会報
よろこび
第82号

発行　茨城よろこびの会

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

平成 27 年 10 月 1 日発行

日本一の生産量を誇る岩間（笠間市）の栗

第 33 回全国よろこびの会総会に参加して

会員　大月　いち

平成 27 年 6 月 11（木）～12 日（金）、全国よろこびの会総会が長野県で開催され、茨城県支部からは 10 名が参加しました。バスで水戸市を午前 7 時に出発し、11 時には会場に到着しました。

昼食をとるため、会場となった「ホテル清風園」の近くを散策し、現地の郷土料理である「おしぼりそば（ねずみ大根（辛味大根の一種）の絞り汁をつけて食べる蕎麦)」をいただき、自由に入れる足湯なども楽しみ、午後 2 時からの総会に臨みました。

総会は、全国 8 支部から約 100 名の方々が参加しました。開会にあたり、長野県支部長のご挨拶があり、続いてがん予防活動にこれまで多大な功績があった方々に対する表彰が行われました。茨城県支部からは、鈴木 昭久さんが受賞されました。総会の議事もスムーズに進行し、最後に特別講演が行われました。ふじ内科クリニック院長の内藤 いづみ先生から、「人生合格点！輝いて生きぬくために」と題し、終末期の緩和ケアの在り方について豊富な体験をもとに情感豊かにお話をいただきました。記念品として内藤先生の著書「しあわせの 13 粒」をいただき、大変勉強になりました。

そして夜の懇親会では内藤先生も加わり、各支部それぞれお国自慢の踊りや歌が披露され、私たち茨城県支部は皆で歌を披露しました。皆さんと交流を深め、充実した時を過ごすことができました。

二日目は、一路善光寺詣りとなりました。御開帳の祭事は 5 月で終わっていましたが、太く大きな「回向柱」はまだ健在で、しっかりと願いを託してきました。また、上人様の貴重なお話を拝聴し、宝物殿などを案内していただきました。その後、寺院内で昼食をとり散会となりました。

大変有意義な全国総会の企画に対し、関係各位に心より感謝申し上げます。また、来年度の総会は福島県で開催されます。実り多き会でありますよう成功をお祈りいたします。

永井先生連載シリーズ
第１回「地域に生きる」

茨城県立中央病院名誉院長　永井　秀雄

今年 4 月から茨城県立中央病院名誉院長とともに茨城県地域医療担当顧問を仰せつかっています。中央病院では従来と変わらずに診療をしています。県顧問の仕事は地域医療の視察や支援です。

さっそく医学生 2 名と一緒に、大子町の地域医療を 2 泊 3 日で視察してきました。水戸駅から JR 水郡線で 1 時間 20 分、車だと 2 時間近くかかります。袋田の滝は四度訪れていても、この地域の医療現場を見るのは初めてでした。久慈川流域の小さな盆地が町の中心。八溝山の中腹に広がる多くの沢沿いにも人々が暮らしています。人口は 2 万人弱。面積は県内 44 市町村中 3 番目の広さ。高齢化率は 40%を超え、少子高齢化と言われる今の日本の 45 年先を進んでいます。

一般の医療機関は町の中央に 4 つ、いずれも小規模でほとんどの建物は老朽化が目立ちました。医師の高齢化も深刻でした。人口当たり医師数は、全国ワースト 2 位と言われる茨城県の平均のさらに半分です。それでも、地域の救急車応需率はほぼ 100%。驚きです。

もちろん、重症者は水戸市や栃木県の大田原市に送ります。大田原市までは 1 時間。水戸市よりも近いのです。しかし山越えの通院は簡単ではありません。ある病院で透析医療が行われていました。導入は水戸市あるいは大田原市の総合病院で済ませ、維持透析は地元とのこと。視察の時 10 人ほどの患者さんが静かに透析を受けていました。そのうちの 1 人の方と話ができました。自宅は車で 5 分。今の生活に満足していると、にこやかに応えておられました。

がんの患者さんにもお会いしました。郊外の特別養護老人ホームに入所されていました。ほとんど食べられていないようでしたが、穏やかにお休みになっていました。往診で訪れた医師は、「苦しくなったらいつでも入院出来るからね。遠慮なく言ってね。」と床にひざまづきながら優しく語りかけているのが印象的でした。

50 年前にタイムスリップし、開業医だった父の姿をみるようでした。

← 車で 30 分、最後は歩いて往診先に向かう（筆者撮影）

納涼会の涼やかなざわめき

会員　高橋　司

去る 8 月 18 日（火）、水戸駅南ホテルシーズン「飲茶香房」で恒例の納涼会が開催され 25 名が参加しました。千波湖を一望できる 9 階のホールで 4 つのグループに分かれ、遠方から参加の鈴木 昭久さんの音頭で乾杯。今回は県西から初めての方々も参加され、にぎやかに納涼会を楽しみました。

河口副会長から「茨城県がん対策推進条例（仮称）」の条例化に向けての説明があり、茨城よろこびの会が昭和 59 年から活動してきた実績が大きく飛躍する感を嬉しく思いました。今後も会員の皆さんとともに交流を深めながら会員の増加に努め、地道に活動を続けてまいりたいと思っています。

参加者の皆さん

メンズピア第２回例会（屋外実習）

会員　佐藤　茂男

立派な野菜が実る「浜崎農園」

6 月 24 日（水）、水戸市渡里町の会員 浜崎 昭一氏の農園で『メンズピア屋外実習』を行いました。参加者は、浜崎、加藤、高橋、海野、河口、佐藤の 6 名でした。

午前 10 時、赤塚ミオスビルにて待ち合わせ。今日 1 日のスケジュールを確認して出発。11 時過ぎに農園到着。絵に描いたような夏空のもと、浜崎氏の説明を受けて早速の収穫作業。

まずキイチゴから始まり、トマト、空豆、つるいんげん、胡瓜、玉葱、じゃが芋等々、各自収穫作業を約 2 時間楽しみました。

お昼は、近くのスーパー店内の休憩テーブルコーナーで談笑。浜崎氏の奥様からのご好意で食事代をいただていました。

会員同士の集まる行事は良いものですね！楽しい有意義な 1 日となりました！

次回は、ミオス社会福祉ボランティア会館の調理室にて、「二八そば打ち」の予定です。これも初体験・・・期待がふくらみます！

メンズピア第３回例会

会員　佐藤　茂男

加藤そば師の実演

8 月 26 日（水）、ミオスビル 2 階の水戸市社会福祉ボランティア会館において、メンズピア第 3 回例会「二八そば打ち」を加藤 格司そば師のご指導のもと行いました。

そばの材料、そば打ち道具一式（清藤 光子様から拝借）の準備は万端。まずは、そば粉と小麦粉をこね鉢に平らに広げ「水回し」、次に「括り（くくり）」→「練り」→丁寧に「菊揉み（きくもみ）」で終了。いよいよ「ゆで作業」、そばを再沸騰して 30 秒位で上げて→冷水で冷やし出来上がり。

4 人で出来たての逸品に「舌鼓（したつづみ）」をうち、第 3 回例会も楽しく有意義な 1 日でした。加藤氏のそば打ち名人、浜崎氏の種々の計らいに感謝します。

リンパ浮腫の出前講座

レディスピア県西　山口　幸子

私は肺がん、娘は 33 歳で乳がんになり、浮腫（むくみ）はいつも気になっていましたので、この機会に仕事の休暇を取り参加させていただきました。

講座の参加者の中には、ご主人が奥様のために毎日足のむくみをマッサージしているので、「正しいやり方を学びに来ました」と話されていて感動しました。浮腫があっても実際に正しいマッサージのやり方を知っている人は少ないと思います。

一般的にマッサージというと、つい力を入れてしまいがちですが、リンパ液を流すには力を入れずに腕は手首から肩の方へ、そして反対の肩へ流し、足は足首から上の方、最後にお尻の方へ流すようにマッサージすると良いそうです。講師の看護師さんは、画像を使って分かり易く説明してくださり、実際に受講者一人ひとりの手を取って丁寧にやり方を教えてくれました。大変勉強になりました。

近況報告「農業に喜びを感じて」

会員　前野　武司

朝はまだ早いうちに畑へ向かう（車で約 20 分）。車を降りるとサーっと肌に朝の冷気を感じ広々とした畑にすっと立つととても気持ちが良い。明日の実りを思い「さぁ今日も一日働くんだ！」という気持ちが体中に湧いてくる。

農業は今年で 4 年目になる。昨年までの 3 年間は南瓜を栽培してみたが、南瓜は思ったほど収入にならないことが分かった。

そこで昨年は、コンテナ 1 杯 5,000 円の里芋の種芋を購入し、植え付けた。なんと秋の収穫の時にはコンテナ 6 杯分にもなったのである。今年も昨年同様、里芋を植え付けた。里芋の畑は除草し肥料をあげるだけで手間はほとんどかからない。一番簡単な作物であると思う。4 月に植えた種芋が、10 月になると葉っぱが私の胸までも成長する。そうなるといよいよ収穫だ。茎を切り捨て、芋を掘り起こしてみると親芋の周りに子芋が 5～6 個育っている。やがて子芋が立派に成長した時は大きな喜びを感じる。まさにこれこそが農業の醍醐味である。

そして来年は作付面積を 2 倍にして、あれもしたい、これもしたいと早くも思いを馳せる毎日である。

ＡＥＤの操作（心肺蘇生）を学んで・・・

会員　飯塚　順子

先日、茨城町主催の消防士による「応急手当」の講習を受けました。
心臓の不具合等で急に倒れた人に使用する「AED」の使用方法を主に教えていただきました。

＜心肺蘇生の手順＞

1. 倒れている人に肩をたたきながら声をかけ、反応を確認する。
2. 反応がなかったら、周りの人に大声で助けを求め、「119 番通報」と「AED 搬送」をお願いする。
3. 呼吸を確認し普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を 30 回行う。
   （1 分間に 100 回程度の速さ）胸骨圧迫の後、人工呼吸を 2 回行う。

   胸骨圧迫 30 回と人口呼吸 2 回を繰り返して行う

4. AED が到着したら、電源を入れ電極パットを胸に貼る。
5. 電気ショックの必要性は AED が判断する。（以後、音声メッセージに従う）
6. 必要があれば、電気ショックを与える。（救急隊が到着するまで必要があれば続ける）

以上のような説明を受けた後、実習を行いましたが、実際にやってみると思ったよりも大変な作業でした。まず倒れている人に近づき、声をかけられるか？泥酔していたり、すでに亡くなっていたら？という気持ちがあると思います。周りの人に助けを求め、119 番通報や AED 搬送をお願いできるのか？胸骨圧迫はとても体力がいる作業です。一人で行うのは難しいので何人かで交代で行わなければなりません。とにかく救急車が到着するまで自分のできる応急措置を行うしかありません。

日本の救急車到着時間は、平均約 8 分と言われています。自分も緊急を要することがないよう日頃より摂生を心掛けたいと思います。「いざ」という時に正しい知識ですぐに対応できるよう、来年も講習を受けるつもりです。

軽度認知障害（MCI）について

会員　石﨑　泰子

認知症は高齢者の増加に伴ってその名が知られるようになりましたが、症例報告が初めて行われたのは 1906 年。この時、脳の萎縮と脳の老人斑が報告され、その一つにアルツハイマー型認知症の名が知られるようになったといわれています。現在の医療では、認知症の完治は困難といわれていますが、脳の神経を刺激することによって、その進行を遅らせることができます。認知症患者は増加傾向にありますが、予防についての研究も徐々に明らかになっている段階（グレーゾーン）で、軽度認知障害（MCI）が注目されています。MCI とは、認知機能（記憶・決定・理由づけ・実行）に問題が生じていても日常生活には支障がない状態のことです。

＜MCI の 5 つの定義＞

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から訴えられている
2. 日常活動は正常
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

MCI の原因である原疾患を放置すると、認知機能の低下が続き 5 年以内で 50%の人が認知症へのステージに進行するといわれ、厚生労働省では、認知症とその予備軍とされる MCI 人口はおよそ 862 万人と発表しています。それは、65 歳以上の 4 人に 1 人の割合です。それだけ認知症や MCI は、身近な症状なのです。MCI と診断されたら、適切な対策を取ること。治療や投薬によって低下する認知能力を鍛え発生を防ぐこともできます。

MCI も含めて認知症回避のために、すべてに共通する生活習慣である食生活・運動・対人接触・知的行動（読み書き、遊び）・睡眠などを意識して行う高齢者自身の努力が望まれる日常です。

会員の作品

短歌

会員　黒羽 勝江

少年の姿おもわす若竹のころも脱ぎゆく梅雨明けの空

草刈りて田んぼの畦のすがすがと瑞穂の国のみどり戦（そよ）がす

老いし身に憎しみ合いのすでになしわが身浄めて義妹を見舞う

生きていることの喜び八十年ひと日がいとし友またいとし

八十年生き来し吾の人生はアンポンタンと言うにふさわし

くちなしの花のひらきて神の如朝の光に香りを放つ

みどりなすブロッコリーのような山々を眺めて涼し竹林の風

輝ける歌一つ欲し今生に吾がひと世なる夢を託さむ

せせらぎの音を枕に半世紀夫と過ごせる歳月尊し

やぶかん草一本ひっさげ帰り径軽々歩いたこの径遠し

茨城よろこびの会に入会して

会員　菊池　とき代

私、現在 69 才。当会に入会して早や 25 年になります。安島前会長と初めてお会いしたのは、平成元年の夏でした。新聞の茨城版に、「茨城よろこびの会」結成 5 年目を迎えたことや、その活動等が紹介されていたことがきっかけでした。

当時、毎年受けていた人間ドックで「両乳房乳腺症」と告げられ、即、精密検査を行い、それから 3 か月ごとの経過観察が 3 年程続いていた時でした。さらに某生命保険会社から、乳腺症は前がんの項目に入るとの通告が届き、不安が倍増しておりました。早速、茨城よろこびの会に問い合わせをしたところ、安島前会長より丁寧な説明をいただき、心配しないよう心強い言葉を掛けてくださいました。翌平成 2 年の春、正式に会員となりました。乳腺症もやがて消えましたが、この事により検診の大切さを実感。その後の定期検診で、胃や腸にポリープが見つかったりしましたが、その都度処置をしていただきました。

今、何より大切にしているのは「生きがい」です。夫と共に、「夢中になるもののある幸せ」を求めて、趣味の詩吟を楽しんでおります。詩吟は腹式呼吸で大声を発するので、健康維持に役立っているかと思います。会員として格別なお手伝いも出来ませんでしたが、その趣味を通して茨城県支部が担当した平成 13 年「全国よろこびの会」総会で、会場「茨交大洗ホテル」でのアトラクションに「詩吟」と「剣詩舞（※)」を披露させていただきました。

また、平成 24 年の茨城県支部担当の全国総会でも「つくばグランドホテル」でアトラクションに、当会の女性 10 名程で、民謡「田原坂」に詩吟と舞を添えて発表させていただきました。皆で懸命に練習し、お揃いの衣装で出演したことが良い思い出となっています。

これからも故安島前会長のご遺志を大切に飯田会長のもと、当会の主旨が多くの方々に広まって行くことを微力ながらお手伝いさせていただきたいと存じます。

※剣詩舞は、剣舞と詩舞という 2 つの舞踊があり、どちらも吟詠に合わせて舞う芸道。
（写真中央：日本吟詩舞振興会 HP より）

絵手紙

会員　田所　厚子

検診の目的と効果

1．がん検診の目的は？　～ 治療・救命までが がん検診 ～

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではありません。検診の対象となる人たち（集団）の死亡率を低下させることが、がん検診の目的です。

いくら発見率が高い検診を受けても、治療効果のないがんや、治療する必要のないがんがたくさん見つかるような場合は、死亡率低下の効果はありません。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの 5 つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに早期に治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

早期で見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたらがんを見つけられるチャンス到来と考え、自分のため、そして愛する家族や周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。（日本対がん協会 HP より）

2．市町村のがん検診について

茨城県では、「茨城県がん検診実施指針」を定め、市町村が行う各種がん検診について、死亡率減少効果に有効とされる検査手法を推奨しています。（茨城県 HP より）

種　類	検査項目	対象者	受診間隔	国の指針との比較
胃がん検診	問診および胃部Ｘ線検査	40 歳以上	年 1 回	
肺がん検診	胸部Ｘ線検査および喀痰細胞診	40 歳以上	年 1 回	
大腸がん検診	便潜血検査	40 歳以上	年 1 回	
子宮頸がん検診	視診，子宮頸部の細胞診	20 歳以上	年 1 回	国の受診間隔は 2 年に 1 回
乳がん検診	視触診および乳房超音波	30～39 歳	年 1 回	国の指針 ※視触診および乳房Ｘ線 ※40 歳以上 ※2 年に 1 回
	視触診および乳房Ｘ線　または 乳房超音波および乳房Ｘ線	40 歳以上	2 年に 1 回	

3．その他のがんについて（長尾クリニック HP を参照）

肝臓がん	B 型、C 型、アルコール型の慢性肝炎の人に出来るがんです。
腎臓がん	血尿が唯一のサインです。腹部超音波検査で早期発見が可能です。
膵臓がん	早期発見が難しいがん。腹部超音波検査や血液検査（CA19-9）で見つかります。
食道がん	特に男性の 50 歳代から増加し始め、喫煙と飲酒でリスクが高まります。
胆嚢がん	腹部超音波検査で見つかります。ポリープの大きさが決め手。胆石持ちの人は注意。
脳腫瘍	慢性に徐々に増強する頭痛の人は、1 度 CT か MRI 検査を。

行事予定

○よろこびの会忘年会（予定）

・日　時　平成 27 年 12 月上旬頃　※詳細が決まり次第ご連絡いたします。

・場　所　茨城県立健康プラザ

○レディスピア県央例会（会場：赤塚駅前ミオスビル）

・10 月　8 日（木）10：00～ ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ、13：30～出前講座「第 1 回脳たっしゃ・脳元気度測定」

・11 月 12 日（木）10：00～ ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ、13：30～出前講座「第 2 回脳たっしゃ・測定結果」

・12 月 10 日（木）10：00～「フラワーアレンジ」

○レディスピア県西例会　（会場：下館地域交流センターアルテリオ）

・10 月　3 日（土）13：00～ 例会

・11 月　7 日（土）13：00～「みんなで編み物」

・12 月 18 日（金）13：00～「フラワーアレンジ」

○メンズピア例会

・10 月下旬「海釣り」（予定）

○平成 27 年度がん予防推進養成講習会

＜つくば会場＞ 平成 28 年 1 月 29 日（金）10：30～15：00　文部科学省研究交流ｾﾝﾀｰ（つくば市）

＜水戸会場＞　平成 28 年 2 月 10 日（水）10：30～15：00　茨城県立健康プラザ（水戸市）

※詳細は、同封の案内をご覧ください。

会報「よろこび 83 号」へ原稿お願い

平成 28 年 1 月発行の「会報よろこび 83 号」への原稿を下記により募集しています。

◆テーマ・・・「私のふるさと自慢」、「私の主治医自慢」、「マイお宝」、「私のストレス解消法」など

◆字　数・・・600 字以内（原稿用紙または電子データ）

◆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 27 年 11 月 30 日（月）

編集後記　― 三度目の南相馬を訪ねて ―

帰還困難区域のその町は、前回と同じく人の姿を見つけるのも難しく、不気味なまでの静けさの中にありました。汚染土が詰められた黒のトン袋（1t 入るためこの名）が、家の周辺のあちこちに、大量に山積みされた光景は異様なものです。幹線道路より各家に通じる道は全てバリケードで塞（ふさ）がれておりました。帰途、富岡地区の一般道に赤の信号はなく、黄の点滅のみ。その理由（わけ）は、赤のわずかな時間さえも停止が許されず、線量の高さが伺えます。そして通行は車のみで肌を晒すバイク、自転車は不可。復興とは名ばかりです。町は「原発は安全」という看板を全土から外すことを決めたと聞きました。日本はオリンピック開催に浮かれている場合じゃないのでは（？）そう疑問に思うのは私だけでしょうか？

（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 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(05) 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：黒澤　理香