

会報 よろこび

第94号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 31 年 1 月発行

謹んで
新年のお慶びを
申し上げます



菜の花の中を走る SL (写真提供：会員 三上 尚子)

新年のご挨拶

副会長 松井 義博

新年おめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、『茨城県総合がん対策推進計画 — 第四次計画 — 』に「がんを知りがんと向き合う ～県民の参療を目指して～」と、「参療」のことばが入りました。「参療」については茨城県がん条例第 2 条に「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」とあります。私たちは、がんの正しい知識を習得するとともに、茨城県の現状を把握し多くの方々にがん検診の定期受診による早期発見・早期治療の啓発及び情報提供を行っています。また、昨年 12 月 2 日（日）に「第 23 回市民フォーラム（がんフォーラム）」をしもだて地域交流センターアルテリオ（筑西市）で開催しました。“がん検診でいきいきライフ～早く見つけてしっかり治療～”をキャッチフレーズに、会員のがん体験談と県立中央病院名誉院長 永井 秀雄先生の講話を拝聴しました。

体験談では、茨城がん体験談スピーカーバンクの村井 洸介さんが「患者から見たがん治療時の生活」を、当会員の太月 いちさんからは、乳がんの体験談をはじめ「3 つのがんを乗り越えて今！」のお話をいただきました。

永井先生からは「がん検診の現状と最新のがん治療 ～ロボットからオペジーボまで～」と題し、茨城県のがん検診の現状と、最新のがん治療では県内 5 病院に導入されたロボット手術の紹介、またノーベル生理学・医学賞を受賞されました京都大学の本庶 祐（ほんじょ たすく）特別教授の「がん免疫チェックポイント阻害薬オペジーボ適応がんの種類と効果」についてお聞きしました。この治療薬が早期に保険適用になり、多くのがん患者の命を救ってくれることを願っています。更には、がん患者へのリハビリテーションなど身体活動により、手術から一般生活に至るまでの復帰効果、また死亡リスクの減少など多くの情報をいただき好評でした。

講演の間のリフレッシュタイムでは、筑西市「いきいきヘルス会」のメンバーによるシルバーリハビリ体操でストレッチや、筋力維持の体操が和やかに実施され、お陰様で今回のセミナーの内容に沿った企画を催すこ

セミナーの内容に沿った企画を催すことができました。

本セミナーの開催にあたり、県西レディスピアの皆様をはじめ、ご協力いただきました多くの方々には大変お世話になりました。この場をお借りし、心から感謝申し上げます。

本年が皆様にとりまして穏やかで健やかな一年でありますようお祈り申し上げます。

茨城よろこびの会第23回市民セミナー（がんフォーラム）を開催しました

会員 田所 厚子

平成30年12月2日（日）筑西市しもだて地域交流センターアルテリオにて、82名の参加者で盛況に開催することが出来ました。

開催にあたりましては、筑西市保健予防課、健康づくり課、広報課、またパルシステム茨城・栃木、シルバーリハビリ体操「筑西市いきいきヘルス会体操指導士」の皆様等、多くの方々のご支援ご協力をいただきました。お礼申し上げます。以下にその記録を一部掲載いたします。

「がん検診の現状と最新のがん治療」～ロボットからオブジーボまで～

茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄



自己紹介

このような形で筑西市に来るのは初めてです。自治医大に6年おりましたので、筑西の患者さんも沢山いらっしゃいました。縁あって茨城県に来て今春で12年になります。茨城県立中央病院で院長として務めさせていただいた後、名誉院長の肩書をいただいて、自分のやりたいことをやってきました。外科医としての仕事と、手術の数を減らして今日のように皆様にお話をしたいと考えております。

がん検診について

がん検診については、受診率が年々右肩上がりになっています。市町村が行う検診の対象になるのは5つのがん（肺、胃、乳、子宮、大腸）です。この5つのがんについては、検診で間違いなく死亡を防げるということが科学的に証明されています。

参療について

3年前（平成27年）に「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」が制定されました。参療とは、県民ががんと向き合い参療（参画）しましょうということです。この条例には、がんを理解するためには、知識を持っていなければならないということで、具体的なアドバイスが書いてあります。様々な機会を作って、普段からがんへの知識を身に付けましょう。できれば、健康なときから、あるいは小さいときから知識を増やしましょう。そして基本的な知識を元にがんを正しく理解して医師と話し合い自分で決定する。これを参療と名付けました。

がんのリスクを下げるのには

国立がんセンターの5つの健康習慣があります。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体を動かす、適正体重を維持する。これらを実践することでがんリスクがほぼ半減します。それにがんによる死亡を減らすには、がん検診を受けることが大事です。

最新のがん治療

ロボット手術について、パワーポイントの画像で詳しく説明がありました。ノーベル生理学・医学賞の本庶 佑先生のオブジーボが有名になりましたが、そのことについてもパワーポイントの画像で詳しく説明がありました。

「患者から見たがん治療時の生活について」

茨城がん体験談スピーカーバンク 村井 洸介



自己紹介

現在 27 歳、石川県金沢市生まれ、両親は薬剤師、東京で国立大学と大学院で学ぶ。2015 年に就職で初めて茨城県に来る。入社して 2 年目（2016 年 4 月）に大腸がん罹患する。金沢大学附属病院で手術と抗がん剤治療を受け、2017 年 5 月仕事に復帰。はじめは制限付き就労、今はフルタイムで働いている。

伝えたいこと

がんは出来るだけ早く見つけて、早く治療するということ。患者と医師とのコミュニケーションのギャップに苦しんだことがあり、そのことについても伝えたい。

がん体験談

最初に起きた症状は、腹痛。今までに感じたことのない痛みで、2 カ月ほどするとうつぶせになるとお腹に激痛が走るようになる。近くのクリニックに 6～7 回通院。しかし、ストレスからくる腹痛ではないかとの診断。どうにもおかしいと思い、紹介状をもらい茨城県内の総合病院に行くが、予約は 2 週間待ちとのこと。最終的には、「腸閉塞」の診断で緊急入院となる。しかしこの病院では手術が出来なかったため、実家のある金沢大学附属病院に転院。（2016 年 4 月 25 歳）そこで「大腸がん」と診断。告知は、自分と両親で受けた。説明は理詰めで事実をそのまま伝えられる。自分としては治りたい一心でショックはなかった。後から考えると両親と兄弟のショックが一番大きかったのではないかと気付く。

便が詰まって大腸が膨らんでいる状態だったので、そのままの状態での手術は、大腸を 9 割切除になる。それでは術後不自由になるだろうからと、まず人工肛門をつけて便を全部出してから手術となった。

（計 2 回の手術となる）開腹手術だったため、痛みは 4 か月続いた。がんはステージⅢの診断。手術後は感染症で 40 度の高熱が 10 日続いた。

手術後、抗がん剤治療を 6 ヶ月、在宅で通院しながら行った。抗がん剤の副作用が辛く、家では通常の生活ができる状態ではなかった。「辛い、苦しい」と感情を医師に訴えても分かってもらえず、医師と患者の思いにギャップを感じた。患者としてはあらゆる苦痛を軽減してくれるような、クオリティライフ（生活の質）についての話をしたいと思った。このことを体験して「参療」の大切さ、社会全体的に皆が医療に携わることが必要だと思った。

精神的に支えられたところ

石川県安心サポートセンター、茨城みんなのがん相談室、NPO 法人若年者のがん団体など。

様々な体験をしたが、「がん」だからと卑屈にならなくて良いと思う。がんになったことは不運だが、支えてくれる人がいる事は幸福だと感じる。がんはとても辛い病気です。がんに対する知識をできるだけ深めていただきたい。

「3 つのがんを乗り越えて 今！」

会員 大月 いち



乳がん（57 歳）、胃がん（62 歳）は人間ドック、膀胱がん（74 歳）は自覚症状で発見、3 つのがんを体験しました。今の生活は普通の人と同じです。趣味三昧で、絵を描いて歌をうたって、洋ランの花を育てて植物との出会いをすごく楽しんでいます。それに特に加えたいのがプールで泳ぐことです。プールで 500m 泳ぐことを日課にしています。ストーマのままでプールに入るのですが、深く呼吸することでそんなに疲れを感じないで 500m を泳ぎきることが出来ます。その後、入浴施設に入れてもらうのですが、ストーマが見えにくいものに付け替えてお風呂に入ります。自分が言わなければ、他の方にはあまり気付かれません。

3 つもがんをやったのに、今は何でも出来るようになりストーマのことはあまり考えないようにしています。尿の袋の中の匂い・色・量で健康状態がすぐ分かります。朝は 1,000 cc 前後の尿が溜まり、健康なときは色が

とても澄んでいます。夜は、大きな袋につけ替え熟睡し一度も起きません。しかし、尿管が詰まってしまうと、背中に袋が2つになってしまい、そのケアを4ヶ月もしてくれた夫の努力が、ありがたく忘れられません。

家族の協力を得たこと、生きていることがどんなに素晴らしいことか身をもって体験しました。毎日が幸せに感じ、生きることが嬉しくてしかたがありません。

シルバーリハビリ体操

筑西市いきいきヘルス会 体操指導士の皆様

始めに筑西市いきいきヘルス会副会長様から、「お二人の体験談を聞き、がんは早期発見・早期治療が大切なことを痛切に感じました。この体操は、茨城県で推奨されています。自分の体は自分で守るということで、短い時間ですが少し紹介させていただきます。」とご挨拶がありました。

＜体操＞

- ①肩回りの体操から、肩の上下と、上げた肩を後ろに反らし、胸を開いて呼吸を楽にする体操。
- ②首の運動、首をゆっくり回す。口はしっかり閉じる。目は開ける。
- ③背中ストレッチ。胸の前で両手をしっかり組む、前にギュッと伸ばす。背中がしっかり伸びているのを意識する。手を上に持って行く、前にゆっくり下ろす。
- ④足にたまった血流を戻す運動。
- ⑤足の付け根にある筋肉の運動。
- ⑥両脇の筋肉の運動。
- ⑦太ももの前と後ろを鍛える運動。
- ⑧O脚予防の体操。ももの内側の筋肉を鍛える。
- ⑨失禁予防の体操。足をそろえて、つま先を上げてお尻を締める。
- ⑩深呼吸。腹式呼吸で大きな呼吸をする。



みんなでリハビリ体操

アピアランスケアの必要性

茨城県立中央病院・地域がんセンター
乳がん看護認定看護師 園原 一恵

日本では、1981年からがん患者が急増し続けています。国は、がん対策基本法を2007年に制定し、同年にがん対策推進基本計画として「全てのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上」を掲げました。そして、2012年がん対策推進基本計画には、「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」が追記され、がんサバイバー（がんを経験したすべての人）の社会生活に目が向けられるようになってきたのです。

乳がんの罹患者数が、女性のがんの第1位である事は周知の事と思います。最新のデータでは、2018年予測として、乳がん新規罹患者数が86,500人／年といわれております。そして、毎年約70,000人の乳がんサバイバーが増えていると推測されます。

今年だけでも再発治療に、ホルモン陽性の分子標的薬『パルボシクリブ』『アベマシクリブ』HBOC(乳がん卵巣癌症候群)関連の治療薬『オラパリブ』などが登場し、治療法の選択肢が増えていきます。多様な治療により長期生存が可能になり、働くがんサバイバーが増えてきているのが現状です。(表1参照)

そういった中で、『アピアランスケア』は徐々に重要であろうと、認識されはじめてきました。『アピアランス』とは、「外見」を示す言葉であり、『アピアランスケア』との造語は、2012年に国立がん研究センターの研修会より生まれた言葉となっています。その要旨は、外見変化の本質をどう考えるかと語っています。「患者の多くは、変化したその部位や症状を悩んでいるのではなく、その症状をとおして、今後生じるであろう他者との人間関係の変化を悩んでいる」「社会における関係性の問題が苦痛の本質である」としています。そのため、医療者は「アピアランス（外見）変化に起因するがん患者の苦痛を軽

減し、その人らしい生活を送るために包括的なケアが必要」なのだと指摘しています。

私をご紹介した意図は、皆様の経験を社会に生かしていただきたいとの思いからです。アピアランスケアの言う「社会における関係性の問題」に皆様の力が生かされると感じたのです。乳がんサバイバーは、罹患しながらの社会生活経験を多く持つておられます。3人に1人は仕事を持ちながら治療継続しているのですから当然です。その不便や苦痛についての経験をお話しいただき、がん患者が生きていくためにもっと社会がすべき事を伝えて頂きたいと思います。

私としては、ウィッグも乳房再建も当然の治療と考えます。「全てが保険でも良いのでは」と思うくらいに。

いま、がん患者の世界では『アピアランスケア』が重要視され始めています。ぜひ、皆様の経験からの必要性を世の中に伝えて下さい。

表1 『働くがんサバイバー』

2008年診断年全罹患患者数：800,014人

20-64歳：259,304人 全体の32.4%

20-69歳：365,192人 全体の45.6%

⇒ がん患者は増加しており、うち3人に1人は就労可能年齢で罹患



厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より抜粋

日本対がん協会より感謝状を拝受

会長 飯田 則子

この度、日本対がん協会の創立60周年にあたり、「茨城よろこびの会」が、けんこうリンク（公財）茨城県総合健診協会の推薦をいただき、永年のがん征圧活動の功績を讃えられ感謝状を拝受いたしました。

誠に有り難く、これも一重にけんこうリンクの大きなご支援があつてのことと、会員の皆様と共に喜びたいと思います。



34年前、安島前会長が、がん患者会を立ち上げられ、県内各地でがんフォーラムを開催し、がん征圧に心血を注がれた活動の様子は忘れ難いです。引き継ぎました私達も微力ながら活動が続け、毎年がんフォーラムを開催し、患者会として広く社会に向け、『がん体験』を語り発信してまいりました。これからがんの啓発活動に会員の皆様と共に邁進していく所存です。

（写真左：拝受した感謝状）

会員の作品「貝合わせ」

会員 黒沢 明実



活動報告

平成 30 年のレディスピア県西

会員 安岡 昌子

平成 30 年 4 月 7 日(土)お花見会。昨年は、例年になく早さで桜が満開となっていました。当日は、筑西市で毎年行われている桜まつりに参加。茨城大学や筑波大学の学生さん達と話をしたり、花見以外の楽しみ方もあったと、何でも楽しもう精神に敬服。

6 月 1 日 (金) 筑西市民病院 管理栄養士の新井優子さんによる「健康づくり栄養について」の講座を拝聴。夏は、異常気象のため猛暑日が続く、参加者は少なかったが、8 月からは「がん哲学・がんカフェさいわい」の海老澤さんが毎回ではありませんが、定例会に出席して下さることに感謝。

9 月 17 日 (月) 茨城県西部メディカルセンターの内覧会に参加。11 月 3 日 (土) 棒針でネックウォーマーを編み、冬支度ができ楽しいひと時を過ごしました。

平成も今年 4 月で終わり、新しい年号となります。レディスピア県西でも年齢と共に、車の運転が不安になってきたこともあり、平日に利用できる「のり愛くん (※)」を利用して定例会に参加したいという希望が出ました。話し合いの結果、平成 31 年 3 月から、定例会を第 1 土曜日 → **第 1 木曜日**に変更させていただくこととなりました。お間違いないように、皆様よろしくお願いいたします。

平成が終っても、新たな時代を元気に生き生きと笑顔で皆様と共に活動して行けたらと切に願っています。

※筑西市「のり愛くん」・・・筑西市の新しい公共交通として、交通手段に困っている方を、予約にあわせて自宅や指定場所から目的地まで、戸口から戸口へ送迎するサービスです。乗り合いタクシー方式で市内全域を低料金で利用できます。

平成 30 年のレディスピア県央

12 月 13 日 (木) アレンジメントフラワー作り。講師の田野 百合子さんの指導の下、みんなで楽しく和やかに花を分け、1 年の締めくくりに良い時間を過ごすことができました。



男の料理会に参加して

会員 石川 博之

私の屋敷や畑には年中、猪の足跡があり、掘り起こされ食べられた農作物の被害はあとを絶たない。そんな猪を「牡丹鍋」にするからとメンズピアからお誘いを受けた。

10 月 17 日 (水)、赤塚ミオスにおいて、レディスピアの 3 名を迎え、計 9 名で料理会を催した。

猪肉は、以前一度食したことはあったが、決して旨いとは思わなかったし、いつも被害を受けている身としては正直あまり良い印象は持っていなかった。ところが、今回食べた牡丹鍋にはいろいろな種類の野菜がたっぷりと入り、その中に猪肉とつきたてのお餅を入れて頂くという趣向。舞茸、シメジ、それにひたちなか市の山林で採れた真っ赤な色の珍しいタマゴタケ等も入っていた。

毎回、試行錯誤を重ねながらの男の料理だが、今回は女性達のお手伝いをいただき、上々の出来栄であった。肉は臭いもなく思いのほか柔らかく、程々に脂が乗っていて実に美味しい。9 名では食べきれず残りは用意したタッパーで全員お土産として持ち帰ることにした。差し入れてくださった柿も添えて。



調理室を 1 日借用していたので、ゆっくりと食べる時間があり、その後 BGM で流れるジャズを聴きながら皆で歓談をした。茨城地元のジビエ (※) 料理を楽しむという男ならではの企画であり幹事さんや、にぎやかにお手伝いをいただいた女性の皆さんに感謝です。次回も女性達の参加をいただき、メンズピア行事を盛り上げていただけたら有難いなあと願っています。

※ジビエとは・・・狩猟によって食材として捕獲された野生の鳥獣を指すフランス語

藍染（あいぞめ）

會員 鈴木 節子

私の趣味の一つに染色があります。野原の草や木を煮出しその汁で布を染めます。自然界には、染料となる草木が多くありますが、採取の季節や育ち具合、布の違いなどで同じ色はなかなか出ません。その時の色を楽しみとして楽しんでいます。藍色は「すくも」を発酵させて染める。本藍染は、藍液の管理



藍染のTシャツ

が難しいので、市販の染料を使います。また私は、「タデアイ」を育てています。生葉をミキサーにかけ、ジュース状にしてその液でシルクを染めると、きれいな緑がかった水色に染まります。

また葉を乾燥させてから、薬品と一緒に煮立たせて藍色を出す方法でも染めています。本藍より色は淡いのですが、何度も染め重ねるとそれなりに染まります。布に模様を描き、縫い絞ったり、ロウで伏せたりすると、そこへ染料が入らず白く抜け、模様となります。模様を考え技法を考えている時が苦しみでもあり、楽しみでもあります。失敗もしますが、予想外の成功もあり、その布で洋服を仕立てたり、バッグを作ったりして楽しんでいます。

ほんの小さなことで・・・

會員 三上 尚子

「がんの告知」は突然で、ゆっくり考える間もなく手術、抗がん剤治療となりました。

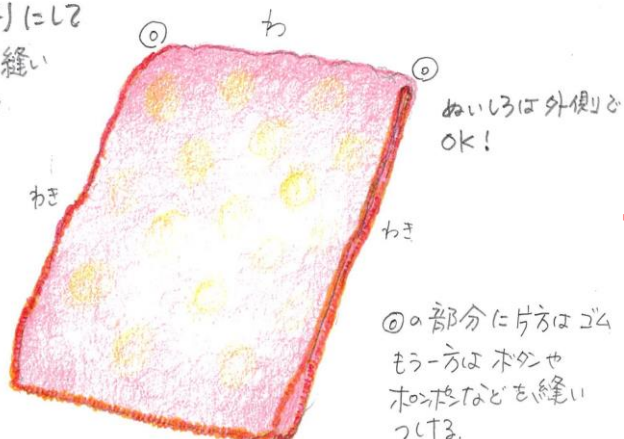
治療の為に仕事を辞め、活動的だった毎日を諦めなければならませんでした。抗がん剤の副作用で髪が抜け、変貌していく自分を受け入れることが出来ず、外出を避け引きこもるようになりました。



ある日、インターネットでケアキャップを探していた時、機能性重視の地味な商品が多いことに気づきがありました。そこで、欲しいものがないならば手作りしてみようと思いつきました。引きこもりの毎日ですから、時間はたっぷり用意されています。

ちょっと面白くてやわらかくて、手軽で簡単・・・思い付いたのがこの帽子です。材料は百円均一で売っているモコモコのタオル。暖かくて肌触りが良くて、なんと言っても安い！脱毛した頭皮は敏感で、生地の高さや縫い目の折り返し部分による不快感があります。また、急に気温が下がると余計に寒さを感じるものです。縫いしろを表に出してしまえば、被って寝てもゴロゴロした不快感はありませんでした。予想以上の使用感に大満足。ちょっとした形のアレンジも楽しくて明るくなりました。材料を買いに外出することも増え、作ってみては仲間にプレゼントする楽しみも出来ました。作り方（下図参照）は、タオルを半分に折って両脇を縫い合わせるだけ。お好みで飾りをつけても **goo** です。

- ・2つ折りにして
両脇を縫い
合わせる



これは LE 方向の角を



ホコホコと、ハアゴム(細)
を縫いつけて



ハアゴムで 栗ねて

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・平成31年度 茨城よろこびの会総会 ※日時・場所等未定

○メンズピア

- ・4月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミス) 調理室「料理講習会」
- ・6月13日(木) 10:00～ 〃 視聴覚室「行事打合せ」
- ・10月17日(木) 10:00～ 〃 調理室「料理講習会」

○レディスピア県央

- ・2月14日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミス)「ピアカウンセリング」
- ・3月14日(木) 10:00～ 〃 「反省会」
- ・4月11日(木) 10:00～ 〃 「総会」

○レディスピア県西(※H31年3月より、定例会を毎月第1木曜日に変更します)

- ・3月7日(木) 13:30～ しもだて地域交流センターアルテリオ「定例会」

<その他>

○第3回がん体験談フォーラム

- ・場 所：水戸駅ビルエクセル本館 6F大ホール(水戸市宮町1-1-1)
- ・日 時：2月16日(土) 13:00～15:30

○がん患者レディースサロン「のぼら」 毎月第3水曜日(13:30～15:30)

- ・場 所：茨城県立中央病院研修棟会議室E
- ・問合せ：茨城県立中央病院がん相談支援センター 0296-78-5420(担当：駒込)

○大切な人を亡くした家族のためのサロン「ふらっと みと」 毎月第2日曜日(14:00～16:00)

- ・場 所：水戸市福祉ボランティア会館(ミス) 2F(代表：大森静子)
- ・開催予定日：2月10日(日)、3月10日(日)

編集後記



つわぶきの花

何年か前にいただいた菊鉢の「つわぶき」の苗が、年々勢いが無くなり、これでは枯れてしまうと地植えにしました。しかし育たなく、弱々しい葉が一枚になってしまいました。掘り起こしてみると葉っぱ一枚の茎に少々の根、風前の灯火です。なんとか元気にならないものかと、土をプランター用の培養土に入れ替えて、空いていた大きな植木鉢に祈るような気持ちで植えてみました。すると変化が見えました。葉が繁ってきたのです。

そしてついに秋には蕾の茎が3本出て花が咲きました。「つわぶき」の生命力に感激です。(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)	編集・印刷	(株)ビーエムサービス
	会長 飯田 則子 TEL 080-5429-8950		〒310-0851 水戸市千波町 1679-6
事務局	けんこうリンク		TEL・FAX 029-305-4477
	(公財)茨城県総合健診協会		Eメール info@bm-s.co.jp
	〒310-8501 水戸市笠原町 489-5		担当: 武士 理香
	TEL 029-241-0011(代表)		