



笠間市「笠間つつじ公園」

令和元年に思う

会長 飯田 則子

新元号が「令和」に替わり、新たな時代が始まりました。茨城よろこびの会は、発足から 35 年の歳月が過ぎ、今年で 36 年目に入ります。

医療の世界は目まぐるしい発展を続け、その恩恵により命を長らえ、元気に今日の命に感謝している方が大勢おります。色々な思いで患者会に入会され、共に寄り添い頑張って元気になった同志が一丸となって、毎年「がんフォーラム」を開催すること 23 回。がんの早期発見・早期治療、そしてがん検診の重要性をアピールし続けて参りました。その間、女性グループ「レディスピア（レディスピア県央、レディスピア県西）」、男性グループ「メンズピア」を立ち上げ、それぞれ活動しております。

昨年は、長年の当会の活動を讃えられ、（公財）日本対がん協会より感謝状を頂きました。

生涯に 2 人に 1 人は「がん」に罹ると言われており、私達が体験したような辛い日々は出来るだけ避けてほしいです。茨城県は「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」を制定し、一人ひとりが、がんに関する正しい知識を習得し、がん医療に主体的に参画すること、そして、学校における「がん教育」を進めています。また、私達のがん体験を一つの資源ととらえ、4 年前には「がん体験談スピーカーバンク事業」を設立し、その後独立した団体として活動の場を広げるまでになっています。

最近では、会員の高齢化が進み、若い方の入会がなかなか望めず以前のような精力的な活動は難しくなっており、加齢による体の不具合やご家族の介護等の問題などを抱えている方も少なくないようです。

今後、茨城よろこびの会は、無理をせず出来る範囲で会員同士の親睦・寄り添いの活動に重きをおき、継続して参りたいと考えています。

今年度は、体の不調に早く気付き、治療に繋げるよう、いろいろな部位の症状を取り上げた勉強会を計画していきたいと思いますので、皆様が健やかな日々を過ごせますようどうぞ足を運んで頂きたいと思います。これからも会の運営に一層のご理解・ご協力をお願い致します。

大切なこと

会員 永井 秀雄（茨城県立中央病院名誉院長）

最近感じる大切なことについて書かせていただきます。

がん患者さんの会で、私どもの病院の医師について残念なことが話題になりました。具合が悪いのに無理やり退院させられたら自宅で心肺停止になった、病状について質問しようとしたら上級医師が下に向かって「適当にやっておけ」というヒソヒソ声が聞こえた、という類いでした。話題提供者は「あくまで聞いた話ですが」と注釈されました。私は2つ思いました。1つは、誤解があるかもしれない。もう1つは、事実かもしれない。いずれにしても、そう言われているのは確かです。一方、「そんなことはないですよ。本当によくやってもらっています」という声もありました。

医師も人間ですので判断ミスもしますし、人としてふさわしくない言動も出ます。大切なのは、こうした指摘に謙虚に向き合い己を研鑽していく、上の者はそのように指導することです。そのためには患者側の声がじかに伝わるのが良いと思います。あれ！？と感じたら病院に声を届けてください。匿名の投書でもかまいません。

大学受験を終えた女性からお便りをいただきました。「医学部を目指して浪人したけれども今年も力及ばず別の医療職に進むことにしました」とのこと。病院見学に来た縁で小学生の頃から知っている子です。去年の夏、悩んでいるという話を聞いて病院まで来てもらい「諦めないで」と励ましたことがあります。ですから少し残念でした。しかし、同じ医療の仲間になれるのは素晴らしいことです。「大切なのは患者さんに寄り添うこと、一緒に頑張ろう」と返事を書きました。

医学部の不正入試が騒がれましたから、今年の入試は公正だったはずです。だから実力がなかった、と彼女は言います。でも、医師の実力とは何でしょうか。あの難しい数学の問題を解くことが医師の実力でしょうか。

私は茨城に来る前、医科大学に16年おりました。教務に関わる仕事もしていました。そのとき入試の成績は卒業時の臨床能力とは全く関係ない、という事実を知りました。入試科目ごとに調べると数学はもちろん、生物を含む理科、また英語や小論文、面接も無関係でした。唯一相関していたのは高校の評点でした。同様の話は別の大学でも聞きました。入試という短時間の評価では医師の適性をみることはできない、仮にできるとしても今の試験問題はそれに適していない、ということです。

あの子がなぜ選ばれないのかと思ってしまいます。志は高く、礼儀をわきまえ、理性的であり、良心的です。冒頭の話が事実だとしたら、そんな医師よりもはるかに素晴らしい人材です。

大切なのは人の気持が分かることです。医療に限らず全ての職業、全ての人に言えます。

私は春に茨城を出ました。なぜ、と多くの人に聞かれました。大切なことが分からない人たちに分かってもらうにはこの方法しかないと考えたからです。大切なことの分かる皆様は今後ともサポートいたします。私も皆様からご支援とご指導を賜りたいと思います。

第3回がん体験談フォーラムに参加して

会員 飯塚 順子



平成31年2月16日（土）、「第3回がん体験談フォーラム」が水戸駅エクセル6階大ホールで開催されました。当日は、沢山の参加者が足を運んでくださり満席でした。平成30年5月より、茨城よろこびの会から独立し「茨城がん体験談スピーカーバンク」と名称を改め活動しています。会員は茨城よろこびの会会員、新しい仲間に加わったがん体験者です。

フォーラムでの体験談は、20歳代（AYA世代）男性（大腸がん）、と中学生のお子様がいらっしゃる女性（乳がん）のお話でした。また特別講演では、茨城県看護協会 藤田 弥奈様より「訪問介護・訪問看護の現在の状況」について、いくつかの事例を交えながら、お話をいただきました。後半では、茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄 先生を中心に「私たちの参療」についてパネラーによるディスカッションがあり、大変盛り上がったフォーラムとなりました。

県央がんサロンのばら・ゆりの会に参加して

会員 田所 厚子

平成 31 年 2 月 25 日（月）、茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄 先生の講演を聞きました。皆さんに知って頂きたいことを、先生のテキストから抜粋しました。

～ これからのがん医療・オブジーボの先を考える ～

◆遺伝子 100 種超解析 → 患者に合う薬選択

がん新医療来春保険適用「ゲノム医療」遺伝子検査 → がん細胞の特徴に合う薬を選ぶオーダーメイド型医療の普及につながる。

◆「がん遺伝子外来」が筑波大学附属病院で 2018 年 11 月からスタート

検査費は保険適用外 → 約 75 万円かかる。遺伝子変異が同じなら違う臓器のがんでも同じ治療法が有効である場合もあることが分かってきた。

◆オブジーボの先は全員参加型の医療

医療は医師だけがするものではない、看護、薬剤、技術、事務、行政全てが関わる必要がある。患者も家族も健康な人も、国民全員が関わらねばならない。

痔だと思っていた

学校で習わなかった

がんのことは知らなかった



がん患者さんの声

早く知っていればよかった

素人なので治療はお任せします

命を人任せにしない。自分の命は自分で守る！

とにかく「ぼーっと生きてんじゃねーよ!」チョコちゃんに叱られるじゃないですが、これに尽きると思います。テレビ、新聞、本、医療講演、インターネットなど勉強する機会は沢山あります。ますます新しい治療が展開されるようになります。

病気になったとき医師の話が分かるように、質問が出来るように、自分の意思が言えるように勉強しましょう。知識があれば早期発見、早期治療に繋がります。



お花見会へ参加して

会員 武藤 安子



恒例のお花見会に久しぶりに参加いたしました。

当日のお天気は今にも雨が降ってきそうな生憎の空模様でしたが、お昼過ぎには日差しが出てきて良い日和となりました。

護国神社の桜は、まだ三分咲きといったところでしたが、私は地元ですが、お参りするの初めてで、良い機会を持てたことをありがたいと思いました。何しろ夫婦して病気がちで「外出というと病院ね」と笑っていましたので、感慨もひとしおでした。お花見の後、参加者 13 名が新緑園で歓談しながらお食事を頂き、新鮮なお料理は美味しくボリューム満点で大満足でした。私はその後、お誘いをいただき六地藏寺の満開の見事な枝垂れ桜も堪能しました。（写真左上）

帰りには、清藤さん宅に寄り、立派なお庭を案内していただきました。きれいに手入れされた庭のお花を拝見して、清藤さんの植物への愛と夢と情熱に敬服いたしました。

お陰様で、非日常のワクワクする一日を楽しむことができました。皆様、ありがとうございました。

まさか自分になるとは正直思っていませんでした。家族をがんで亡くしたのをキッカケによるこびの会に入会して 20 数年になります。こんな原稿書きたくないとの気持ちが強く、締切日を過ぎて、テレビ画面が新元号“令和”一色の中、やっと 1 年前からのがん発見とその後の治療体験を綴っています。

昨年 2 月、「元気でピンピンコロリを目指す会」の仲間達と北茨城の民宿で「あんこう鍋を囲む会」を企画し主治医の先生や歯科医師ご夫妻はじめ会員仲間十数名と楽しく健康談義や、“奥茨城”の自慢話で 6 時間近い酒宴を開いたのである。メンバーの大半が東京方面なのでたまには茨城の自慢がしたくお誘いした次第。地酒が美味しく皆さんが喜んでくれたこともあり、すっかり飲み過ぎてしまった。

そのお陰で 2～3 日後から朝晩下腹部に鈍い痛みが生じ、お酒と歳のせいだと決め込んでいた。これが 2 ヶ月も続き、これは何かおかしいなと池袋のクリニックを訪れた。「あんこうと酒が美味しかったね」などと話しながら便検査と総合病院で内視鏡検査を受けるよう紹介状を書いていただいた。

毎年 1～2 回ここのクリニックの血液検査で免疫力や主な腫瘍マーカーなどを見てもらっていたが、いつも異常はなく血圧、血糖値なども正常だった。



5 月になって受けた内視鏡検査は 10 分もかからずに終了した。内視鏡が直腸までしか入らないと言う。S 状結腸部分が塞がっており、良性か悪性か現時点では判明しないが、切除するしかないと言う。帰路池袋のクリニックに寄り相談した結果、やはり切除がベターとのこと。あとは、どこの病院を選択するかだけ。

この部位なら腹腔鏡手術が可能。術後の負担等を考慮し、この手術の症例が日本でトップクラスに多い横浜の某大学病院が良いのではと提案された。この病院を紹介して頂き全てをお任せすることに決めた。

6 月 9 日横浜の病院診察、25 日～27 日検査入院後、7 月 6 日入院、9 日手術の日程決まる。

初めて入院手術の大変さを実感。連日の検査に続き、説明と同意書にサインすること 13 枚。これなら術後にどんな事態が発生しようとも、本人や遺族が病院を相手に不満や訴訟を起こすことなどできよう筈もない。妙に安心して覚悟を決め手術台に上がることにした。

入院中の食事内容。絶食 3 日。主食なし 18 日。三分粥 1 日。五分粥 1 日。主粥 4 日。

ヨーグルト 20 回。牛乳 5 回。豆乳 1 回。味噌汁 8 回。肉 4 回。魚 4 回。

入院中は新聞、テレビ一切無しとすることにした。家から持ち込んだ健康本と病院内に置いてある健康本、コミック本などを毎日読んでいた。病院では何故か現代医学を否定する医師の著書が数冊置かれてあり、中でも新谷 弘実医師の著書は以前ベストセラーになったこともあり改めて納得させられる内容である。世界初の腹腔鏡手術法を考案し、日米で 35 万例以上の胃腸内視鏡手術をしている、世界的な権威であるその先生が牛乳、ヨーグルト、肉類を食する人の胃相、腸相は全て悪いと指摘されている。しかし病院食はこれらが多く供されている。玄米食や全粒粉パンが出ることもないし、奨められることもない。7 月 9 日に手術。S 状結腸部位 20 cm 切除。3 箇所穴を開けへそ部分を数センチ切って取り出す。手術時間 2 時間 23 分。この間の記憶何もなくて、目覚めると家族全員に見守られていた。謝辞を伝え其々と握手を交わして ICU に行く。

この時体内には 7 本のチューブが付いており、身体の手足等の突起物と合わせ 12 本もの状態はイカや蛸をも負かしている。その夜は救急部屋で後から 3 人入り、サイレン音、隣の点滴切れの警報音、向かいの女性の悲痛な叫び声、2 歳児の泣き声などが一晩中続き一睡も出来ず。手術翌日にチューブ 5 本となり 17 日まで続く。

7 月 21 日退院。8 月 7 日退院後初の検診。切除細胞の結果判明。当初大腸がんステージⅣとの診断、切除後ステージⅡ転移なしと判明。当面 3 ヶ月毎通院検査。

入院期間中及び退院後も薬服用なし。飲食物の注意なし、ただしビール等の炭酸飲料は控えめに。

かくして私のこの1年間の闘病体験記が、5年後、再発なく更に元気になった報告の寄稿依頼があることを祈っています。

余談ですが、今「断捨離」という整理にはまっています。捨てることは必要なものを残すことにも繋がります。最近やっと遺影が完成したのです。髪もありふっくらとした笑顔が素敵な(?)自分にとって一番充実していた頃の写真です。今ではどんなに澄まして、名カメラマンが腕をふるって修正をかけても自分の納得できるものは出来ないと思います。

それともう一つ。自分の好きな15曲音楽集を1枚のCDに収めました。時折ひとりで静かに聴いているのですが、この曲が来るべきその日のその行事に53分間ゆつたりと流れるのです。その曲を聴きながら皆さんとお別れできるなんて、何て素敵なひと時でしょう。ナンテひとりほくそ笑んでいるのです。

篠笛、尺八、ハーモニカ、ギター、トランペット演奏。それに美人のあの芸者さんの唄やタンゴも入っているのです。決して後ろ向きの考えではないのです。その傍ら、令和元年から5年間、新しいコミュニティセンターで管理の仕事の契約をしたのです。契約満了時80歳。この時から自由な自分らしい、充実した生き方が出来るのではと今から楽しみで仕方ないのです。



母を偲んで

会員 清藤 光子



お母様の似顔絵 (画 飯田則子)

人生百年時代、超高齢化社会と言われている昨今、母は大正・昭和・平成の三代を生き、悲惨な戦争や、戦後の混乱、東日本大震災の未曾有の悲劇に遭遇し、山あり谷あり喜びも悲しみも乗り越え、95歳で旅立ちました。戦後傷痍軍人として帰還した父でしたが残念ながら早世。二人の妹も病死。母にとって辛い日々だったと思います。群馬での独居生活中、体調を崩した母は、私達の住む水戸へ来ることになりました。それを快く迎えてくれた夫は、2年後がんで亡くなり女系三代の生活が始まりました。

水戸に来た当初は、まだ介護保険制度がなく母は変形性脊椎症のため上向きに寝られずその他いくつもの病気を抱え痛み止めの薬は必需品でした。難聴のためホワイトボードでの会話がもどかしく、補聴器を嫌がる母に私は、つい大声を出し自己嫌悪に陥ることもしばしばでした。

その後、母は要介護4と認定され車椅子や寝ていることが多くなりました。デイサービスへ通いながらも、母は母なりに気を紛らわす時間を上手に使う人でした。体調が良い時は車椅子で庭に出て、季節の花が咲く様子をのんびりゆっくり眺めるのが好きでした。読書を好み、手先も器用でカラオケも好きでした。孫と3人で時々カラオケに行き、いつも唄う曲は「人生の並木道」でした。母は戦死した兄を偲んで唄っていたのでしょう。幸い認知症にはならず、在宅で95歳を祝うことができ、バースデーケーキの灯を3回で吹き消しました。集まった家族に「ありがとう」と言ってVサインまでした姿が今も残っています。父の死から35年、母のことを看取る覚悟はしていましたが、在宅介護は想像よりはるかに厳しく、介護のプロである私の娘の力を借りて乗り切ることが出来ました。

母の最期は私が母の好きな歌を唄い、私の腕の中で旅立ちました。

「お父ちゃん！私に出来ることは精いっぱいやったよ。これでいい？」、「お母ちゃん！もう痛いところはない？」と、心の中で呼びかけホッとしている私です。

活動報告

原子力研究所を見学して(メンズピア)

会員 加藤 格司

昨年 12 月 19 日 (水) 快晴に恵まれた日に、東海村の第二東海原発の近くにある、通称「J-PARC」と称される大強度陽子加速器施設の 2 ヶ所の見学会を実施しました。

第二原発は現在、原子力規制庁から 20 年間の再稼働延長が認められ、その対策の実施と 6 市村との合意形成に取り組んでいます。ここの「テラパーク」と称する展示館で 2 時間に及ぶ安全対策などの説明を受けましたが、その判断は各自によります。途中、久慈浜の「おさかなセンター」で昼食。

午後は「J-PARC」(旧晴嵐荘病院近くまでの所に設置された地下室の施設)へ。ここはノーベル物理学賞受賞の小柴 昌俊博士、梶田 隆章博士の「ニュートリノ」研究のフィールドです。ここが岐阜県の「スーパーカミオカンデ」と粒子のやり取りの研究をしており、世界的に重要な施設です。まだまだ各種の応用研究だそうです。日本は今世紀に入ってノーベル物理学賞受賞数は EU を抜いているそうです。

次にも小惑星「りゅうぐう」の探索や、岩手県の阿武隈山脈地下に設置の「直線型次世代加速 (ILC)」の国際プロジェクトが計画され、日本の参加が注目されています。

面白いネタ (プロジェクト) が満杯。頑張れ日本!!



テラパークにて

メンズピア料理教室

会員 浜崎 昭一

春めいてきた 2 月 20 日 (水)、水戸市赤塚駅ミオスで開催した。今回は、最近注目されている発酵食品を使った料理をすることにした。参加者は何人かが所用があり 4 名と少なかったが、部屋は 1 日借用してあり余裕をもって有効活用することが出来た。

主献立は、『鶏胸肉のスープ (酒粕料理)』を選んだ。具材は白菜、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、シメジ、小松菜等を用意。これに無調整豆乳、薄口醤油、カツオ節、和風だし、酒粕、白味噌を加えた。

打ち合わせの後、佐々木会員が早朝、魚屋から調達した天然ハマチ (関東ではワラサといいブリになる前の大きさ。因みに最近ハマチといえば養殖ものをさすそう) を刺身にし、一部は焼いて残りの骨付き部分は出汁に使うことにした。これにホッキ貝の刺身も追加。また会員の庭で採れたという春の味「フキノトウ味噌」の差し入れがあった。加藤会員からは酵素玄米ご飯が持参されたが、これが意外と柔らかくしかも普通の玄米ご飯より甘みがあって美味しい。本日の出来栄は会員の一人がリハーサルで作ったものより美味しかったとの告白もあり、一同大いに満足した講習会となった。

食後は酵素栄養学の専門家、鶴見 隆史医師の情報誌を読んだり、東京で「ピンピンコロリを目指す元気で長生きクラブ」を主宰する韓 啓司医師の講演会テープを聴いたりして食物の大切さ、重要性を改めて認識することが出来た。普段作ってもらい、ただ食べるだけの料理が、作る人の苦勞と健康を考え日々メニューを考える家族に感謝せねばいけないことを痛感した講習会となった。



<基本の材料 (4 人前)> 鶏胸肉 200g、豆乳 200ml、酒粕 100g、
白味噌大さじ 2、和風だし小さじ 2、薄口醤油大さじ 2、水 600ml
※野菜はお好みで加えて下さい (白菜、ニンジン、ゴボウ、きのこ類等)



応 用

<鶏の濃厚スープ> 鶏肉骨付きブロック 500g、水 1100ml、昆布だし (粉末) 10g、
青ネギ 2 本 (臭み取り)、生姜 2 片 ※アクを取りながら煮込む。冷蔵庫で 1 ヶ月保存可能

暖かな春の光が降りそそぐ、平成 31 年 2 月 14 日（木）レディースピア県央の例会では、和紙の折り紙でお雛さまを作りました。

いろいろな模様の和紙の中から皆さんが好みの折り紙を選び、切ったり、折ったり、貼ったりと苦心して完成させました。金銀屏風の前に並んだお雛さまはいろいろ個性豊かでとても素敵でした。私たちが子供の頃にはこんな色鮮やかな折り紙などありませんでした。今は色や模様、紙の質まで好みの物を選ぶことができます。



当日はバレンタインデーでもあり、皆さんがチョコレートや果物を持ち寄り、いろいろな話に花が咲き楽しい一日になりました。毎月の例会にはなかなか出席できない私ですが、皆さんがいつも笑顔で優しい言葉を掛けてくださいます。

会員の中には苛酷な闘病生活を体験されていても、元気に明るく国内旅行はもとより海外にも出かけられ、充実した日々を送られている方が多く、参加の度に沢山のエネルギーとパワーを頂いて私も頑張ろうと勇気が湧いてきます。

どのようなケースに遭遇しても、絶対に諦めない、絶対にめげない気持ちで、令和の元年を一步一步前進して参りましょう。私達の心の拠りどころの「茨城よろこびの会」そして「レディースピア」が引き続き邁進されますようお願いしております。

原稿募集について

茨城よろこびの会広報委員

これまで募集しましたテーマ「我がふるさと」、「戦後 70 年を振り返って」、「旅行記」について、原稿を寄せていただき、ありがとうございました。

次号のテーマは「我が家のペット自慢」です。このテーマにしましたのは理由があります。ご承知のように世相を騒がす犯罪の多いこと。とくに罪のない幼児、子供、施設のお年寄りに危害を加える事件が多発しています。昨年頃から今年にかけて動物愛護関連ニュース番組が組まれ、動物の優しい表情、行動を見る度にホッと癒されます。

そういうことで「我が家のペット自慢」を募集します！沢山の応募をお待ちしております。

☆ほっこりする写真にコメントを添えてお送りください(*^^*)

例えば・・・



ちとです。
2 才の小桜インコです。
男の子です。
甘えん坊で太めです。

🍀 お便りをお待ちしています 🍀



行事予定

○茨城よろこびの会・レディースピア共催

- ・6月13日(木) 13:30～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 水戸医療センター出前講座
「ストレスと心血管病について」 水戸医療センター循環器病センター長 小泉 智三先生
- ・9月12日(木) 13:30～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 水戸医療センター出前講座
「転倒予防! 転ばぬ先の杖??」 水戸医療センター理学療法士 山木 克彦先生

○メンズピア

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

○レディースピア県央

- ・7月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ)
講和「老いのこころの健康」 講師 鈴木 研二先生
- ・8月8日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミナ) 例会「ピアカウンセリング」
- ・10月10日(木) 10:00～ ひたちなか海浜公園散策

○レディースピア県西

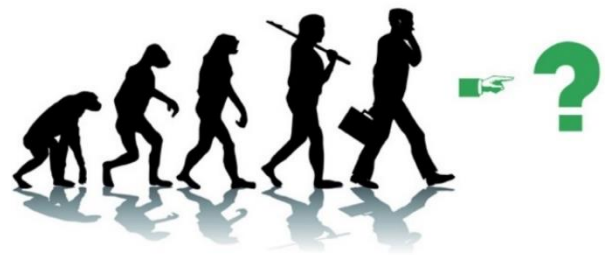
- ・6月6日(木) 13:30～ しもだて地域交流センターアルテリオ「健康講座」
- ・7月4日(木) 13:30～ 「定例会」
- ・8月1日(木) 13:30～ 「定例会」
- ・9月5日(木) 13:30～ 「定例会」



編集後記

あるテレビ番組で人類は間違った方向に進化したとある。病気に強い未来の人間像を想像して興味を持った。直立歩行は年老いて脊椎を痛め、脊椎管狭窄症、腰痛など内臓器官に悪影響を及ぼしている。そこでは未来の人間像について語っている。

- その姿とは…
- ① 耳は大きい方が良い。
 - ② 目は四方八方見えるのが良い。
 - ③ 心臓は多くの血管がある方が良い。
 - ④ 筋肉は多ければ多いほど良い。
 - ⑤ チンパンジーのような四足歩行が良い。



果たして、どんな人間か想像するのも又一興である。(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

連絡先 けんこうリンク (TEL 029-241-0011)