

会報 よろこび

第84号



発行 茨城よろこびの会

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

平成 28 年 4 月 1 日発行



トリトマ（4月末～10月に開花）

「茨城よろこびの会スピーカーバンク」実現に向けて

副会長 河口 雅弘

会報よろこび 83 号では、スピーカーバンク構想の「趣旨」について説明しましたので、今回は「背景」について述べます。

茨城県は、平成 25 年 3 月に「茨城県総合がん対策推進計画－第三次計画－」を策定し、種々の施策を積極的に進めております。身近なところでは、がん診療連携拠点病院等に「いばらきのがんサポートブック」が並べられ、「がん患者サロン」も開設されました。また、茨城県議会では、平成 27 年 12 月に「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」を制定しました。がん患者等を取り巻く環境は大きく前進したと評価しています。

このような状況の進展は、既存の患者会や患者サロンの立ち位置や活動の方向転換を迫ることもなりました。当会も例外ではなく、役員会では今後の活動方針等について議論を重ねました。その過程で当会員には「がんサバイバー」や「がん患者介護体験者」が多いことに改めて気づき、会員の体験談等を発信することが社会に貢献するとの「確信」を得ました。

現在、(公財)茨城県総合健診協会が実施している視察見学で当会員が体験談を試みに話していますが、概ね好評であり受診率の向上に寄与するものと期待しています。また、茨城県の主導で学校において「がん教育」が実施されており、当会員にも授業でがん体験談の要請があります。しかし、がん教育は未だ手探り状態にあり、研究すべき課題が山積しています。がん教育におけるがん体験者等の役割を模索することも当会のミッションの一つであるとも考えられます。これらのことは、上記の「確信」を得る根拠にも繋がりました。(次ページに続く)

役員会では、このような議論を約1年かけて行い、「当会を取り巻く状況の進展に鑑み、これまでの活動を継続しつつ、更に一步前進し、がんサバイバーとして社会に貢献する」そして「何ができるか」を検討してきました。結果、行き着いた先は私達の体験を活かす「がん体験談スピーカーバンク」でした。



永井先生連載シリーズ 第3回「鹿行大橋」

茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄

茨城県東部の鹿行（ろっこう）地域は厳しい医療状況にあります。医師不足の茨城県のなかでも最悪とされます。救急がとくに厳しく、利根川を挟んで隣の千葉県に頼ることが少なくありません。「ちばらき」という呼び方も耳にします。地元の病院も行政も住民もさまざまな工夫をしていますが、どうにもならない現実があります。

そうした状況を自分の目で見て足で感じようと、例によって休日を利用したドライブに出かけました。霞ヶ浦の東岸にあった鹿島鉄道線の廃駅（浜駅）から湖越しに眺める筑波山、潮来の水路を行き交う小舟、鹿島灘を真正面に受け延々と続く風力発電機。医療の厳しさとは別世界の自然と人が織りなす風景に見とれました。

忘れられない光景があります。霞ヶ浦と太平洋との間に北浦という南北に細長く延びる湖があります。その北浦の中央やや北側を東西に結ぶのが鹿行大橋です。鉾田市南部や鹿嶋市北部の住民が、例えば霞ヶ浦の出島を通過して県内唯一の1,000床病院と言われた土浦協同病院に行く場合に、欠かせない橋です。その日、私の車は西から東に抜けることにしました。しかし、橋の手前で車が10台ほど停まって順番待ちをしていました。整備員に聞くと、橋の老朽化で重量制限をされており、また、すれ違いが難しいので片側通行にしているとのこと。対岸をみると新しい橋の工事が始まっていました。

「あの橋はいつできるの？」

「もう何年も工事をしているけどちっとも進まない。予算がねえから。」

そう言われれば、現場に作業の人も車もなく、工事は止まっているように見えました。やっと順番が来て、狭いオンボロ橋に入っていきました。数か所に待避所があり、通行・待避を繰り返して何とか渡り切りました。

振り返ると、夕陽に照らされた北浦の水面が幻想的に輝いていました。

その2年半後、東日本大震災で鹿行大橋は崩落しました。トラックの運転手1名が犠牲になりました。悔いが残りました。なぜ、県に強く言わなかったのか、と。

一県人が声高に叫んでも結果は同じだったでしょう。自分が何も言わなかったことへの後悔です。

新しい鹿行大橋はその1年後に開通しました。急ピッチで工事したと報道されました。しかし、当初2008年完成予定だったという事実があります。土地買収に手間取ったと言われました。虚しいばかりです。

旧鹿行大橋。写真右端（枝の合間）、橋の向こう側に工事中の新しい橋の先端が見える。（2008年9月23日、筆者撮影）



人工的ながんの発生に成功してから 100 年、がんの起源についてふれてみよう！

会員 浜崎 昭一



山極 勝三郎氏

明治から大正にかけて、日本の発がん研究の先駆けとなった東京帝国大学教授山極 勝三郎(やまぎわ かつさぶろう)氏(1863~1930年)は、湯川 秀樹氏(1949年ノーベル賞受賞)より20年以上前に日本人初のノーベル賞受賞者となる可能性があった。大正10年(1921年)と大正11年(1922年)の二度にわたって、ノーベル医学賞、生理学賞に推薦されるも、最終段階では同じがん研究者であったフィビゲル氏が1926年度のノーベル賞を受賞することになった。デンマークのフィビゲル氏は1913年(大正2年)に寄生虫に感染しているゴキブリをラットに食べさせて胃がんを発生させた。その2年後の1915年(大正4年)に山極氏はウサギの耳にコールタールを繰り返して塗り、人工的にがんを発生させることに成功し学会に発表した(写真右下:山極氏ががんを発生させたウサギの耳の標本)。しかし、山極氏にノーベル賞のチャンスが再び巡ってくることは無かった。

後にフィビゲル氏の実験は誤りと判明したが時遅し「早く誤りが判っていれば、山極氏がノーベル賞だったろう」と後に日本病理学会に招かれたノーベル財団のケルヘンリク・ヘルデイン理事長(63歳)は語っている。また、「当時は東洋人を差別していると批判されたが、現在の審査は慎重厳格に行なわれている。当時の選考ミスは、不運の出来事であり残念なことである。」と語った。

不運の山極氏の人生を題材にした映画「うさぎ追いしー山極勝三郎物語ー」が今年3月に出生地の長野県上田市を舞台にロケを行い、10月に一般公開の予定である。その他に山極氏はがん研究有明病院(東京都江東区)設立(1908年)の創立メンバーの一人であった。山極勝三郎物語の映画を観るのが今から楽しみである。



平成 27 年度がん予防推進員養成講習会を受講して

会員 田野 百合子

日時:平成28年2月10日(水) 10:30~15:00 場所:茨城県立健康プラザ

平成27年度がん予防推進員養成講習会を受講しました。プログラムは下記の通りです。

時間	履修項目	講師
10:30~10:50	茨城県のがん対策	茨城県保健予防課職員
11:00~11:50	乳がんの 早期発見・早期治療について	筑波記念病院 副院長 放射線科 鯨岡 結賀先生
13:00~14:00	がん予防について	国立がん研究センター 予防研究グループ部長 笹月 静先生
14:10~14:30	がん体験談	茨城よろこびの会 田所 厚子先生
14:30~15:00	がんと食事	茨城県立中央病院 栄養科

がん体験談では会員の田所 厚子さんが「タバコを吸わない女性の肺がんを体験して」と題し発表され、茨城よろこびの会の紹介に始まり、肺がん手術の方法、「がん」が見つかったきっかけ、退院後、胸部のCTについて、茨城県の肺がんの状況、市町村のがん検診と内容ごとに分かりやすく話を進めてくださいました。1日がかりの講習会でしたが、改めて知ることや学ぶことが多くあり、受講して良かったと思っております。

茨城県教育委員会がすすめる、がん教育総合支援事業である「がん教育講演会」を昨年 11 月 28 日(土)に高萩市のやすらぎの丘温泉病院 横倉 稔明院長とご一緒させていただき、高萩市立高萩中学校で行いました。この日は学校公開日でもあり、全学年約 300 名の生徒さんと先生方に御父兄を交えての講演となりました。

はじめに横倉院長先生から、「適切な生活習慣はがん予防につながることで、早期発見・早期治療がとても大切であること、がんで死なないためにどうするかを学んでほしい」と、がんの基礎知識についてのお話がありました。「がんとはこんな病気なのです」と医師から話を聞くことは中学生の生徒さん達にはおそらく初めての体験だと思いますが、医師からの正確な情報に触れた彼等の真剣な眼差しと耳を傾ける姿に次に控える私は身の引き締まる思いでした。今回の体験談講演の話をいただいた際に、私は今まで以上に体験者であろうと考えました。



横倉 稔明 院長

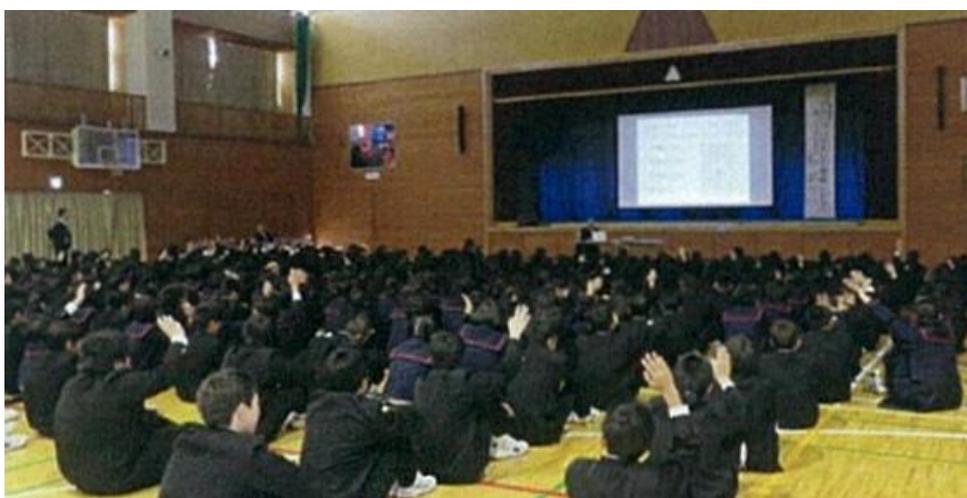


八重樫 真人さん

私は医師でも教師でもなく、望まずにがんを体験してしまっただけの人間です。がんの経験を通していろいろな方から教えを受け、自身が罹患した「がん」を学ばせてはもらいました。しかし、がんの専門家ではありませんので、生徒の皆さんに私の体験を通して「がん」を知ってもらおうと考えました。その思いが、「予防と早期発見、早期治療にどれだけ繋がるか?」ですが、有り難くも今回招いていただいた高萩中学校の井上校長先生からお礼状と生徒さんからの感想文をいただくことが出来ました。更には、今回の講演で私の命を何度も救うことになるとても大切なご縁があったことも知ることが出来ました。

私の体験を寒い体育館で長時間聞いてくれたことが、今後がんに罹らないために、また残念にもがんの告知を受けてしまった方に少しでもお役に立てれば、私がいただいたご縁への恩返しになるかと思えます。

この場をお借りいたしまして高萩中学校の生徒さん先生方ならびに今回のがん教育講演会への機会をいただいたことと、お力添えいただいた多くの方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



がん教育講演の様子

※次ページは、高萩中学校の生徒さんから寄せられた「がん教育講演」の感想です。

がん教育講演会を聞いて

名前

私の知っているがんは、肺がん、大腸がん、胃がん、この3つだけでした。けれど、講演会を終えてから、女性だけなる子宮けいがんや乳がんなど初めて知るようながんの種類について理解が深まることができました。がんを早く見つけられれば、テレビでは「早く見つかってよかった」とか「大丈夫、すぐ治る」とか耳にしていたように、ところが私は「早く見つけることはできても、手術や薬だけでは、取り除くことができないがんもあるのだから」とずっと心の中で思っていました。今日初めてがんの経験者の方と会いました。その方は「家族も一掃にならなくてかえって、

私も身近にいる人がもしがんになってしまったら、目かけたり、治療と目標を立てて応援し、みんなを支えたいと思います。



がん教育講演会を聞いて

名前

がん教育講演会を聞いて私が思うこと、考えることは、がんは想像以上に怖い病気性だと思います。まず、がんは2人に1人が発病する可能性があり、3人に1人ががんが死を招くという話でした。このことから、私も将来かかるかもしれないし、家族がかかるかもしれない。そう考えると、とても恐ろしく怖いなと思いました。でも、がんは早期発見できれば「抗がん剤」の治療で治すこともできますが、発見が遅いと、大きな手術をする必要が出てしまいます。元気なときにもちゃんと定期的に病院へ行くことが大切だと「パパ」

(がん経験者)が言っていたので、病院へ行き、自分自身、家族、がんを発病しないようにできるだけの対策をしています。



がん教育講演会を聞いて

名前

がん教育講演会を聞いて、やはりがんの経験談が、とても印象的でした。何回も再発していたのに、がんには負けず、子どものためや、家族のために頑張ったと言っていて、本当にすごい人だと思いました。自分たちが「がん」が折れてしまえば、がんの副作用も、乗り越えていて、とても元気で、がんになったことがある人だと思えます。私も、私ががんになったら、身の周り

の人ががんになったら、私ががんになったら、前向きで、治ることを信じる気持ちを持ちたいです。



がん教育講演会を聞いて

私は正直、今までがんについて全く興味がなかった。だから、がんについての知識がなかった。今回のがん教育講演会は、とてもためになったと思った。

私が特に印象に残ったのは、がん経験者の八重樫さんの話だった。やはり、経験者という事で、がんになると毎日毎日、過酷な生活になってしまふ。とても、説得力があったので、心に響いた。

自分もがんになる可能性もある。ただ、今思うことは、家族の一員など、身内の誰か、かたえ、がんになったとしても、心の支えになってあげたいということ。



1月16日の新年会に参加しました

レディスピア県西 山口 偕子

迎いのマイクロバスで「明けましておめでとう！」と明るい声が広がり、レディスピア県西の平成28年がスタートしました。バスの中では隣同士おしゃべりしながら20分程で会場に着き、先に到着した皆さんと合流しました。さっそく谷田部会長の着物姿に皆でうっとりし、グレーテルさんのセーターでは、編物談議に花が咲きました。

いよいよ新年会がスタートし、挨拶のあとは食べたり飲んだりしながら、カラオケを歌ったりしているうちにあつという間に2時間が過ぎました。元気で集える幸せを感じた新年会でした。

今年も「定例会」、4月は「お花見」と予定が立てられ、集う度に笑いあり、涙あり。毎月第1土曜の午後は、私の生き甲斐の一つです。今年もよろしく願いいたします。



新年会の様子

メンズピア「新春打合せ会」の報告と平成28年度のご案内

会員 佐々木 研二



新年が明けて間もない1月14日(木)ミオスにおいて新春打合せ会が開催されました。

浜崎会長挨拶に始まり、加藤書記・河口監事から各々27年度事業経過報告、ミオス研修室利用と事業計画の説明、今後の運営についての活発な意見交換等を行いました。新しく発足したスピーカーバンクの説明等もあり、正午前に終了しました。午後からは、健康講座に5名で参加。演題は、日本地域活力研究所 長谷山 俊郎代表の

「食が体をつくる～健康も不健康も～」健康の原点を見直す食物の大切さを改めて知らされ、目からウロコの内容満載でした。なかでも玄米の素晴らしさがあり、3月に調理実習することになりました。

年会費納入のお願い

新年度となりましたので、よろこびの会の年会費納入をお願いいたします。年会費は1,000円です。年会費は、会合のときに会計に直接納めていただくか、銀行又は郵便局でお振り込みください。

<お振込先>

・銀行振込 常陽銀行 本店 普通6848239
茨城よろこびの会 会長 飯田則子

・郵便局振込 通帳記号 10640
口座番号 27057181

お詫びと訂正

会報よろこび83号(1月発行)に掲載された『永井先生連載シリーズ第2回「水戸八景」』の記事の内容に誤りがありました。正しくは、以下の通りです。

P2 本文8行目の表記 (誤) 独特の文字で「太田落雁」
(正) 独特の文字で「大田落雁」

P2 本文10行目の表記 (誤) 巖船夕照(いわふねのゆうしょう)
(正) 巖船夕照(いわふねのせきしょう)

読者の皆様、関係各位ならびに永井先生にご迷惑をお掛けしましたこととお詫びいたします。

食が体をつくる ～健康も不健康も～ を聞いて

会員 加藤 格司

去る1月14日(木)ミオスにて、水戸市教育委員会みと好文カレッジ主催による、日本地域活力研究所代表の長谷山 俊郎先生の企画講座(標題)を聴講してきました。

「人は自然の一員である」という考えをベースとし、様々な食材の適否や身体への効能を説明してくださいました。その中から主な3つ紹介をいたします。

人の主食は、木の実などの穀物が体質(DNA)に合っているようで、現代は「白米」という粕(かす・米へんに白と書く)を食べていますが、栄養価が高く酸化脂肪酸が少ない「玄米」を主食に「和食」が身体にはより良いそうです。

次に高血圧の天敵“塩”。天然塩は高血圧と直接の相関関係は無く、むしろミネラルを含むので重要だそうです。問題は精製された“食塩”で、純度が高いナトリウムが、高血圧の犯人との話でした。

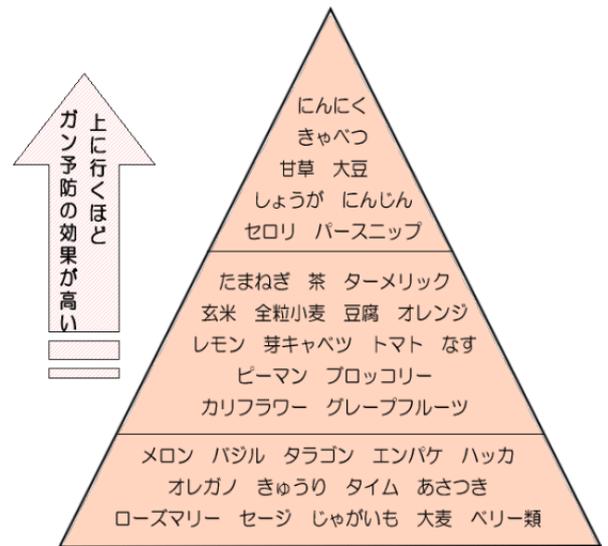
最後に、米国でも研究された“免疫予防デザイナーフーズピラミッド(※)”のトップで有名な「ニンニク」。無臭生ニンニクの成分凝縮した「アホエン」なるサプリメントのサンプルが回覧で紹介されました。興味を持った私は、帰宅後、早速インターネットで「アホエン」を調べました。長谷山先生に相談したところ、後日製品が2か月分送られて来ました。



長谷山 俊郎先生



熱心に耳を傾ける参加者



デザイナーフーズピラミッド(上図)

※デザイナーフーズ・ピラミッド・・・1990年にアメリカのNCI(国立癌研究所)が打ち出したプロジェクトです。ガン予防効果の高い食品40種類を、効果の高い順にピラミッドに表してあります。

会員の作品「絵手紙」

会長 飯田 則子



行事予定

○茨城よろこびの会「平成28年度総会」

- ・日 時 平成28年5月28日(土) 10:00～
- ・場 所 茨城県立健康プラザ3F会議室(水戸市笠原町993-2 TEL029-243-4171)

○全国よろこびの会総会

- ・日 時 平成28年6月16日(木)～17日(金) 1泊2日
- ・場 所 福島県会津若松市東山町大字石山字院内706
会津東山温泉「御宿東鳳」(TEL0242-26-3131)

○メンズピア

- ・平成28年4月14日(木) 9:00～ 赤塚駅前ミオスビル「定例会」
- ・平成28年7月14日(木) 9:00～ " " 「定例会」

○レディスピア県央

- ・平成28年4月14日(木) 10:00～ 赤塚駅前ミオスビル「総会」
- ・平成28年5月12日(木) 10:00～ " " 「定例会」
- ・平成28年6月9日(木) 10:00～ " " 「定例会」

○レディスピア県西

- ・平成28年5月7日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・平成28年6月4日(土) 13:30～ " " 「まちづくり健康講座」



お知らせ

○リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016 茨城(がん患者支援チャリティーウォークイベント)

- ・日 時 平成28年5月21日(土)～22日(日)
(12:00～受付開始、12:00終了)
- ・会 場 つくば研究学園駅前公園(つくば市学園南2-1)
- ・参加費 1,000円(がん患者、高校生以下は無料)
※参加を希望する方は飯田まで(TEL 080-5429-8950)



編集後記

平成27年4月に会員10名でメンズピアを設立して1年になる。活動はインドア・アウトドアもあるが、なにせ高齢者。アウトドアはある程度の制限がかかり、特に「釣行」はまだ実行出来ていない。相手は魚、潮を読んで泳いでいる。堤防は水深7m位で浅く、釣れる時間帯は夜から早朝なのである。早朝の釣りは高齢者にはなかなか無理がある。魚は四季によって変わり、畑も四季によって作物が変わる。健康や体調も四季に応じて変化する。地球が廻るごとくめぐりまわりたい。変化に追いつき追い越す思いだが、28年度の計画には是非海釣りを実行したいと思う。(広報委員 浜崎 昭一)



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 理香