

会報 よろこび

第89号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 29 年 7 月 1 日発行



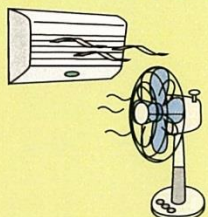
夏の野の花「ドクダミ」と「野アザミ」

怖い熱中症にご注意を！ ～予防法ができているかチェックしましょう～

☐ こまめに水分補給をしている



☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 暑い時は無理をしない



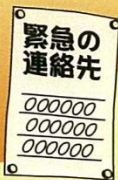
☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



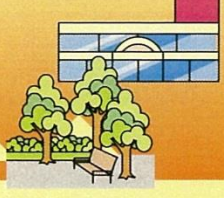
☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



☐ 涼しい場所・施設を利用する



予防法メモ

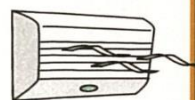
■寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



■暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



■エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



参考：環境省「熱中症予防情報サイト」

平成 29 年度茨城よろこびの会総会報告

会長 飯田 則子

平成 29 年 4 月 22 日（土）健康プラザに於いて開催されました。22 名出席でした。
今年度は、がん体験談スピーカーバンクが 2 年目となり、三水会がスピーカーのスキルアップの場にもなりました。会員の皆様のご協力をいただきながら、よろこびの会の益々の発展を期待いたします。

平成 28 年度事業報告（抜粋）

No.	事業内容	摘要
1	平成 28 年度総会	平成 28 年 5 月 28 日（土）茨城県立健康プラザ（32 名出席）
2	親睦会	納涼会 平成 28 年 8 月 25 日（木）三の丸ホテル（20 名参加） 忘年会 平成 28 年 12 月 2 日（金）ホテルシーズン（17 名参加）
3	三水会	第 1 回 平成 28 年 7 月 20 日（水）水戸青少年会館 年間 8 回実施（2 回目以降水戸福祉ボランティア会館）
	がん体験談スピーカー バンク事業	がん教育 県立高校 2 校 } 対象者：2,200 名 市町村立中学校 6 校
		けんこうリンク総合健診協会施設見学者に 6 回（対象者：約 180 名）
		第 1 回がん体験談フォーラム 水戸駅エクセル 大ホール （参加者：約 250 名）
		その他体験談講話 6 回（対象者：775 名）
5	その他	メンズピア、レディースピア県央・県西の各例会 がん患者ピアサポート活動 4 箇所窓口 会報「よろこび」4 回発行 役員会 11 回 新聞記事掲載（7 回）、テレビ報道（2 回）

平成 29 年度役員体制

役職	氏名	住所	役職	氏名	住所
会 長	飯田 則子	水戸市	幹 事	田野 百合子	ひたちなか市
副会長	飯塚 順子	茨城町	幹 事	松井 義博	水戸市
幹 事	河口 雅弘	水戸市	幹 事	志賀 俊彦	石岡市
幹 事	加藤 格司	東海村	広報委員	石崎 泰子	水戸市
幹 事	浜崎 昭一	水戸市	監 査	松本 豊徳	水戸市
幹 事	田所 厚子	城里町	監 査	大沢 初江	水戸市
幹 事	黒沢 明実	水戸市			
幹 事	大月 いち	筑西市			

茨城と東京を舞台に展開する連続テレビ小説「ひよっこ」。主人公の谷田部 みね子は東京オリンピックの翌年、昭和 40 年に県立「常陸」高校を卒業しました。私の 2 学年上、生まれは昭和 21～22（1946～1947）年のはずです。私とほぼ同世代、広い意味の「団塊の世代」に属します。

当然、自分の人生と重なります。しかし、ここでは懐かしい思い出を語るわけではありません。「団塊の世代」が全員 75 歳以上の後期高齢者になるときに生じるとされる 2025 年問題を取り上げたいと思うのです。

2025 年問題は、少子・超高齢化に伴う日本の総人口の減少、労働従事者の激減、社会保障費の高騰などが招く「憂慮すべき社会問題」だとされます。

私は以前から、自分たちの世代が 75 歳になることが問題だとされることに反発を覚えていました。



そもそもなぜ「団塊の世代」が生まれたのでしょうか。煎じ詰めれば、昭和 20（1945）年の太平洋戦争終結の結果としてベビーブームになったからでしょう。第二次世界大戦後、敗戦国・戦勝国に関係なく世界中でベビーブームが起きました。凄惨を極めた戦争がようやく終わったとき、生き延びた喜び、自由に生きられる希望が人々の胸に溢れたはずです。「団塊の世代」の親は、戦地・内地・外地を問わず全員が戦争を体験しました。戦後の窮乏のどん底にあっても、喜びと希望を託して多くの命を生み育てたのです。

「団塊の世代」のほぼ全員が 2025 年に無事 75 歳を迎えられるのは、第三次世界大戦がなかったから、地球規模の致死性感染症の大流行がなかったから、素晴らしい医療のおかげで個々の病死がなかったから、に他なりません。75 歳を迎える「団塊の世代」は人類の進歩と平和の象徴であり、本来、祝福されるべき存在です。なぜ問題視されるのでしょうか。

問題の本質は少子化にあります。どの国もベビーブームのあと子どもは減り、相対的に少子高齢化となりました。当たり前のことです。しかし、日本ほど顕著な国はありません。なぜでしょうか。

日本経済新聞の記事（平成 21 年 11 月 21 日朝刊 28 面）によれば、足元の景気対策に追われて改革が遅れたためとされます。目先の経済優先にかまけて子育て支援を怠った、というわけです。今、アメリカやフランスではベビーブームに迫る出生数がみられます。その気さえあれば難しいことではないように思います。生きる喜びと希望が沸くようにしてあげればよいのですから。

「ひよっこ」が佳境に入りました。殻を破ったヒナたちをみんなで応援しましょう！



私の卒園式（昭和 30 年）

私はがん体験者です。肝臓がんでした。

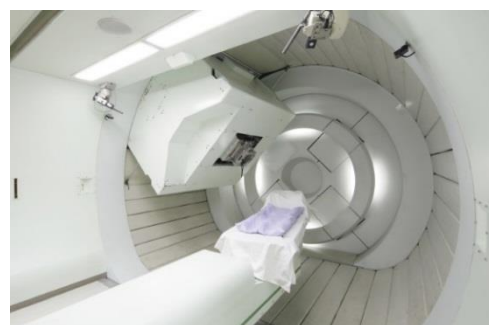
がんになったのは16年前のこと2001年9月です。当時25歳。腹部に激痛が走ったため、地元の病院に行きました。即入院。病名などについては一切触れられず、筑波大病院に転院することになりました。

転院してから数日後、主治医から「がん」であることが伝えられました。抗がん剤など様々な治療をし、最終的には外科手術を行いました。手術は9時間かかり、切除した肝臓は全体の7割、重さは約2.8kg。私が生まれた時の体重とほぼ同じでした。

年末に退院し、定期的に検査を行っていましたが、夏くらいから腫瘍マーカーが上昇し再び入院することになりました。

検査の結果、再発とのこと。一度手術で肝臓を大きく切除しており、手術は危険であることから陽子線治療を行う方向で決まりました。家族に陽子線治療について調べてもらったところ「がん治療に効果があること」が分かり陽子線治療を選択しました。

陽子線治療とは、放射線治療法の一つで、先進医療です。陽子線は放射線と違い、病巣のある深さに合わせて陽子線の照射を設定すれば、その病巣に当たった時点で最大のエネルギーを放出して停止するので、腫瘍をピンポイントで治療することが出来、同時に正常な組織への影響を少なくすることが出来るという利点があります。陽子線担当の医師から、今回の治療は「治験」であるとの説明を受けました。



「治験」とは、厚労省から認可が下りていない治療法で、「治療」というより「臨床研究」です。参加するかどうかは自由な意志で決められ、氏名などのプライバシーは保護され、陽子線治療に関する費用は負担する必要がありませんでした。

簡単にがん細胞を破壊してくれる陽子線ですが、もちろん副作用もあります。私の場合は皮膚炎で、照射された箇所の腹部は赤くただれました。しかもこのただれは治療後2~3か月後あたりから徐々に現れました。

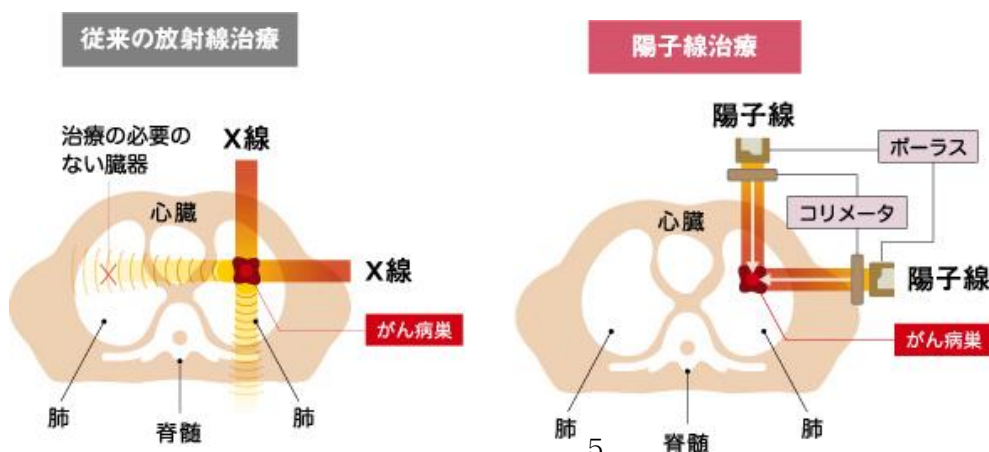
今年で15年を迎えますが、再発等もなく元気に過ごしております。

病気になって感じたことは、「やりたいことはやろう」ということ。病気をしてからは、悔いのない人生を送りたいと思うようになりました。

また病気のお陰で家族の絆は強くなりました。

自分の経験を同じ境遇にいる人達やその家族、またこれからがんになるかもしれない人達へ自分の体験を伝えることで、生きる勇気を与え続けていきたいと思い「スピーカーバンク」の登録をいたしました。

様々な角度からがんという病気に対し今後も向き合っていきたいと思っております。



左図：体内における肺照射イメージ（筑波大学附属病院のHPより）

第1回がん体験談フォーラム発表（要旨）

会員 清藤 光子

夫は20年前、進行がんの直腸がんと診断され、ステージ4余命1～3年の告知を受けました。それから3年11ヶ月、2人でがんに向き合い絶望・希望・挫折の苦しい闘病の繰り返しでした。心が何回も折れそうになりながらも、必ず良くなることを信じ祈るような気持ちで、4回の手術に臨みました。抗がん剤も放射線も効かず最後まで痛がっていた闘病中、ふと漏らした「生きるも地獄・死ぬのも地獄」と言った言葉を重く受け止めて、自宅で看取った遺族として、今日ここにおります。



54歳になったばかりの5月の朝、夫はいつものようにコーヒーを飲みながら新聞を読んでいた時に異変があり、パジャマの上に着ていた白いガウンが血に染まり下血しました。大きな病院では痔と診断され、1ヶ月後には強い腰痛を訴えるように。痛み止めが処方されましたが、家族の強い希望で精密検査を依頼しました。夫の検査中にもかかわらず、私は別室に呼ばれ医師から「直腸がんです。すぐ入院して手術しましょう」と言われ、頭が真っ白に。痔ではなかったのです。何とか夫を説得し入院、手術をし、その結果は最悪でした。腰椎にも転移していて全部取り切ることが出来なかったと、医師からの説明がありました。下血からわずか2ヶ月です。

その後、再発、再々発となり障害者となりました。僅かな希望は「人生で一つだけやり残した事を叶えたい」と、担当医に打ち明けていたようです。その願いとは「結婚式」を挙げていない私の為に、自宅の庭で式を挙げることでした。父親の願いを叶えようと3人の子供達が役割分担、準備をし、当日は晴れ。神主さんが魔除けの幣束を庭木に下げ参列の人も集合、外の準備は整い、料理人が作るご馳走が次々と運ばれました。寝室では看護師さんが寄り添い、夫は美容師さんの手でパジャマの上から紋付羽織袴を、私は白無垢姿。挨拶する私に「お母さん、きれいだよ」と言ってくれました。寝室から夫の車椅子を押す息子たちの目にも光るものがありました。夫の命懸けの式が始まり、最後の誓いの言葉がまだ耳の奥に甦ります。式の後には、念願だった記念写真も見られず挙式の一週間後、夫は旅立ちました。穏やかな笑顔でそれは「ありがとう」と言っているようでした。常に「ありがとう」と言える人でした。人生を共に歩んで来てその言葉に励まされ、勇気をもらいました。仕事も遊びも一緒だった夫が亡くなった時、辛くて自分の身体が半分になった様な感じになりました。死別の喪失感を克服するのには相当の年月がかかりました。悲しみを乗り越えた今も寂しくて、想いは募るばかりです。

私のように辛く悲しい思いをしない為にも、がん検診の重要性があります。がんは早期に発見すれば治すことが出来るのです。

年会費納入のお願い

平成29年度の年会費をまだ納めていない方は、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

～72時間（3日間）のサバイバル～「そなエリア東京」を見学して

会員 田所 厚子

城里町ボランティア協議会の研修で「そなエリア東京」見学に行きました。3月8日（水）、東京臨海広域防災公園の中にあり、目の前に「がん研有明病院」があります。

最初に、東京直下型震度 7.2 の大地震を、どう生き抜くかを想定した、アニメを観る。

姉と弟が外出先のビルの中で、大地震に遭遇する。ビルの内部が崩れる中、姉はトイレに行った弟の名前を必死に呼んで探す。「お姉ちゃん～！助けて～」の声で倒れた物の下敷きになった弟を見つける。一緒に助けてくれる人がおり、弟は助け出され、病院に搬送されるも死亡する。一人になった姉は、助けてくれる人のお陰で何とか生き延びて家に帰り、お母さんと会える。その3日間の行動に息を呑む思いで見える。

その後、「東京直下 72 時間体験ツアー」に入る。私たち絵手紙会の4人でグループを作り、タブレット1台を持ち、肩を寄せ合った。2階に上がるエレベーターの中で地震が起きる。ハッと息を呑む。電気が消えたり点いたりする。エレベーターが止まってしまう。ドアがなかなか開かない「ドアが開いたら降りてください」のアナウンス。非常口マークの方向に、4人離れないように、肩を寄せ合って進む、行きついた先は電気が消えた暗がりの街、建物が崩れている。



タブレットの防災クイズに回答しながら進むのですが、最初は方向が分からず、案内のお姉さんに助けてもらう。ようやく明るい避難場所に到着。4人でホッと顔を見合わせる。そこで実物展示で緊急時をどう生き抜くかのヒントを学ぶ。起震機で地震の揺れの大きさを椅子に座っている人がどうなるのか、ペットボトルの水がどんな風に揺れるのか、疑似体験をする。

あの東日本大震災の時の、情景が頭に甦る。先ず自分が生き延びることを考えることだそうです。そうすれば誰かを助けられるかも知れない。家族とどう連絡を取れば良いか子供たちと相談しなければなら

ないと、改めて考える。「備え」の大切さを学びました。

『自助』『共助』『公助』の3つの災害対策の理念を教えてもらった。

自助：自分のことは自らが守る、共助：共に支え合って地域を支える、公助：自助・共助を助ける行政の支援。この東京臨海広域防災公園は、災害の時、首都圏広域防災の本部・司令部になり、現地対策本部を設置、広域支援部隊等のベースキャンプになります。

災害時医療の支援基地になり、救助活動、トリアージ（※回復の見込みがある人を優先的に搬送・治療する考え方）実施の為、資機材、設備の提供をするそうです。ですから、災害の時はこの公園に入れないという事です。

帰りのバスの中から、都内のビル街を眺めながら、ここに直下型大地震が起きたら、一体どうなるだろう、もし外出でこの都内の何処かに居たとしたら、はたして生き残れるだろうか・・・（怖）恐ろしくなる。

【所在地】東京都江東区有明3丁目8番35号（臨海副都心）

【アクセス】東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場」駅より徒歩4分。

ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「有明」駅より徒歩2分



観桜会

平成 29 年 4 月 15 日（土）笠間市宍戸北山公園で観桜会を開催し、バーベキューを楽しみました。
（11 名参加）



「リレー・フォー・ライフジャパン 2017 茨城」へ参加

会長 飯田 則子

平成 29 年 5 月 20 日（土）～21 日（日）つくば市研究学園駅前公園にて開催されました。私は 20 日に参加。朝から真夏日のような晴天の下、会場は参加団体のテントが張られ、大勢のがん患者・支援の方々が集い、それぞれの希望や願いを載せた鳩形バルーンを大空へ飛ばし、ウォークが始まりました。（24 時間途切れることなくウォークし、21 日に閉幕します）よろこびの会からは 3 名の参加でした。今年も元気に参加出来ました。



レディスピア県央総会

会員 田所 厚子

平成 29 年度の事業計画は、詳細は決めないで担当者を 3 名とし、その月の内容を考えてもらうことにしました。なお、午後の部は自由参加にしました。例会は、第 2 木曜日午前 10 時から、水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）第 3 ボランティア室です。
（全て木曜日開催です）

日にち	内容	日にち	内容
4 月 13 日	総会	10 月 12 日	ピアカウンセリング
5 月 11 日	午前：ピアカウンセリング 午後：赤塚駅南周辺散策	11 月 9 日	ピアカウンセリング
6 月 8 日	茨城県植物園散策	12 月 14 日	生け花・フラワーアレンジ
7 月 13 日	ピアカウンセリング	新年 1 月 11 日	新年会
8 月 10 日	ピアカウンセリング	2 月 8 日	ピアカウンセリング
9 月 14 日	ピアカウンセリング	3 月 8 日	反省会と次年度の事業計画の話し合い

また、水戸市社会福祉協議会から、「ひろくを救う会」活動に協力依頼が来ていましたので総会の席で皆さんに寄付のご協力をお願いし、2,170 円を寄付。（土浦市の方で米国での心臓移植の実現と無事帰国するまでに本人と家族を支援するための費用 3 億 1 千万円の募金です。）

レディスピア県西総会

レディスピア県西 安岡 昌子



退会されたグレーテルさんから 3 月に教えて頂いたハートクッション作りを 6 月に行いました。ドイツでは、患者会で手作りして病院（乳がんの方へ）届けているそうです。術後から、車の運転時などに使うと傷に直接当たらず、痛みや心配もなくとてもいいそうです。乳がん以外の方でも、術後に使うとよいのではと意見が出ましたので、元気が出て、エネルギー力がありそうな赤い布が人気で、早速作りました。秋頃には、施設見学なども検討中です。

行事予定

○茨城よろこびの会

・納涼会 8月に予定しております。(詳細な日時・場所等が決まり次第ご連絡いたします)

○三水会サロン

- ・8月16日（水）13：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）「定例会」
- ・9月20日（水）13：00～ ” “ 「定例会」

○メンズピア

- ・10月12日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）調理室「男の料理」
 - ・12月14日（木）10：00～ 反省と平成30年度計画について ミオス視聴覚室
- ※10～11月頃に海釣り体験（大洗港 対象魚：イワシ）を予定しています。



○レディスピア県央

- ・8月10日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）「定例会」
・9月14日（木）10：00～ 〃 〃 「定例会」

○レディスピア県西

- ・8月5日（土）13：30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
・9月2日（土）13：30～ 〃 「定例会」



編集後記

「まだ東北で…よかった」に続き又、議員による失言です。「(がん患者)は働かなければいい」と。度重なる言葉の誤りに国民の誰もが失望を感じています。失言とは「誤解を生む発言」ではなく、言葉言動によりその人の考え方が分かり易く、正しく理解出来ると思われます。あるまじき言動はやはり持っている本音が出てしまったのでしょう。姿勢は心の状態を表すものですから、政治家にとって民意を掴むも、手放すも大切なものは、やはり言葉です。日々の行動や習慣が自分の心と深くつながり今の自分が創られるのです。次世代を担う子供たちも、しっかりと見ていますよ。(広報委員 黒沢 明実)



マザー・テレサ

思考には氣をつけなさい
それはいつか言葉になるから
言葉には氣をつけなさい
それはいつか行動になるから
行動には氣をつけなさい
それはいつか習慣になるから
習慣には氣をつけなさい
それはいつか性格になるから
性格には氣をつけなさい
それはいつか運命になるから

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 事務局 けんこうリンク (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)	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
--	---