

# 会報 よろこび

第87号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 29 年 1 月 1 日発行

酉



大洗海岸の初日の出

## 新年明けましておめでとうございます

会長 飯田 則子

今年の干支は酉年です。

茨城よろこびの会と出会って、早 20 年の歳月が経ちました。故 安島 光二前会長は「30 年もの年月よろこびの会が存続するとは考えられなかった・・・」と話されたことがありました。

今やがんの治療法・抗がん剤は日進月歩の発展で、目が離せません。それでも「がん」に罹る人は年間 100 万人を越しているのです。まさに国民病と言われ、2 人に 1 人は「がん」と向き合うことになるのです。

茨城よろこびの会では、昨年 8 月、茨城県が公募した「企画提案型がん対策推進事業」に「がん体験談フォーラム」を企画・応募し採択されました。「がん体験談フォーラム」は、茨城よろこびの会事務局の（公財）茨城県総合健診協会が共催となり、平成 29 年 2 月 18 日（土）水戸駅ビルエクセル本館 6 階大ホールにて開催されます。

がんサバイバーとなった私達の貴重ながん体験談を様々な場で話したいとの思いで、昨年 5 月に「がん体験談スピーカーバンク」を設立しました。既に、学校のがん教育の授業や、健診協会の見学者の前で、また病院の市民セミナーの催しでと、私達のがん体験のお話をする機会を数多くいただき、早期発見・早期治療にと啓発活動をしているところです。「がん体験談フォーラム」を通して、がんサバイバーの一人ひとりと手を組んで、さらなる活動を模索出来ないかと期待しています。

皆様のご協力を心よりお願いし、今年も健康な一年でありますよう祈念いたします。



私は43年間、医師としてさまざまな病気の診療に関わってきました。外傷や炎症性の疾患もありますが、がんの診療が半分以上を占めています。外科医ですので多くの手術に関わってきました。完治を得たときの喜びは患者さんやご家族だけでなく私にとっても大きなものでした。しかし進行がんでは、手術の限界を感じ、抗がん剤や放射線治療に頼っても最終的には残念な結果になることを多く経験しました。

進行がんでも確実に治せる方法を模索する一方、予防できないか、早期発見による早期治療はできないか、たとえ治癒不能であっても力になれないか、ずっと考えてきました。そうしたことから外科医としての後年は、生活習慣の啓発、検診の奨励、緩和ケアの推進にも関わるようになりました。その一方で、医療者だけの努力では限界があると気づきました。医療者であろうがなかろうが、健康であろうが病人であろうが、自分のからだ・病気のことは知っておいたほうがよい、できれば幼いときから学び、ひとの病に思いを馳せることのできる教育を、とっていました。

医療の知識は病気の予防や早期発見に役立つだけでなく、いざ病気になってからの治療方針を決める際の要になります。医師が説明し患者が同意するというインフォームド・コンセントが30年ほど前に日本でも始まりました。それまでは、医師が診療方針を伝えて患者側が受け身の形で承諾するのが一般的でした。いわゆるパターナリズムが主流でした。パーターpaterはラテン語で父親を意味し、パターナリズムは父権主義と訳されます。知識や権威のある者が上意下達の形で診療方針を告げる形式です。インフォームド・コンセントは本来、パターナリズムの対局にある考え方のはずです。

しかしインフォームド・コンセントが導入されても、実態はパターナリズムに近いものでした。「治療法Aの長所と短所はこれこれ、Bの長所と短所はこれこれです。何か質問はありますか。それでは明日までに家族と話し合ってください」という類が多かったように思います。選択肢を与えてはいても、クジを引かせるかのような選択は、本来のインフォームド・コンセントではありません。丁寧な説明が医師から頻回にあっても、その意味するところは結局理解できず、「おまかせします」と言うのが精一杯ということも多かったように思います。こうした形になる、そうした形にならざるを得ない最大の要因は、患者側に医療についての絶対的な知識不足があったからだだと思います。

「おまかせ医療」では医療者側にある種の「驕り」を与えます。不都合が生じると医療者は正しく伝えず「秘匿」する傾向が生まれます。これでは医療レベルの向上は望めません。

20年ほど前、医師にもものが言えない多くの患者さんやご家族を見て、「受療者には医療に参加する権利がある」と考えるようになりました。その権利を、国民が政治に参加する参政権になぞらえて「参療権」と呼びました。基本的人権の1つだと考えたのです。ただし、その行使には医療の基本知識が前提となります。だからこそ国民への医療教育が必要だと思いました。

その後、インターネットの普及に伴って医学情報が氾濫するようになり、一見、一般国民の医学知識はずいぶん向上したように思えます。喜ばしいと思う一方、ネット情報は玉石混交であり、注意しないとイケません。情報を正しく取捨選択するには体系的な基本となる教育が必要です。

幸い、茨城県では県民・市民向けの公開講座や研修会、学校でのがん教育、がん体験者や家族による受療者側からの発信など、がんに関しては幅広い活動が始まりました。

2015年12月には「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」が公布・施行されました。その第2条第1項に「県民は、がんに関する正しい知識を習得し、自身に提供されるがん医療を決定できることについて自覚を持って、がん医療に主体的に参画すること（以下「参療という。」）に努めるものとする。」と規定されました。

以前から日本に限らず世界においても、検診の重要性は広く知られていましたし、病気になったときに医療に参加する仕組み作りもある程度はありました。しかし、健康と病気の2つの時期に分けて考えるのではなく、一貫して自分のため、家族のため、人のために  
県民全員が一体となってがんに向き合う姿勢を努力義務としたのは茨城県が初めてであろうと思います。

人の健康は生と死に直結します。したがって、参療は人間の生存に関わる基本的事項です。単なる施策の1つだとは考えたくありません。国民が生涯にわたり等しく学び、等しく享受し、等しく求めるべきものだと考えます。まず、参療の第一歩として医療の基本知識を身につけたいものです。そして遠慮することなく医療者側に意見を言い、セカンドオピニオンを求めてください。医療者も受療者の意見を尊重し、相互に信頼し合えるようになれば、医療のレベルは上がり、ひろく国民一般の生活の質・生命の質が改善するのではないかと考えます。

最後に強調したいことがあります。予防としての生活習慣の改善、検診による早期発見・早期治療は、がん以外のほぼすべての疾病予防・早期発見にもつながるといえることです。がん以外の疾患に悩む多くの人にも、がんと同様に思いを馳せていただきたいと思います。

## 第2回、第3回茨城県よろこびの会「三水会」報告

第2回「三水会」は、平成28年9月21日（水）、赤塚駅北ミオスビル2階（水戸市赤塚1-1）、水戸市福祉ボランティア会館中研修室において開催しました。（写真：塙 光雄さんの模擬発表）



内容については、平成28年度学校におけるがん教育について、茨城県教育庁学校教育部保健体育課、健康教育推進室学校保健安全担当・菊地耕主事に講師をお願いして、がん教育の定義、がん教育の目標など、がん教育の具体的な内容について話を伺いました。

がん体験談模擬発表は、がん体験談スピーカーバンク・スピーカーの石崎 きよ子さん、塙 光雄さんに発表していただきました。

\*\*\*\*\*

第3回「三水会」は、平成28年10月19日（水）水戸市福祉ボランティア会館技術研修室において開催しました。

がん体験談模擬発表は、志賀 俊彦さん（がん体験談スピーカーバンク・スピーカー）の後、「10代からのがん予防～Dr.奥仲の出前事業～」（日本対がん協会監修）を見て、がん教育の授業風景とがんの勉強をしました。なお、この日はNHKの取材でカメラとマイクが入りました。

（三水会幹事 河口 雅弘・飯塚 順子・飯田 則子・田所 厚子）



志賀 俊彦（右）さんの模擬発表



## 平成 28 年度がん体験談スピーカーバンク事業 (H28.11 月現在)

今年度茨城よろこびの会で「がん体験談スピーカーバンク」を設立して、活動が始まったことを「よろこび 86 号」でお伝えいたしました。その後の活動状況は、下記の通りです。

No	実施日	講演先	No	実施日	講演先
1	9/14	(公財) 茨城県総合健診協会 常陸大宮市健康づくり推進協議 会の施設見学	7	10/5	(公財) 茨城県総合健診協会 筑西市健康推進員の施設見学
2	9/14	JA 茨城中央会 平成 28 年度がん検診受診率向上 対策セミナー	8	11/2	美浦村立美浦中学校 がん教育
3	9/27	(公財) 茨城県総合健診協会 坂東市国民健康保険運営協議会 健康づくり推進協議会施設見学	9	11/16	大子町立大子西中学校 がん教育
4	9/28	(公財) 茨城県総合健診協会 常陸大宮市高齢者クラブ連合会 緒川高齢者クラブの施設見学	10	11/20	水戸医療センター 市民セミナー
5	9/28	県立波崎高等学校 がん教育	11	11/22	茨城県がん対策グループ 茨城県がん予防推進員養成研修会(つくば会場)
6	9/29	稲敷市立江戸崎中学校 がん教育	12	11/29	阿見町立竹来中学校 がん教育

平成 28 年 9 月 14 日 (水)、第 1 回目のがんスピーカーバンク活動に茨城新聞社の取材があり、10 月 8 日 (土) 茨城新聞に右記事が掲載されました。



# がん体験 広く知って

## 患者団体が語り手派遣

がん検診率の向上などのため、がん患者団体「茨城よろこびの会」(飯田則子会長)が5月に設立した「がん体験談スピーカーバンク」の派遣事業が、本格スタートした。がん患者と介護体験者の計22人が登録し、出前講座などでの体験を語り、がん検診の受診などを呼び掛けている。体験談を聞いた参加者からは「恐れているだけでなく、がんをもっと知ることが思うようになった」「検診の大切さが分かった」などの声がかれた。

同バンクを通して、2人に1人が「わりなどの経験を多くの人に伝え、かかると思われるがんの告知から治 検診受診率の向上によるがんの早期療 術後の生活、仕事や家族との関 発見や、がんと向き合う人の不安私

がん治療体験を語る井上恵子さん(左) = 水戸市内

### 早期発見の重要性訴え

参加者の男性(70)は「がんはイコール死とのイメージだったが、早期発見すれば治ることが分かった」、女性(58)は「同じ目標で語ってもらったことが、非常に参考になった。検診をきちんと受けた」と話した。

同バンク事務局の同協会によると、年内だけで高校などから約15件の派遣要請があるという。よろこびの会は検診協会への申し込み受け付けも含め、積極的に講師を派遣していく考えだ。

(小池忠彦)

同会は「これまでも講師を派遣してきたが、がん教育を進める高校などへの派遣に対応するため、語り手確保を図るのも狙い。」

同バンクには40〜89歳の男性11人、女性11人の計22人が登録。この中には10人の就業者とがん患者の介護体験者3人も含まれている。

設立後初めての体験談発表は9月14日、水戸市笠原町の県総合健診協会で開催され、常陸太田市井上恵子さんが講師を務めた。

常陸大宮市健康づくり推進員17人を前に、井上さんは検診を受けていなかった後悔や、乳がんの告知を受けた時の衝撃を率直に打ち明け、転移を防ぐための術後の治療についても詳しく説明。インターネットで乳がん患者のおしゃべりの会の存在を知り、仲間と話すことで不安を和らげることができたとの体験も語った。

## スピーカーバンクがん体験談へのお礼感想文

がん体験談を聞いた方々から、お礼の感想文が届きましたので、一部を紹介いたします。

M・K様

2度もガンにかかって大変だったその時のお話しを、聞くことができましてありがとうございました。手術にあたって仕事のこと、家のこと、きちんと対処されたこと、自分だったらどう出来るのか??

がん=死のイメージを誰もが持つてしまうことなのでしょうが、同じ病気であっても、その人の病気によって、治療法が違うという、それに向き合っていくことが大事だということが分かりました。病気にならないようにと思うことはもちろん、私は元気で自由に動けるうちに、捨てられずにある衣類その他の整理をしておかなければと思うだけで進みません。今日は本当にありがとうございました。

N・M様

体験発表者の38歳の時に乳がんとは、ご主人もお子さんも共に大変だったことでしょうね。また子宮がんにもなって・・・いかに検診が大事かと言う事を実感しました。身にしみる体験を聞かせて頂きまして、ありがとうございました。三度とがんにならない事をお祈りいたします。体に気を付けてお働きください。

H・S様

貴重な体験談ありがとうございました。頭が真っ白になるのも当然です。検診を受ける事の大切さを知りました。この体験を多くの人たち(若者)に伝えてください。一人になると人間は弱い者です。多くの人達に話をすることにより、検診の大切さを啓発して下さい。

A・A様

健診協会の見学と説明を受けて、定期検診の大切さが分かりました。また、茨城よろこびの会の会員様の体験談を伺い「がん」に対する心配、また治療の大変さを知りました。本日は貴重な話をありがとうございました。

T・Y様

自分の体験を分かりやすく話して下さったことが、検診をますます受けようと思いました。支援センター活用、利用していきたい。体験を伺い、自分の立場、そのようなことになった時のことを考え、本人のことではなく、まわりの人達にも、何かの支援につながった生活をしていけたらと、つくづく考え、勉強になりました。

K・U様

大変良いお話を聞き、勉強になりました。早期発見で検診は続けて行い、健康でなるだけ若い人の世話にならないよう気を付けたい。

N様

貴重ながん体験談ありがとうございました。とくに家族に対する思いやりなど、現に経験した体験を聞かせていただきありがとうございました。

2度目のがんは胃がんであった。

最初のがんは23年前。S状結腸がんを切除し、ほぼ完治。

2016年3月15日、腹部が張る違和感を覚えたが、痛みもなく何となくその日はやり過ごした。3月18日、体調は絶好調。いつものようにトレーニングセンターへ行き、柔軟体操、筋トレ、マシンを使って5kmの歩行など。午後は近くの日帰り温泉のサウナでリフレッシュ、ゆったりとした一日を過ごしていた。この体調なら近々のゴルフコンペでそれなりの成績を出せるなどと妄想をいただき、ひとりほそえんでいた。夜、10時過ぎ突然、猛烈な腹痛が襲ってきた。身の置き場のない、なんともすさまじい腹痛で、常備の鎮痛剤を飲んだが全く効き目がない。横になっても、体を丸くしても痛みが引くことはなく、眠れない夜を過ごした。

翌日近くの医院へ行き診断を受けたが、痛みの原因は不明。鎮痛剤を処方され、痛みも和らぎ、若干の違和感があつたが生活に大きな支障はなくなっていた。

3月22日の朝、腹部の違和感が強くなり、張っている部分に触れると強い痛みを覚えるようになった。体の中で何かが起きている。不安になり、近くの医院でT病院への紹介状を頂き病院へ直行、3連休明けの当日は、外来での診察はできず、救急救命センターで診察を受けることになった。朝からの痛みは強くなりつつあつた。診察を始めて間もなく、CTや胃カメラなどの検査をした後、医師から即入院すること、腹部への失血措置と、胃周辺と「胃全摘」を含めた緊急手術が必要と告げられた。(腹痛は「がん」と理解、特にショックはなかった)

私は、3つの検査だけで緊急手術を行うことに疑問を持ち、もっと検査項目を増やし、部位を確認してからとお願いした。とりあえず緊急措置として、腹部に漏れた血を抜水することと、失血した毛細血管の措置をおこなった。

お願いの結果、一週間の検査入院と、退院後外来で5日間の検査を行うことになった。検査最終日に、開腹手術は4月4日と決定。

手術は、予定通りに行われ、医師から妻と子供に「胃は全摘」し、手術は成功したと告げられる。(手術の実時間は約4時間20分)

手術2日後、今夕から食事を始める、ゆっくり食べるよう指導を受ける。胃のない人の食べ方にとまどつたが、指導に従い、早く食べると腹痛が起きることから、よく噛んでゆっくり食べることに徐々に慣れていった。病状は順調に回復し、手術後11日目で退院することが出来た。

退院後、術後の検査を続けていたが、6月のCT検査でがん細胞が肝臓に転移していることが判明。主治医から現在は、体力が低下しているので体力の回復を待って、治療方法は検討することとなった。

8月に入り体力も回復し、主治医と今後の治療方法等について話し合った。

その結果、主治医や治験担当者の薦めもあり、治験による「抗がん剤」の点滴と服用による治療をすることとなった。抗がん剤の服用は8月中旬から始め、一週目に服用、二週目が休薬という、一週おきの繰り返しで、現在に至っている。

今回経験した「がんとへの対応」、特に、ステージ3から4直前まで「自覚症状」が全くなかったことを基に、がんの「早期発見」と「早期治療」は、「検診」によって発見、予防されることが多いことから、これらの普及・啓蒙に携わっていきたいと考えております。

今後は、がんと共存しながら、主治医や看護師、治験担当者などの支援を受けながら、完治を目指し、がん経験者として「検診」の重要性を教育の場や多くの人たちに伝えていきたいと考えております。

(2016.11.22)



## レディスピア県央 茨城県社会福祉協議会会長顕彰

レディスピア代表 田所 厚子

平成 28 年度茨城県社会福祉協議会会長顕彰の通知を頂き、平成 28 年 10 月 28 日（金）茨城県立県民文化センターにて行われた、第 66 回茨城県社会福祉大会にて表彰されました。10 年以上レディスピア県央でボランティア活動してきたことに対する表彰で、代表の田所 厚子が「がんピアサポートかさま窓口」の当番で、福祉大会に出席できませんでしたので、高松 香代子副代表が出席しました。

去年は、赤い羽根街頭募金で表彰を受け、2 回目の表彰です。継続は力なりと言いますが、嬉しい限りです。これからもがん患者仲間同士、寄り添い、心の拠りどころとして、健康の維持に努めたいと思います。

平成 28 年 11 月 10 日（木）茨城県歴史館へ紅葉狩りに行きました。7 人の参加者で表彰状を持って記念写真を撮りました。（写真右上）



## 赤い羽根共同募金に参加



### <メンズピア>

平成 28 年 10 月 1 日（土）水戸駅にて浜崎・加藤が参加（写真左）

### <レディスピア>

平成 28 年 10 月 2 日（日）水戸京成百貨店前にて飯田・田所が参加



## 風になれ！

会員 清藤 光子

10 月に古希を迎えました。

水戸市報で、10 月 30 日（日）第 1 回水戸黄門漫遊マラソンのことを知り、無謀にもエントリーしよう決めました。

4 ヶ月前から、朝 4 時 45 分にはペンライトの灯を頼りに家を出ます。晴れる日の空には満天の星が輝き、「外国へ行かなくても早起きすれば見られるんだ」と独り言。

最初の一步は、その角まで。次は、あの電柱までと 50 歩のジョギング、速歩。70 歩のジョギング、速歩。90 歩のジョギング、速歩。120 歩のジョギング。150 歩のジョギング、速歩。と「♪もしもしカメよ、カメさんよ♪」を歌いながら少しずつ距離が延びて行き、息もうまくコントロール出来るようになりました。田んぼの畔道を 1 時間ほど走ると背中から額から汗が流れてきます。そして地平線上にオレンジ色の光が放射線状に広がっていく光景は神々しく、思わず立ち止まり、手を合わせてしまいます。

20 年前、夫の末期がんを告げられ、絶望の中、薄暮の水戸の街を泣きながら走り続け、どこをどう走ったか覚えていません。

私の誕生月に開催される「水戸黄門漫遊マラソン」を人生の仕切り直しとし、希望に向かって「水戸の風」になって走ろうと思いました。

当日、私は南町のスタート地点に立っていました。「第 1 回水戸黄門漫遊マラソン」9:00 スタートしたフルマラソン参加者たちを見送り、9:30 私が参加した 5km の部がスタートしました。コースは見慣れた街の中、単純でしたが、周りは仮装した人や女子、思い思いに走る人、人、人。

私はマイペースを崩さず、ゴールにはきっと夫が待っていると信じて歩くことなく完走出来ました。心は穏やかで静かな感覚でした。

ゴールの後は完全燃焼したのか足の痛みがでて、歩くのが辛かったです。



笑顔で走る清藤さん

## 行事予定

### ○茨城よろこびの会

- ・2月18日(土) 13:00～15:30 水戸駅ビル エクセル本館6階 大ホール  
「がん体験談フォーラム」

### ○三水会サロン

- ・1月18日(水) 13:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 「定例会」
- ・2月15日(水) 13:00～ " " 「定例会」
- ・3月15日(水) 13:00～ " " 「定例会」



### ○メンズピア

- ・2月9日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 映画鑑賞(DVD)
- ・3月9日(木) 10:00～ " " 初御粥(おかゆ)を食べる会

### ○レディスピア県央

- ・2月9日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 出前講座「こころの健康」
- ・3月9日(木) 10:00～ " " 年間反省会と次年度活動計画(案)作成

### ○レディスピア県西

- ・2月4日(土) 13:30～下館地域交流センターアルテリオ 「定例会」
- ・3月4日(土) 13:30～ " " 「定例会」



## お詫びと訂正

会報よろこび86号(10月発行)に掲載された「在宅医療について(P.4)」記事中の「制度の違いによる比較表」の上段分類に誤りがありました。正しくは以下の通りです。関係各位ならびに読者の皆様にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びいたします。

(誤) 介護保険の訪問介護      医療保険の訪問介護

(正) 介護保険の訪問看護      医療保険の訪問看護



## 編集後記

平成28年5月、茨城よろこびの会総会にて承認され、「がん体験談スピーカーバンク」が設立されました。この件で、河口 雅弘副会長が茨城新聞社から取材を受け、茨城新聞の1面記事に掲載されました。その結果、茨城県教育委員会から高校、中学校の「がん教育」でがん体験講話の依頼が7件入りました。バンク登録者で手分けをしてその対応に当たり、私、田所 厚子も平成28年12月9日に常陸大宮市立明峰中学校の「がん教育」で体験談を話しました。中学生向けのがん体験講話は初めてのため、何処に視点を置いて話したら良いかといろいろ考えました。文部科学省の出した指針に基づいて「命の大切さ、身近な人の協力や助け」があって元気になれたこと、「早期発見、早期治療」で治癒することが多いこと、がん年齢になったら1年に1回は「がん検診」を受けましょう、など4点に絞って話す内容を考えました。生徒さんがどう理解し、記憶してくれたか、責任を感じます。(広報委員 田所 厚子)

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 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)	