

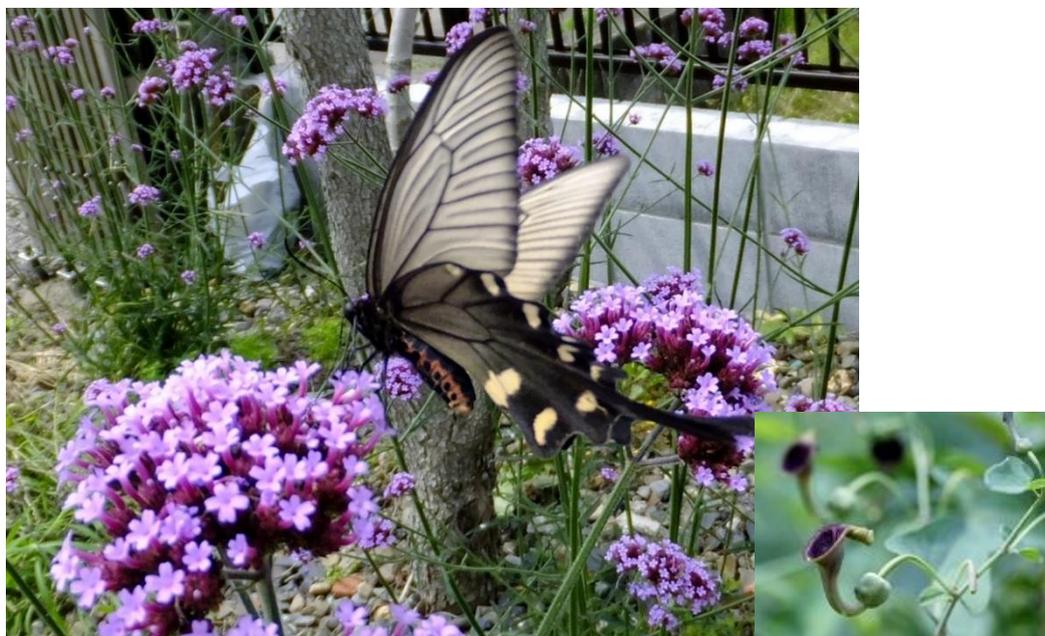
会報 よろこび

第85号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 28 年 7 月 1 日発行



ジャコウアゲハと三尺バーベナ。右下写真は、ジャコウアゲハの食草「ウマノスズクサ」

茨城よろこびの会総会によせて（会長挨拶）

会長 飯田 則子

茨城よろこびの会は、昭和 59 年に全国よろこびの会に加入し、茨城支部として 32 年間活動してまいりました。前会長安島 光二さん（故人）を中心に、がん体験記「蘇葉 Vol.1～5」を発行し、年 4 回発行の会報「よろこび」は皆様のお手元に届いていると思います。また「がんフォーラム」を開催し、県民の皆様によくの情報をお伝えし、それががん検診の受診に繋がるよう、いろいろな角度から、活動してまいりました。現在、会員の年齢構成は高齢者の占める割合も随分と高くなり、6 割以上が 70 歳以上となっております。これまでお元気で、活動してこられたことに感謝申し上げます。

今後、がん体験者の患者会として、どのような方向で活動したら良いのかを役員や会員で討議を重ねてまいりました。平成 27 年度は、健診協会経営企画室 辰見室長からの提案をきっかけに、健診協会を視察に来られた地域の方々に、会員自らが、がん体験談を話す機会を数回いただきました。また、学校では、子ども達に対し、健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう「がん教育」が始まっており、当会でも毎年協力しております。そこで、これからの当会の在り方を考え、がん体験者やがん患者介護体験者がお話しをする「がん体験談スピーカーバンク」を新たに設立することにいたしました。スピーカーバンク登録者が様々な催しや学校などに出向き、がん体験談をお話しすることが、社会貢献にも繋がると考えております。今年は、茨城よろこびの会がなおいっそうのこと飛躍するのではないかと期待しております。

午後からは、茨城県立中央病院の上野 眞二先生をお迎えして「漢方のお話」を伺いました。皆様も漢方の薬を飲んでいる方がいらっしゃると思います。昨今は、病院でも東洋医学の漢方を処方されており、現場の先生のお話を聞いて、楽しく学ぶことができました。

茨城よろこびの会総会を行いました

会員 田所 厚子

平成 28 年 5 月 28 日（土）茨城県立健康プラザ研修室にて、会員 28 名の参加がありました。事務局から茨城県総合健診協会経営企画室 辰見 政徳室長、同じく会を担当して下さっている平山 智隆主任が出席されました。

今年度は、新事業計画について 3 つの提案がありました。

1. がん体験談スピーカーバンク事業計画
2. 月例懇談会（三水会）の設置について
3. 「茨城よろこびの会」会則の改正について



新事業については、河口 雅弘副会長より趣旨説明があり了承されました。がん体験談スピーカーバンクは、登録制になりますので、「がんスピーカーバンク登録申込書」の提出を会員の皆様をお願い致したところ、早速何人かの登録申し込みがありました。

なお、月例懇談会（三水会）については詳細が決まり次第お知らせいたします。

当日は、出席いただいた皆様のご協力のもと、全ての議事について滞り無く終了いたしました。

講演「漢方について」（内容抜粋）



講師の上野 眞二先生

講師に茨城県立中央病院 上野 眞二先生（日本脳神経外科学会専門医・日本東洋医学会専門医）をお招きし、「漢方について」と題し、がんの治療に役立つ漢方をお話しいただきました。

はじめに漢方の歴史について、『漢方は江戸中期以後、日本にオランダ医学が入ってきたときに、日本古来の医学と区別するために「漢方」と呼ばれるようになりました』と詳しく説明がありました。特に、世界初の全身麻酔で手術を行った華岡 青洲について興味深く聞きました。

漢方の考え方は、「心身一如」病気を見るのではなく、人間を診るといった哲学的な考えがあるといえます。特徴的な診察は四診という方法で、「望診」「聞診（ぶんしん）」「問診」「切診（せっしん）」の 4 つで行います。

「望診」は目で見て行う診察で、顔色や体形、動作、皮膚や粘膜の色、舌の色や形などを診ます。

「聞診」は声の大きさや咳ならその状況、お腹を叩いてチャップ音がしないかなどを聞きます。

「問診」は病歴や自覚症状などのほか、食欲、排便、口渇、睡眠、暑がりか寒がりかなどを聞きます。

「切診」は触診、脈診、腹診などを行います。

「望診」の中で舌診については舌の苔の色や厚み、舌の大きさなどの症例を写真で見せていただき、それぞれの状況によってどんな身体の状態にあるのか判かるといいます。舌の状態だけでも多くの症状があり驚きました。舌は、体の状態を細かに発信していることを初めて知りました。（その他に「陰」と「陽」、「虚」と「実」、「気」の話、「血」の話、「水」の話などがありました。スペースの都合上、割愛させていただきます。）



漢方では病名より症状を優先し、薬の処方によって、衰えた機能を活性化させます。病院で漢方を使う場合は西洋医学の診断がついて、治療の及ばない部分の“次の一手”という時に漢方を処方するそうです。漢方薬はあまり副作用がないと言いますが、生薬によっては「間質性肺炎」、「肝炎の続発」、「かゆみ」や「発疹」ができる場合があるそうです。

茨城県立中央病院では、がんの治療後や抗がん剤の副作用に対して、症状の緩和に使うそうで、その一覧の説明がありました（下表参照）。

<抗がん剤の副作用を軽減する漢方>

抗がん剤	症 状	漢方薬
白金製剤 オキサリプラチン シスプラチン	末梢神経障害 (四肢の痺れ、冷感)	牛車腎気丸 芍薬甘草湯 疎経活血湯
	嘔吐、嘔気 食欲不振	六君子湯
タキサン系薬剤 パクリタキセル	末梢神経障害 (四肢の痺れ、冷感)	牛車腎気丸 芍薬甘草湯
イリノテカン	下痢	半夏瀉心湯
ドキシソルビシン	口内炎	半夏瀉心湯

講演を聞いて、漢方の人間味のある温かさに触れ、病院での検査には異常も無く訴える症状に対して何の手立てもない時には、上野先生の外来で相談すると良いのではと思いました。先生の外来は毎週水曜日、午後2時～5時です。専門外来になりますので、来院するときには、前もって病院に問い合わせた方が良くと思います（TEL：0296-77-1121）。

茨城県庁周辺での観桜会

平成28年3月31日（木）晴れ、暖かくお花見日和でした。桜の咲き具合に気をもみましたが、3月28日に開花してから、4日目。暖かい日が続き、桜は五分咲きほどになっていました。

参加者15名、茨城県庁25階の展望台に集合して、さくら通りを散策しながら、昼食会場「吾妻鮎」へ向かい、約2時間和やかな時間を過ごしました。



散策の途中でじっくり



桜の香りに包まれて



永井先生連載シリーズ 第4回「常総で感じたこと～予防のむずかしさ」

茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄

茨城県では、よろこびの会の皆さまにもご協力をいただき、学校でのがん教育を進めています。私も教室に呼ばれば、子どものときからの生活習慣ががんの予防に役立つことを生徒に話すようにしています。ときには保健担当の教員や養護教諭から「がん教育のあり方」というテーマで講演を頼まれることもあります。

先日は常総市学校保健会総会に呼ばれ、五月晴れのなか水海道小学校に出かけて行きました。常総は遠いような印象があったため常磐道経由で早めに出かけたところ、1時間たらずで着いてしまいました。余りに早すぎたため、昨年9月の水害の跡を訪ねてみました。緑あふれる田園に災害の名残はほとんどなく、好天気だと洪水の予感すら持てませんでした。鬼怒川や小貝川がどこを流れているのか見当もつきません。

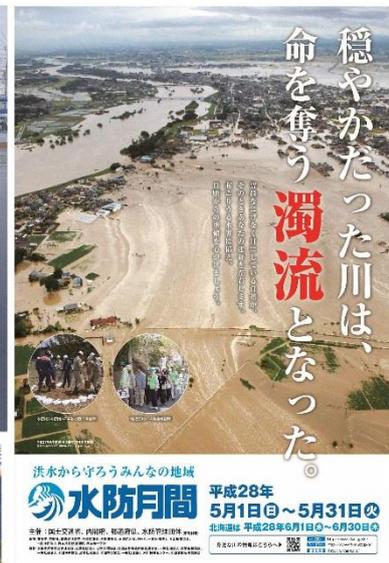
浸水で機能麻痺した常総市役所に寄ってみました。やはり出水の跡はありませんでした。ふと見上げると、鉄塔に水防月間の垂れ幕が下がっていました(写真左)。「洪水から守ろう みんなの地域、茨城県・茨城県河川協会・常総市」。昨年の水害を教訓にしたのかと思いましたが、垂れ幕は新品とは言えず、水防月間が5月というのも引っかけました。

がん教育のあり方についての講演のあと、調べてみました。昭和61年8月の台風10号による豪雨水害が契機となり、国は翌年から毎年、出水期前の5月を水防月間とすることにしたのでした。しかも、この30年前の台風10号による被害は「関東東北水害」と呼ばれ、当時の石下町(今の常総市)で小貝川の堤防が決壊したのでした。何という皮肉でしょう。昨年の水害も「関東東北豪雨」と呼ばれ、同じ旧石下町から水没していったのです。

水害直前の昨年5月の水防月間のポスターは「百年に一度は明日かもしれない」という警告でした(写真中央)。今年のポスターは、鬼怒川決壊の生々しい写真を載せ「命を奪う濁流となった」という事実の報告でした(写真右)。要するに、人が死んだ、ということです。

実は昨年9月10日朝、決壊5時間前、茨城県全域に大雨特別警報が出ました。特別警報は「直ちに命を守る行動をとること」を意味します。それに対して多くの県民が、また行政が余りに無関心でした。予知ができたにもかかわらず、です。

命の大切さが分かっている、でも、予防はむずかしい。洪水しかり、地震しかり、がんしかり。でも諦めてはだめだ。あらためて強く感じました。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016 茨城

会長 飯田 則子

5月21日(土)22日(日)つくば市研究学園駅前公園において、8名の会員が参加しました。

「がんは24時間眠らない」、「がん患者は24時間闘っている」とのメッセージを伝え、募金を呼びかけたことに始まった催しです。

今年は、茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄先生も参加され、ご挨拶もありました。

茨城よろこびの会は、第1日目に参加し、ピースボードの鳩風船を飛ばし、参加者全員でウォーキングしました。参加者の皆様、お疲れ様でした。



参加者の皆さんと

レディスピア県央例会報告 (H28年5月12日)

会員 田所 厚子

長谷山 俊郎著「食が体をつくる～健康も不健康も～」の第4部、「1 腸内環境の悪化と病気の関係」を出席者で読み、日常生活を振り返りながら、日ごろ食について考えていることを話し合いました。やはり一度は大病を患った仲間、日頃からテレビや新聞など、健康に関する番組や記事には関心がありました。

お店には、様々な食べ物があふれている今日、食材の選び方について、ミネラルや食物繊維を摂取するのに欠かせない野菜について、体の血や肉や筋肉に欠かせない肉・魚・卵・豆類など、選び方や食べる量などを、各々のこだわりや気を付けていることなどの話で盛り上がりました。そこでテレビで紹介されていた「10 食品群チェックシート」を付けてみようということになりました(下図参照)。

また高齢者の「低栄養」が増えているという新聞記事があり、合わせてそれについても意見交換をしました。血液中のアルブミン量が4.0 g/dl以下で線を引くと、高齢者では2~3割に低栄養がみられるとのことです。そして様々な体の不調を招くといえます。ちなみに私は人間ドックの去年の結果を見ましたら、4.7 g/dlありました。まずまず安心です。

🔥 あなたの食生活をチェック! 🔥

🔴 10ページを参考に10日分の食生活の点数を記入してみましよう 🔴

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海草	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

5月の定例会で（レディスピア県西）

レディスピア県西 安岡 昌子

平成27年度の会計報告と活動内容報告を行いました。この一年間を思い起こすと、楽しむことを優先する集いになったと思います。明るくポジティブに自然体で会員同士支え合い、交流も生まれ、毎月の定例会をとっても楽しみにしている方も。

4月のお花見会での話題で大いに盛り上がり、おしゃべりでも何でも楽しむ。さすがレディスピアパワー！！総会の日に誕生日を迎えられた方が、「今日、私の誕生日なんです！」という言葉に皆さんで拍手と「おめでとうございます！！」の言葉のプレゼントがありました。幸せのお裾分けをいただいたようなほんわかとした素敵な時間になりました。

信頼できる仲間がいることに日々感謝です。今は亡き人達より、命のバトンを渡されたことに感謝を込めて・・・一日一日を大切に毎月の定例会に参加したいと思っています。

「今日を 感謝できる人は しあわせの 鍵をもっている」

「一期一会とは 出し惜しみせず そのときを 精いっぱい 生きること」

柴田 宋休氏（笠間生まれ益子在住）陶芸家で浄土宗律師のことばです。



会員からの近況報告 ～イベント案内の出欠返信はがき「近況報告」から～

● 余命0の宣告後、5/12で胃の全摘手術から41年目となりました。

● 心ある皆様に支えられて今日迄生きてこられたことを心から感謝致しております。今は、趣味の車磨きとペットの猫たちと楽しく時を過ごしております。（長田 栄雄）

● いつもお世話になっています。

● 1年が経つのが早いです。

● 今年も今のところリレー・フォー・ライフに参加したいと思っています。毎日普通の生活が出来ることを幸せに思っています。元気です。

● （小林 ミサホ）



● いつもご連絡ありがとうございます。昨年6月に乳がん（右）の手術を受け、現在ホルモン療法続行中です。今のところ落ち着いて生活しておりますが、数年前の圧迫骨折（背骨）により、体の動き、歩行などやや困難です（要支援2）。でも軽い運動などでなんとか保って暮らしています。

● （千田 ふく）

戦後 70 年を振り返って

会員 浜崎 昭一

私が、社会人として第一歩をふみ出したのが、現在世界遺産となった片倉工業富岡製糸所でした。

テレビ、新聞で戦後 70 年を振り返る番組が放映されていますが、私が歩んだ 70 年の軌跡は、岡山市で生まれ、子供時代（7 才）を過ごしたマリア幼稚園の青い目の園長先生、日本人のシスター先生に手を引かれての通園した思い出から始まり、クリスマスの時の、カメラのフラッシュとその煙りが怖かったことをよく覚えています。昭和 16 年太平洋戦争によって園長先生などが強制送還され、残された幼稚園は、主のいないゲートに知らぬが如く真赤なバラを咲かせていました。

父の転勤で東京下町の江東区深川に移り住んだ昭和 19 年、その当時は、東京大空襲の悲惨な体験をするとは夢にも思いませんでした。小学校 4 年生の昭和 20 年 3 月 10 日未明、B29 の大編隊が上空低く空一杯の大きな機体に下町の猛火の炎がキラキラ反射し、落とされた焼夷弾によって一夜で 10 万人の命が失われました。荒れ狂う西風と炎に追いかけられながら逃げました。3 方向から炎に囲まれ、ピンポン球くらいの火の粉が身体に当たれば、すぐに燃え移ってしまう状態の中、暗い方へ暗い方へと逃げました。逃げた先は、現在の「夢の島」のある場所でした。その日は、海水につかりながら一夜を過ごしました。幸い家族も無事で、当時の一日一個の「オニギリ」の味は忘れられません。逃げ遅れれば不幸を生みます。当時明治憲法に防火法があり、家主はその場を守り消火に務めると定められていました。

東京大空襲を皮切りに全国の都市、水戸市も空襲に襲われ焼かれました。東京大空襲を経験した人々の記憶はその後、2002 年戦災資料館設立に発展し引継がれ、平和記念館として運営されています。

後に各地で戦災にあった民間人の国家賠償法は 1987 年最高裁で「耐え忍ばねばならない」とする受忍論を提示し平成 13 年、14 年に亘っていずれの訴訟も敗訴が決定しました。軍人恩給法、遺族年金との矛盾を感じながら、無駄死した多くの命を惜しむばかりです。冥福を祈ります。

現在でも世界のあちこちでの紛争も絶えません。記憶に新しい 2011 年 3 月 11 日の東日本大震災、次いで熊本地震と天災・人災がこれからの 70 年後も続くのではと危惧され、人類の負の遺産を智恵と努力によって少なくしなければならぬと強く感じました。



会員の作品



「ちりめん細工」大崎 勝子



「字手紙」飯塚 順子

行事予定

○茨城よろこびの会 月例会「三水会」

- ・日 時 平成 28 年 7 月 20 日 (水) 13:00～15:00
- ・場 所 茨城県立青少年会館 2F 第 1 中和研修室 (水戸市緑町 1-1-18)

○茨城よろこびの会「納涼会」

- ・平成 28 年 8 月頃に「納涼会」を予定しています。※詳細が決まり次第ご連絡いたします。

○メンズピア

- ・平成 28 年 9 月 8 日 (木) 10:00～ 総合病院土浦協同病院見学 (土浦市おおつ野 4-1-1)
※レディスピア県央と合同

○レディスピア県央

- ・平成 28 年 7 月 14 日 (木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館 2F 調理室
定例会 調理実習「災害時に役立つ簡単クッキング、他」
- ・平成 28 年 8 月 18 日 (木) 10:00～ 「ピアカウンセリング」
- ・平成 28 年 9 月 8 日 (木) 10:00～ メンズピアと合同

○レディスピア県西

- ・平成 28 年 8 月 5 日 (金) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・平成 28 年 9 月 3 日 (土) 13:30～ " " "定例会"

編集後記

「終活」という言葉が世に出て大分月日が経ちました。このことについて私は誰よりも片付けを迫られているはずなのに、優先順位がつけられないダメな自分があります。40 年前からの関心事は、「健康・食生活・環境・福祉・平和」と、ずっと変わることなく、今では既に不用となったそれらの沢山の資料の中に埋もれての生活です。自分らしいシンプルな生活を目指して今年こそは“すべて処分!?”

そしてたとえ身体が不自由になっても、感謝の気持ちと、日々の暮らしの中で「祈る」ことを忘れないでいようと思うのです。次の言葉のように・・・

“最上のわざ”

この世の最上のわざは何? 楽しい心で年をとり、働きたいけれども休み、
しゃべりたいけれども黙り、失望しそうなときに希望し、(中略) 老いの重荷は神の賜物。
古びた心に、これで最後のみがきをかける。まことのふるさとへ行くために・・・
おのれをこの世につなぐくさりをすこしずつはずしていくのは、真にえらい仕事・・・
こうして何もできなくなれば、それをけんそんに承諾するのだ。
神は最後にいちばんよい仕事を残してくださる。それは祈りだ・・・
手は何もできない。けれども最後まで合掌できる。
愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために・・・

～ ヘルマン・ホイヴェルス「年を取るすべ」より抜粋 ～ (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 TEL 080-5429-8950	編集・印刷 (株)ビーエムサービス 〒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
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)	