



会報

よろこび

第93号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 30 年 9 月 1 日発行



コスモス（国営ひたち海浜公園）

平成 30 年度定期総会を開催しました

会長 飯田 則子

4 月 21 日（土）茨城県立健康プラザにて平成 30 年度定期総会を開催しました。（出席者 28 名）

＜総会の決議事項＞

- ①「茨城よろこびの会がん体験談スピーカーバンク」は、当会から独立し、新団体としてスタートする。
- ②会報「よろこび」の発行を年 3 回とする。
- ③市民セミナー「がん検診で生き生きライフ」を開催。
- ④会員の親睦会として「納涼会」「秋の集い」などを計画。

「がん体験談スピーカーバンク」が独立することになった経緯は、茨城県助成金（福祉団体支援事業費）の申請条件が厳しくなり、助成が受けられなくなったことに伴い、今後のスピーカーバンク事業の運営について話し合いを行いました。第 1 回、第 2 回と大盛會を納めた「がん体験談フォーラム」は、茨城よろこびの会の最も大きな事業であり、その事業を無くすことは、会活動の大きな縮小につながり残念ですが、スピーカーバンク事業をよろこびの会から切り離して、独立した団体としてスタートする考えに至りました。「がん体験談スピーカーバンク」は、学校のがん教育、医療系大学、企業などのがん体験談のニーズに対応した独自の運営をすることになります。総会の後半では、茨城県立中央病院 名誉院長 永井 秀雄先生も参加され、水戸ヤクルト健康教室による「腸と免疫について」の講話があり楽しく勉強することができました。

当会は、事務局でありますけんこうリンクの助成を受け、新たな「茨城よろこびの会」として、会員相互の親睦を図りながら、がん患者の仲間として、手を取り合い今後も活動を継続いたします。会活動のスローガンである「がんの早期発見、早期治療」を啓発するため、がん検診を市民に呼び掛ける事業を行い、茨城県がん対策推進事業の目標であるがん検診の受診率向上に協力したいと思います。会員の皆様におかれましてはご協力をよろしくお願いいたします。

また、会の円滑な運営を行うため、今年度の会費が未納の方は、納入いただきますようお願いいたします。

平成 30 年度事業計画

事業名および事業内容	実施日	場所
平成 30 年度定期総会 [議題]・平成 29 年度事業報告 ・平成 29 年度決算報告及び監査報告 ・平成 30 年度事業計画及び予算（案） ・平成 30 年度役員体制について ・新会員の紹介・新役員の紹介 [講演会]「腸の動きと免疫の関わり」他 水戸ヤクルト健康教室	4 月 21 日（土）	茨城県立健康プラザ
[役員会] ・新役員の顔合わせ及び活動計画相談 ・役員会開催 [事業] ①市民セミナー「がん検診でいきいきライフ」 各種団体のイベントに極力参加し、検診の啓 発を行う ②医師による無料がん相談会 ③会報発行（年 3 回） 会報「よろこび第 92 号～94 号」発刊 [親睦会] ・納涼会 ・秋の集い	随時 未定 11 月 4/1（92 号）、 9/1（93 号）、 H31/1/1（94 号） 8 月 7 日（火） 10 月	（公財）茨城県総合健診協会 未定 茨城県立健康プラザ 水戸京成百貨店「えん」 未定
[レディースピア県央] ・ピアカウンセリング、研修会、赤い羽根街頭募金 [メンズピア] ・懇親会、健康料理、野菜の収穫その他 [レディースピア県西] ・懇親会、その他	毎月第 2 木曜 毎月第 3 水曜 毎月第 1 土曜	水戸市社会福祉ボランティア会館 （ミオスビル） 上に同じ 下館地域交流センター（アルテリオ）
[がん患者ピアサポート相談]（茨城県がん対策事業） ・かさま窓口 ・つちうら窓口 ・みと窓口 ・ひたちなか窓口	毎月第 2・4 金曜 毎月第 1・3 月曜 毎月第 3 金曜 毎月第 1 火曜	茨城県立中央病院 総合病院土浦総合病院 水戸医療センター （株）日立製作所ひたちなか 総合病院

米沢訪問記

常陸大宮保健所 所長 大谷 幹伸

米沢市は山形県南端の内陸の米沢盆地にあり、山地に囲まれている。室町時代から伊達氏の領地であり、伊達政宗はこの地で生まれた。江戸時代から廃藩置県までは上杉家の城下町として栄え、当時は繊維業が盛んであり、米沢織、米沢紬が知られている。現在の人口は 84,000 余で、工業出荷額は東北地方では第 4 位（郡山、いわき、仙台に次ぐ）である。ちなみに帝人株式会社（従業員数は国外を含めて約 2 万）は大正 4 年に、秦逸像（米沢工業高等学校教授）と久村清太が起こした東工業（株）米沢造絹糸製造所を起源としている。



直江兼続 400 回忌記念講演会での大谷氏

米沢の領主上杉家は、景勝の時代に越後から会津へ移封（120 万石、豊臣政権では五大老）、そして関が原の戦いでは反徳川であったために本拠地を米沢に移されたうえに、30 万石に減封となった。この時に重臣であった直江兼続は、藩士を 1 人も解雇することなく藩政改革、殖産興業を推進した。その後 3 代藩主綱勝に世継ぎが無く急死したため、吉良上野介の子、三郎（綱憲）（母は綱勝の妹）が養子として 4 代藩主となったが 15 万石に減封となってしまった。そして 8 代藩主重定の時代に藩の財政は困窮を極め、藩主は幕府に封土の返上まで思いつめるに至ったが、9 代藩主に秋月家の直丸（後の治憲（鷹山））を養子に迎えて藩の立て直しを行った。当地では初代藩主上杉謙信とともに 9 代藩主鷹山が敬愛されていて、鷹山公はその行政改革や産業奨励策をケネディ大統領に賞賛されたことが知られているが、近年長女で当時のキャロライン、ケネディ駐日大使が、米沢を訪れている。

なお本年は、豊臣秀吉から徳川家康の時代に、上杉家の重臣として活躍した直江兼続の 400 回忌にあたり、私は米沢御堀端史跡保存会の依頼で、秀吉の側近であった大谷刑部少輔吉継のことを、上杉家および直江兼続との関連を含めて講演させていただいた。上杉家、すなわち直江兼続と大谷吉継は、北条氏征伐の一環としての松山城攻略やその後奥州検地で親しい関係となった。また徳川家康と上杉家仲介役も果たしていたこと、関が原合戦の引き金となった会津征伐の元となる「直江状」に大谷吉継の名があること、豊臣秀吉の島津征伐の一環として、島津に与する秋月家の攻略に大谷吉継は関わったが、その秋月家の 6 代藩主種美の次男が鷹山であることなどを説明した。

米沢では特に食べ物の名物を「ABC」と言っており、A：林檎、B：米沢牛、そして C：鯉の 3 つが美味しいことで知られています。特に米沢牛の柔らかくてほんのり甘い味わいは、常陸牛とはまた違った美味しさでした。



直江兼続 廟所

米沢は伊達政宗、上杉謙信、景勝、鷹山、直江兼続ら、日本史に重要な影響を与えた人物のゆかりの地でもあり、周囲には風光明媚な五色沼、猪苗代湖や、温泉もありますので、みなさんも一度は訪れてみてください。

大谷 幹伸氏

茨城県立中央病院地域がんセンター名誉がんセンター長
兼常陸大宮保健所技監兼保健所所長。

乳がん術後のリンパ浮腫

乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪ さかい ひろこ

先日、私達の『乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪』にはじめて参加された方が、「…わきの下のリンパを取ったら、腕が浮腫んでしまってつらい」、「こんなふうになるなんて、全然聞いてなかった」とおっしゃっていました。

乳がんの外科手術では、乳房を切除するだけではなく、わきの下のリンパ節をいくつか取ったり、場合によっては郭清（全部取ること）したりします。また温存手術の場合、わきの下と残った胸にかけて放射線をあてる治療を行います。そのため術側の腕のリンパの流れが悪くなり、時として「リンパ浮腫」の症状が出るのです。

やっかいなことに、リンパ浮腫は術後何年経っていてもなることがあり、その治療は「がんの治療」ではないので、主治医の守備範囲外。でもとりあえず腕が浮腫んでいるかも…と思ったら、主治医にリンパ浮腫と診断してもらった上で、リンパ浮腫治療外来に行きます。なるべく早く行くことが重要です。

イラストレーターの私は、13年前に乳がんになった時たまたま開いた乳がんの本で「リンパ浮腫」という言葉に出会いました。それから、その不安と闘うためにセルフケアの方法を学んだり、momo♪の活動として仲間とリンパ浮腫の勉強会を開いたり、リンパ浮腫への取り組みを続けています。

この活動を支えてくださっているのが、リンパ浮腫療法士の新井 恒紀先生です。後藤学園・神奈川衛生学園専門学校の校長先生でもあります。

新井先生から、「この浮腫を何とかしてほしい。」どうにもならない浮腫に苦しむ何人もの患者さんを前に、どうすることもできない時期が続いたこと…。後藤学園の佐藤 佳代子さんがその治療法としてドイツでフェルディ式のリンパドレナージと出会い、日本に導入したこと…などをうかがっています。

今も新井先生をはじめリンパ浮腫療法士の方々は、患者さんのために保険適用の範囲を広げられるように活動されています。

平成28年度よりスタートした茨城県企画提案型がん対策推進事業で、momo♪は、毎年リンパ浮腫のプロジェクトを企画しています。今年度は、11月11日（日）乳がん術後上肢のリンパ浮腫勉強会に新井先生をお招きし実施します。（会場：水戸赤十字病院、参加費：1000円資料代）。興味のある方は是非ご参加ください。

リンパ浮腫とは？

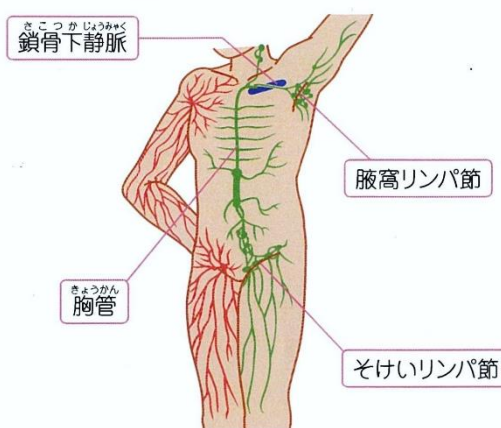
Q1 リンパ浮腫とは何ですか？

A がんの治療において、手術でリンパ節を取り除いたり放射線治療が行われたりすると、リンパ管が切断され、細くなってしまいます。そのため、リンパ液が停滞して皮膚の下にたまってしまいます。これをリンパ浮腫といいます。

● リンパとは？

体の中には、動脈と静脈のほかに「リンパ管」と呼ばれる管があります（図1）。リンパ管は、全身の皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて、このリンパ管の中には「リンパ液」という液体が流れています。リンパ液は、タンパクや白血球などを運びます。また、腋窩（えきわ 腋の下）や、首の付け根、そけい（しんぶ 脚の付け根）などには、「リンパ節」という豆のような形をした組織があり、感染やがんが全身へ広がることを抑える役割を持っています。

（参考：国立がん研究センターがん情報サービス HP）



赤：表在リンパ管

皮膚の下（皮下脂肪層）に細かく分布し、腋窩（腋の下）とそけい（脚の付け根）のリンパ節に集まる

緑：深部リンパ管

首、腋窩、そけいのリンパ節を通して太いリンパ管（胸管）となり、鎖骨の裏側で静脈に入る

図1. 表在リンパ管と深部リンパ管

歯と口の手入れで健康長寿を！

口の中の健康は、全身の健康や高齢期の生活の質（QOL＝クオリティオブライフ）に大きく影響することが分かってきました。いつまでも心身ともに豊かで健康な生活を送るために、毎日の歯と口のお手入れ（口腔ケア）を習慣にしましょう。

口の中を健康に保つために

毎日のセルフケアのポイント

口腔の清掃

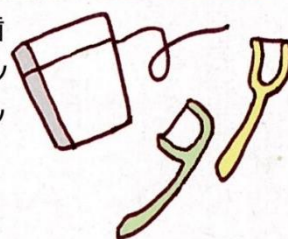
歯や口の中をきれいにして
健康を守りましょう！

歯みがき

- 小さめ、やわらかめの歯ブラシで、毎日、できれば毎食後、ていねいに時間をかけてみがきましょう。

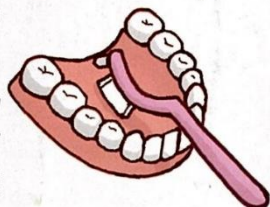


- 歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用しましょう。



入れ歯の手入れ

- 入れ歯専用の歯ブラシ、洗浄剤があります。かならず外して、表と裏を両方しっかりとみがきましょう。



舌の清掃

- 細菌の増殖を防ぎ、口臭を予防するために、舌の汚れ（舌苔）を清掃しましょう。舌の専用ブラシがあります。



食するときの注意

しっかりかんで、飲み込むための
機能を維持しましょう！

しっかりかんで食べる

- 少しずつかむ力をきたえることが大切です。ひと口 30 回が目標です。



姿勢に注意して食べる

- 上半身を起こし、背中中は少し丸め、やや首を前屈させる姿勢を意識して、誤嚥を予防しましょう。



～ 活動報告 ～

会員 飯塚 順子

<リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 茨城に参加>

5月19日(土)つくば市研究学園駅前公園にて行われ、レディスピア、ピアサポーターの方と一緒に3名で参加しました。

<水戸市環境フェアにて啓発活動>

6月3日(日)水戸市千波湖広場にて環境フェアが行われました。その会場にて茨城よろこびの会のパンフレット、茨城県からの「がん検診に行こう」のチラシ、看護協会のチラシティッシュを配布し、来場者ががん啓発活動を行いました。

<納涼会>

8月7日(火)今夏の暑さは厳しく、大変な日々が続くなか、水戸京成百貨店の食事処「えん」で、新会員を迎え14名の参加のもと、納涼会を開催しました。会員の近況報告では、運転免許証の返上を考えている人、喜寿を迎え体力作りで卓球に励んでいる人や、足腰を労わりながら、奥様と農作業を続けている人など、久しぶりの語らいで賑わいました。

メンズピア 屋外研修を終えて

メンズピア代表 浜崎 昭一



6月11日(月)前日の雨も上がり暑い日差しの中、鹿島市平井海岸の鹿島灘漁業組合に隣接する「茨城県栽培漁業センター」を会員5名で、石川 博之さんの車に同乗して一路研修地に向かった。

設備での概要説明を受けた後、屋外にある飼養施設を見学した。2箇所にアワビと県魚のヒラメが飼育されていた。これからの猛暑を迎える中で、魚の健康が心配になった。ヒラメは採卵目的の成魚で、見学者に用意された顆粒餌を水面に投げると水しぶきを立てながら飛びつく姿には、会員一同驚かされた。

この1匹でも釣れたなら、さぞかし生涯の記録となるであろう大きさのヒラメが数百匹群れをなしているのだ。一方のアワビは、日差しを避けるように物陰に林立して流れる海水の餌で静かに育っていた。

ご承知のように鹿島灘は、細長い海岸で、北部はリアス式海岸に南は遠浅の海岸となっている。北の磯には海藻が豊富で、アワビが大好物で育ち、一方ヒラメ、ハマグリは遠浅の海に育ち食生活も異なる。離岸流も発生し、キノコ型堤防が多くあって危険な場所であるが魚種も多い。

アワビ・ヒラメは3～5月が産卵期で、特にヒラメ、コチは、7～8月にかけて岸に産卵する。研修先では、アワビの稚貝、ヒラメの稚魚は屋内施設にあって見学が許されなかったのが残念であった。アワビ、ヒラメは県内全ての漁業組合に公平に分配され、放流の5月からは栽培漁業センターも立ち会って共同放流式を行っているとのことであった。

栽培漁業センターの今後取り組む課題の説明があり、ハマグリは養殖に取り組んでいきたいと力説され、量産が待たれるところである。

茨城の海は灘でも南限のハマナスも自生し、簡単に駐車できる場所も多く、白砂、青松を眺め、海風を浴びるのも一興である。

私も東京湾と大洗沖の船釣りをしたが、茨城の海は平常で1.5mの波高、一方東京湾は0.5m。大洗の海が時化で目の前の波が壁になった時は、この世の終わりと思ったほど荒々しく怖いことも体験した。それでも釣りが好きで今もなかなか止められない。

海も時季によって、また水温の変化で釣れる魚も変わってくれるのでおもしろい。茨城は漁獲量が全国第3位であることを知って、納得の1日屋外研修であった。



学生時代の歌の思い出

会員 石崎 泰子

「ふるさと」といえば室生犀星の詩を思い出す方も多いと思う。「ふるさとは遠きにありて思うもの、そして悲しく歌うもの、うらぶれて異土の乞食（かたい）となるとても、帰るところにあるまじや」ついこの間までは、そんな決心をしてふるさとを後にした昭和時代。また、尋常小学校唱歌「ふるさと」は、「志を果たして いつの日にか帰らん 山は蒼きふるさと 水は清きふるさと」なんとなつかしい「ふるさと」の唱歌。

金沢を旅したとき、犀川の近く「犀星記念館」では、「ふるさと」の曲が館内に流れていた。「いかにいます父母 恙きや友がき」のしみじみと心に響く高野辰之の詞。日本人の心の底に沁み込む優しい思いやりのある小学唱歌として長く心にとどめ置きたい「ふるさと」の曲である。

ふるさとを離れて 60 有余年。ふるさとは、もはや父母はなく、まさに遠くにありて思うものとなってしまった。

先日、小・中学校時代の友 3 人で涸沼荘に泊した。当時の中学校は、1 年から 3 年まで 2 組制で各学年 70 人に満たない田舎の学校で、雪が降れば雪合戦、バレーボールでは、郡大会で決勝戦を競ったこともあった。中学時代、良き満州時代を過ぎた女の先生は、ヴァイオリンを弾き、バイエル・ソナチネ（ピアノ教本）でピアノを教えてくださいました。学校で購入したばかりのピアノを校長先生は、「生徒に弾かせるな」と言ったが、その先生は生徒たちにどんどんピアノを弾かせてくれた。先生は、下宿の 2 階に私達を呼んで、月明かりの光が差す部屋で「月光」やメンデルスゾーン「ヴァイオリン協奏曲」などをレコードで聴かせてくれた。先生は、「同じ譜面でも指揮者によってこのように演奏が変わるのよ」と、ベートーベンの交響曲第 5 番「運命」のレコードを、指揮者を比較して聴かせてくれた。



その後、私はクラシックが大好きになり、当時ラジオでしか聴けなかったクラシックをラジオのスピーカーに耳を押し当て聴いていたっけ……。その後、大人になってからは、東京の会場へ何度も足を運びオーケストラを楽しんだ。

昭和を過ぎ平成も今年で終わるといふ。孫たちの時代がおだやかで平和でありますようにと祈るばかりである。

レディスピア県央 水戸市植物公園散策



平成 30 年 5 月 10（木）水戸市植物公園を散策

会員の作品「絵手紙」

会員 渡辺 富江



～ 念ずれば 花ひらく ～

詩：坂村 真民

念ずれば花ひらく

苦しいとき 母がいつも口にしていた

このことばをわたしも いつのころからか

となえるようになった そうしてそのたび

わたしの花がふしぎと ひとつひとつ

ひらいていった

行事予定



○茨城よろこびの会

- ・市民セミナー「がん検診でいきいきライフ」
※日時・場所等未定。詳細が決まり次第連絡いたします。

○メンズピア

- ・10月17日(水) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミス) 調理室「おとこの料理」
- ・12月19日(水) 10:00～ 〃 視聴覚室「ビデオ鑑賞、囲碁、食事会」

○レディースピア県央

- ・10月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミス)「定例会」
- ・11月8日(木) 10:00～ 場所未定 「ケアハウス見学」
- ・12月13日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミス)「アレンジメントフラワー」

○レディースピア県西

- ・10月6日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・11月3日(土) 13:30～ 〃 「定例会」
- ・12月頃(日時・場所等未定)「フラワーアレンジメント」※詳細が決まり次第連絡いたします。

○ピンクリボンウォーク in 千波湖 2018 (乳がん啓発ウォーキング)

- ・10月7日(日) 水戸市千波公園周辺(参加自由)

○平成30年度がん予防推進員養成講習会(主催:茨城県)

- ・目的 地域において、がん予防に有効な知識やがん検診の重要性等について普及啓発を行う「がん予防推進員」を養成し、がんに関する正しい知識の普及啓発を推進する。
- ・つくば会場:平成30年11月27日(火) 13:00～16:00 文部科学省研究交流センター(つくば市)
- ・水戸会場:平成31年2月20日(水) 13:00～16:00 茨城県庁9階 講堂(水戸市)
※受講希望者は飯田まで(080-5429-8950)

編集後記

今年の夏の異常気象は何という事でしょう。私達はこれらを避け得る術もなく、今日1日が無事で過ごせた事に感謝して終われたらと思う毎日です。

- ①ユニセフ:世界の最も貧しく困難な状況にある子ども達の、命と健康を守るための活動。
- ②メイク・ア・ウィッシュ:難病と闘う子ども達にも夢を叶えられたらと願う活動。
- ③あしなが育英会:これらからの日本を託す若者への十分な教育の場を提供。
- ④丸木美術館:丸木位里・俊夫妻の「反戦平和」の象徴としての「原爆の図」など大切な絵画が展示されています。(埼玉・東松山市)
- ⑤日本尊厳死協会(リビングウィル):自分の終末期にどのような医療を望むのか「平穏死」を願う具体的な意志表示の大切さ。

これら5つの活動に自分なりに、ささやかな支援をしています。そうすることで又、自分を律しているように思えます。(広報委員 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 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
---	--