



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9号

平成29年度 がん患者会・サロンの交流会並びに世話役研修会と茨城県民公開講座

日時 平成29年11月25日(土)  
9:00 がん患者会・サロン交流会と世話役研修会  
13:00 第2回県民公開講座  
場所 水戸医療センター2F 地域医療研修センター

(2) 患者会・サロン世話役の報告  
世話役、サロン担当病院関係者

第二部(13:00～) 第2回県民公開講座  
挨拶: NPO法人茨城県がん地域医療を考える会  
座長: いばらき診療所みと 西村院長、  
報告: 県内がん患者会・サロンの現状と今後  
NPO法人茨城県がん地域医療を考える会 (20分)

講演: 第四次茨城県がん対策推進計画の概要  
県がん対策推進室 木下広志氏 (25分)  
座長: 水戸医療センター米野副院長、  
講演・体験発表: がん教育実施校担当者、がんサバイバー (15分×4)  
特別講演: 「がん情報とがん教育」日大武蔵  
小杉病院 腫瘍内科医 勝俣範之医師 (50分)

文責 佐藤

第1回がん患者サロン交流会、世話役研修会/第2回茨城県民公開講座

**第1部 がん患者サロン・交流会 世話役研修会**

**第2部 茨城県民公開講座**

がん患者が尊厳を保持しつつ、安心して暮らすことのできる社会の構築をめざして

**11月25日(土) 8:30受付開始、9:00開会**  
場所: 水戸医療センター2階 研修センター  
参加費: 無料、ただし資料代: 500円

茨城県内のがん患者さん、ご家族(ご遺族)の皆さん。「がん患者サロン・交流会と世話役研修会」を開催します。ぜひ、ご参加ください。初めての参加者も、これまで参加されたことのある方も、情報交換をしてみませんか。世話役の方は、より実践的な考え方やスキルを学んでみませんか。下記連絡先に、事前にお申込みください。11月20日(月)まで。

(午前)第1部 サロン交流会/世話役研修会 (午後)第2部 茨城県民公開講座  
① 報告「県内患者会・サロンの現状」 ① 報告「県内がん患者会・サロンの現状と今後」  
② 口演「サロン活動継続の意図とキーワード」 ② 報告「第四次茨城県がん対策推進計画の概要」  
③ 患者会・サロン世話役の報告 ③ 講演・体験発表

(午後)【特別講演】「正しい医療情報の見極め方」  
講師: 日本医科大学武蔵小杉病院 腫瘍内科 勝俣範之医師  
・『「がん情報は効かない」の罪』など著書多数。  
・がんサバイバー支援にも積極的に関与している。  
・『NHKドクターQ』に出演し、明解な説明が評判。  
■会場で、勝俣先生の著書のサインセールを行います。

この催しは、「茨城県平成28年度企画提案型がん対策推進事業補助金」を受けて実施します。  
主催: NPO法人茨城県がん地域医療を考える会/後援: 茨城県、茨城新聞、読売新聞水戸支局  
協賛: 独立行政法人国立がん研究センター、水戸済生会総合病院、博仁会志村大宮病院、いばらき診療所みと

問い合わせ先: NPO法人茨城県がん地域医療を考える会事務局  
TEL/FAX 029-306-8406 E-mail y-sato@iue.ocn.ne.jp HP: http://ibaraki-cancer.com/

しろやまざくら開設4周年セレモニーを終えて

代表世話人 佐藤好威

平成29年7月18日(火) 水戸医療センターがんサロンしろやまざくらは開設4周年を迎え、盛りだくさんの内容のセレモニーを終えた。

準備委員の方々が心こもる手伝いをしてくれ、さらに、病院が作ってくれた横断幕を入り口と壇上に飾り、会場の設営は速やかに行われた。

10:00 開会。世話人代表として、4年間を振り返り、当会が年間240余名の参加者があり、月平均20名強の参加者があること、これは県内でも全国のサロンでも珍しいことだと報告。これまでの当会の特徴を生かし継続するための努力をしていきたいと思います。次いで、看護部長が4周年を迎えた当会の着実な活動を評価し、事務部長は初めての参加で、自己紹介をされた。そのあと、藤田幸久参議院議員が飛び入りで、がん患者・家族の国会議員団の一員として挨拶。当会のサロン活動は全国レベルとの評価を下さった。最後に、相談支援センターから秋山室長代理で菊池さんがメッセージを代読した。

特別記念講演は、山口院長が「がんの最新医療」と題し、茨城県内の医療状況を話した。特に、10万人当たりの医師数が、全国レベルで下から2番目。最下位は埼玉県だが、埼玉県は電車にのって15分ぐらいで東京の医療機関へ行ける。茨城県はそのようには動けず、絶対的な医師不足にある。そこで医師

<目的>

がん対策基本法と県がん条例に準拠し、県内がん診療拠点病院と指定病院にがんサロンを開設。サロン参加者の交流と運営を担っている世話役(リーダー)の傾聴等スキルアップ研修会。並びに、がんについての正しい理解のための啓発とがん教育の在り方を問う公開講座を合わせておこなう。

<内容>

第一部(9:00～) がん患者会・サロン参加者の交流会と世話役研修会

挨拶 NPO法人茨城県がん地域医療を考える会  
座長 佐藤、未定

(1) 県内患者会・サロンの現状  
県がん対策推進室 永山善教氏

養成だが、茨城大学には医学部がなく、県外の医学部に依存することになる。しかし、県外大学医学部への奨学金は少なく、学生を呼び寄せられない。今は、県内の子供を医師に育てるために、医師等が小中学校へ出向き出前授業を行っているなどと話をしてくれた。大変興味深い講演だった。

プログラムは、アトラクションに移り、まず、ウクレレ演奏グループ「イポレア」が、ウクレレ演奏のスタンダード曲「500miles」から始まり、「下町の太陽」や「この広い野原いっぱい」など全8曲を演奏し、歌詞を準備してくれていたの、参加者で合唱した。懐かしい曲、人生歌等、FさんやKさんの美声につられ、久しぶりで大きな声で歌った。ウクレレ演奏終了後は患者教室に戻り、恒例のビンゴゲームで楽しんだ。自宅にある未使用の雑貨を持参し、それを景品としてもらうゲームだが、種々多彩な景品の山だった。その後、食事をしながら近況報告に入った。

午後からは、再び研修センターへ戻り、アトラクションを楽しんだ。午後一番は、コマキケイ ABC アカデミーフラハーウラのフラダンスグループの公演。15名の女性がふた手に分かれ、独特の色合いの衣装と髪型で、笑顔を絶やさず約40分間、7曲を踊ってくれた。小生はCD担当として裏方を担っていたので、十分堪能できなかったが、会場の雰囲気だけは読み取れた。

メディカルヨガは、例会メンバーの横山みつ子さんが担当。軽妙なお話とリードで、会場をまとめ、今回は、呼吸法とは別項目で、指の指圧と運動で全身のコリを解消する。椅子に座ったままでもしっかりと汗をかくリハビリ体操でした。

午後のメインイベント、F画伯の口演。なぜ絵を描くようになったかを、幼少の時から順次紹介した。きっかけは、映画全盛時代、森繁久彌などが活躍していたころに、看板屋として働き、種々の絵の具の使い方を学んだとのこと。2カ所の事業所でそれぞれ師匠につき看板を描いたが、その後コンピューターが出てきて、仕事がなくなった。そこから、油絵に転向。独学で絵を学び、小さな美術展で入選するまでになった。しかし、ある時からぱったり入選できなくなり、改めて学校に通い、基本から学びなおしたとのこと。静物画、人物画などに取り組み、市美術展、県美術展などに出展。去年は全国レベルの美術展で入選。日展にも選ばれるようになったとのこと。毎日、時間があれば絵筆をとっているとのこと。がんを抱えながらも、絵を描いていると不安も解消する。年齢80歳、生きがいを持つことは希望に繋がると語り、口演を終えた。

最後のプログラムは、鈴木さんのハーモニカ演奏。恒例とはなっているが何時聴いても素晴らしい。何本ものハーモニカを駆使しながら絶妙の音を出す。ちょっとまねのできない演奏だ。曲目は「水色のワルツ」や「蘇州夜曲」など数曲演奏。「高校三年生」と「故郷」は、歌詞を見ながら全員で歌った。

滞りなくセレモニーを終えるにあたり、裏方を担

当してくれた、Tさん、Sさん、T2さん、Iさん、Nさん、Gさんには、心から感謝いたします。仲間の送迎やビンゴゲームの景品ぞろえやゲームの進行係、出演者への御礼品物の準備やおもてなし等に汗を流してくれてありがとうございました。これらの方のお手伝いがあり、成功裏に終えることが出来ました。

がん患者サロンは、めげずに続け、学ぶ場です。参加者が少なくても絶えることなく継続します。そして、いろいろのがん体験と人生を重ねた方々の話は、汲めども尽きない教科書です。聴いて聴いて学んでください。

## がん教育実践記録

### 友部中学校での体験発表記録(2017, 7, 11)

Y. E

#### はじめに

こんにちは、紹介頂きました江橋と言います。本日は、貴重な時間をありがとうございます。これから私の体験談をお話しますが、大変緊張しており話の内容が、上手に伝わらないのではないかと心配しております。

それでは本題に入りますけれど、分かり易く、3つの項目に分けて話していきます。

- ① 現在の状態：治療の実態も含めて
- ② がんと告知されたとき：喫煙との関係
- ③ これからの過ごし方：夢と感謝の気持ちをもって

#### 「現在の状態」

私は、昨年4月に肺がんが見つかり、ステージIVと宣告されました。症状は、右肺に、3cm大、脳に1cm未満の腫瘍が確認されました。治療は、外科手術、放射線治療、抗がん剤治療の基本的な治療で対処することになり、6月に外科手術で、右肺の腫瘍を切除しました。以後、体力が回復した7月に、脳への放射線治療を行い、この結果、私の体内には、がんは「名目上」なくなりました。でも、再発防止のため、抗がん剤治療を医師から改めて提案され、「やる」か「やらないか」の判断をすることになりました。

「やらなければ」再発率50%に、「やれば」リスクが低くなるという医師の説明に「やる」という決断をしました。なぜなら、もし「やらない」で、再発・悪化した時に、あの時「やって」おけば「よかった」と後悔しないようにとの理由でした。そして、9月に入ってから、1回目の治療を開始。1週間の入院後、自宅療養で経過観察をすることに、当初は症状も比較的軽く、倦怠感があるくらいで、こんなものかと思いました。ところが、次の日々になると症状が悪化し、特に「胃のむかむか感」が酷くなり、「食事ができない」「眠れない」という最悪の状態に至り、医師との相談のうえ、再入院を余儀なくされました。

2週間の入院で体調も90%くらいまで回復しました。この入院中に、髪の毛が抜けはじめ、投与から1か月後には「お坊さん」状態になっていました。そして、この時期に合わせ、職場復帰し、ボランテ



ィア活動も開始しました。当然「帽子をかぶり」「感染予防」のために「マスク」を使用しておりました。3か月を過ぎるころには、髪の毛も元通りになり、普通の生活が送れるようになりました。以後、2か月ごとの定期検診は、特に異常もなく経過していきました。ところが、今年の4月の血液検査で、腫瘍マーカーが通常値より「高い」と言われ、細部の検査結果「再発」が確認され、3週間の放射線治療で緩和を図りました。治療後医師から、今後「再発」した場合は、治療のすべがないと言われました。つまり、万が一の場合は、「緩和ケア」でしか、対応できないということでした。再発が「明日なのか」「1週間後なのか」「1か月後なのか」「1年後なのか」2週間ごとの定期検査に「一喜一憂」しながらの生活です。こんな状況下ですが、気持ちだけは「つよく」もって「笑顔」で過ごしております。

### 「告知を知ったとき」

肺がんの原因として、最も深い関係にあるのは「たばこ」ですね。また、吸わなくても「受動喫煙」によるリスクも高いと言われていています。私も55歳でやめるまで35年間吸い続けておりました。やめた理由はがんを懸念してではなく、当時、たばこの値上げがあり、自分の小遣いの範囲では買えなくなってしまったのが理由でした。がんの心配は、胃や腸についての方が強く、毎年健康診断の他に、2~3年に1度は内視鏡検査を受けておりました。そんな折、恥ずかしい話ですが、昨年暮れにお尻からの出血で、近くの肛門科で手術をしました。このとき血液検査で腫瘍マーカーが通常値より「高い」と言われ、瞬間「エッ」と思いました。頭の中に二通りの事柄が思い浮かびました。一つはひょっとしたら「がん」、もう一つは、「なんで腫瘍マーカーの項目を調べてくれたのか」なでした。普通は患者からの申し出がなければ検査項目には入らないはずなのに、たぶん、お尻からの出血は、「腸のがん」の疑いがあるかもしれないと言う医師の判断だったのかもしれませんが。その後、病院での検査の結果、先にも述べた通り、ステージIVと宣告されました。このとき自分が感じたことは、「とうとう自分の番か」という感じでした。なぜなら、身近に同じがんや脳、心臓の病気で亡くなったヒトが、何人かおり、冷静に受け止められたのかもしれませんが。また、年齢も70歳ということも、そして、鈍感だったのかもしれませんが。ただ早く治したいという気持ちは、強く持っていました。

### 「これからの生き方—夢と感謝の気持ちをもって」

今まで話してきた通り、私は余命宣告を受けたわけではありませんが、再発した時には、治療の「術」がないと言われており、2週間ごとの定期検診で経過観察を続けております。再発しないように、日常生活は「無理をしないこと」をモットーに「がん」とは「戦わない」「ケンカ」しないで「仲良く付き合っ」て行きます。

ところで、話は変わりますが、私には小さな夢(目標)があります。一つ目は、自慢するわけではありませんが、学生時代から「ラグビー」をしており、現

在も地元の40歳以上の不惑クラブ:通称「いばらき魅惑クラブ」で現役でプレーをしております。丁度来年の2月には70歳(古希)になるので、「人生の一区切り」として、引退を決意しております(目標は80歳でした)。二つ目は、ラグビーは引退することを決めたので、今度はグラウンドゴルフに挑戦してみたい。三つめは5人の孫たちへの応援。特に中学3年生の男の子が、野球をしており、来年高校へ進学するので、甲子園を夢見る姿を応援してあげたい。その他、ボランティア活動にも積極的に参加したい。

それに、今回の治療の中で、感謝の気持ちを表したい人がいっぱいいます。抗がん剤治療の一番つらいときに「必ず最後がある、頑張りましょう」と声をかけてくれた、回診で会った男性看護師。また「お尻」の治療をしてくれた医師に、あの時の血液検査がなければ、今頃、何も知らずに日常生活を送っていて、体調不良になったときに、手遅れ状態になっていたかもしれません。もちろん、家族に対しても、私以上にショックは大きかったと思います。それにもかかわらずに、入退院や通院外来の送迎、日常生活に気を配ってくれています。今後も感謝の気持ちは忘れずに持ち続けたいと思います。

### 「最後に」

最近のがん予防や治療に対する取り組み・研究が進んでおり、先日TVや新聞報道であったように、「一滴の血液」でがんが分かる。また、「副作用を軽くする治療も進化して、より安全で効果的な治療」ができるようになりつつあると、将来にわたって明るい材料がたくさんあると思います。でも、やはり、一番大事なのは「早期発見」「早期治療」だと思います。学校・職場・地域等で実施されている健康診断は、必ず受信し、「何もなければそれでよし」「万が一、何かが見つかったも」早く対処すれば苦しむことも少なく済むでしょう。ぜひ、自分だけでなく、家族や友人・知人に勧めてあげましょう。

以上、私の体験発表でした。本日は本当にありがとうございました。

### 「ほろほろ」の思い出

後藤睦子

先日、ナルクの総会でコーラス部の方達が歌っていた「ほろほろと」、なんと懐かしい曲だろうと聞き入っていました。

指揮をしていた先生に「懐かしい曲を聞かせていただき有り難うございました」と言うと、ピアノの先生も指揮をしていた先生も部員の方達も初めての曲だったとのこと。

ほろほろと、鳴く山鳥の声聞けば

父かと思ひ、母かと思ふ

この曲は、私の中学校の時の教科書に載っており、みんなで歌ったものでした。6年生の時に1年間歌った「うらうらと」の曲にとてもよく似ていたので覚えていました。

この短歌の作者は行基菩薩(668~748)で、それに曲を付けたのは成田為三でした。昔、詩吟を習っていた

とき、今は亡き(胃ガンで4ヶ月の命でした)椿本謙風先生のテープをよく聴いていました。思い出して、古いテープを聞いてみました。とても懐かしかった。

平成7年姉妹で高野山に行った時、刈萱堂を訪ねました。そこには石童丸の物語が掲げてありました。

九州の守護職にあった父が世を捨て高野山に入って、苧萱道心と名乗り僧侶となっていた。その子石童丸は父に会いたさに母と共に高野山を訪ねたが、当時女人禁制の山であったため母を残して独り高野山に向かい、父刈萱に会うが仏への誓いを守る為、我が子を前にして父と名乗れず、他人の墓を案内し、「父はすでに死んでいる」と言い石童丸を山から下ろした。母は石童丸の帰りを待たずに病死してしまいました。天涯孤独になった石童丸はその後再び高野山に戻り刈萱道心の弟子になったという(吟道教典より)。

両親を思う心が、山鳥の鳴く声にも悲しく聞こえる様(さま)をコーラスの方達がとてもよく表現してくれ、本当に懐かしかった。

1月11日	冬に向けての体力づくり	理学療法士
2月2日	笑いヨガ	
3月1日	体温を温めるアロマセラピー	

### 友部やまびこ

4年目に向けてのスタートです。9月以降の勉強会の予定表です。

月日	テーマ	講師
9月4日	分子標的薬とは	薬剤師 立原茂樹
10月2日	痛みとその緩和	
11月6日	インフルエンザ対策	看護師 宮川
12月4日	クリスマスの集い	
1月9日	自由テーマ	
2月	がん治療と口腔衛生	認定看護師 加倉井
3月	肺がん治療と予後	呼吸器外科医師

## サロン情報



### 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PCU病棟5F
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11:00～ 茨城東病院療育訓練棟

## がん患者サロンの近況と予定

### しろやまざくら

下表は9月以降の勉強会の予定表です。

月日	勉強会テーマ	演者
9月19日	分子標的薬とは	薬剤師 植木大介
10月17日	痛みとその緩和	がん性疼痛緩和認定 看護師 木村梨奈
11月21日	インフルエンザ対策	感染管理認定看護師 岩島知子
12月19日	クリスマスイベント	副院長講話
1月16日	自由テーマ	患者発表
2月20日	看護師のがん患者の傾聴	がん化学療法認定看護師 細谷恵美
3月20日	相談支援センターの役割	

### ハマナス

7月の2周年セレモニーは延期になり、9月28日に行います。

月日	勉強会テーマ	演者
9月28日	開設2周年セレモニー	
10月26日	がん患者のための食事のとり方	管理栄養士里見麻希子
11月16日	がんリハビリについて	理学療法士伊東 光修
12月21日	クリスマス会と音楽療法	
1月25日	訪問看護の現状	在宅看護センター和音 黒次 薫子
2月22日	臨床検査値について	臨床検査技師永井信浩
3月22日	肺がん患者の体験談	

### なでしこ

下記の予定は変更することがありますので、お問い合わせください。

月日	勉強会テーマ	演者
9月7日	三味線の音色を楽しむ	
10月5日	お茶会	
11月2日	インフルエンザ・ノロウイルス	
12月7日	クリスマスコンサート	

## NPO法人茨城県がん地域医療を考える会事業

日時	事項
9月20日	県がん対策推進計画検討会傍聴
9月22日	明光中学校がん授業
9月30日	考える会例会三の丸庁舎 13:30
11月15日	青葉中学校がん授業
11月25日	がん患者会・サロン交流会と県民公開講座

## 編集後記：

異常気象でまもなく日々を過ごした今夏。止めはJ-アラートでした。イージス艦やPAC3の配備で、戦争準備が着実に進んでいる我が国です。ある日突然、開戦の知らせが飛び込んでくるかもしれません。ですが、頑丈な建物も地下もありませんので逃げ場はありません。どうしましょうか？

秋も深まり、虫の声が大きくなってきました。虫の鳴き声を左脳で聞くのは、日本人とポリネシア人だけだそうです。言語中枢で聞き分けるそうです。

文責 佐藤

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