

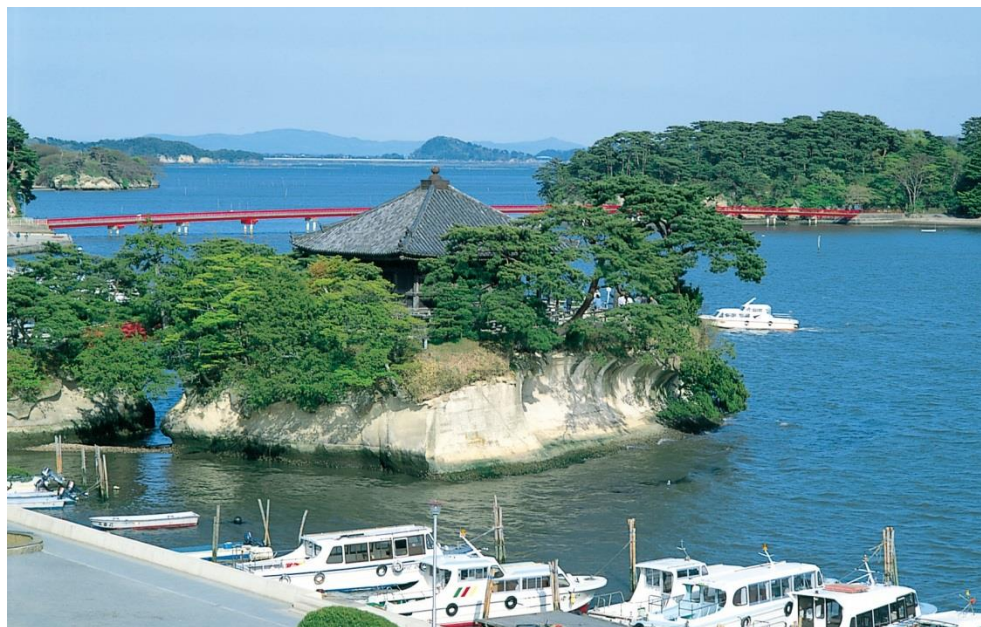
会報 よろこび

第78号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 26 年 10 月 1 日発行



松島町「五大堂」

第 32 回全国よろこびの会総会に参加して

副会長 石崎 泰子

平成 26 年度の全国総会は、松島湾を望む宮城県松島町で 6 月 19 日・20 日の 2 日間に亘り 150 名の参加で開催されました。茨城よろこびの会からは、飯田会長をはじめ総合健診協会経営企画室次長の戸田氏と主任の亀代氏など 9 名の参加でした。会員達は、水戸駅前からマイクロバスに乗車し、車内交流を図りながら、会場の松島温泉「松島一の坊」に向かいました。

総会は、歓迎の言葉・表彰・祝辞に続き、総会議題・宣言と滞りなく進行し、特別講演は、東北大学大学院医学研究科 消化器病態学分野 菅野 武 先生の「今を生き、明日へとつなぐ ～東日本大震災を通して考える～」と題し、医師として東日本大震災の壮絶な現場体験をもとにした講演でした。

配布された総会資料には、菅野先生の著書『寄り添い支える ～ 公立志津川病院 若き内科医の 3・11』が同封されていました。先生は、「時に癒し、しばしば支え、常に慰む」を信条とし、「救う努力をしながら、必ずしも助けられない時があることを知り、むしろ寄り添い支えることが、とても大切であると思う。」と話されました。先生の著書を会員や家族、友人など沢山の方に勧め、被災地の現状と医師の熱い救済への思いを共有できればと思います。菅野先生は、昭和 54 年生まれの 35 歳。医療界の星として将来「赤ひげ先生」のようなご活躍を期待し、エールを送りたいと思います。

翌日は、地元社会福祉協議会の方々の案内による被災地「東松島市」の見学でした。復興には程遠い被災地の現状を大型バス 2 台で見て廻りました。その中でも長音寺は、全てが流され住職さんも津波にのまれてしまいましたが、3 年を経て墓石が戻されました。しかし以前の街並みは無く、荒涼として夏草が海風に吹かれていました。被災者は、現在、急ピッチで造成している高台の宅地に平成 29 年頃移住する予定だそうです。私達は言葉も無く手を合わせました。

第 32 回全国大会で、震災を経験された二人の方に接し大きな感動を受けました。

一人は、南三陸町で震災に遭われた菅野 武医師。彼の活動の様子は、NHK で放送された震災時誕生児のニュースで、彼の長男が放映されたのをきっかけに、米国最大手誌「ニューヨークタイムズ」の目に留まり、「世界で最も影響のある 100 人」にも選ばれました。招待された（自費渡米）ニューヨークでは、震災復興日本を世界に大いにアピールされたとのことでした。

二人目は、社会福祉協議会職員で高台移転先工事で使用している特大ベルトコンベアーについてのお話でした。その特大ベルトコンベアーの導入で、1 日（8 時間）で 1 万 t の運搬が可能になったとのこと。（4 t ダンプ 2,550 台分に相当）これにより、工事期間が 3 年 3 ヶ月も短縮できるそうです。このような努力の結果、被災地の中では一番早い平成 29 年には、高台への集団移転が可能になるとのお話でした。



高台移転工事（上空から見た様子）

特別講演に寄せて

会員 清藤 光子

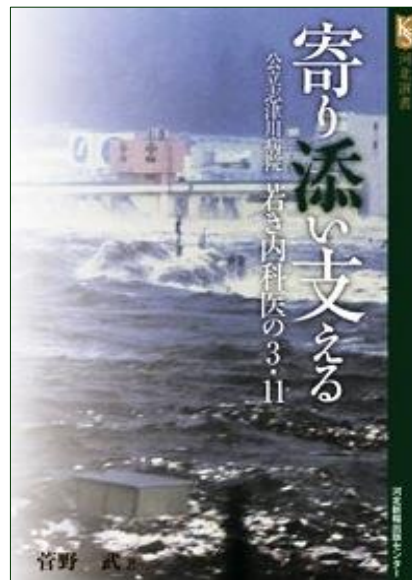
特別講演「今を生き、明日へとつなぐ ～ 東日本大震災を通じて考える ～」（南三陸町公立志津川病院・内科医、菅野武先生）を聴き感動しました。

2011 年 3 月 11 日の夜は、菅野先生が転勤されるため送別会が予定されていたそうです。その日の午後 2 時 46 分激しい揺れが病院を襲い、南三陸町は 6 メートルの防波堤を津波が乗り越え、想定外の早さで、志津川病院の 4 階まで押し寄せてきたのです。高齢の患者さんや、移動に介助が必要な入院患者が多く、患者の搬送は車椅子や担架に乗せ、あるいはおんぶをして、人の手で少しずつ行い、窓からは、未曾有の津波が家や車、人々を押し流して行く様が見えました。看護師の中にはお互いの腕に油性マジックで名前を書き合う人もいました。先生も普段は外している結婚指輪を左手につけ、ピークから 30 分して徐々に津波の高さが下がった時に、4 階に生きている人を探しに行き、10 名近い生存者を救出し、窓からカーテンを外し患者に掛けて保温に努め、5 階には近所から避難してきた人を含めて 250 名程が恐怖と不安の中に孤立していたそうです。

ようやく救助のヘリコプターが到着し、全員が助けられたのを確認してから菅野先生は最期にヘリコプターに乗り、脱出したとのことでした。この勇気ある行動から、米国ニューヨークタイムズ誌「世界で最も影響力のある 100 人」に選ばれました。

菅野先生は「2 万人が一度に亡くなった現実、二人に一人が家をなくし、仮設住宅 8 万人とも言われ、震災によって家族がバラバラに引き裂かれ、今もその痛みの中に置かれていると思うと風化させるわけにはいかない、未曾有の震災体験者として記録を残そうと思った。」と。

講演を拝聴して人生の喜びや幸せを経験する時間を奪われてしまった無念さを思うと、ご遺族の悲しみの深さに涙が止まりませんでした。



菅野武先生の著書

被災地を見学して

副会長 佐藤 茂男

今回、最も印象深かったのは、東日本大震災による被災地の見学でした。被災の最も酷かった東松島市野蒜地区と野蒜小学校を中心として、社会福祉協議会職員の説明では、東松島市全体で約 1,000 人死亡、その中で野蒜地区は約 600 人。被災後 3 年経った今日では、その悲惨極まる状況は形跡も無く、家屋等建築物の殆どは取り壊されて更地の状態でした。野蒜小学校体育館は市指定の避難所となっていたこともあり、「大地震の時は、体育館を目指して、子供達、お母さん達、一般の人、更に近くの特養ホームの方々が車椅子等で避難して来た。そこに津波が来てガラスが次々に割れ体育館内は真っ黒い濁流が渦を巻き悲惨な地獄絵図となった。声も出さずに流されてゆく子供達や、お年寄り達、しかしどうすることも出来なかった。」そうです。



津波で全て流されてしまった長音寺跡

また、地元で知られた、長音寺の住職は大切な過去帳を取りに行った時に、約 10m の津波が押し寄せ、お寺共々流され、屋根は 50m 先の運河に沈み、沢山の墓石も全て流された。今は、多くの墓石が新しく設置され並んでおりました。それは約 2,000 人のボランティアによるお陰とか、多くの犠牲者に只々ご冥福を祈るばかりでした。

一方で、高台整地が行われており、そこにはやがて住宅、学校、役所等公共施設を建設予定とのこと、力強く明るい光景も見られ嬉しく思いました。



医師の一言

ひたち生と死を考える会 河越 保久

昨年、私は 3 ヶ所の病院に 4 ヶ月間入院をしました。初めての経験に戸惑いを覚え、時には心の活力さえ失いかけたのでした。その時は、肺炎・心臓肥大からくる呼吸困難に苛まれ、苦しさのあまり命の限界を考えるほどでした。しかし、最初の病院では呼吸器専門の医師がいないため、なかなか適切な処置はしてもらえませんでした。それが、改善したのは 2 ヶ所目の病院に転院してからでした。徐々に呼吸も楽になり体力も少しずつ回復していきました。「この調子なら退院も近々出来るのではないか。」そう思うようになったのですが、なかなか許可を出してくれません。

こんなに長く入院して仕事はどうなるのだろう？ 家族にかけている負担や不安をなんとかしなければ…。しかし焦ってもどうにもなりません。生きる自信を失いかけた時、主治医から、「専門病院でカテーテル検査を受けるように。」と指示があり水戸の病院に転院したのが、3 ヶ所目の病院です。

検査を終えた担当医師に「心臓は大分元に戻って来ていますよ、不整脈も治せる可能性があります。」と言われホッとしました。さらに微笑みながらこう言ったのです。「河越さん、大丈夫ですよ！ 仕事出来るようにしましょう。」その一言に目の前がパッと明るくなり、心が軽くなりました。そして体中を暖かい血が流れ始めたような感覚さえ覚えたのです。「また仕事出来る！」そう思え、小さな自信が芽生えました。

その後、退院した私は、自宅療養後に仕事を再開できました。元のようには長い時間は出来ませんが、それでも働ける喜びを日々感じています。そしてこれまで支えてくれた家族、友人に感謝しています。

医師の一言で私は、心も体も救われたのでした。



安島会長との出会い

会員 長田 栄雄



平成 18 年リレー・フォー・ライフに参加
(写真中央・安島会長夫妻、左上・長田さん)

安島会長とは、絶望の中での「出会い」でした。昭和 59 年に、茨城よろこびの会設立を新聞で知り、直ぐに入会しました。当時私は、かなり進行してしまった末期の胃がんでした。胃全摘、脾臓全摘手術及び放射線治療を日本の最高水準の医療設備と最高のスタッフで施され、“九死に一生” 幸い一命は取り留めたものの、予後がとても悪く苦しみました。胃全摘出のため食べる量もわずかししか食べられず、いくら注意しても食道と腸のつなぎ目に、夏ならそうめんや冷麦など、冬は好物のラーメンなどが直ぐにつかえてしまい戻してしまうのです。手術後の後遺症は貧血症状や輸血後の肝機能障害等で、地元の胃腸専門病院の入退院を繰り返していました。

絶望の日々を過ごしていたある日、安島会長より電話がありました。若々しい声で「今どうしているのか？体調の良い時に水戸まで来ないか？皆待っているよ」と優しく慈しみのある声であったのをハッキリ覚えています。平成元年にやっと重い足を引きずりながら辿りついたのが、水戸の吐玉荘での集いでした。安島会長さん、故小野瀬 イシ副会長、柳橋 恵三副会長、故三邊 六郎さん、故土谷 美代子さん、里村 勝江さん、池田 敏子さん、石崎 泰子さんと初めてお会いしたのです。私と同年代は一人も居らず戸惑いました。安島会長や皆さんが心暖かく迎え入れて下さったのを、とても嬉しく感激したのを覚えています。

平成 8 年の横川温泉では、お互い傷口を見せ合い「長田くんも随分大きく切ったね、大分苦労しているね」と傷の深さと悩みの深さを安島会長は感じ取って下さいました。オーディオやカメラ、バードウォッチング等と興味ある話に盛り上がり、楽しい時を過ごしたものです。内気な私を察して安島会長は、会社へ遊びに来るようにと誘ってくださり、時々会社へお邪魔しました。安島会長と私は「胃の全摘手術」を受けて居り、ダンピング症状にはどう対処するか等、食べ物に対する話が多かったです。さぞかし奥様も、食事作りには気を使われて御苦労されたものとお察しいたします。当時私は失業を余儀なくされ、せつかく入った役所でしたが、手術後、人様の理不尽な嫌がらせや圧力等があり辞めざるを得ませんでした。収入は無くなり、不安と焦りがつのり、「人間不信」に陥っていた私の心中に安島会長は深く理解してくださり、実の父以上に、心配して下さいました。

安島会長さんという良き人と出会い、最高に幸せ者と思っています。いつかはと、一番恐れていた永遠のお別れとなり、辛く、悲しく、寂しい限りです。今後は安島会長さんより頂いた大切な遺志を心の宝として生きてまいります。どうか安らかに、お休みください。30 年もの長い間本当にありがとうございました。(合掌)

安島光二会長を偲んで

会員 大内 節子

安島会長が亡くなられてから、早 5 ヶ月が過ぎようとしております。私も今年 76 歳、最近では血圧が高くペンを取るのにも少し震えがあります。身の整理をしておりました処、会長からのお手紙や古い新聞の切り抜き等が出てまいりました。私が会長と初めてお会いしたのは、新聞の片隅に小さく載っていた「が

載っていた「がん」についての座談会のお知らせでした（昭和 59 年 8 月 5 日新しいばらき新聞に茨城よろこびの会座談会が掲載された）私は、大腸がん「S 状結腸がん」と胃がんを罹患。腸の方は 25 センチ切除したためかイレウス（※）が頻繁に起き、何回か救急車で入院しました。

よろこびの会では、観桜会や長塚節の生家を見学したり、月に一度の短歌の集い、またお茶会で近況を語ったり、全国大会もありました。会長さんからの依頼で守谷や、常陸太田市の「パーティホール」でがん体験談の発表もいたしました。義父の介護の際には、会の方々には精神的に大変助けられました。

平成 21 年、会長さんが入院された時には自筆のお便りを頂き、若い頃読んだ「風立ちぬ」「野菊の墓」などを読んで腎臓透析の辛さを耐えている事などが書かれていました。その後、パソコンで、お庭の花の美しさ、月下美人の開花のお便りをくださいましたが、平成 25 年になってから珍しく弱気な事が書いてありご自分の宿命を達観されていたように、また、遺書のように私には思われました。己を顧みることを後回しにして、崇高なご生涯を立派に終えられ旅立たれた会長さん、私はその博識と向上心、清澄なお人柄を尊敬しておりました。

何よりも奥様がお力落しでいらっしやることでしょう、お通夜にお参りし、会長さんのお顔を拝見し「ごゆっくりお休み下さい」と申し上げました。

※イレウス・・・食べ物や消化液が小腸や大腸に滞った状態で、腸閉塞、吐き気、嘔吐を伴う腹痛が現れる。

ノルウェーのクリスマス（滞在記 2）

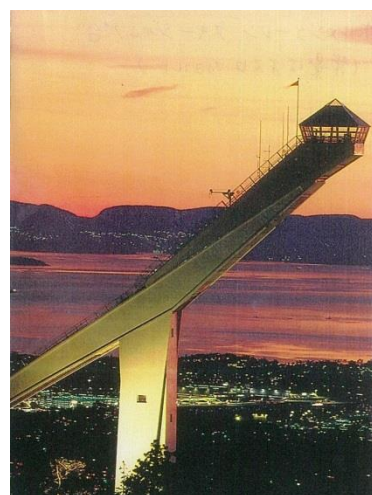
会員 谷田部 昌子

11 月になると日暮れが早くなります。クリスマスが間近になり、街の中央広場には 10m 以上もある大きなモミの木が立てられ、何万個もの豆電球が取り付けられます。お店にはクリスマスカードが並び、プレゼント用の品が豊富になり、一年中で一番忙しくまた楽しい時期でもあり、クリスマスの気分が盛り上がります。

12 月に入ると家々のお母さん達はクリスマス用のクッキー作りに大忙しです。色々な材料を使い沢山焼きますが、とても綺麗で美味しく、それぞれの家庭の味を楽しむことができます。子供達が栗の束を抱えて一軒、一軒売りに来るのでそれを買って、家のベランダやフェンスに結び付け、小鳥にクリスマスプレゼントをあげるのです。なんと優しい行為でしょうか。人間だけがクリスマスを楽しむのではなく、寒さをこらえている小鳥達へも愛のプレゼントです。ノルウェーのクリスマスは実に静かで、街の中の人通りは少なくひっそりとして、粉雪が舞い何とも素敵な情景でした。

冬の長いノルウェーでは、女性が冬の仕事として昔から編み物が盛んで、雪模様のセーター、トナカイ柄が入ったカーディガンや色とりどりの毛糸を使った編み込み模様など実に素晴らしいのです。

雪の少ないヤーレン地方でも、時には雪が降り積もります。車で 20 分も内陸に入ると小学校にジャンプ台が設置されています。ノルウェーはスキートの発祥国で、オスロの山の上には、スキー国際大会使われるラージヒル・ホルメンコーレンジャンプ台がオスロフィヨルドを見下ろして立っています（写真右）。私もこのジャンプ台を見学し、一番上まで登ったことがあります。目がくらむ程の高さに足がすくみ、背筋がゾッとしたのを覚えています。しかし、そこから見下ろすフィヨルドやオスロの街は素晴らしく、今でもはっきりと心に残っています。



ジャンプ台

初めての納涼会

会員 大月 いち



8月20日(水)に納涼会が開催されました。会場は、水戸駅南ホテルシーズン9階の「飲茶香房」。ここは西に千波湖、左に県民文化センターや偕楽園も視界に入り、絶景のポイントです。誰が言うともなく「千波湖の花火大会をここで見られたらいいな～」となりました。参加者は25名で、安島前会長の奥様も出席し、初盆を終えられ、ホッとされたとお話でした。それぞれが注文した飲み物を手に「乾杯!!」。誰が見てもがん患者の集いとは思えぬ声弾む瞬間でした。

乾杯後は、4つの円卓順に挨拶と近況報告です。その中には難病と言われ、入退院を繰り返しやっと参加できた方や、膵臓がん5年の生存をクリアし、ピアサポーターをされている方は「ここに居てくれるだけで励みになる。」と相談に来られた方に喜ばれたことなどの近況報告がありました。また回復後、趣味の海釣りや神社仏閣巡りなど、様々な楽しみを満喫していることなどが報告されました。

それぞれが自分の生きるヒントを得られ、最高の暑気払いとなりました。少し贅沢なランチをゴージャスな雰囲気の中でいただいたことは、私にとって、またとない英気を養うことになり、会の集まりには出来るだけ参加し、皆様との交流を深め、一日でも多く充実した人生を楽しみたいとの思いを深くしました。

二千元札の思い出

会員 黒沢 明実

まだ、仕事をしていた時のこと、職場で現金を扱う機会がありました。今では、まったく見かけなくなった二千元札が当時はあったのです。そして新券に出会えた時は、何気なく両替えをしていました。その頃、次男が家を巣立って行き、離れて暮らす子供に食材を入れた宅配便を送る回数も増え、その中に新券をそっと入れたこともあったのでしょうか。そのことはすっかり忘れておりました。

何年か経ち、上京したある日のこと、帰りに送ってくれた上野駅にて、次男が帰り際に一枚のお札を渡してくれました……。何とあの時の新券の二千元札が私に戻って来たのです。「これがあれば水戸まで帰れる……と、いつもポケットに持っていたんだ、でももういいから……。」との言葉を添えて。それは、たかが二千元かも知れませんが、でも母と子にとってそれは言葉に出来ない感動的な瞬間でした。都会での生活にもようやく慣れ、ほんの少し自信が芽生えた頃だったのでしょうか。相変わらず帰宅が遅くオーバーワークの日が続いていると思いますが、身体に気を付けて過ごしてください。

会報「よろこび79号」へ原稿お願い

平成27年1月発行の会報よろこび79号へ下記により原稿を募集しています。

- ◆テーマ・・・新春詠(短歌・俳句)、年賀絵手紙・字手紙
新春の書(写真)、羊年の抱負(年男、年女の方)
- ◆字 数・・・短歌・俳句については、5首、5句(原稿用紙またはワープロ)
絵手紙・字手紙は、1枚
新年の抱負については、600字以内(原稿用紙またはワープロ)

- ◆送付先・・・郵 送：〒311-4145 水戸市双葉台2-32-4 飯田 則子 宛
メール：k-kikaku@ibasouken.org (公財) 茨城県総合健診協会 経営企画室

- ◆締切り・・・平成26年11月30日(日)



出前講座を聞いて

レディスピア県西 安岡 昌子

日時等：平成 26 年 6 月 5 日（木）アルテリオ（しもだて交流センター）

内 容：訪問看護でできること＝ターミナル期の疼痛コントロール

講 師：筑西市民病院 訪問看護室主任 中里 和美看護師

緩和ケアとは

重い病気を抱える患者や家族一人一人の身体や心などの様々な辛さを和らげたり、豊かな人生を送ることができるように支えていくケアのこと。

症状緩和の為の治療法

①薬物療法 (疼痛緩和に関して)	②神経ブロック	③放射線療法	④緩和的化学療法
緩和ケアにおける最も重要な症状緩和	神経機能の遮断により痛みを取り除く	骨転移による疼痛や神経圧迫に適用	症状緩和や QOL の維持を目的としている

痛みは我慢しない！

痛みが続くと眠れず、食欲がなくなり、体力も低下してきます。痛みを我慢することで、同じ痛みをさらに強く感じてしまいます。→ 悪循環が生じる。痛みを我慢することを美德とする方がいますが、何の得にもなりません！痛みは我慢しないでください。痛み止めには注射、内服薬、貼るタイプ、座薬などの種類があります。

WHO が勧める痛みの治療法

①医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）	②解熱消炎鎮痛薬	③鎮痛補助薬
痛みの神経に作用して、痛みの伝わり方を抑えます	痛い部分に作用して、炎症や痛みを和らげます	医療用麻薬が効きにくい一部の痛み、医療用麻薬として使用すると鎮痛補助的効果を発揮する薬

緩和ケア・ターミナル期だからといって入院する必要はありません。自宅で生活しながら、病院に入院したり、訪問診療や訪問看護を受けることができます。

訪問看護でできること

- ◆状態観察：血圧、体温、酸素飽和濃度測定、身体の変化の観察
- ◆医療用麻薬の効果の状況把握：フェイススケールの利用・痛みの程度をイラスト 6 段階に表して現在の痛みの程度と合うイラストを選んでもらう方法（下記図）。
- ◆疼痛緩和のアドバイス：体位の工夫や浮腫などに対してのリンパマッサージ
- ◆食事のアドバイス
- ◆清潔の保持：清拭や入浴介助
- ◆精神的サポート：患者、介護をしている方にも傾聴を心掛けています。



さいごに・・・

筑西市民病院の訪問看護は、平成 17 年 4 月に開始。平成 25 年 6 月 1 日在宅療養支援病院指定を受ける。電話での 24 時間対応が可能になり、必要時に訪問対応を行っています。

在宅で過ごすことを選んでも、最期まで絶対に自宅に居なくてはならないということではありません。いかに最期まで「自分らしい生活が送れるか」「どんな生活が送りたいか」が重要です。

大変心強い言葉に励まされ、知識を得る事で不安な気持ちが和らぎ安心することができました。誰も永遠の命などありません、命には限りがあります。悔いを残さないように、丁寧に一日一日を大切に生きたいと思います。

今回出前講座を傾聴して精神的、心理的にもとても良い財産になりました。

行事予定

○第 59 回予防医学事業推進全国大会

- ・日 時 平成 26 年 10 月 17 日（金）10：00～15：30
- ・場 所 茨城県立県民文化センター 大ホール（水戸市千波町東久保 697）
- ・内 容 午前の部：全国大会記念式典

記念講演「健康長寿社会を支える最先端サイバニクス」

筑波大学大学院教授 山海 嘉之 氏

午後の部：アトラクション「相撲甚句」 元大相撲幕内力士 大至 伸行 氏

文化講演「水戸藩の医学と医療」 茨城大学名誉教授 鈴木 瑛一 氏

特別講演「超高齢社会は『予防』がキーワード」

（公財）茨城県総合健診協会副会長 大田 仁史 氏

○第 22 回がんフォーラム

- ・日 時 平成 26 年 10 月 25 日（土）13：30～16：30
- ・場 所 茨城県立健康プラザ 3F 大会議室（水戸市笠原町 993-2）
- ・内 容 講演「前立腺がんのロボット支援手術と今後の展望」

講師 日立総合病院副院長 堤 雅一 氏



○レディスピア県西例会 11 月 1 日（土）13：00～ しもだて地域交流センター アルテリオ
12 月 6 日（土）13：00～ //

○レディスピア県央例会 11 月 13 日（木）10：00～ 赤塚駅前ミオスビル
12 月 11 日（木）10：00～ // アレンジメント「クリスマスの花」

編集後記

◆今年の夏は猛烈な暑さと、超大型台風の襲来で西日本や東北地方で雨や強風の被害が大きく、大変な惨事に胸が痛みます。亡くなられた方のご冥福を祈ります。

◆コットンボールを絵手紙に描きたくて、綿を庭に植えました。イメージより小型の草丈で黄色の可憐な花です。オクラのような力強い花と思っていたのですが違いました。7月から背丈は低いですが小枝が多く出て花がたくさん咲き始め、萼（がく）に守られて青い実が次々に出来、9月になると綿の実がはじめて、ふわふわしたコットンボールが収穫できました。

（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 担当：武士