

会報

よろこび

第97号

発行 茨城よろこびの会

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

令和2年1月発行

謹んで初春の
お慶びを申し上げます



「霞ヶ浦朝の漁」

写真提供：塙 光雄氏（茨城がん体験談スピーカーバンク会員）

新年のご挨拶

副会長 松井 義博

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、令和最初のお正月を如何お過ごしでしょうか。清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

私たちは、今年も「がん関連セミナー」、「がん患者ピアサポート相談」、「茨城がん学会」等からがんの最新の正しい知識を習得し、会員を始め多くの方々に、がんの治療には早期発見・早期治療の重要性を伝えると共に、がんの定期健診を啓発・情報提供をして行きたいと思えます。

また、がんの早期発見に関する最近の研究では「1滴の血液から、13種類（胃がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胆道がん、膵臓がん、大腸がん、卵巣がん、前立腺がん、膀胱がん、乳がん、肉腫、神経膠腫がその対象）ものがんを超早期に発見する」成果が、国立がん研究センターから報告されています。これは、がん細胞から分泌される「マイクロRNA（リボ核酸）」の血中濃度を測定し、特有のがんを超早期に発見できることから、がんの早期発見は元より、再発・転移・治癒の把握確認に活用されることになります。今年から実証実験も開始され、数年後の実用化が大変期待されます。

がんの予防医学面では、肝臓がんの原因とされるC型肝炎ウィルスの検査が健診で実施されているところです。また、将来がんになるリスクを軽減するために、遺伝性乳がんや卵巣がん患者への予防切除の公的医療保険適応が提案され、水戸市では平成29年度から胃がん予防対策として、中学2年生を対象にヘリコバクターピロリ菌検査が実施されています。

このようにがんを取り巻く医療環境・生活環境が日々変化していく状況で、会員相互のがん体験報告・連携・相談が気軽にできることや、会員は元よりその関係者ががんの最新情報を共有できるように、気軽に正確な情報を知り得る環境整備が必要であると考えます。

当会の事業運営に際しては、会員の皆様をはじめ、茨城県保健福祉部疾病対策課がん対策推進室、公益財団法人茨城県総合健診協会のご協力に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となりますことを心からお祈り申し上げます。



40 年前 1979 年に、私が大学卒業後すぐの大学病院での研修医時代にお会いした大腸癌の患者さんについて、まず触れたいと思います。その方は、高齢の男性でした。手術を目的に入院されましたが、検査の結果肝臓に転移が一個見付き、進行しすぎており手術をしても良い結果は得られないだろうとの判断で手術を受けることもなく退院されました。当時、がん告知は行われていませんでした。その後の診療機器や手術技術の進歩も有り、現在では大腸癌は、例え肝臓に転移があっても、転移も手術で取り除くことにより、約半数の方が治る時代になりました。

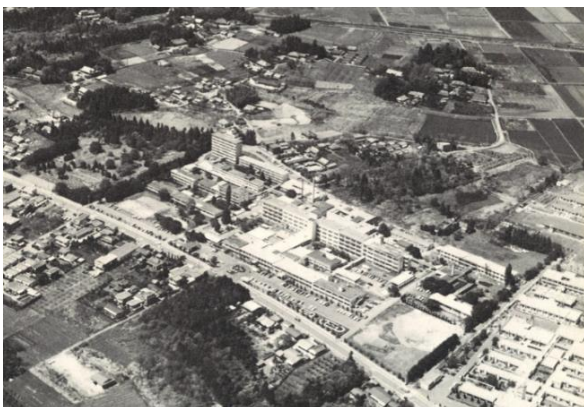
次に私自身のがん告知への関わりについて記したいと思います。大学病院での研修医、2 回の現職場茨城県立中央病院勤務、米国ピッツバーグ大学（1989～1991 年）留学を含むその他の医療機関での勤務を経験した後、普通にがん告知が実施されていた米国での経験を元にがん告知が必要なのではとの漠然とした気持ちを抱いて 1992 年 5 月に 3 度目の茨城県立中央病院に戻って参りました。その時すぐお会いした患者さんについて触れたいと思います。高齢の女性で、開業医の〇〇先生から肝臓癌の診断で紹介いただきました。その患者さんは、驚いたことに「〇〇先生に肝臓癌だと既に告げられたので、正直に話してください。」と私におっしゃったのです。そこで私は、さまざまな検査後、病名も含め結果を説明して手術を担当させていただきました。術後は、順調に回復され〇〇先生とその後一緒に拝見していくことになりました。後日、〇〇先生にお会いする機会があり、「先生は既に告知をされていたのですね。」と申し上げたところ、「していませんよ。」とのことでした。この経験が私の背中を押してくれて、積極的に患者さんの家族のご理解や病院内の協力を得て病名を告知するようにしてきました。わが国では、がん患者さんのこころの安定のために病名告知は、相応しくないのではとの危惧などによりがん病名告知がまだまだ普及していない時代でしたが・・・。

がん告知が普及していない時代、がん患者さんご自身は、がんだと思っていらっしゃるしやいませんで、真実をご存知の家族と心をつなげて病气（がん）と戦うことは難しかったと思われます。また、がんが治っても、患者さんは自分ががんだったことをご存知ないので、世の中には大勢のがんが治った人がいらっしゃることは知れ渡らない結果になりました。がんに対する不治の怖い病気としての世間の認識は変わりにくい結果につながったと思います。

現在がん告知は当たり前のようになされていますが、前記のような歴史を考えますと、がん告知が普及していく遙か前の 1984 年に誕生した茨城よろこびの会が、それからの長い間、会員の皆様を中心に様々な活動を通じて、がんと戦うことの重要性やがんが治って元気に生活を続けられる現実を、社会に発信してきたことの貢献は非常に大きいと思います。

今後も医療は、日進月歩で進歩していくことと思いますが、生涯に二人に一人ががんになると言われる現在皆様の貢献は増えていくことと思います。皆様の益々の活躍を期待しております。

1980 年の茨城県立中央病院



現在の茨城県立中央病院



がんになっても一人じゃない ～地域相談フォーラムに参加して～

会員 三上 尚子

昨年 11 月 9 日（土）つくば国際会議場にて、「地域相談支援フォーラム in 茨城」が開催されました。「その人らしい選択をいつ・どこで・誰が支えるのか」というテーマのシンポジウムで、私の体験を語ることが出来ました。

その中から、私と医療ソーシャルワーカーさんとの出会いについて記したいと思います。

その出会いは今から 3 年前、父が膵臓がんで余命宣告され、毎日必死で寄り添っていた頃です。日が経つにつれ弱っていく父を目前に、ただ傍にいたことしか出来ず悩んでいた私は、がん相談支援センターに SOS を求めました。そこには、私の緊急 SOS に応えて下さった医療ソーシャルワーカーさんが待っていました。私は、父の前では努めて明るくいつもと変わらない娘でいること、決して父の前で弱音を吐かないこと、泣き顔を見せないこと、毎日父の元へ食べられないかも知れない食事を作って行くことなど・・・泣きながら話し続けました。そんな私の言葉に、一つひとつ静かに頷いて「それでいいと思います。それでいいんですよ。お父様もきっと、とても感謝されているはずですよ。自信を持って寄り添ってあげてください。」と言って下さいました。行き場のない気持ちが浄化され心が軽くなり、また明日から父との時間を大切に過ごそうと力が湧いてきました。

それから短い時間ではありましたが、いつもと変わらない父娘で過ごし、父はいつものように「もういいよ。ご苦労さん、ありがとね。」と私に言葉を残して旅立ちました。

私は医療ソーシャルワーカーさんから、もう一つの扉が開くチャンスをもらいました。それは、がんサバイバーが活躍する場で大勢の仲間と出会うことができたことです。

父が旅立って半年後、私に「乳がん」が見つかり、治療が始まりました。その際にも自分と同じようにがんになっても、キラキラと輝いて活動している仲間に、力強く支えられながら療養することが出来ました。今でもその仲間が強く大きな支えになっています。がんになっても一人じゃないことを実感しながら、今を生きています。

がん告知のショック、不安な気持ちや苦しさは、誰に話していいのか分からず孤独です。

でも誰かに話すことで心が軽くなったり、前向きになれるのです。苦しさや辛さを打ち明けることは、悪いことではないと思うのです。

しかし、「がん相談支援センター」のドアを叩いてみることは、決して簡単なことではなく、とても勇気がいることかも知れません。少なくとも私は、その場所がどんなところなのか、何を相談したらいいのかわからなかったのです。特別な人しか行っていない場所というイメージがありました。思いきって叩いたドアの向こうには、私に未来へのヒントをくれた医療ソーシャルワーカーさんが居りました。

その医療ソーシャルワーカーさんとの出会いは、私を前向きにさせ、生き方を変える大きなきっかけであったことは間違いないと思っています。「もう復帰なんて出来ない」と思っていた私が、がん相談支援センターの就労支援を経て社会復帰も出来ました。客観的なアドバイスをいただいたことで、自分を取り戻しながら前を向くことが出来たのです。

現在私は、・・・3 年前には想像すら出来なかった未来に生きています。ピアサポーターにもなりました。自己の体験をお話することもしています。時々、くじけそうになりますが、以前より明るく前向きに生きています。

“誰かに相談することは決して悪いことじゃない” 相談する窓口（がん相談支援センターやピアサポーターなど）があって、気軽に利用できることを知っていただきたいと思います。最後に、私にかけがえのない出会いをと希望を与えてくださった医療ソーシャルワーカーさんに、心から感謝を伝えたいと思います。



イラスト：三上 尚子

活動報告

赤い羽根募金活動

会長 飯田 則子



10月5日（土）毎年恒例の社会福祉協議会主催の協同募金に参加しました。メンズピアの皆さんと6名で、水戸駅北口正面にて、声を張り上げて呼びかけ、募金を頂いた方の胸に赤い羽根をつけて差し上げました。

丁度、「いきいき茨城ゆめ国体」が始まった日当日で、各会場行きのバス乗り場は大変賑わっていました。

秋のコキアの丘を歩く

レディスピア県央 高松 香代子

10月10日（木）レディスピア定例会の国営ひたちなか海浜公園散策に参加しました。快晴のもと、公園は大勢の人。出店もあり、乗り物を待つ人でとても賑わっていました。コキアの丘、コスモスの花々をながめながら、思い思いのお弁当を食べたり、談笑したりと楽しいひと時でした。

自然の中に身を置くと、素直な気持ちになり、日頃の煩わしさから解放され豊かな気持ちになりました。コキアの丘を巡り、松林を通り抜け古民家を見学しました。巡回バスを横目に歩き、快い疲れを得た一日でした。



茨城よろこびの会 メンスピア表彰

メンズピア代表 浜崎 昭一



10月16日（水）法人化50周年記念水戸市社会福祉大会で顕彰の荣誉に浴しました。

表彰の理由は、長年に亘りボランティア活動を通じて、地域福祉の推進に貢献したことが認められました。

今後、新会員加入の呼びかけと活動の充実に取り組みたいと思いますので、これからもメンズピア活動にお力添えをどうぞよろしくお願いいたします。（写真：メンズピア会員）

秋の集いによせて

会員 鈴木 節子

10月24日（木）秋晴れとはい言い難いですが、散策には丁度良い日でした。

大きな鯉が跳ねる川に架かる橋を渡ると、百日草の花畑、台風で茎が折れちょっと痛々しいですが、花はまだ元気に咲いていました。コスモス、黄花コスモスと小川が流れ、偕楽園の「四季の原」は散策には良い所です。散策の後には車で食事処へ移動しました。住宅地にある静かな雰囲気のレストラン「水戸 萩の間」でランチです。外を歩いて冷えた体に、温かいお茶を出していただきホッとしました。お料理も美味しく、おしゃべりも楽しくとても良い時間でした。

昼食後は、近代美術館で開かれている「竹下夢二展」と特別展「横山大観展」を鑑賞することになりました。夢二の独特な女性像をたつぷりと鑑賞し、多くの作品に出会えたことに満足しました。春のお花見に続いて、「秋の集い」はとても充実した一日でした。



私の生きがい

なぎなたと共に 37 年

会員 安島 さた（茨城よろこびの会元会長夫人）

昭和 53 年に 34 年間の公務員生活から解放され、ほっと一息つき、これから何か新しいことをやってみようかと、常磐公民館へ見学に行ってみました。そこで行われていたのは、「なぎなた」でした。

先生は水戸東武館の小澤 喜代子先生でした。早速、なぎなたを持たされ、先生の号令に従い体さばきの「送り足」「歩み足」「継ぎ足」が終ったところで、先生が「貴女はお試合（※）がいいわね」と言われました。その言葉が「なぎなた」を始めた動機でした。私は若い時から身体が俊敏で、「草取り」をしても周りから「憎らしいほど早い！」と言われたことがあるくらいです。自分の性分に合った武道だったのか、それからは順調に上達し、7 年目で三段に昇格しました。



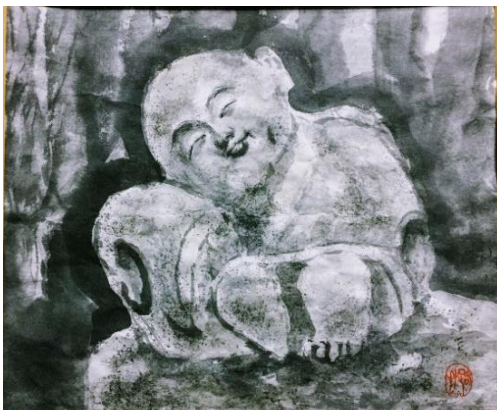
各種の試合競技に出場して何度も入賞を果たし続け、「ねんりんピック」には、85 歳まで 10 回出場しました。「ねんりんピック」というのは、60 歳以上の各都道府県・政令指定都市の代表となった者が出場することができます。全国大会であり、楽しい大会です。毎年同じ顔ぶれの選手に会うので自然と話もはずみ、和やかな大会です。平成 6 年の香川大会ではハプニングがありました。代表戦をしていた時でした。突然なぎなたの先端部分の刃が折れて落ちてしまったのです。本当にびっくりいたしました。直ぐに替えのなぎなたを貰い受け、無事に試合を続け入賞することが出来たことを思い出します。

「なぎなた」は、理念と指導方針によって修練を積む武道です。今後も身体の動く限り稽古を続け、後世になぎなたが残ってゆくことを念じて、力を尽くしてゆきたいと思っております。

※なぎなた競技には、「試合」と「演技」の 2 つがあります。「試合」は、防具を身につけ、定められた部位を互いに打突して勝負を競います。「演技」は、防具を身につけず、指定された形を対人で行ってその技を競います。

80 の手習い ～ モノクロの世界へ ～

会員 佐々木 研二



今人気のモモクロではありません。モノクロームの黒と白だけで表現する魅力を楽しもうと、水墨画を習い始めました。水と墨と筆と紙だけあれば準備は揃います。あの天才絵師 葛飾北斎は死の間際の 90 歳の時、「もう 10 年余命があれば本物の絵描きになれるのに」とつぶやいたそうです。非才凡人の私ですので、あと 20 年、100 歳を超えた頃まで描き続けられたら、「水墨画を趣味にしております。」なんて言えるのかも知れません。元気でいられれば～のタラ・レバの話ですが（笑）。

墨は塗りすぎるとやり直しが出来ません。いかに水に溶け込んだ墨色を、雲や霧、水の流れ、周囲の木々や山並みの色彩までも感じ取れるように、墨のグラデーションを整えながら、幽境の世界にひとり静かに入り浸って楽しむことが出来ます。

いつの日か、水彩画、油絵、絵手紙、陶芸作品等々の仲間達とコラボで、＜秀傑作、凡愚作五人展＞なんて一緒にやってもいいな～と思う方、いらっしやいましたらこの指とまれ！



よろこびとめぐみ

レディスピア県西 海老澤 規子

私は2年前の「がん哲学外来さいわいカフェ」の講演会に、レディスピア県西の皆さんに出席していただいたご縁で、筑西市内で開催されるレディスピア県西の定例会に参加しております。皆さんの笑顔に会えて心もなごみ、生きる力を感じています。

10月の定例会は、編み物を教えていただきました。また、ペットボトルカバー作りにも挑戦しました。一緒におしゃべりをしながらの作業は、女子高校生時代の自分に戻ったようです。

11月の定例会は、手作りの今川焼をいただきながら会員の近況報告があり、会員の中には、折り紙ボランティア活動、文化祭への参加、趣味の話、がん治療中の辛い時期の心境などのお話がありました。また、「がんと仲良く付き合いながら歩んでいく」という『言葉の処方箋』も紹介されました。

レディスピア県西の皆様と出会い、頼れる場所、頼れる先輩を知り得たという大いなる恵みをいただいたことに感謝しています。

がん哲学外来とは・・・樋野 興夫先生（順天堂大学医学部病理学教授）が、がん患者さんと医療現場との「隙間」を埋めるべく始めた対話の場です。現在、全国各地の病院、公共施設、教会など、約150か所で開催されています。がんと知ってから、あなたが考える「悩み・不安・思い・願い」などを、患者さんやご家族、ご遺族、お友達や関心を持つ方たちが、同じ目線で語り合う場所です。

俳句

会員 田所 厚子

落の臺まんまる二つ晴れの庭

桜もち物産展の菓子の棚

芝生の子三人四人薔薇芽吹く

町一望木々しっとりと春の雨

啓蟄や散歩日和の遊歩道

田打機の置かれてありし雲平ら

出前講座に参加して

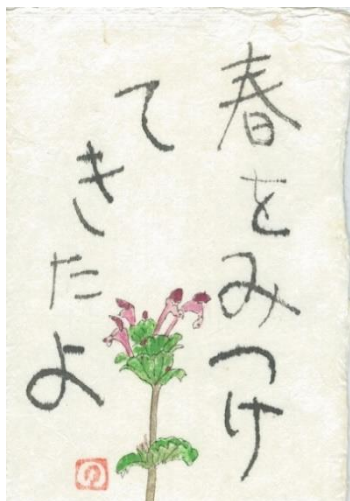
会員 出澤 千代子

昨年9月12日（木）水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）にて、水戸市医療センター出前講座「転倒予防！！転ばぬ先の杖？」に参加いたしました。

理学療法士の清水 綾子先生、木村 匠吾先生より、転倒には内的要因と外的要因があること、そして自分にどの程度の運動機能が残されているか把握する事も大切だと教えていただきました。先生から指導を受けた、ストレッチ・筋力トレーニング・バランス練習等を毎日少しずつ実行して、残された運動機能をキープしなければと思いつつ、個人で継続する事の大変さを感じています。何度も挫折の経験がある私には、簡単ようで一番難しい問題です。

健康な暮らしのために・・・「無理せず、目標をもって、楽しみながら」の言葉が心にしみます。

頭でっかちの情報にしないで自分の身は自分で守るためにも、習慣づけてゆく決心をしました。



「絵手紙」飯田 則子

知っていますか？ロコモティブシンドローム（ロコモ）

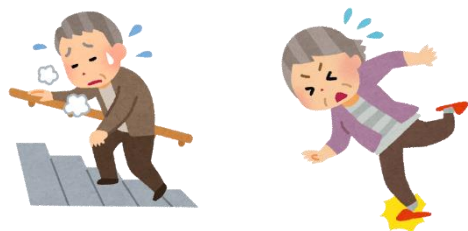
ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「運動器症候群」ともいい運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことです。

ロコモが進行すると、要支援・要介護につながる可能性が高くなります。また、自立度が下がり家に引きこもりがちになることで認知症を引き起こしてしまう恐れもあります。

あなたはロコモ？ ～ ロコモチェック ～

次の項目のうち、あてはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

- ☐ 片足立ち靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない



いかがでしたか？上記の項目は、骨・筋肉・関節が衰えてきているサインです。1つでもあればロコモの恐れがあります。もし当てはまるものがあれば、まずは整形外科で正しい診察を受けて、早めに予防・改善を行いましょう。

予防について ～ 自宅で実践！トレーニング ～

ロコモの予防には運動と食生活が大切です。ここでは自宅でできる運動についてご紹介します。

・片足立ち…片足をあげる。左右1分間×1日3回セット

ポイント！ 姿勢をまっすぐにすること。



・スクワット…深呼吸をするペースで5～6回×1日3回セット

1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。
2. 膝がつま先より先に出ないようにしながらお尻を後ろに引くように体を沈める。
膝は足の人差し指の方向に向くようにしましょう。



★立った状態での運動が難しい場合は、椅子を使用しても効果があります。（右図参照）

（水戸市保健センターチラシより引用）

行事予定

- 1月23日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 視聴覚室
メンズピア「定例会」
- 2月13日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
レディースピア県央「MOVE 柴崎 秀雄先生」
- 2月13日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 視聴覚室・調理室
メンズピア「定例会」
- 2月13日(木) 13:30～ しもだて地域交流センター(アルテリオ)
レディースピア県西「定例会」
- 3月12日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
レディースピア県央「一年間の反省会及び令和2年度事業計画」
- 3月12日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス) 視聴覚室
メンズピア「定例会」
- 3月12日(木) 13:30～ しもだて地域交流センター(アルテリオ)
レディースピア県西「定例会」
- 4月9日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
レディースピア県央「総会」
- 4月9日(木) 13:30～ ザ・ヒロサワ・シティ(現地集合)
レディースピア県西「温室や美術館等見学」



お知らせ

○第24回公開講座開催のお知らせ

日時：令和2年2月29日(土) 医療相談等 12:30～13:30、講演 13:30～15:15

会場：茨城県立中央病院(茨城県笠間市鯉淵 6528) 外来ホール、内科診察室

講演：「ロボット支援手術のこれまで ～ 日本の現状 ～」、「泌尿器科のロボット支援手術」、「子宮体癌に対するロボット支援手術」、「肺がんのロボット手術について」

参加申込：事前に「参加申込書」の提出が必要です。病院 HP から「参加申込書」のダウンロードができます。電話での申し込みも承ります。問合せ：電話 0296-77-1121 (平日 8:30～17:00)

編集後記

田畑を20年近く耕しているが、2～3年前から特にトマト専用ハウスは生育と収穫が減少した。連作障害の発生である。ハウスの移動が必要だが、労力に身体が追いつかず、ハウス内の土を交換する破目になった。春には作業が待っている。人間の体もハウス(身体)と土(器管)のように、入れ替えが出来ればいつも思う。最近のゲノム、IPS細胞の研究・応用がめざましく、100年人生に役立つ日が来るに違いない。

(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)