



かたくりの花（水戸市かたくりの里公園）

第2回「がん体験談フォーラム」開催

がん体験談フォーラム実行委員会

2月17日（土）午後1時から、水戸駅エクセル本館6階大ホールで「第2回がん体験談フォーラム」を開催いたしました。同日、偕楽園では『水戸の梅まつり』が始まっており、フォーラムの会場では「午前中は偕楽園で観梅してきた。」という声も聞かれました。

今回のフォーラムは、「緩和ケア」や「がん相談」などの一般の方々比較的身近なテーマを選択しました。そして体験談には、多くの患者がいるにもかかわらず、聴く機会の少ない「ストーマ体験」と「転移治療体験」を取りあげました。

会場は、全県下からの定員の200名を超えて集まった聴衆の熱気に溢れていました。がん関係のセミナーやフォーラムの参加者は、一般的には高齢者やがん体験者が多く見られるのが通例ですが、このフォーラムは20歳代から80歳代まで各年齢層の方々が参加されており、職業も会社員、医療関係者、学生、教育関係者、公務員等々広範に亘っていたことが特徴でした。その点では、がん体験談スピーカーバンクが目指している①労働年齢層（がん予備群）へのがん体験談を通じた啓発活動、②学校教育における体験談を通じたがん教育、③医療関係者へのがん体験者やその家族の体験の伝達、という方向性と一致していました。

フォーラムが始まると、体験談などに聞き入る参加者の真剣な表情は、まさに「がんと向き合っている」と感じられました。また、パネルディスカッションでは、パネラーと一緒にいろいろな思慮されている様子が見て取れました。

フォーラム終了後には、参加者の皆様の立場からがん体験談を通じた「がん」に係る啓発活動の重要性や必要性、それらを推進する「がん体験談スピーカーバンク」の存在意義などのご意見や励ましの言葉をアンケートを通じていただく一方、それら活動に対する更なる要望とともに、今後のフォーラムに関する沢山の貴重な提言などをいただきました。私達は、この貴重なご要望・ご提言を十分に検討し、

この貴重なご要望・ご提言を十分に検討し、今後の活動や次回のフォーラムに反映させる所存です。

なお、最後に、今回のフォーラムを献身的に支えていただきました茨城キリスト教大学看護学部の先生方と学生の皆様、並びに当日配布しました物資をご提供いただきましたエーザイ（株）様をはじめ、種々のご協力を賜りました各関係機関の皆様に厚く御礼申し上げます。有難うございました。



会場の様子



(左から) 志賀 俊彦、井上 恵子、

馬込 ひろみ、横地 真知子 各氏

進化するがん体験談スピーカーバンク

会長 飯田 則子

「茨城よろこびの会」に、会員の提案により「がん体験談スピーカーバンク」が設立したのは、平成28年5月でした。設立から今日までの短い間も変化し続けてきたことを「進化」と呼び、その観点から分析します。

第1の観点は、「数量的変化」です。設立当初のスピーカーは20名弱、がん種は15種程度でしたが、現在ではスピーカー38名、がん種は20種を超えました。がん体験談件数は、平成28年度24件、平成29年度38件、聴講者数は3,880名と3,684名です。平成29年度は月平均3件のがん体験談講演を行い、がんに関する啓発活動をいたしました。

第2の観点は、設立当初は要請に基づき、スピーカーそれぞれの体験を皆様にお話し、がん検診受診、がんの早期発見、早期治療の重要性の啓蒙を行っていました。次第に聴講者に相応した話の焦点の当て方など体験談の質の高さが求められるようになりました。

スピーカーバンクが当面の任務として、「がん予備群といわれる労働年齢層」へのがん体験談を通じた啓発活動、「学校教育におけるがん体験談を通じたがん教育」への協力、「医療関係者へのがん体験者の伝達」を揚げられます。茨城教育庁と連携し、文部科学省のがん教育に関するガイドラインの研修を受け、スピーカーのスキルアップに努めており、現在、大学の看護学部の要請により、カリキュラムの中で「がん体験談」を授業として、数時間お話ししております。又、緩和ケア分野では、医師、看護師、薬剤師、検査技師さんの緩和ケア研修において、「がん体験談」がカリキュラムの中に取り入れられるよう目下協議中です。

しかし、残念ながら一般企業等からのスピーカー派遣要請は件数が少なく、PR不足によるものと考えています。「ながら Worker の時代」です。このような制度の適用を受けて頑張っているスピーカーもおりますので、そういった体験談もお話し出来ます。

第3の観点は、私達の活動が一般社会はどのように評価しているのか、現在の方向性は妥当適切か、常に振り返りが必要です。他県では同様の活動を見かけることがなく、比較することが出来ません。設立当初より、地元のマスコミに取り上げられ、新聞記事等の評価を見ますといずれも、肯定的な評価をいただいております、妥当なものを受け止められていると思っております。今後とも、皆様方からのご意見をいただき、さらなる進化を遂げていきたいと思いを新たにしています。ご支援のほどよろしく申し上げます。



私は、「乳がん」を始め、「右肺、左肺、胸骨脇、胸膜」の5ヶ所のがんを体験しました。毎年人間ドックで、左乳房に異常ありで「要再検査」が3年続き、平成15年の人間ドック後、99%確実にがんが出来ていると言われました。不思議なことに今迄、左乳房と言われていたのが、実際は右乳房にがんがありました。

私は、乳がんが見つかる前年に帯状疱疹で顔面麻痺になり、お化け顔になったことがあり、外出はとても無理、人生これまでとすごくショックでした。麻痺は4か月で治りました。その時と比べれば、乳がんは外見には分からないからと楽観していました。

8月初旬に入院し、全摘の方が再発転移が少ないと右乳房全摘の手術をしました。退院後、友達からは、腕を上げる練習をするように、草取りや花の手入れはしばらくはやらないようにと注意を受けました。体力も順調に回復し、3年半が過ぎた平成19年、何となく声が出にくくなり薬を飲んでみましたが治りません。その内、胸の中央あたりに違和感があり、定期診察日の検査の結果、胸骨脇にがんの転移が見つかりました。再発です。点滴の抗がん剤で治療することになりました。リスクが少ないと思って全摘をし、脇の下のリンパ節まで切除したのに・・・と悔しい気持ちと不信感がわき上がりました。それで私はセカンドオピニオンを受け、転院しました。飲んでいたホルモン剤は体質的に合っていなかったことも分かり、手術は終わっているので、腫瘍内科で、医師は「痛みもあるので、放射線治療する」と言われました。寒い時期で雪やみぞれの日もありましたが「治るんだ、治すんだ」と自分で運転し通いました。副作用もなく無事5週間25回の照射を終え、痛みや声枯れもなくなり、ほっとして、がんがサヨナラ出来ると思いました。

1か月1度の経過診察を続け、何か月か過ぎCT検査で今度は右肺にがんの転移が見つかったのは、平成20年のことです。自覚症状は全くありませんでしたのでCT検査を受けていなかったら、どうなっていたでしょう。2度目の転移なので肺以外にもがんがあるかも知れないと、飲み薬を2か月、点滴を2か月と治療しました。副作用はあるものの、効果がなく、放射線照射になり、がんは消えました。薬の効果は個人差があり、「効く、効かない」と幾種の薬で落ち込んでいるとき、ベテラン看護師さんから「あきらめないでね。きっと効く薬があるからね」と勇気づけられました。

“点滴の副作用なる血管痛 手を挙げるごと激痛走る”

平成22年、右肺治療後、胸膜に転移が見つかりました。最初の右乳房全摘後、こんな状態になるとは、想像もしていませんでした。まるでモグラ叩きです。胸膜には7個のがんがありました。入院の数日前、激痛に襲われ急遽入院です。呼吸するのも目を開けることも大変な痛みで、「これががんの痛みか！」と思ひ知りました。今度の点滴の薬は、オレンジ色です。自分の腕に薬が入っていくのを見るだけで気分が悪くなるようでした。副作用は特にひどく、体がだるくて、日中横になって何もする気力がなく、ただ宙を見ているだけ。ボーっとして、思考力・行動力の停止です。でもこの薬は効果があり、がんは消えていきました。私の体で効果があったのは、6種類のうちこのオレンジ色の薬だけでした。

“顔ほてる気分も悪く寝てばかり 心も体もどうしようもなし”

平成23年、今度は左肺転移です。このときの薬は効果がえられず、やっと放射線治療となりました。この頃から私は「これから先もがんが次々と出来、がんが痛めつけられ死を迎えるのだ」と思うようになりました。「治る」というのはっきりとした希望があれば頑張りも出来ますが、とても苦しい心境でした。遺書を書いたり、身の回りを少し片付けたりして「楽しい事もいっぱいあったし、もうこの位で終わりののか」と妙に冷めた気持ちになっていました。しかし心の奥では、まだまだ大丈夫との思いもあり、自分自身との闘いの心境でした。

“始末する物のみ多き身の回り こぶしの花びら音もなく散る”

左肺治療後の検査では、どこにもがんが見つかっておらず、現在に至っております。病院には2か月に1度、定期的にCTやペット検査を受けております。約9年間の闘病中大勢の方からの思いやりをいただきました。家族のみんなから、がんの会の仲間から、沢山のアドバイスをいただきました。私はがんになったのを隠さずオープンにしてきました。

1人では耐えるのは厳しかったけど周りの人に支えられ、今があります。本当に感謝です。最後に、がんになってもあきらめないことです。セカンドオピニオン、サードオピニオンも考え医療者との関わりを良くする。それに病気をオープンにすることで、共に助け合い支え合っていくことです。

“一輪のダリアの花に癒されし 明日への希望つなぎとめたり”

私は助かった命を今、大切にしています。



こんな相談、あんな相談、みんなが知りたいこと

茨城県看護協会「いばらき みんなのがんの相談室」 横地 真知子

茨城県では平成27年12月18日にがん検診を推進し、がんに向き合うための県民参療条例が交付施行されました。その中の取り組みで、「いばらきがん患者トータルサポート事業」として平成28年7月11日から茨城県看護協会に「いばらき みんなのがん相談室」が開設されました。

各拠点病院の中でも治療や副作用の事、仕事の事、治療費の事など、様々なご相談を相談支援センターが受けております。病院の中だからこそ、豊富な知識のある専門職がそろっています。しかし、「忙しそう、こんなこと聞いたら」など、躊躇していることありませんか。病院でお医者さんや看護師さんになかなか聞けない事の他に、生活上のことであったり、病院に対する愚痴であったりなどちょっとしたことでもすぐに聞くことが出来る敷居の低い相談室を目指しています。「いつでも一緒に考えること」「いつでもお話聞くこと」を基本に対応しています。

平成29年4月～平成30年2月現在で343件の相談を受けております。そのような中でも何度かご利用いただいている方からお電話がしばらくないと、相談員も「調子が良くないのかな」「入院しているのかな」その方に思い巡らせ、待っている現状です。

話しても解決できないと思われる方もいらっしゃると思いますが、話すことで、考えや気持ちの整理がつくこともあります。誰にも知られたくない方、個人情報は一切漏れません。名前も住んでいる場所も、病院も伝えずに相談していただくことが可能です。

相談員は病院での臨床経験が豊富でがんについての研修を受けているものが担当しており、相談される方へ真摯にかかわれるように努力しております。

がんになった方だけではなく、健診をどのように受けたらよいか、がんと言われている友人にはどのように接したらよいか。一緒に考えています。まずは、お電話をしてみてください。メールも対応します。

✉ ibagan@ina.or.jp で自分の不安をつぶやくだけでも良いですよ。お返事は少し遅くなりますが、必ず返信します。どうぞご利用ください。



メンスピア 調理実習の体験

会員 浜崎 昭一

3月14日晴天に恵まれ、気温もグングン上がって6月陽気のなか、出席者6名の出席をえて、ミオスの調理室をお借りし、色々な形の食器をテーブルに並べてから、広い調理台をフルに使い本日主題の「餅の作り方とおいしい食べ方」の調理実習が始まった。2台の餅つき機を使い、2時間余りで蒸し上がり餅が出来た。

餅が熱いうちに形を整え、見事なヨモギ餅と白餅が完成し、味付けにキナコ、小豆アanko、大根おろしが用意された。

別の班は野菜（ピーマン、カボチャ、春菊、山ウド、フキノトウ、サツマイモ、ホウレン草、菜の花、バナナ、リンゴ、佐々木会員提供の原木椎茸）の食材をすべて天ぷらに供した。食材の特徴を味わいながら談笑の中楽しいひとときを過ごした。感謝で一杯である。

時間にゆとりがあったので会員が持参したビデオを見た。戦争と戦後70年を終戦の昭和20年を境としたアメリカ進駐軍の欧米食の持ち込み（普及）によって乳児ミルクなど食の変化（自然食でない加工食品の多様化）によって健康が損なわれていく現状が紹介されていた。しかし現実には、すでに血圧、血糖、コレステロールも高く手遅れであると感じた。



短歌

新聞に最優秀賞と写真展友の受賞は吾の喜び

過疎の村炭焼く人の今はなく巨木となりて空を狭める

老いてゆくこの身寂しも夫の病み迷路ばかりの日々続きいて

夫病みて暗き歌のみ多けれど宇宙は広く星のまたたく

日本中の歓喜に包まる羽生結弦流す涙を美しと見つ

「ありがとう」と云うこの言葉いつも持ち嫁との仲を整えおかん

跡取りとう責任感か毎日^{つま}を夫の介護に嫁は尽くせり

会員 黒羽 勝江

私のふるさと自慢

会員 佐々木 研二

ふるさと、古里、故郷って響きはいいものですね。小学生の頃何となく思い描いていた情景がずっと気になっていました。20代になって初めて訪れた、戦中に亡くなった母の実家。森蘭丸の弟、森忠政公築城の津山城（鶴山城とも、明治期に取壊される）がある岡山県津山市の在。山に囲まれた一面の田の中に流れる小川。そして家の中に飛んできた蛍のイメージがぴったり合っており、決して夢ではなかったことが確認できました。ここが亡父母、亡養父母の故郷だったのです。戦後間もなく4歳で茨城に来た私は、51歳、43歳の両親から生まれた一人息子として育てられ、実父母たちの話を聞かされることは終生ありませんでした。

昭和25年、小学校に入学したのが茨城県那珂郡芳野村（現：那珂市戸崎）。

大阪の繁華街から定年直前に会社を早期退職し、親子3人で開拓農民として新天地に移ったのです。どんなに大きな声を出しても隣家には届かぬ山、畑の中の1軒家。除草、除草に追われて明け暮れる日々。不肖の息子といえ毎日常近の池でフナ、鰻、エビガニ、食用蛙等を釣ったり、山を歩き回ったりの遊び三昧。夏場は蛇にも遭遇すること日常茶飯事。マムシも数度捕まえては、近所の大人にあげたりしたことがあります。



山つつじや山百合が庭と畑の区別のつかない場所に咲き乱れていました。唱歌「故郷」が重なるみたいです。少し足を伸ばして遊んだ所に今は「県民の森」、「植物センター」、「きのこ館」などができています。私の子供たち3人はここで生まれました。私は、転勤により阿武隈川や花見山公園が近い福島市、渡良瀬遊水地、花桃の古河総合公園がある古河市などを転々とし、落ち着かなかったこれらの土地が子供たちの故郷になっています。

30年前、あるご縁で思い切って屋敷替えをした先が現在のひたちなか市です。子供たちも其々独立し、唯一の孫娘親子だけが近くに住んでいます。今春高校に入学する孫は将来、ネモフィラの見事なひたち海浜公園、虎塚古墳、干し芋、バインベリー苺などを「私のふるさとの自慢よ」とか語るようになるのでしょうか。親子4代に亘るふるさとのご紹介でした。

イッピン選

会員 大内 洋子

酒ならイッピン・・・、とは違います。「アサヒ メディカル ウォーク」と名づけられた靴の逸品です。

このウォーキングシューズは、テレビ(NHK BSプレミアム)で再々放映されていました。高齢で、ヒザ痛に悩まされていた私は、早速試し買いをしました。

足を入れた時の心地良いフィット感に、「これなら歩ける・・・いや、歩きたい」という希望が湧きました。創業百二十年で「履きもの」ひとすじに、地下足袋から始まり、スニーカー、長靴、室内ばき、そのほかにも数多く開発をしています。福岡県久留米市の「アサヒコーポレーション」で製作され、アサヒシューズ(株)販売です。水戸市内でも楽に購入出来ました。



足の着地の時の体重を支えると共に、体重移動には、ヒザ関節を守るスクリュー構造を取り入れ、それで正しい歩行をサポートしてくれるのです。踵が地面に着くとき、ヒザへの負担が軽い。

「これまで、5足目でやっと。他の靴は考えられない」というテレビ画面に登場する愛用者の言葉がうなずける「イッピン」です。

メンズピア活動の1年を振り返って

会員 浜崎 昭一

メンズピアは今年で結成4年目を迎える。昨年の活動の柱は調理実習、農園の収穫、海釣り体験、囲碁、ビデオ鑑賞である。

平成29年12月14日は天候にも恵まれ、急用の1名が欠席、7名が参加し、赤塚ミオス社会福祉ボランティア会館で29年最後の集いを開いた。常陸太田市の石川さんが今回より新規加入され、会も一段と活気を呈してきた。時間の余裕もあり1年の行事の内容報告や参加の感想等を話し合った。

その後、会員持参のDVD鑑賞。昭和10年代の名作洋画「オーケストラと少女」。クラシック音楽の鑑賞かなどやや緊張し身構えていたが、予期に反し一人の少女の勇気と情熱とそしてユーモア溢れた感動のドラマであった。80年も前の作品とは思えぬほど画質、音質もよく久しぶりに劇場気分を味わった。

この日東京両国では吉良邸討ち入りの儀式と高輪泉岳寺までのパレードが行われていた。若い方々には余りピンと来ないだろうが、昔、昭和の20～30年代の12月、1月といえれば決まって忠臣蔵映画が上映されていたものだ。なかでも東映が創立10周年と銘打って当時の時代劇俳優を総揃いさせて作成された昭和36年の名作「赤穂浪士」を会員が持参した。平恵蔵、右太右衛門、千代之介、錦之助、大河内伝次郎、大友柳太郎の当時、世の男どもは皆憧れていた役者ばかりの総出演である。今日が討入の日だったのかと郷愁の思いでスクリーンに見入った。昼食の後は囲碁の名人戦。

遊佐名人に加藤助っ人を携えた浜崎棋士が挑戦。やはり名人の一方的な展開かに見えたが終わってみれば……。結果は会員だけの秘密情報として保護されている。こんなにも楽しい一日を一年の締めくくりとして過ごすことが出来たのである。



ちょっと一服

○ 5月5日・・・子どもの日（端午の節句 菖蒲の節句 男の節句）

端午の節句に柏餅を食べる習慣は日本独自のものです。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄の縁起物」とされ、この柏の葉に包んで作る柏餅は江戸時代に広まりました。盛夏入りを前に小豆あんで作る柏餅は、不足しがちな栄養を補給して疲れを取り去り、胃腸を健やかにして便秘解消や体力を強化する行事食です。柏の葉は特有の香りや抗菌・防腐効果があり古くから食器の代わりとして使用されており、関西圏以南では柏の葉が自生していないなどの理由により、「サルトリイバラ（サンキライ）」などの葉が使われています。



柏餅

小豆のビタミンB1で体力を強化する

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・4月21日(土) 10:00～ 「平成30年度 茨城よろこびの会総会」 茨城県立健康プラザ3階会議室

○メンズピア

- ・5月16日(水) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)「例例会」
- ・7月18日(水) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 集合
現地研修会「浜崎農園収穫体験」



○レディスピア県央

- ・5月10日(木) 10:00～ 水戸植物園(水戸市小吹町504) 散策「お花見」 ※現地集合
- ・6月14日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)「ピアカウンセリング」
- ・7月12日(木) 10:00～ " " 「ピアカウンセリング」

○レディスピア県西

- ・5月は日程の都合によりお休みとなります。
- ・6月2日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「健康づくり栄養教室」
- ・7月7日(土) 13:30～ " " 「定例会」



○リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 茨城

- ・5月19日(土)～20日(日) 研究学園駅前公園(茨城県つくば市学園南2-1)



○第10回 “乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo” 大おしゃべり会(参加無料)

- ・6月9日(土) 13:30～16:30 水戸赤十字病院本館3F 災害医療研修室(戸市三の丸3-12-48)

編集後記

いよいよ人工知能時代(AI)がやってきた。

老人施設ではAIロボット人形がやさしくほほえみ話しかけます。家庭では掃除機をはじめ、色々な開発品が入り込もうとしている。ある大手銀行では年末大規模なリストラ計画を新聞に発表した。AI時代の到来とその活用である。営業時間も自由であると言う。銀行再編が到来するかも知れない。

これからの若者の採用試験にAI機能によって集められたデータで順調な人生が狂わされると言う。合理化は良いが、AIは集めたデータの学習の仕方によってミスもあるからだ。(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 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  14700031(05) H18.4.10 取得
--	---