

会報

よろこび

第81号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 27 年 7 月 1 日発行



城里町「ひまわり」

茨城よろこびの会総会開かれる

会員 加藤 格司

当会の平成 27 年度総会が、風薫る 5 月 30 日（土）、総勢 40 名の出席の下、事務局である健診協会の経営企画室長 辰見 政徳氏らを迎え、県立健康プラザで開かれました。

今年度の総会では、以前から役員会で話し合っておりました当会の厳しい財政の実態を敢えて問題提起しました。その問題とは、見かけ上は収支バランスのとれている会の財政ですが、全収入に占める会員の年会費の割合が 15%程と低いことです。主な収入は健診協会からの補助金で、ほかには県からの補助金や寄付金など一時的な収入で成り立っています。加えて上部機関である全国よろこびの会でも、日本対がん協会からの助成金が将来的に無くなることが決まっています。この様な状況の変化に対して、

会費の値上げの検討もいたしましたが、今年度は見送ることとなりました。

したがって、支出の多い「がんフォーラム」の開催を今年度はどうするかをお諮りした次第です。結果は、「会の主要な活動なので是非開催したい」との意見が多く、役員に一任されました。

近く、役員会で今年のがんフォーラムの内容を検討したいと思います。

その他、会則の一部改正の承認を得て、無事に終了しました。



総会の様子

総会アトラクション

会員 佐々木 研二

今回は、“べーやん”こと渡部 博氏（写真右）の落語「長屋の花見」を行いました。

「上野の山に花見に行く、酒も3本用意した、しかし中身は番茶を薄めたもの、玉子と蒲鉾の重箱も中身は沢庵と大根のコウコ（漬物）、毛氈もむしろの代用品」語りと内容の面白さに大笑いをして、免疫力が上がったような気がしました。



出前講座 ～ 緩和ケアって何？ ～

会長 飯田 則子



角田 直枝先生

総会終了後、茨城県立中央病院看護局長 角田 直枝先生の「緩和ケアって何？」の講演を行いました。角田先生は長年看護を学び経験を積み、昨年2月には「訪問看護で変わる希望の在宅看護」の本を出版され、看護・介護のエキスパートです。

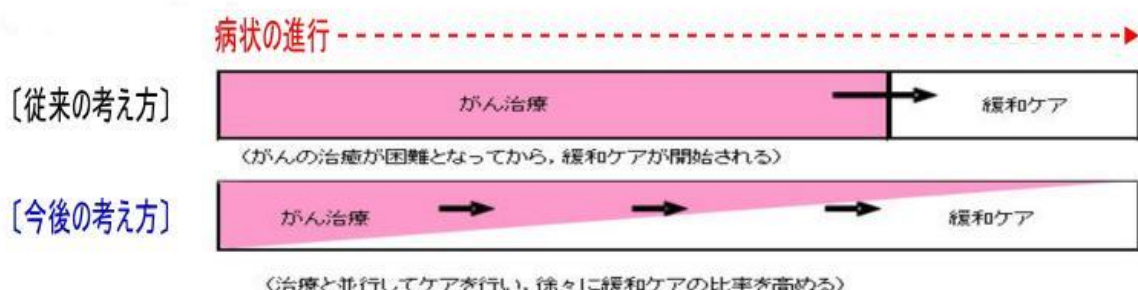
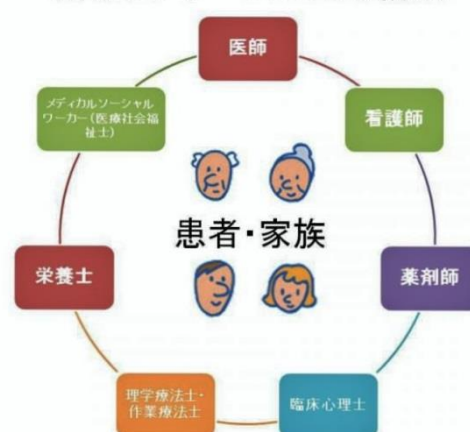
WHO（世界保健機構）の定義では、『緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、QOL（生活の質）を改善するアプローチである』としており、これらについて分かり易くお話しをしてくださりました。

私達が病気を診断された時から緩和ケアは始められているのです。「身体面」では、痛み・治療の副作用・不眠・慢性疲労等。「社会面」では、家族・家計・職業の喪失・社会的地位の喪失、「スピリチュアル面」では、疎外感・孤独感・死への恐怖感・なぜ自分に起こったのか（疑問）・自分の存在意味の喪失など、あらゆる角度から全人的な痛みがあることを認識しました。

先生から全員に「身体の痛みがどのくらい痛い」と病院へ行きますか？との質問があり、私は、「寝ていることも出来ないくらい痛い」のところで手をあげました。痛みは誰もが経験していますが、他人には分からない主観的な感覚です。がんの痛みの緩和は、WHOによって示された除痛法があり、痛みの強さに応じて鎮痛剤が処方されることを詳しく話されました。

病院は、緩和ケアをチームで行います。その中には、痛みのケアに関わる専門家もいます。角田先生は「あなたの痛みを我慢しないで話してください」と話されました。終始おだやかな語り口で、時折ご家族のほほえましい様子も交えて話してくださり、先生のすてきなお母様ぶりも分かりました。先生のお話を伺い、緩和ケアのイメージが大きく変わりました。

緩和ケアチームの主な構成



図：茨城県保健予防課ホームページより

観桜会に 26 名参加

会員 飯塚 順子



参加者の皆さん

4月7日（火）は、あいにくの寒の戻りで小雨でしたが、水戸市内旧県庁お堀端の桜並木を散策しました。

桜が満開になり、年輪を重ねた桜の幹の重厚さが支える素晴らしい景色を堪能し、茨城県立図書館裏の弘道館（江戸時代の総合大学と言われる）も見学しました。弘道館は、3・11の東日本大地震で大きく損傷しましたが、大規模な修理を終えて、弘道館内は新しい畳の香りが新鮮でした。昼食は三の丸にある「吾妻庵」で蕎麦などを味わい、冷えた身体を温めてゆっくり語り合い14時頃散会しました。

『メンズピア誕生』第1回例会に参加して

会員 佐藤 茂男

4月30日（木）ミオスビル2階の水戸市福祉ボランティア会館に於いて、メンズピア第1回例会が開催されました。当日は5名（浜崎 昭一、加藤 格司、高橋 司、海野 昭、佐藤 茂男）が参加し、次の件を話し合いました。

1. 年会費アップ（¥1,000 → ¥2,000）
2. 水戸市ボランティア登録完了に至る経過報告
3. ボランティア活動保険
4. 水戸市社会福祉協議会ボランティア等助成金

その後、浜崎氏より「楽しい夏野菜づくり」と題して、カラー写真等で約1時間、詳しく解説をしていただきました。大変具体的で有意義なお話でした。第2回例会

（期日は未定）は『浜崎氏の畑で実践しよう』となりました。メンズピアが立ち上がり、お顔を見ながらの会話は和やかで楽しい会合です。男性会員の皆さん、参加をお待ちしております！



レディスピアとよろこびの会共催勉強会

会員 田所 厚子

6月4日（木）水戸市福祉ボランティア会館第1小研修室にて、水戸市いきいき出前講座「高齢者の福祉制度、地域包括支援センターって何？」を開催しました。講師は水戸市高齢福祉課地域支援センターの小林所長、成田様、小野村様の3名でした。



「お年寄り便利帳 サービス利用の手引き」の冊子を元に介護福祉制度を利用する際の説明を分かりやすく丁寧にいただきました。

水戸市は中学学区ごとに8箇所の高齢者支援センターがあることが分かりました。最寄りの市町村の福祉課へ行きますと包括支援センターがありますので、介護保険を利用する場合は、窓口へ出向いて直接説明を受けると良いと思います。

また、介護保険の申請をする際には、「介護保険者証」が必要になりますので忘れずにお持ちください。

<問い合わせ先> 各市町村の「地域包括支援センター」まで

レディスピア例会「足のセルフケアを学ぶ」

会員 大内 洋子

レディスピア県央では、5月14日（木）に地元の靴屋さん（ベネシュ水戸）店長で、足反射療法士の丹能 奈穂実様に依頼し、「足のセルフケア」を学びました。



店長さんは、脚の形が良く分かるようにミニスカートの裾を上げて見せてくれました。さすが店長、頼もしい！

店長さん指導のもと、私達はそれぞれ自分の足指を指圧し、足首を回して左右の違和感を実感しました。足と手の血流が良くなりポカポカとしてきます。家でもテレビを見ながらやっていますが、意識して集中的にやると効果が違うように感じました。以前、ベストセラーになった「足心道」の本で『足の汚れ（沈殿物）が万病の原因だった』のタイトルが脳裏に甦りました。

その後、ヨガの先生より配布された足部反射区の図を見ながら、足裏をチェックしました。店長さんから、最近の若い女の子は、「可愛い子に見られたい」がために脚の形態がX脚（内股）化しているとのお話にあ然としました。足のトラブルの原因は、歩き方20%、靴の選び方50%だそうです。靴の素材について、内側も生革の場合の長所を、実際に靴の中に水を入れて説明してくださりました。また、革靴の取り扱いやお手入れ方法についての注意（革靴は日干しをすると広がってしまい足に合わなくなるため、陰干しが良い）などを教えていただきました。

これまで、私の足にはトラブルが次々と起こりました。左足の痛みで急に歩けなくなった「ガングリオン（※1）」は、慣れない靴を履いてしまったのが原因でした。自然に消えるまで数ヶ月かかるとの診断で、歩く度に痛く、結局手術をしました。その後、今度は右足が痛み出し、「モルトン病（※2）」を新聞で知りました。「モルトン病」による足指の付け根の痛みは、足のアーチのくずれによる扁平と関係し、足の第3・4の足底趾神経圧迫から起こるようです。自分の足の状態に合った靴選びが如何に重要であるかを学びました。

※1「ガングリオン」・・・関節の付近や腱の付近に出来る腫瘍、瘤（こぶ）。腫瘍が成長すると痛みが強くなる。

※2「モルトン病」・・・足の裏の中指、薬指付け根にある神経が圧迫されて、しびれ、痛みなどが起こる神経痛の症状。

傾聴の姿勢を大切にしましょう

レディスピア県央新代表 田所 厚子

レディスピア県央は、平成15年に発足してから今年で12年目になります。代表は、初代が飯田 則子さん、二代目が田島 美津子さん、現在の私で三代目となります。女性同士でなければ分かり合えないこと、言えないことを落ち着いて静かに話せる雰囲気（場所）が「レディスピア」の役割かなと思います。

何年もの間、同じメンバーでピアサポート（※1）を行っている、少し傾聴の姿勢が忘れられてしまっているように思います。初心に戻り、改めて皆さんと考え、話し合いながら傾聴の姿勢、寄り添う心を共有し助け合える会にできたら良いなと思っています。

テレビで「がん哲学外来メディカル・カフェ（※2）」を見て、このカフェの発案者である順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授の樋野 興夫先生の著書「いい覚悟で生きる～がん外来から広がる言葉の処方箋～」を早速購入しました。その著書の中で「余計なお節介よりも、偉大なお節介」という言葉に惹かれました。“自分の気持ちを押し付けるだけでは、余計なお節介をしていることになる”“他人の必要に共感することが偉大なお節介”という意味です。この言葉を大切に生活することを心掛けたいです。

※1「ピアサポート」・・・同じ症状や悩みを持ち、同じような立場にある仲間（英語で「^{ピア}peer」）が、体験を語り合い、回復を目指す取り組み。

※2「がん哲学外来メディカル・カフェ」・・・樋野医師が提唱する、お茶を片手に“対話”を行うサロン形式のカフェ。がんの患者・家族・遺族、医療スタッフなど立場の垣根を越えて「がんについて、人生について」自由に語り合う空間。

いばらき自民党は、がん対策に関する諸施策の推進を図るため「茨城県がん対策推進条例（仮称）」を茨城県議会において議員提案により制定すべく、政務調査会にプロジェクトチームを設置し勉強会を行うなど積極的に準備を進めています。4月15日の勉強会には、茨城県立中央病院 永井名誉院長と茨城よろこびの会から私が参考人として招聘され意見陳述し、活発な討論・意見交換が行われました。以下にその概要を記します。

先ず、常井政調会長から勉強会の趣旨及び活動現況の説明・報告と共に茨城県がん対策推進条例の制定についての見通しが示されました。

次いで、永井参考人より医学的観点から各種がんの現状、5年生存率、がん治療、治療成績などについての説明があり、さらにがん診療の問題点、これからの医療改革などについての意見が述べられました。

引き続き、私から個人のがん体験談とがん対策推進に係る意見を述べました。話したい事項は沢山ありましたが時間の制約もありましたので、5点に絞って話をしました。

第1点目は、「がん検診」と「がん教育」「初期支援制度の充実と周知」のセット化の必要性、即ち単にがん検診率を上げろというだけではなく、検診でがんと診断された場合に備えたがん教育と初期支援制度を充実させて予め周知しておく必要性について具体例を挙げて訴えました。

第2点目には積極的な切れ目のない支援体制が不可欠であることに言及しました。これも具体例を挙げ、がん患者とその家族への支援制度の充実とともに長期に亘るがんと闘いに行政機関や医療関係者が受け身ではない積極的な支援制度の運用を行えるような体制の制定を要望しました。

第3点目は、緩和ケアの拡大と充実の必要性をアピールしました。緩和ケアは終末期の身体的苦痛を除去するホスピス・ケアとの観点から脱却し、がんの初期治療段階から肉体面、精神面にわたってケアするものであることとその重要性について話しました。

第4点目は、がん患者及びがん経験者の就労支援体制の検討と法制化についてお願いしました。この問題は大きな社会問題となっていますが、実態の把握すら十分でないのが実情です。実態及び問題点等の把握とそれらへの対応、更に職場環境の整備（例えば、各企業に一定割合のがん患者またはがん経験者を雇用することを義務付けするなど）などの条例化の検討をお願いしました。

第5点目に、放射線がん治療法研究開発プロジェクトの立ち上げを提案しました。これは夢のような話ですが、「切らずに治す」ことは患者には負担の少ない理想的な治療法です。茨城県は原子力研究発祥の地で放射線研究施設も整っており、優秀な研究者・技術者も大勢おり、研究インフラ、人材インフラに恵まれております。この有利な環境を生かして意欲ある放射線がん治療医学研究者を招聘し、茨城県発の革新的放射線がん治療法を開発し世界に発信する「地方創生プロジェクト」の立ち上げを提案しました。

参考人の意見陳述に議員の先生方は熱心に耳を傾けられ、続く意見交換においては核心をついた活発なやり取りが行われ、がん対策推進条例に係る強烈的な熱意が感じられ、心強く思いました。また、勉強会が終わった後も先生方との話は続けました。紙面の関係で詳しい内容は省略しますが、機会が得られれば会員の皆様方に詳細をご報告し、意見交換したいと考えます。

最近、この勉強会のように色々の局面でがん患者やがん経験者の意見を述べる機会が設けられてきており、大変喜ばしい傾向だと感じています。そのような折角の機会を有効に生かすために茨城よろこびの会でも多方面に亘る議論をして私たちの意見を集約しておく必要性を痛感しております。



がんになって 10 年、自分が変わったこと

会員 浜崎 昭一

私は、蘇葉 No.5 で「虫のしらせ」と題してがん体験を紹介させていただきました。

平成 16 年、市の検診で前立腺 PSA 数値 177、県立中央病院でも 144（正常値は 4）でした。生検針がはね返るほどの固さで、結果は浸潤状態で 5 段階中の 4（ステージⅣ）だと医師に言われ、血の気が引いたことを思い出します。

入院 3 ヶ月の間、放射線を 1 日 3 グレイ×36 日で 108 グレイを受けました。あれから 10 年、放射線の後遺症に悩みながら過ごしています。毎月、ニュープリンのホルモン注射と PSA の検査を受けています。

私は、退院後実行していることがあります。今まで日記など書いたこともありませんでしたが、糖尿病でもある私は、食事内容と体重を毎日記録するようになりました。栄養士に 1 日 1,600 kcal (20 単位) に見合う食事量を教わり、はじめの 6 ヶ月間は計量に苦労しましたが、やがて慣れ 7 ヶ月目から食事はほぼ目分量計算し、体重の変動によって食事量が正しいかを確認しています。

それ以外にもヘモグロビン A1c と 1 日の尿回数、血圧も記録し診察時には持参しています。

今後も記録を続け、自分の体調を把握していこうと思います。私も 80 才、残り少ない時間をどう過ごすか模索中です。



「ことばの形見」を讀んで・・・

会員 黒沢 明実

著者の父母が遺してくれた「大切なことば」の数々を、思い出とともに綴る一冊です。

明治生まれの両親は、どんなに忙しくても子供達とよく会話をしたと、ふり返る。いつも子供にでも分かるやさしい言葉で、生活の知恵や人との助け合いなどを、具体的に教えてくれたと。

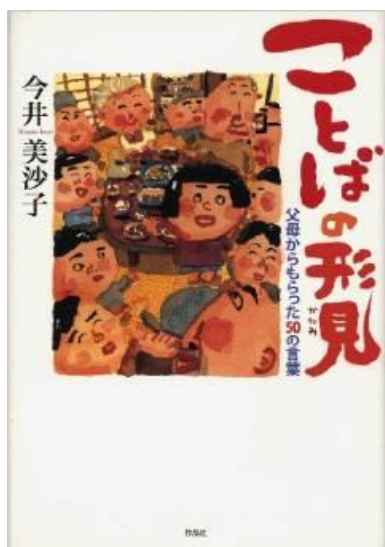
その 1 つに「人を見たらまず頭を下げなさいよ、誰とでも仲良く出来た方が楽しいよ」と。また母は言った「女性と言えども自分が食べるくらいは自分で働かないとならないよ。男性に食べさせてもらおうと、対等にはものが言えないから」。父の言葉「偉い人間」より「人に懐かしがられる人間になれ」と言った。人に懐かしがられるとは・・・あの人はどうしているだろうと思われ、手紙やはがき 1 枚もらえる人間に。そして「顔を見たいね～」と懐かしがられて、会いに来てもらえる人に。親が

子どもに遺せる大切な財産は何だろうか、と考えた時、やはり一番は、どんな環境にあっても生きていける生活の知恵を身に付けさせることではないかと思うのです。親の元にいる間、学んだ様々な「人生の言葉」の数々に支えられて今日まで生きてこられた・・・と、著者は言う。「言葉の持つ力」を信じていきたい。実行するのは自分の心次第であるけれど。

私は、昨年末から今年はじめに小中学時代の 2 人の友を見送りました。昨秋の恩師の墓参りでは下見までし、皆を案内して当日その場を和ませていた友が翌月には逝ってしまうなんて、信じられないことでした。

もう一人の友は、遠方だったため、2 人で会うことを先延ばしにしていた、とても悔いの残る結果となりました。もう残された時間があまりないと知った時、家族が「誰か会いたい人はいる？」と声をかけたら、友は私の名前を告げたとのことでした。「懐かしく思ってくれてありがとう。きっとまた会えるよね」と、優しかった 2 人に話しかけている今の自分がいます。

今井 美沙子著「ことばの形見」（作品社）



リレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城 2015に参加して！

会長 飯田 則子



5月16日（土）～17日（日）の2日間にかけて、つくば市研究学園駅前公園にて開催されました。会からは4名が参加し、大勢のサバイバー（※）、支援してくださる各団体、実行委員の皆様と青空の下、鳩型バルーンを飛ばし、がん患者の勇気を称えウォーキングルートをゆっくりと歩いてきました。

会場の近くにお住まいの長田 栄雄さん、小林ミサホさんもあまり体調がすぐれない中、駆けつけてくださりお会いできて嬉しかったです。

（←写真左から、八重樫さん、長田さん、小林さん、飯田会長）

※「サバイバー」・・・リレー・フォー・ライフでは、がんの告知を乗り越え、勇気をもって今を生きているがん患者さんやがん経験者をサバイバーと呼んでいます。

「がん検診体験談」を募集します

茨城県総合健診協会では、がん検診をこれまで受けたことがない方々に「検診による早期発見の大切さ」を深くご理解いただき、一人でも多くの方に検診会場へ足を運んでいただくため、皆様の「がん検診体験談」を募集いたします。体験談をお寄せいただいた方全員に粗品を進呈いたします。以下の応募要項をご覧くださいのうえ、ぜひご応募ください！

応 募 要 項

1 応募条件

- ◇ 体験談は個人の体験・感想に限ります。他からの転用・引用は禁止します。
- ◇ 市町村が行う集団検診会場（保健センター、公民館など）でがん検診を受けたことがある方。

2 体験談の例

- ◇ 近くの保健センターで安心して受けることができた。
- ◇ 早期発見によって適切な治療を受けることができた。
- ◇ 検診会場ではこんなところがよかった。など
- ※ 受けられた検診名を必ず記入してください。

3 記載事項

- ◇ 同封の応募用紙に必要事項を記載ください。また、体験談は、応募用紙もしくは別途原稿用紙に記載いただいても結構です。
- ◇ 原稿は400字以内をお願いします。

4 注意事項

- ◇ お送りいただいた体験談は、選考のうえ、当協会ホームページに掲載させていただきますので、予めご了承ください。
- ◇ 内容については、ご相談のうえ、一部加除・修正させていただく場合がございます。

【個人情報の取扱いについて】

ご応募いただいた方の個人情報は、連絡及び粗品発送のために使用いたします。応募者ご本人の許可なく本目的以外には使用いたしません。また、許可なく第三者に個人情報を開示することはありません。個人情報は適切な安全対策を講じ、保管・管理を行ないます。

【応募先】〒310-8501 水戸市笠原町 489-5

（公財）茨城県総合健診協会「がん検診体験談」募集係（経営企画室）

行事予定

○茨城よろこびの会納涼会

- ・日 時 平成 27 年 8 月 18 日 (火) 11:30~14:00
- ・場 所 ホテルシーズン 9F「飲茶香房」
水戸市桜川 1-9-6 TEL 029-233-3033
- ・会 費 ￥2,500 (昼食・飲物代)
- ・参加申込 080-5429-8950 (飯田まで) ※8/13 (木) 申込み締切り



○レディースピア県西例会 8月5日(水) 13:30~ 下館アルテリオ 出前講座「リンパ浮腫について」
9月5日(土) 13:00~ 下館アルテリオ「定例会」

○レディースピア県央例会 7月9日(木) 10:00~ 赤塚ミオスビル「ピアカウンセリング」
8月の例会はお休み(中旬頃にブルーベリー摘みを予定中)
9月10日(木) 10:00~ 赤塚ミオスビル「ピアカウンセリング」

○メンズピア例会 7月下旬 赤塚ミオスビル「将棋会」または「海釣り」
8月下旬 " 「将棋会」または「海釣り」
※男性会員の参加をお待ちしております。問い合わせ 029-254-8271 (浜崎)

会員の募集



よろこびの会では、常時、新会員を募集しております。がん患者の方、がん体験者の方をはじめ、そのご家族や会の活動に賛同して下さる方など、どなたでも入会いただけます。

入会ご希望の方は、当会事務局(下記参照)までお問い合わせください。

編集後記

“美しく緑走れり夏料理(星野 立子)”

梅雨明けも間近となり、さっぱりと緑あふれる夏料理を考える私たち主婦。「今晚は何にしようか」と日常的に夕餉の支度の買い物に急ぐのは女性の役割(?)。しんどい時もある・休みたい時もあるけれど、多くの女性たちは食事作りに専念してきました。男女雇用機会均等法も施行され役割分担も徐々に変わってはきました。しかし「男子厨房に入らず」の歴史を引きずりつつも、若い時からの健康と食事、つまり「医食同源」を肝に銘じて、涼しい夏料理に共々楽しみながら腕を磨きたいものですね。

(広報委員 石崎 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	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:黒澤