

会報 よろこび

第79号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 27 年 1 月 1 日発行

謹んで
新年のお慶びを
申し上げます



水戸市「梅の六名木」

新年おめでとうございます

会長 飯田 則子

皆様、穏やかなお正月をお迎えのことと思います。新年を迎えることが嬉しかったのは、子供時代まででしょうか。今年はどうのような一年になるでしょう。私は、小さな目標を立ててみました。「何回、日の出を見ることが出来るか」です。私は、昨秋 11 月 18 日に長野県駒ヶ根市から登山バスに乗り換え、ロープウェイで一挙に登ったところの千畳敷ホテル（標高 2,612m）に宿泊しました。翌朝、ホテルから日の出を見ました。はるか遠く東の彼方に南アルプスの峰が連なり、その稜線から太陽は昇り、みるみるうちにホテル前のロープウェイの鉄柱、周りの木々の樹氷が輝き、まばゆいばかりの素晴らしい景色に変わっていきました。ホテル備えの防寒着を着て、強風の中、西側へ出ると、宝剣岳が朝日に照らし出されていました。千畳敷カールはすっかり雪化粧で、これからの長い冬を高山植物たちは、早春から始まる花の盛りの季節を夢見ながら、じっと耐えるのでしょう。

“明日は早起きし、日の出を見るぞ〜”と決め、一年を過ごしてみようと思います。一年の初めにあたり、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

新年を迎えて

レディースピア県西代表 谷田部 昌子

新年を迎え、皆様は如何お過ごしでしょうか。レディースピア県西は、去年は敬愛してやまない塚田 せつ代表を天に送り、齒の抜けた様な寂しさがあります。生前、塚田代表の「この会を続けていってほしい」という強い意思を引き継ぎ、拙い私が新代表をお引き受けすることとなりました。

よろこびの会の皆様のご協力とアイデアを頂きながら、歩んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

新年にあたり、皆様にとりましても恵み豊かな年となりますようお祈り申し上げます。

新年のご挨拶

(公財) 茨城県総合健診協会 会長 金子 道夫



明けましておめでとうございます。会員の皆様方には、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

貴会におかれましては、飯田会長を中心として会員相互の協力により、がんフォーラムの開催やピアサポートをはじめとする様々な事業への協力など、日頃からの精力的な活動に心から敬意を表します。

さて、我が国の 2014 年に新たにがんと診断された人の数は約 88 万人と推計され、そのうち現役世代（20～64 歳）は約 22 万人も存在しているにもかかわらず、働く世代のがん検診受診率は低いのが現状であります。働く世代のがんに罹患し社会から離れることの影響は、本人のみならず家族や同僚といった周りの人に及ぶばかりか、社会や経済に及ぼす影響も少なくありません。

こうした影響を少なくするためには、働く世代へのがん予防を充実させ、がんを早期に発見することが重要です。しかしながら、国が行った世論調査によれば、「受ける時間がない」「健康に自信があり必要性を感じない」などの意識もあり、「がんを理解し、検診を習慣化する」ことに繋がる効果的な啓発を模索していかなければならないと痛感しております。

また、子どものうちからがんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深めることは、生涯を通して自らの健康を管理していく資質や能力を育むうえでとても重要なことです。茨城県では、昨年、国のモデル事業として一部の中学校・高等学校を対象に医師やがん体験者による「がん教育」が行われました。このモデル事業をきっかけに、学校教育の一環としてがん教育が推進され、がん予防意識の醸成が図られることを大いに期待しております。

がん予防の啓発においては、貴会の影響力は計り知れないものがあります。自らの体験を基にした活動は、説得力に満ちており、時には人々を救い、明るい希望と明日への「よろこび」をもたらす存在として、より一層ご活躍されますようお願いいたします。

結びになりましたが、この一年が皆様にとりまして素晴らしい年でありますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

神栖四中で「がん授業」

会員 田所 厚子



平成 26 年 11 月 7 日（金）、神栖市立第四中学校から依頼を受け、がん教育の授業の中で、副会長の佐藤 茂男さん（写真左）が「がん体験」を講演しました。佐藤さんのお供で飯田 則子会長と私の 3 人でカーナビを頼りに学校を訪問し無事大役を終えることができました。

授業は、まず養護教諭から「がんとは」と題し、日本人の死因の第 1 位で 2 人に 1 人が「がん」になり、全国で年間 36 万人が亡くなっていること、生活習慣病であること、自分の細胞から発生し、たまたま免疫細胞が殺せなくて残ってしまった細胞が増殖を続け「がん」になることなどの話があり、次に校医から「がん」の治療法や精神的なサポート、緩和ケア等のお話がありました。最後に佐藤さんの体験講演で「私のがん体験」と題し、「がんは、なんの症状もなく発生し増殖する。がん検診を受けて、症状のないうちに見つけ早く治療すれば治る病気なので、家族に検診を受けるよう伝えてほしい。また、生活習慣の中で最も悪いのは『喫煙』なので、絶対に『たばこ』は吸わないように」と強調しました。

生徒さんに感想を聞きましたら「生活習慣で予防ができると聞いて、規則正しい生活をして、『たばこ』を吸わないようにしたい」と話してくれました。



神栖四中の生徒さん

第22回がんフォーラム開催

会員 加藤 格司



講師 堤 雅一氏

第22回がんフォーラム（創立30周年）は、平成26年10月25日（土）、茨城県立健康プラザで好天に恵まれ盛大に行われました。

まず始めに、「前立腺がんのロボット支援手術と今後の展望」と題して、日立総合病院 副院長 堤 雅一先生に講演いただきました。堤先生は、県内でいち早くロボット支援手術を導入されたその道のエキスパートです。

講演内容は、ロボット（ダヴィンチ）の構造と動作原理及び臨床事例を、動画を用いて具体的に解説され、メカに弱い我々にとっても非常に分かりやすい内容でした。手術の基本原理は、腹腔鏡式ですが、3本のアームと3Dの立体カメラを備え、これらを両手はもちろん、両足もペダルを介して、まるで自動車を運転するように自由自在に操るそうです。その自在性では、鉗子部は指先や手首それに人の手では操作不可能な360度回転など、単なる腹腔鏡とは比べものにならないほど機能が拡大しています。さらにその精密度は、術者の指先1cmの動きに対し、鉗子先は1/5の2mmだけ動くため繊細な作業ができ、手ぶれ防止機能も備えているそうです。前立腺のような細かい血管や神経が張り巡らされている手術には向いているそうです。

患者には負担が少なく、術後の翌日にあぐらをかいて新聞を読んでいた患者がいたそうで、先生もはじめはびっくりしたそうです。しかし、その反面適さないケースもあります。股が開かない人、活動性の緑内障の人、放射線治療を受けた人などです。ちなみに費用は、入院から退院まで、公的医療保険（3割の自己負担）が適用され、約50万円だそうです。

このように優れた機能を有した装置ですが、今後「前立腺がん」以外への公的医療保険適用拡大は、国の動向と、適用がん別の医師のライセンス取得などの対応が必要とのことでした。ぜひ、他のがん手術もできるように願ってやみません。

講演後の質疑応答では、30分間に多くの質問が寄せられ、丁寧に説明していただきました。

今回のがんフォーラムもおかげさまで多数のご参加をいただきました。例年は、女性の参加者が多いのですが、今回は演題が「前立腺がん」のため男性の参加者が過半数を占めていました。

また、同時進行で、毎年恒例の医療法人社団いばらき会理事長の照沼 秀也先生による「がん無料相談」を実施しました。今年は、パソコンを取り入れ、相談者が分かりやすいよう相談に応じていただきました。

最後にアトラクションは、水戸市「見川ハーモニカを楽しむ会」の皆さんによる演奏会です。懐かしい曲の数々を楽しんで、散会となりました。



手術支援ロボット「ダヴィンチ」



講演を熱心に聞く参加者



「見川ハーモニカを楽しむ会」の皆さん

日時等：平成 26 年 10 月 9 日（木）赤塚ミオスビル

内 容：心臓のはなし「循環器疾患について」 3

講 師：茨城県立中央病院循環器センター 秋島 信二センター長

心臓病の現状は

心臓や血管（約 18 万人）の病気は、悪性腫瘍（がん・約 34 万人）、脳疾患（13 万人）とともに死因の上位に位置している（第 2 位・平成 20 年人口動態統計）。

特に、狭心症・心筋梗塞という心臓の病気は、とても身近な疾患であり、急に重症な状態になることがある。そして治療は、緊急に特殊な技術が必要になることが多い（カテーテル治療や手術など）。

心臓病の前駆症状

- ・違和感：特に胸部違和感
- ・軽い胸痛：
 - i 出たり、収まったりする痛み
 - ii 動くと痛み、安静にすると収まる
 - iii 胸に限らず、みぞおちや左肩、肩甲骨辺りの痛み
- ・息切れ、最近、動いたとき
- ・浮腫み、安静にしている、下肢を拳上しても回復しない



心疾患・循環器疾患の原因

その主因は一も二もなく ◎動脈硬化！！！！

☆危険因子（動脈硬化を進めさせるもの）

- ・体質・疾病：高脂血症、高血圧、糖尿病、痛風などのメタボリックシンドローム
- ・生活習慣：喫煙、肥満、過度のアルコールなど



心疾患・循環器疾患にならないために

動脈硬化を進めないために、4 大危険因子（高血圧・脂質異常・喫煙・高血糖）をなくすこと！

1. 自分の健康状態を知ること
 - ・1 日 1 度、毎日同じ時間に、血圧、脈拍、体重などを測り、記録する。
 - ・定期的な健診（検診）を受けて、自分が持っている病気や体質を知る。
 2. 食事管理
 - ・バランスの良い食事と一日の至適カロリー（間食も含める）を知る：約標準体重×30kcal
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
男性：約 1,800~2,000Kcal 女性：約 1,600~1,800Kcal
 - ・塩分：一日 10 g 未満にし、脂っこいもの、辛いもの（極端な味付け）を控え、水分を十分に摂る。
 3. 生活のリズムを作る
 - 禁煙・適度の運動（夕食後寝る前の運動は良い）・ヒートショックに気を付ける（入浴、脱衣場の温度など）・睡眠（6 時間（熟睡 4 時間）で十分）・ストレスを溜めずに、発散できる環境を持つ・歳をとれば体力は衰えて当たり前、80 点は上出来、まずは 70 点をめざそう。
- ※何でも相談できるかかりつけ医（ホームドクター）を持つ事だそうです。

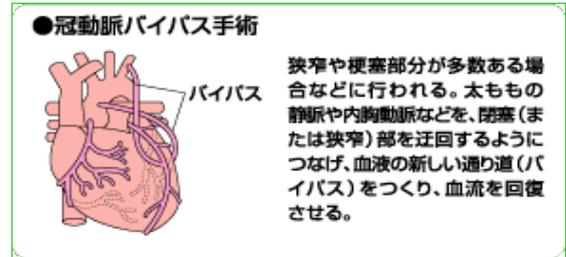
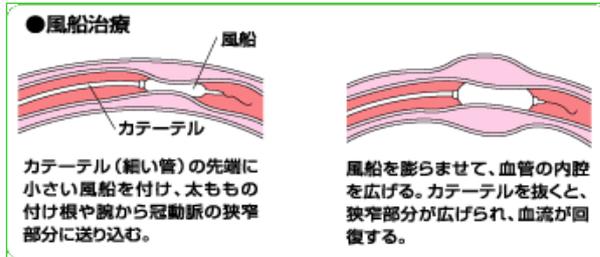
心臓病の検査って？

病気の疑いがあるなら、血液検査（BNP：脳性ナトリウム利尿ポリペプチド）、心電図と胸部 X 線写真、心臓カテーテルの検査が行われます。

心臓病の治療法は

虚血性心疾患の場合、狭くなったり詰まったりしている冠動脈に、十分な血液が流れるように、回復させる治療が第一の目的となる。治療は、大きく分けて内科的療法と、外科的療法がある。

薬での治療のほか、最近ではカテーテルを使って、詰まっている部分に直接薬を注入する「血栓溶解療法」や、先端に風船をつけて血管をひろげる「風船療法」、ステントという網状の器具を冠動脈に送り込む「ステント法」などが行われる。外科的療法では、「冠動脈バイパス手術」といって、詰まった冠動脈に迂回路（バイパス）をつくる治療法が行われる。



おわりに

- 最新の治療法の紹介、心臓病の発症時「内科・外科」の連携による治療の重要性などがよく理解できた。
- 定期的な健康診査で動脈硬化の予防と日常の健康記録と自覚症状のチェックが最も大切であること。
- 一般参加者の中に秋島 信二先生の手術を受けられた2名の患者さんがいらっしゃいました。お一人は治療後、ゴルフができるまで回復されたとのことでした。

メンズピア誕生

会員 田崎 功

平成26年9月28日(日)、茨城県立健康プラザにて開催されました。

男性会員40人中10人が出席し、「メンズピア」立ち上げについて佐藤 茂男氏から説明がありました。「メンズピア」の参加資格は、「茨城よろこびの会」の男性会員であること。目的は、健康を考える男性の会として、親睦と助け合い並びに情報交換の勉強会を通じて心身共に健全を図ること。以前から女性会員は「レディースピア」で活発に活動されており、男性も会を立ち上げたらよいのでは？という話しが再三あったそうです。最初は、各自の病気の状況と趣味や日常生活について簡単な紹介をしました。

その後、本題の話し合いになり「メンズピアを立ち上げるとしたら、どのような活動をすれば継続して維持することが出来るか？」が焦点となり、各自色々な意見が出ましたが、最終的には、がんの最新治療内容の講演会開催をメインテーマとし、サブテーマは会員に高齢者が多いため、屋外では軽いウォーキングの運動等、屋内では異文化情報を知るための講演会、将棋、囲碁、麻雀、そして一番の要望は男の料理教室を開くことでした。料理教室は、いつか自分で食事を作らなくてはいけない状況になるかもとの心配があったためです。講師は、無料でお願いできるであろうレディースピア会員にお願いすることになりました。

会則、会費、その後役員人事に移り、加藤氏からよろこびの会の男性役員(4名)が引き受けますとの提案があり、無事散会となりました。



お詫びと訂正

会報よろこび78号(10月発行)に記載された「ノルウェーのクリスマス(滞在記2)」の記事内容に誤りがありました。正しくは、以下の通りです。お詫びし訂正いたします。

- P5 本文6行目の表記 (誤) 栗の束(くりのたば)
- (正) 栗の束(あわのたば)

富岡製糸場ものがたり

会員 浜崎 昭一

昨年7月にバスツアーに参加して、平成26年6月21日にユネスコ世界遺産に決定した群馬県富岡市に所在する片倉工業「富岡製糸場」を見学しました。私にとっては、半世紀ぶりの訪問でした。

昭和32年、住み慣れた東京を離れ、富岡製糸場「原料課」に就職しました。当時は、山と川に囲まれた長閑な町で、後にこの製糸場が「世界遺産」になるとは、全く想像もできませんでした。

現在、工場は昔のままでしたが、一歩外に出ると町は高速道路沿いにあり、道も拡張され、みやげ店、駐車場もできて、すっかり観光地になっていました。

当時、私の配属された原料課の仕事は、会社と契約した養蚕農家に健康な蚕を飼い、良質な繭を生産して会社に出荷するまでの一連の養蚕技術を指導することでした。学校で学んだ実習と農家の実際の現場とは、かけ離れたもので、指導するどころか学ぶことが多くあり、ここでの経験はその後の私の大きな糧と財産になりました。

富岡製糸場の誕生は、徳川幕府が外国生糸の門戸を開いた安政6年(1859年)まで遡ります。当時、ヨーロッパで蚕の病気が広がり繭の生産量が落ち込んだこと、世界一の生産国、清(現中国)もアヘン戦争で蚕の卵、生糸が不足したため、需要先が日本に殺到し日本の卵・生糸が売れ続けました。しかし、やがて粗悪品が出回るようになり、日本は評判を落としてしまったのです。そこで、日本政府は、伊藤博文、渋沢栄一らにより、フランス人ポール・ブリュナ技師らを招き、建物の設計から工場の建設、技術指導の全てを任せ、明治5年(1872年)に官営工場が誕生しました。働く工女は、武家の子女達で、将来の蚕糸振興推進の担い手を育成する養成所でもあったのです。当時では考えられなかった8時間労働や、窓ガラス(現存)、操糸機をフランスから輸入しました。電気が引かれる大正9年(1920年)まで、窓ガラスから太陽の光を取り入れ、石炭で操糸機を動かしていました。

官営工場は、明治26年(1893年)に民間に払い下げされ、最終的には片倉製糸紡績(株)に引き継がれました。昭和62年(1987年)ついにその操業を停止しましたが、建物は大切に保存され、平成17年に富岡市に寄贈されました。世界遺産に指定された理由については、下記をご覧ください。

世界遺産 「富岡製糸場と絹産業遺産群」

群馬県では古くから養蚕、製糸、織物といった絹に関する営みが盛んで、絹産業に関する文化遺産が数多く残っています。これらのうち富岡製糸場、^{たじまやへいきゆうたく}田島弥平旧宅、^{たかやましやあと}高山社跡、^{あらふねふうけつ}荒船風穴を構成資産とする「富岡製糸場と絹産業遺産群」は平成26年(2014)のユネスコ世界遺産委員会で世界遺産一覧表に記載されました。

「世界遺産」として、どんな価値があるの？

富岡製糸場ではフランスの技術導入から始まり、日本独自の自動繰糸機の実用化まで、製糸の技術革新が絶え間なく行われてきました。

「富岡製糸場と絹産業遺産群」は、高品質な生糸の大量生産に貢献した、19世紀後半から20世紀の日本の養蚕・製糸分野における世界との技術交流と技術革新を示した絹産業に関する遺産です。日本が開発した生糸の大量生産技術は、かつて一部の特権階級のものであった絹を世界中の人々に広め、その生活や文化をさらに豊かなものへと変えました。

構成資産関係図



東繭倉庫

ひつじとし 未年によせて

会員 佐々木 研二 (年男)

『シチュウインボウシンシゴビシンユウジュツカイ』・・・音読みにした十二支（子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥）です。その中のビ（未）が今年の「ひつじ年」。馬からバトンタッチされる羊の賀状が目に浮かびそうです。改めまして新年おめでとうございます。本来、十二支は動物とは全く無関係なのだそうです。羊だから大人しいとか、虎だから何とかよく言われ、丙午（ひのえうま）生まれの姪は、確かに出生率が大幅に低い年だった記憶があります。

さて、意味不明の年末解散選挙となった日本には、今年もどんなドラマが待ち受けているのでしょうか。国が演出家なら国民はキャスト、それも主役です。これまでに 7 回経た主役干支を振り返ると、山あり谷あり、多くの出逢いと別れ、感動や発見に溢れたいいドラマ、色々あっていい人生でした。

ドラマと言えどあと僅かで今年の年男を迎えるはずだった高倉健さん。突然の訃報が届いてしまいました。ケンさんと呼ばれる人はゴマンといいますが、“男・健さん”は唯一人。後半の出演作品一つ一つに、最近弱ってきた私の涙腺が痛めつけられ通しです。追悼番組やエピソードなどから、改めて健さんの凄さ偉大さに驚いています。もし、次の十二支を無事に迎えられるなら、健さん超え、平均寿命超えに！その前に今年一年、皆様と共に健康でよろこび合い、支え合えることをご祈念申し上げます。

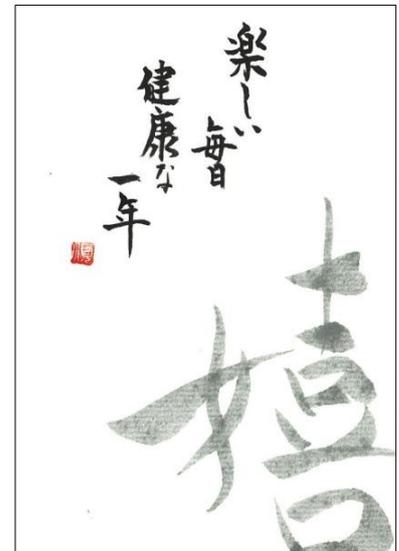
新春詠

会員 石崎 泰子

たんけい
端溪の硯重たき吉書かな

聳え立つ赤岳が好き露晴るる

甘酒の加減は母の小指から



「字手紙」会員 飯塚 順子

レディスピア県央例会

平成 26 年 11 月 13 日（木）水戸市の「護国神社」と「紅葉谷」を散策しました。



写真上「護国神社」、下「ポポー」の葉



「紅葉谷」を歩きながら秋を見つけました

行事予定

○茨城よろこびの会新年会

- ・日 時 平成 27 年 1 月 26 日 (月) 11:30～
- ・場 所 水戸市京成ホテル レストラン「&Me (アトミ)」(水戸市三の丸 1-4-73)



○レディスピア県西例会 2月7日(土) 13:00～ 下館アルテリオ 塚田せつ様を偲ぶ会
3月12日(木) 13:00～ " 定例会

○レディスピア県央例会 2月12日(木) 10:00～ 赤塚ミオスビル 出前講座「県消費者センター」
3月12日(木) 10:00～ " 次年度の活動計画作成

お知らせ

○平成 26 年度がん予防推進員養成講習会 (主催: 茨城県保健予防課)

- ①水戸地区 ・日 時 平成 27 年 2 月 13 日 (金) 9:20～
・場 所 茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町 993-2 いばらき予防医学プラザ内)
会員 加藤 格司さんの体験談発表があります。
- ②つくば地区 ・日 時 平成 27 年 2 月 27 日 (金) 9:20～
・場 所 文部科学省研究交流センター (つくば市竹園 2-20-5)

※①・②とも受講希望者は、飯田 (080-5429-8950) まで。再度受講も可。

○「いばらきのがんサポートブック」が出来ました (写真右)

がん診療拠点病院等に置かれています (無料)。がんと病院の情報、緩和ケアや在宅医療、就労支援、患者会、医療費の情報など充実した内容となっています。来院の際には、ぜひ手に取り、参考にしてください。



編集後記

ここ数年、認知症の予防や治療に関心が集まっています。特に徘徊は人ごとではありません。認知症は悲劇的な病気なのではないでしょうか……。実際の介護では、対応の難しさに直面するのですが、周囲にいる人達の声掛けにより少しでも進行が遅れるのではないかと考えます。

米国女性の安楽死に対し、世界中の人々がその行為の是非について、深い議論をされていることと思われまます。ただ『授かった命を返す日』は、必ず誰にでも来るのです。だからそれまでは、一日一日を大切に過ごせたらと思います。新年にあたり、103 歳の女性 渡辺 つぎさんの温かく大らかさに包まれた歌を紹介したいと思います。

“春よ来い 百三才だ 杖持たず 一步一步と 地面をふんで”

穏やかな一年でありますように。(広報委員 黒沢 明実)



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