



特定非営利  
活動法人 茨城県がん地域医療を考える会 会報第4号

茨城県のがん医療を推進する  
ための講演とチャリティコン  
サートを振り返って

理事長 佐藤 好威

平成28年5月5日(木)

NPO 法人茨城県がん地  
域医療を考える会初  
のチャリティコンサ  
ートを開催。会場は



茨城県総合福祉会館コミュニティホール(296名収  
容)であった。当日まで参加人数がつかめず苦戦。  
前日集計も期待数字100名超に至らず。不安な思い  
で目覚める。人数に関わらず予定のことはせねばな  
らず、3日前から、当日展示・配布の資料づくりと  
印刷に明け暮れる。

当日の朝は、指定駐車場の張り紙を展示するた  
めに、10時に自宅出立。受付に駐車場の張り紙を届け、  
展示を依頼した。その足でホールの前に荷物を運び、  
受付の準備に取り掛かった。長テーブル6台、イス  
12脚。レイアウトに苦心。事前予約者と当日参加者  
の個別受付をスムーズにするためにテーブル配置  
とヒトの配置を考えた。そうこうするうちに、Sさ  
ん夫妻、OさんとNさんが到着。11時ちょっと過ぎ  
には主な会員が顔を揃え、開場まで時間があること  
から、各自昼食を摂ってもらった。

講演者の植木医師は12:00前に到着し、12:30か  
ら控室にて、出演者との事前打ち合わせ。座長と講  
演者の顔合わせ並びに略歴の説明と共有事項は時  
間配分であった。講演の時間だけが不安だが、コン  
サートの方の永田さんと鈴木さんは阿吽の呼吸で  
簡単に済んだようだ。

会場は、担当者が上手く交通整理をしてくれ、ほ  
ぼ100名が着座。その後の集計では105名とのこ  
と。期待値達成に安堵。募金も10万円を超えたと

のこと。「嬉しい」の一言だ。何よりも大きな成果は、  
力のありそうな方が協力を申し出てくれたことだ。  
公開企画ものは、やはり質だ。高いレベルの内容を  
持たせることが必要だ。



さて、第一部、前半は水戸医療センター名誉院長  
植木浜一氏(写真上)「乳がん治療の今昔」と題した  
講演。内容は3月の看護学校での最終講義の再演だ。  
冒頭は、外科手術の発展の基礎は感染症対策と侵襲  
程度の縮小であると概観し、ナイチンゲールの功績  
はクリミア戦争での感染症対策の成功によるとい  
う逸話から始まり、一方、欧米での全身麻酔の成功  
例より約40年も早く日本人医師華岡青洲の全身麻  
酔下での乳がん手術の話など、歴史的に著名な事例  
を数多く織り込みながら、乳がん治療の歩みを紹介  
した。乳房の全摘療法、センチネルリンパ節郭清の  
意味、温存療法の発展、乳房再建技術の進歩等々、  
外科的治療の歩みを述べ、随所に、薬物療法や放射  
線療法併用を織り込み、加えて、検診の是非に触れ  
た。肝心なのは、スクリーニングの受診率ではなく、  
その後の精密検査の精度だとのこと。その重要性は  
判っているが、精度の高い検査をやるべく医師数が  
少ないのが現状。県の目標の検診率50%は夢の数字  
と述べた。最後に、今後の乳がん治療法では、分子  
標的治療法の拡大と遺伝子検査による予防者数の  
拡大かと結んだ。

第2部のコンサートは、正装した「音の和会」の  
みなさんが、まず、壇上に揃った。武蔵野音大、東

京音大、桐朋学園大と、音大卒のエキスパートがメンバーだった。それぞれがピアノやフルートやクラリネットを奏で、野口雨情の童謡からクラシックまでを、息も切らさず弾ききった。最後の、ピアノとバイオリンの協奏は、演奏後の会話で知ったが、親子だそうだ。本当に息の合った演奏だった。



鈴木さんのハーモニカ演奏は、参加者との面談が入り、残念ながら聞き漏らした。会員の報告では、大変上手で感動的演奏だったとのこと。ただ、一生懸命すぎて、呼吸が乱れ、最後は苦しそうだったとのこと。それにしても、茨城県で初めての企画もの。



準備の段階の不安は、並みのものではなかった。参加者100余名、募金130,000余円は、想定以上の数字だ。会員、特に、Yさん、Tさん、Oさんの尽力は大きかった。感謝して余りある。今後への課題は、全員討

議、全員参加行動で、もう一回り大きなイベントにし、内容もさらに充実したものになりたいと思う。

## 青空を見上げて

山下治美

私は昨年夏に1年以上の入院生活を終えて退院しました。1年以上の入院で心身共に疲弊してしまった事も有って、友人の勧めでヨガを習う事にしました。最初はちょっと動いただけでぐったりしてしまい、終わるころには辛いなと思いながら帰宅したのが実情です。でも習い続けているうちに体調が良好になり、夜も熟睡出来るようになって日々健康に成って行くのを実感する事が出来ました。去る5月22日ヨガ教室の講師代表の方の発案により青空の下でヨガをやりましょうと言う企画が持ち上がり、日程の調整も出来

たので参加させて頂きました。ヨガを行いながら見上げた青空の美しさ、風の心地よさ、自分が元気で居る喜びを五感全てで感じる事が出来たように思えます。終了後代表の方と話す機会を持つことが出来て、私こんなに元気に成りましたよって話をした途端、感極まって涙してしまいました。私の闘病中に同じ病棟の方が数名がんで命を落とされました。退院後も数名鬼籍に入られたと話を聞き、幾度も切なく辛い思いをしましたが、私はその方々の分も生きてがんに勝たなければならないと日々健康に成って来た今だからこそ強く思っています。

## 分子標的薬の副作用

F・T

肺がんは、部位別がん死亡率の第一位であり、治療法は、がんの広がり(病期)、性質(組織型、遺伝子異常など)、患者側の因子(年齢、合併症など)を考慮し選択する。2年前、切除不能または再発非小細胞がん(EGFR 遺伝子変異陽性)だった私は、分子標的薬のゲフィチニブ(イレッサ)を選択した。副作用の現れ方は個人差があるが、どんな副作用が現れるのか不安だった。服用後一週間で副作用は現れた。一番多いとされる下痢は、まったく見られなかった(もともと便秘症のため、期待していたのだが)。まず、顔面にざ瘡様皮疹(にきび)が現れた。学生時代以来であり、青春時代を思い出した。洗顔と軟膏処置で対処した。次に口内炎ができては消え、できては消えの繰り返しで痛みが出たが、食欲には影響がなかった。まるでモグラたたきのように、小さいうちに見つけては綿棒で軟膏をつけた。髪の毛は少しずつ抜け、ちょっと薄くなったかなと感じたので、ウィックを用意したがつけるほどではなかった。シャンプーは肌に優しい弱酸性を用いました。半年ぐらいで新しい髪の毛が「もわっ」と生えてきたが、毛質はくるくると曲がっていた。天然パーマにあこがれていたものでちょうどよいと思いました。足の爪囲炎にも悩まされ、爪のわきが赤くはれ、痛みで歩くのがつらかった。皮膚科受診し、ドライアイスで焼き、テーピング処置をした。手の爪の乾燥には、ネイルケアと医療用透明マニキュアで保護をした。全身の皮膚乾燥については、毎日風呂上り

に全身に保湿剤をぬった。ボディケア用乳液を塗っていたせいか、乾燥・ひび割れはなかった。服用前に薬剤師から薬の情報を聞いていたので、セルフケアで副作用の予防・早期対処ができた。また、困ったときには看護師に相談し、助言をもらった。また、がんサロンに参加し、自分の思いを出せ気持ちが楽になったり、参加者の笑顔を見て元気をもらえた。日常生活をいかに安楽に過ごせるか、自分らしい人生が過ごせるかは、自分で対処・行動するしかない。副作用で悩んでいたら、一人で悩まずに周囲に相談し、早期に対応することで苦痛を最小限にして日常を過ごすことが大切だ。

一たった一人でもよいからなんでも自分の思っていることを率直に話せる相手がいてくれたら、どんなにありがたいことだろうー



フローレンス・ナイチンゲール

サロンに感謝



嬉喜一

胃の全摘手術をして X年、今は定期的に採血、CT、大腸・胃カメラの検査を外来で受けながら、異常なく安定した生活を送っています。

最初に病状を知らされた時は、「どうなるのか」「どうしたら良いのか」等の思いが巡りうろたえました。次に、死、痛みの恐怖。抗がん剤の副作用、経済的不安など、負の思いがつきまといました。

特に、食事については、術前の食事の仕方が変えられず、下痢、便秘、腹痛の発症、腸閉塞による救急入院と予定外のことに苦しめられ、食べれば元気になれるという気持ちが否定され、もっとも苦しみました。

そんな気持ちを救ってくれたのがサロンでした。サロンに集まってくる人は、おしゃれで、明るく元気で、病気であるということを感じさせません。おしゃべりをして精神的に安定した状態で楽しい時間を過ごしています。

また、お互いの情報を交換することにより、身近に他の人の境遇を見つめて、あの人の強さを学ぼうとします。ですから、自分の情報が参加者の方から大変参考になりましたと言われると自分も他の人のために役にたっていると感じ、嬉しくなってきます。

もちろん参加する人が皆、明るいわけではありません。話をするのが苦手な人もいます。初めて参加する人は雰囲気戸惑い、話しかけられても何を話して良いのかわからず、言葉少なに黙ったまま過ごすこともあります。それでもいいと思っています。沈黙の時間を共有することも大切です。共有することでお互いに必要とされることが理解出来て、また一歩前に動き出せます。

今私にとってサロンは、精神を安定させ、病気の回復の場として、普段の生活の質の向上に大きく役立っています。

最後に一言、「生活環境や言葉が違ってても、心が通えば友達であり、心の通う合う人と出会うことが人間の一番の楽しみである」。

サロン、ありがとう、そして世話役の皆さんありがとう。

なでしこサロンより

M. Y

去る5月12日(木)なでしこサロン2周年のセレモニーが行われました。緩和ケアの斎藤医師により「がんと共生」の講和があり、どのように付き合うのか、上手に生きるための話がありました。共に生きる大切なことだと思います。



その他、がん患者さんの中には、傷跡や、シミなどの出現により悩んでいる方がいる中でカバーメイクを教えていただき女性だけでなく、男性にも活かせる内容でした。

最後に、イオアラナーのウクレレ演奏です。懐かしい曲(高校3年生)、癒されるウクレレの音色でかせる内容でした。

これからも、3周年4周年と皆様が安心して

お越しいただけるように水戸済生会総合病院スタッフ一同お手伝いしてまいりますのでよろしくお願ひ致します。

### がんサロン「ハマナス」の近況

世話人 道行 翼

5月の例会の1週間前、タウンニュースの発刊日の早朝6時半過ぎに電話がかかってきました。ナンバーディスプレイの表示から、登録者以外の方(仮称Aさん)から電話であることはすぐわかりましたが、早朝から・・・?と思いつつ受話器を取りました。元気がない話声から、「ハマナス」のことかと察し、一通りお話を聞き、次回のサロンの内容を説明しました。

そして、翌週の第4木曜日サロン例会の日に、Aさんが参加してきました。電話の時と同じように元気がない声で、近況を話されました。私は、何もしてやれない苛立ちを抑えながら、じっと話を聴き続けました。その後、緩和ケア認定看護師の方が、Aさんに寄り添い、お話に応じてくれましたが、会の途中で帰宅されました。Aさんがどんな気持ちで帰られたのか気になりつつ、私も帰宅。すると、夕方私宅の電話が鳴りました。Aさんから「今日は参加して良かった」と明るい声でお礼を伝えてきました。

1週間前の問合せの時の声、そしてサロン会場で話していた声とは全く違った元気な声、私ははっと「自分のしていること」に気づかされました。Aさんありがとう。1日も早く、前向きになれることを願っています。

### 編集後記：

今回も多数投稿頂きありがとうございました。すべての方の文面を載せたかったのですが、紙面の都合上、次回掲載へ送らせて頂きます。申し訳ありません。今後とも会報の執筆にご協力いただき、心の言葉を伝えていただけたらと思います。

次回発行は、11月になります。ふるってご投稿ください。

### サロン例会開催日

サロン名	備考
友部やまびこ	毎月第1月曜日 13:00～ 県立中央病院研修センター
なでしこ	毎月第1木曜日 14:00～ 済生会病院丹野ホール
しろやまざくら	毎月第3火曜日 10:00～ 水戸医療センター患者教室
ハマナス	毎月第4木曜日 12:30～ 茨城東病院療育訓練棟

### 特記予定

日時	事項
7月19日(火)	しろやまざくら3周年セレモニー
7月28日(木)	ハマナス2周年セレモニー

発行：NPO 法人茨城県がん地域医療を考える会

TEL/FAX 029-306-8406、

mail:y-sato@blue.ocn.ne.jp

5月5日の講演会とチャリティコンサートの募金から、一部熊本震災支援金をお送りしたことのお礼文が届きました。以下に掲載します。

