



会報

よろこび

第90号

発行 茨城よろこびの会

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

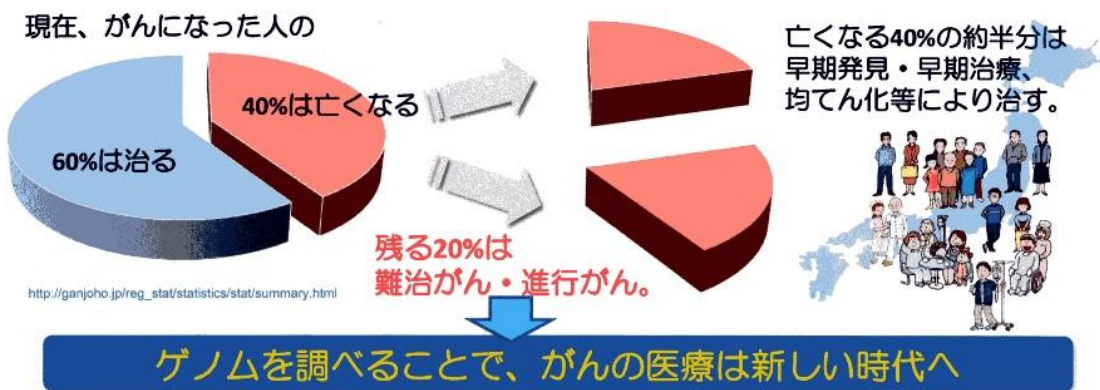
平成 29 年 10 月 1 日発行



秋辛夷（コブシ）の実

最近のがん事情

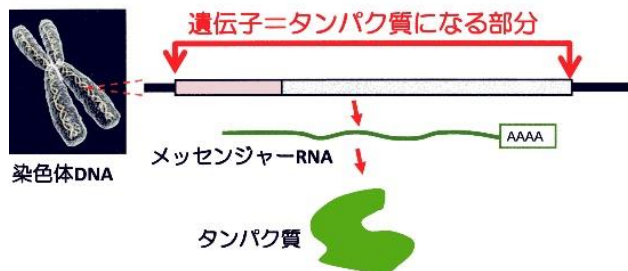
がんと闘いに終止符を打つために



「がんゲノム医療」について、厚生労働省は2017年6月27日、実用化に向けた工程表を発表した。がんに関連した遺伝子の変異を一度に調べられる一括検査を、2018年度中に保険診療で行うことなどを盛り込んだ。工程表は厚労省の有識者懇談会がまとめた。2017年度中にがんゲノム医療の「中核拠点病院」を全国7カ所程度指定。同年度中に一部で保険が適用の「先進医療」制度を使用して有効性などを確かめ、2018年度中に保険診療を導入する。実施医療機関は、2019年度以降拡大していく方針。

ゲノムとは？

全ての遺伝子をまとめてゲノムと言う



(国立研究開発法人 国立がん研究センターHP より引用)

第3期がん対策基本計画案を了承。2020年までに受動喫煙をゼロにする

厚生労働省がん対策推進協議会では、「第3期がん対策推進基本計画」案が概ね了承されました。今後、門田 守人会長（堺市立病院機構理事長）と厚生労働省で文言を詰め、パブリックコメントなどを経た後に、閣議決定されます。

【全体目標】

- 1、化学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実。がんを知りがんを予防する。
- 2、患者本位のがん医療の実現。適切な医療を受けられる体制を充実させる。
- 3、尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築。がんになっても自分らしく生きることのできる地域共生社会を実現する。

第3期がん対策推進基本計画案(案)(概要)

第1 全体目標

「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」

①科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実 ②患者本位のがん医療の実現 ③尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築

第2 分野別施策

1. がん予防

- (1)がんの1次予防
- (2)がんの早期発見、がん検診(2次予防)

2. がん医療の充実

- (1)がんゲノム医療
- (2)がんの手術療法、放射線療法、薬物療法、免疫療法
- (3)チーム医療
- (4)がんのリハビリテーション
- (5)支持療法
- (6)希少がん、難治性がん
(それぞれのがんの特性に応じた対策)
- (7)小児がん、AYA世代のがん、高齢者のがん
- (8)病理診断
- (9)がん登録
- (10)医薬品・医療機器の早期開発・承認等に向けた取組

3. がんとの共生

- (1)がんと診断された時からの緩和ケア
- (2)相談支援、情報提供
- (3)社会連携に基づくがん対策・がん患者支援
- (4)がん患者等の就労を含めた社会的な問題
- (5)ライフステージに応じたがん対策

4. これを支える基盤の整備

- (1)がん研究
- (2)人材育成
- (3)がん教育、普及啓発

第3 がん対策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

1. 関係者等の連携協力の更なる強化
2. 都道府県による計画の策定
3. がん患者を含めた国民の努力
4. 患者団体等との協力
5. 必要な財政措置の実施と予算の効率化・重点化
6. 目標の達成状況の把握
7. 基本計画の見直し

【AYA 世代のがん】

思春期の青少年や若い成人を指す「AYA」世代のがん対策が初めて盛り込まれたのも、今回の計画の特徴と言える。15～39歳がそれにあたる。闘病が学校や、仕事、結婚、出産などに影響しやすい年代です。

【高齢者がん対策】

全身状態や合併症などで標準治療の適応にならない場合があり、高齢者向けの診療指針を策定する。

【相談支援】

がん患者、経験者らが闘病体験を共有して患者らを支援するピア・サポートの活動が普及しない原因を分析する。実施調査を行い、3年以内に研修内容を見直す。

※茨城県では、「茨城県総合がん対策推進計画―第四次計画―」を策定中で、当会から河口 雅弘氏が策定委員、飯田 則子会長が検討委員として参加しています。

(がん対策推進協議会 HP より引用)

主人との思い出

会員 安島 さた



近頃、私は体力の衰えを感じるようになりました。主人が逝って早や3年5か月が過ぎようとしております。主人と私が65年もの長い間一緒に暮らせたのは何であらうかと考えます時、それは“忍耐”の二文字であらうかと思ひます。体の弱い主人は若い時から苦勞の連続でした。終戦後2年ほどして、昭和22年茨城県水戸土木事務所（当時那珂湊）勤務となりましたが、無理がたたって昭和24年に「肋膜炎」と診断され、続いて27年に「肺結核」で晴嵐荘に入院しました。私も土曜日ごとに見舞いに訪れましたが、当時は労働争議が激しい時期で一旦ストライキが始まると多賀駅から晴嵐荘まで4キロの道を歩かなければならず、若くても雨の日などは辛かったことが思い出されます。待ちに待った新薬の「ヒドラジット」をこっそり持参して飲ませたこともありましたが、結核の治療に用いられた最初の抗生物質である「ストレプトマイシン」などのおかげで快方に向かい何とか手術はせずに、30年夏退院しました。31年に結婚、その後も心臓に不安があり仕事上も上京できないこともありしました。

昭和38年鹿島開発に従事、検察庁通いで神経を使い、円形脱毛症になったこともありしました。鹿島には東洋一の港が完成し、一段落しほっとした51年4月、泉胃腸外科医院で「噴門腫瘍腺がん」が見つかりステージ3の下でした。先生がドイツ語で話していたのを聴き「がん」であることがわかり、がっくりきたようでした。抗がん剤を打ち何とか命を取り止めましたが、当時は「がん＝死」だった時期で、面会謝絶もありましたので、県の出先機関の方から「生きていたのですか？」と驚かれたこともありしました。体に良いといわれていることはすべて試しました。

手術後の後遺症で「腸の癒着、逆流性食道炎」に悩まされながら、昭和57年県庁を退職し、茨城県総合健診協会勤務となりました。管理部長として在職中に「よろこびの会」の拠点として、会社設立を思い立ち、59年に「茨城よろこびの会」を立ち上げました。「がんの無料相談」など自費で25年間続け、その間『小平奨励賞（※）』を受け、その副賞金はすべて「よろこびの会」に投じ、本県主催の「全国よろこびの会総会」を開催しました。私も習いたての「なぎなた」の演技を披露したこともありしました。



平成19年に「心内膜炎」と診断され、水戸済生会病院で心臓の周りから2000ccの水を抜き、50日の入院生活。その後、圧迫骨折、最後に人工透析で週3回4時間の透析。本当に大変な人生でした。私も自分の時間はあまりありませんでしたが、それなりに楽しみはありました。今は私に後悔はなく、あの世に電話があればもう一度主人の声が聞きたいと思う日々です。時の流れと「よろこびの会」の方々のお力添えに感謝し、主人の冥福を祈りながら今後を生きて行きたいと思っております。

※日立製作所の創業者である小平浪平翁の地域貢献の事績を記念し、県内で長年にわたり地域で社会貢献されている方々の功績を顕彰、日頃の精進を勧奨激励するもの。

がんを防ぐための新12か条 ～ 自分や家族へ。予防は思いやり。～

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

1. たばこを吸わない



2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

3. お酒はほどほどに



4. バランスのとれた食生活を

5. 塩辛い食品は控えめに



6. 野菜や果物は豊富に

7. 適度に運動



8. 適切な体重維持

9. ウィルスや感染予防と治療



10. 定期的ながん検診を

11. 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診

12. 正しいがん情報でがんを知ることから

平成 29 年度茨城よろこびの会がん体験談スピーカーバンクの現状

◆本年度も、茨城県が創設した「企画提案型がん対策推進事業（民間団体が実施するがん対策のための取り組みに対する助成事業）」に応募して、審査が通りました。平成 29 年 7 月 7 日付で 300,000 円の交付金を受けることになりました。

◆第 2 回がん体験談フォーラムを開催します。

開催日：平成 30 年 2 月 17 日（土）

場 所：水戸駅エクセル大ホール

内 容：現在計画中。会員の皆様ご協力を宜しくお願い致します。



◆平成 29 年度「がん体験談スピーカーバンク」講演依頼状況

No.	実施日	事業内容	場所	参加人数
1	H29.6.12(月)	茨城県立医療大学看護学科	茨城県立医療大学	50 名
2	H29.6.14(水)	茨城キリスト教大学看護学部 3 年生	茨城キリスト教大学	80 名
3	H29.6.21(水)	三水会 茨城キリスト教大学看護学部看護学科学生のインタビュー（消化器系がん体験者）	水戸市福祉ボランティア会館 中研修室	19 名
4	H29.6.30(金)	がん教育推進協議会	茨城県庁	
5	H29.8.2(水)	H29 年度茨城県学校保健会東茨城支部夏季研修会 13：00 分～15：40 分 （うち 13：40～15：40 まで講演）	大洗小学校	60 名
6	H29.8.25(金)	事業者向けがん対策推進セミナー 水戸生涯学習センター大講座室 （茨城県三の丸庁舎 3 階）	茨城県三の丸庁舎 （茨城県がん対策推進室より依頼）	100 名
7	H29.9.13(水)	北茨城市社会福祉協議会	（公財）茨城県総合健診協会	30 名
8	H29.9.18(月)	茨城キリスト教大学看護学部 4 年生 （茨城新聞社取材）	茨城キリスト教大学	
9	H29.9.27(水)	筑西市健康推進員連絡協議会	（公財）茨城県総合健診協会	20 名
10	H29.10.6(金)	子宮頸がん受診啓発	つくば国際大学	1 年生 60～70 名
11	H29.11.13(月)	茨城キリスト教大学看護学部 4 年生	茨城キリスト教大学	
12	H29.11.29(水)	茨城キリスト教大学看護学部 2 年生	茨城キリスト教大学	
13	H29.12.13(水)	ひたちなか市健康推進員	（公財）茨城県総合健診協会	20 名
14	H29.12.15(金)	石岡市城南地区公民館講座閉講式に講演 平均年齢 70 歳 女性が多い	石岡市城南地区公民館	80 名

私の趣味

俳句

会員 石崎 泰子

雪溪の白山連邦鳶舞ふ

十一面観音美しき那谷の秋

壱岐海女の投げ込む鮑音高し

十薬はもはや廃居の主なり

かなかなやいつかひとりになる二人



「貝合わせ」 黒沢 明実



「絵手紙」 田所 厚子



「絵手紙」 飯田 則子



「切り絵」 山口 偕子

子供の頃、父に「家に庭があって家庭と言うのだよ」と教えられた記憶があります。田舎なので畑の一部が庭であり、庭の一部に果樹があり、その下に花を植えて楽しむ。除草があり剪定があり、田畑の手入れと全く同じです。そんな環境で育ったせいか家の周りに樹木や草花類がある暮らしが自然であり、何の違和感も抵抗もなく過ごしてきました。今は屋敷替えをしたので坪庭を少し広くした程度となり、庭の管理には程よい面積です。趣味と言えるようになったのは、せいぜいこの 20 年ぐらいでしょうか。年に一回庭師さんに依頼するようになってから面白さとその奥深さをあらためて知るようになってきました。

茨城の作家 住井 すゑさんの著書の中に「人間は百姓をすると分かるのよ」と言われていたのが、最近土いじりをすることで生き方との関わり方が少し分かりかけてきたような気がします。

山が、樹木があってその下に山野草、苔、シダ、砂、砂利、石があり川になり海へと広がる。勝手に想像し思いつくままいじり、また手を加える。朝、新聞片手に一通り庭を眺め歩き、その日の気分で石を置換え、板切れを渡して橋にし、溪谷に見立てては「おいらの(奥入野)溪谷」「わさび沢溪谷」などとネーミングをつけて悦に入っている。

春蘭、クサボケ、アザミ、白タンポポ、リンドウ、女郎花、ジェビネ、砂苔、杉苔、孔雀シダ、ゼンマイ等など近くの散歩や山歩きで採集したものが多い。

似たものを揃えるのも面白い。一、二、三輪草、一、十、百、千、万両そして色違い。

川沿いにはあやめ、花ショウブ、イチハツ、ヤブカンゾウ、ノカンゾウ等も合う。



百合も数種類あるが庭にはやはり山百合がいい。その強い香りが漂い始めると、子供の頃の夏休みに野山を遊び歩いた風景が浮かび上がる。ホームセンターや山野草店で購入したものや親戚、知人から頂いたもの等約 250 種類ほどになるか。牡丹、芍薬、石楠花等は咲いた後の手入れや肥料やりが必要だ。松やもみじ、山茶花、つつじなどは自己流で剪定し適当に背丈を止めている。草取りが若い頃は苦手だったが、今はさほど苦にはならない。いくら抜いても 1 ヶ月は持たないし、まして絶滅させるなど絶対不可能と悟ってからは、草たちと共存することに決め、以来心が穏やかになってきた。除草した草も樹木の下に置くだけで施肥にもなる。無心の境地などとは言えないが唯黙々と一人で草を抜くときの気持ちは写経のそのときに似ている気がする。小まめに立ったり歩いたりするのが腰を痛めない秘訣だ。機械できれいに丸や四角に仕上げるのは性に合わない。山茶花の垣根もドウダンツツジも山波やコブだらけだ。金キャラは番いの亀に仕立ててみた。

狭い庭に最近<断捨離>を覚えた。高木は 3m 以内に、山野草類は種類ごとに一箇所と定めて殖やさないこととし、マヌケだった庭に、次第に“間”ができてきた。

植物に鉾物が揃うとそこには動物が欲しくなる。ミミズ、モグラ、カナヘビなどは見る機会こそ少ないが、その存在はよく確認できる。雀、キジバトは朝、昼食時に餌を撒いて一緒に腹を満たすことにしている。雀の親子の餌やり情景や、キジバトカップルの微笑ましいラブシーンには思わず笑みが浮かんでしまう。

除草剤、殺虫剤の類は撒かないが、最近虫や蜂が少なくなっている。雀が食べてくれているのかも知れない。とにかく自然任せの庭である。

“花愛でるひとり僅かの一週間”よりも“花よりダンゴ孫は喜ぶ”

歳とともに色香より食い気の方が良くなってきた。食べられる植物がスペースを多く占めるようになった。椎茸原木を樹に立てかけ、下草にシドケ(モミジガサ)、行者ニンニク、ミツバなどを増やしている。アケビ、ムベ、イチジク、蜜柑、金柑、柚、柿など数は少ないが庭で採れたものとしての満足感がある。たまに来る娘や孫に、これは旨いぞと食べさせながら、いつも覚える気のない植物の名を少しずつ教えようとの魂胆もある。

完成する日は永遠に訪れることのない、他愛も無い庭いじり道楽のお話でした。

特別養護老人施設（内覧会）を見学して

会員 大月 いち



レディスピア県西では、7月にオープンする特別養護老人施設『まごころの杜』の内覧会を広報誌で知り、6月24日（土）に9名で施設見学を実施しました。

近隣の見学希望者約100名と一緒に雑木林に突如現われた素敵な館を見て回りました。「終の棲家」というよりは、近くにできた理想の娯楽施設でも訪ねるような気持ちで興味津々、見学をしました。

新しいパンフレットを手に、まず施設長から説明を伺いました。特養70床、ショートステイ10床、デイサービス定員20名という大きい規模で、特養の入居条件は、要介護3以上の認定を受けていることなどの説明がありました。実態は容易に把握出来ないままに、見学が始まりました。

木の香りがプーンとする真新しい建物を10名ずつ班になり案内していただきました。特養は1階と2階、それぞれ40床、全て個室で使い慣れた家財道具など持ち込み自由とのことでした。10床ずつユニット形式で食事や娯楽運動などが提供されやすく設置されていました。浴室やトイレは、最新の設備・機能が備えられていて、特に印象深かったのは浴槽で、椅子に座ったまま湯船に浸かれたり、浴槽自体が上下に動くなど驚きの連続でした。まだ入居者がいないため、利用者の生の声や表情など伺い知ることは出来ませんでしたが、利用者にとって有効に活用されることを心から願いました。

人間誰しも老いを迎え、いつかこのような施設にお世話になる時が来るかもしれません。健康の維持は各人の命題ですが、高齢化と介護の問題も大きな社会問題となっています。このような施設が増え、介護士不足や働くスタッフの処遇など、問題は山積みです。

私自身、これを機に少しずつ老いを受け入れ、「終の棲家を何処にするか考えておけよ」と囁かれているような気持ちになりました。自ら核家族を選び、老後は施設で・・・と願っていましたが、そんな日は一日でも遅らせたいと望んでいるのも本心です。

メンスピア収穫祭

会員 佐々木 研二

梅雨の最中とはいえカラリと晴れ渡った7月12日。今年も「浜ちゃん農園」の収穫祭を実施しました。種蒔き、施肥、除草管理等は園主に全て一任。お言葉に甘え収穫にだけ参加させていただきました。

連作、輪作を考慮、肥料もまた収穫時期も緻密に計算され尽くされた10a（＝1,000㎡）農園には、隙間なく幾種類もの野菜類が植えられています。

好きなものを好きなだけ…と言われても、料理方法を知らない私たちには何をどれくらい採ればよいのか迷うばかり。取りあえず段ボール箱へ手当たり次第に収めていきます。汗を拭きふきいつの間にか時計は正午を過ぎて小休止。キタアカリ、メイクイン、レッドアンデスなどのジャガイモ、とうもろこし、インゲン、きゅうり、紫蘇、枝豆、苺など、たちまち箱は山盛りに。トマトのアイコ、桃太郎、桃太郎ゴールド等の食べ比べ。香りがよく甘い。そこに前日から冷やしておいてくれたデッカイ西瓜が切られました。子供のころに戻ったようにペッペッと種を遠く飛び散らす快感を覚えながら、「ウマイー、フー！！」昼食は場所を変えて予定していましたが、皆さん腹いっぱい、これで充分ということで現地解散することに。

初参加の遊佐さん。常連前野さん。そして楽しい収穫企画と沢山のお土産ご提供を頂いた浜崎さん。今回も感謝、感謝の一日でありました。



浜崎農園で取れたてを堪能

レディスピア県央 6 月例会

会員 田所 厚子



茨城県植物園のバラ園にて

6月8日(木)は小雨が降ったり、止んだりのはっきりしない、1日でした。9名参加で茨城県植物園のバラ園を散策しました。植物園は大きな木が沢山あり、緑が濃くなって森林浴に気持ちの良い季節です。散策の後、「緑の相談室」のあるレストハウスで銘々持参のお弁当を食べ、煮物、漬物など手料理を持参した方もいて、ご馳走になりながらゆっくりと、2時間もおしゃべりに花が咲きました。



行事予定

○茨城よろこびの会

- ・10月29日(日) 12:00～ 水戸プラザホテル 1F 四川飯店「秋の集い」(水戸千波町 2078-1)

○三水会サロン

- ・10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」
- ・11月15日(水) 13:00～ " " "定例会"
- ・12月13日(水) 13:00～ " " "定例会"

○メンズピア

- ・10月13日(金) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)「料理講習会」
- ・12月14日(木) 10:00～ " " 「1年間のしめくくりと反省会」

※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

- ・10月12日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)「定例会」
- ・11月9日(木) 10:00～ " " "定例会"
- ・12月7日(木) 10:00～ " " "定例会"

○レディスピア県西

- ・10月7日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・11月4日(土) 13:30～ " " "定例会"
- ・12月2日(土) 13:30～ " " "定例会"

編集後記

天候不順の夏も過ぎ早や10月、秋もたけなわ。白秋の白は秋の色という。秋の名句「秋深き隣は何をする人ぞ」芭蕉、「白露や茨の刺にひとつつつ」蕪村、「朝顔につるべとられてもらい水」千代女、「柿くえば鐘がなるなり法隆寺」子規、「くろがねの秋の風鈴鳴りにけり」蛇笏。秋の夜長、五七五の言葉遊びなどいかがでしょうか。「篝火も消えて鵜飼のしじまかな」泰子。(広報委員 石崎 泰子)



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 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  H18.4.10 取得
---	--