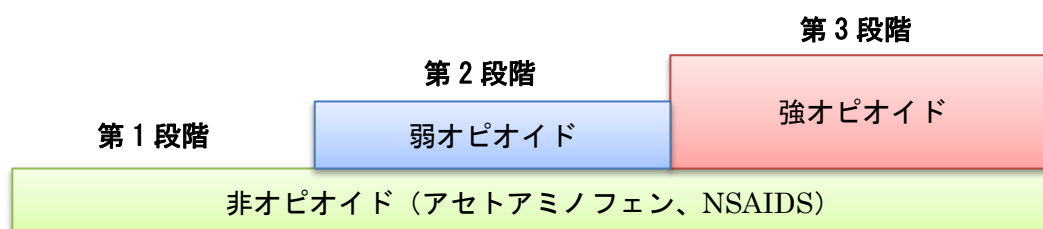
痛みは、がんなどの原因によって神経が刺激され、脊髄を経て脳へ伝達されます。そこで「痛い」と感じます。脊髄と脳にはオピオイド受容体とよばれる部位があり、オピオイド鎮痛薬は体内に入っこの受容体と結合します。オピオイド鎮痛薬がオピオイド受容体と結合すると、脊髄と脳への痛みの伝達が遮断されます。これによって、痛みがおさまります。（下記は、除痛治療の段階図）

WHO 除痛ラダー

第 1 段階：非オピオイド

第 2 段階：弱オピオイド±補助薬（リン酸コデイン）

第 3 段階：強オピオイド±補助薬（オキシコンチン・モルヒネ・フェンタニル）



疾患の早期から緩和ケアを図り、生活の質を改善する大切さは、鎮痛薬（医療用麻薬…モルヒネ等）に対する従来からの誤解と共に理解ができました。また、自分にしか分からない痛みの程度を上手に他人に伝える方法も教えていただきました。全人的な痛みの諸因子「オピオイド」なる用語を頭にたたき込んだ時間でした。

なおついでながら、楽しみにしている「にとな文庫リンク集（URL：<http://shimohara.net/nitona/>）」を紹介します。このサイトは千葉県がんセンターの患者図書室「にとな文庫」で働く医学図書館員が作成しているがん情報のリンク集です。心と体総合支援センターというだけあって、医学のあらゆる情報を提供・サポートしています。機会がありましたら、皆さんも覗いてみて下さい。

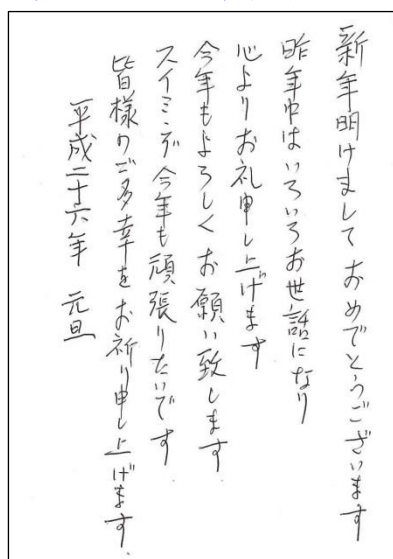
会員の作品

会員 佐々木 路草山人（笑句集より）

土地はやめお空はみんなボクのもの
孤独死というがその時皆一人
信じない家にサプリの箱が山
名所より土産物屋をガイド褒め

原因は加齢と当てて威張る医者
けなしてた医者のウラにはサプரி山
美人でも見えぬところは同じだよ
神の子も神の手もあり見ればヒト

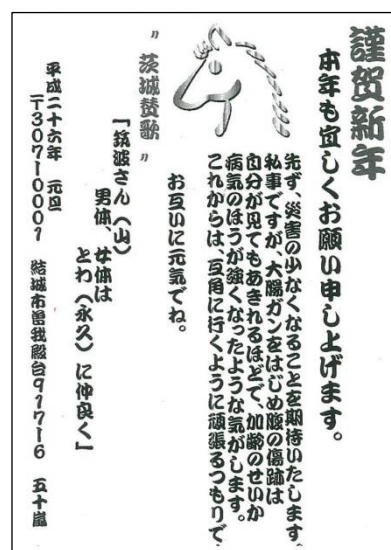
会員からの年賀状



会員 山崎ミツエ



会員 長田 栄雄



会員 五十嵐 泰一

健康食品の正しい利用法（茨城県栄養士会「健康の基礎知識」より抜粋）

○気を付けたいこと

- ・薬のような使い方をしない
- ・いくつもの製品を同時にとらない
- ・薬と併用しない
- ・アレルギーに注意する

※健康食品を薬と同じように使用していると病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります。

※「健康食品は薬ではなく食品なのだから、いくら食べても害はない、副作用はない」ということはありません。
使用する人の体調によってアレルギー症状が出たり、具合が悪くなったりすることもあります。

○使用したものをメモする（使用者自身で管理をしましょう）

- ・健康食品だからと安心せず「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのかメモを取るようにしましょう。
- ・メモが苦手な人は、容器やラベルを保管しておく、アレルギー症状などが出てしまった場合、原因がつかみやすい。

○体調に異常を感じたら

- ・すぐに使用をやめる
- ・医療機関で診てもらう
- ・最寄りの保健所に連絡する



行事予定

- 新春よろこびの集い 1月 25日(土) 午前10:00～ 茨城県立健康プラザ
(※詳細は、別紙案内をご覧ください)
- レディスピア県西例会 2月 1日(土) 午後1:00～ しもだて地域交流センター アルテリオ
3月 1日(土) 午後1:00～ //
- レディスピア県央例会 1月 9日(木) 午前10:00～ 赤塚駅前ミオスビル「新年会」
2月 13日(木) 午前10:00～ 「気功と笑いヨガ」
3月 13日(木) 午前10:00～ 「H26年度活動計画」

お知らせ

- 第23回茨城がん学会 2月 2日(日) 午前9:00～16:00 筑波大学春日キャンパス

趣味の作品を募集しています！

会報「よろこび76号」(4月発行)に会員の趣味の作品特集を企画しております。皆様からの沢山の応募をお待ちしております。

<募集作品>

- ・絵手紙、俳句、短歌・・・春の季節にあったもの
- ・字手紙
- ・手作りの作品、絵画・・・応募は写真でお願いします
- ・釣りが趣味の方は、魚の写真または魚拓
- ・園芸や菜園が趣味の方・・・エッセイ、写真など
- ・旅行などの趣味の方・・・エッセイ、写真など



※締め切り：平成26年2月28日(金) 必着

※原稿送り先：〒311-4145 水戸市双葉台2-32-4 飯田 則子宛

編集後記

昭和61年10月、会報誌「茨城よろこびの会」が創刊されてから、本年1月で75号になりました。平成21年4月発行56号まで前会長の安島 光二名誉会長が担当してくださいました。平成21年5月安島会長が勇退、広報委員会が発足、安島さんの意思を引き継ぎ、会員の皆様と会を結ぶ大切な手段となっています。会報によって勇気づけられている人、とても楽しみに待ってくださる人達を励みにこれからも紙面作りに努力してゆくつもりです。

広報委員会は、飯田 則子、石崎 泰子、黒沢 明実、浜崎 昭一、田所 厚子の5名、BMサービスの武士様のお力添えもあり、本年もこのメンバーで頑張ります。よろしくお願いいたします。

皆様からのご投稿をお待ちしております。原稿は発行月の2ヵ月前の月末までをお願いいたします。

(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 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  〒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
---	--