

ひいらぎ通信

～がんを悔しがらず 怖がらず しみながら克服の道を拓きましょう～

がんを考える「ひいらぎの会」

編集事務局

担当 朝倉 佐藤 門馬

「おごらず、気負わず」

代表世話人 鈴木 牧子



▲12月福島医大臨床腫瘍セミナーにて

講師 大野智先生(大阪大) 福島医大腫瘍内科 佐治先生 がん看護専門看護師 保坂さんと

皆様、新しい年をお元気で迎えられたことと存じます。この一年またよろしくお願ひ申し上げます。今年十二支の9番目の干支、「申」です。干支の十二支はかつて中国で農業を行う際に暦として使われていた農業用語で、農作物の成長過程を12段階で表す意味を持ち、カレンダーとしての役割を果たしていたそうです。江戸時代に日本に言い伝えられ、一般庶民でも分かりやすいよう十二支に動物が当てはめられ、そこから十二支が広がったと言われています。申には病や厄が「去る」と云われもあり縁起の良いものとして神社などで祭られるなどしています。日本人は、干支を聞くと、概ねその方の年齢を推測できる事を西洋の方にお話しすることがありますが、農業カレンダーが元にあったと聞くと、自然とのつきあいの中で人々の暮らしが成り立っていたことを知ります。学校の夏休み、冬休みという長期の休暇も、農事を手伝うための期間であった事を昔何かで読みましたが、四季折々の行事・祭事に少しでも触れることで、日本文化の素晴らしさを実感できるかもしれません。「光陰矢の如し」と申しますが、私たちは、がんという病とかかわる中で、時が止まってしまったかのような月日を体験し、生かされていく事の意味を問い、あるいは人生という道の険しさ・厳しささえ教えられました。今日あることは「有り難いこと」。この気づきを忘れずに、おごらず、気負わずに今年も過ごしたいと思っています。

ご寄付に感謝（敬称略）（切手）佐藤道子 鈴木牧子

がんを考える「ひいらぎの会」ホームページ <http://hiiraginokai.com>



がん対策推進基本計画とは？

平成 19 年 6 月に「がん対策推進基本計画」が策定されてから 5 年が経過し、新たな課題も明らかになってきたことから、平成 24 年 6 月に、平成 24 年度から平成 28 年度までの 5 年間を対象とし、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図り、がん対策に関する基本的な方向を明らかにするための、新たな「平成 24 年がん対策推進基本計画」が閣議決定されました。これにより、「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんに負けることのない社会」の実現をめざしています。昨年、6 月この計画目標がどのくらい達成されているかの中間評価がありました。その結果、喫煙率の減少はならず、がんの年齢調整死亡率（年齢調整を行うためには、ある基準の年齢分布を標準人口（モデル人口）として決めます）は減少しているものの目標値には達成できませんでした。また、検診については科学的根拠に基づくがん検診推進の取り組みが推奨されています。6 月 1 日「がんサミット」が開催され、「がん対策加速化プラン」策定について政府より提言がありました。その 3 本の柱は、「がん予防」「治療・研究の推進」「がんと共生」でした。「がんと共に生きる」という柱のひとつに、私たちは大きくかかわっています。がんの教育、普及啓発、がん患者への社会的苦痛の緩和等の取り組みを一層推進して「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」に関与していきましょう。

～NPO 法人がんピアネットふくしまの活動～



がんピアネットふくしまは、県内 13 団体のがん関連団体、並びに賛同いただいた医療者と共に「連絡協議会」としての役割を担い、活動しています。福島県ともパートナーシップを持ち、「がんに負けない福島」の構築を患者目線から訴え、活動することを目的としています。県内各がん拠点病院や、まちなかで開催されるピアサポーター主体（がんの体験者が、患者・家族に寄り添い共感する）「がんサロン」を県内に広げています。

サロン運営に欠かせないピアサポーターの養成を、今年は、いわき市で開催致しました。平成 23 年から取り組んでいるこの活動は、福島市 郡山市 会津若松市 いわき市と県内を網羅し、100 名を超える方が、福島県保健福祉部長名での修了証を手に入れました。今後は、活動の場をもち、ピアならではのサポート体制を強化していきます。さらには、公開勉強会等、医療全般への理解や正しい情報の提供、がんの啓発活動を勧めていきます。

歌い継ぎたい美しい日本の歌 (佐藤 道子選)

早春賦(そうしゅんふ)

作詞・吉丸 一昌 作曲・中田 章

一 春は名のみの 風の寒さや
谷の鶯(うぐいす) 歌は思えど
時にあらずと 声も立てず
時にあらずと 声も立てず

二 氷とけ去り 葦(あし) は角(つの) ぐむ
さては時ぞと 思うあやにく
今日もきのうも 雪の空
今日もきのうも 雪の空

三 春と聞かねば 知らでありしを
聞けば急(せ)かるる 胸の思いを
いかにせよとのこの頃か
いかにせよとのこの頃か

「早春賦」は、一九一三年に「新作唱歌(三)」に発表され、女学生達の愛唱歌として、全国に広がりました。

この歌詞には、早春の雰囲気が見事に表現されており、今頃になると歌いたくなくなります。

四季の移ろいがある日本ならではの一曲です



野菜歳時記

矢部博和

暖冬暖冬といわれ、雪のないお正月でしたが、寒に入るとしっかり寒くなりました。遅れていたインフルエンザもやっぱり追いかけてきました。みなさまいかがお過ごしですか。身体を動かさないようにしてしっかりと蓄える冬。汗もかきにくくどうしても老廃物はたまりやすい季節です。春になると便の回数が増えたり尿が濃くなったりするのはそのためです。「腎」は冬に弱いので水がたまりやすいといわれます。冬の間は身体を暖めて、水をためない生活を心がけたいところですが、水分不足は便秘にもつながるので難しい問題です。そして、だんだん暖かくなってくるこの時期、季節も生活環境も一年でも大きな変化の季節です。そうすると、体の交感神経・副交感神経のスイッチが乱れ「肝」の疲れやすい季節となります。陰陽五行説では「肝」は自律神経をつかさどっています。温かくなってくるこの時期「肝」の働きを助ける食事を心がけてください。まずは油を控えて腹七分目。油、揚げ物と一緒にとりたいものは適度な酸味。梅干やぬか漬けなど少々。果物の酸味は食べる時間に注意です。体は糖を捨てずに中性脂肪にして蓄えてしまうので寝る前に食べるのはやめましょう。春菊やほうれん草、チンゲンサイなどアクのある野菜も肝を助けてくれます。アクを排毒しようと肝を働かせてくれます。春になってきたら麦ご飯。食感も軽くなり、肝の解毒を助けてくれます。あっさりしたものを、そして食べ過ぎない心がけ。私自身に言い聞かせながら、乾燥に注意して暖かくなるのを待ちましょう。

新年おめでとうございます。例年になく暖かく過ごしやすいお正月でしたが、会員の皆様にはいかがだったでしょうか。ひいらぎの会の新年は1月の体を動かす「笑いヨガ」から始まりました。1月17日 福島市市民活動サポートセンターに於いて、第5回サロンとして前半「笑いヨガ」後半医療勉強会「元気で長生きするための食事」を開催いたしました。参加者は会員19名非会員3名でした。



当会の「笑いヨガ」は3回目です。初回からインストラクターは同じ赤間真弓先生で、このヨガの指導を始めてからとても多忙ながら一度も風をひかずに過ごしていらっしやるということでした。ヨガと聞きますと静かなゆっくりした動きを連想しますが、この「笑いヨガ」は文字通りテンポよく動いて大きく「あ行、は行、は・ひ・ふ・へ・ほ」で笑う楽しいヨガです。体力のない人には無理のない動作も工夫されています。大きな声であっはっはと言いながら動くうちにほんとうに面白くなって、笑えと言われる前に皆が笑ってしまう有様です。先生のトークも絶妙で、あっという間に30分が過ぎ体も心もほぐれてホカホカになりました。心身共にデトックス効果抜群。

笑いと免疫力の関係は以前から論じてられており笑い方もいろいろありますが、内臓の運動は笑いでしかできないとおっしゃいました。これは微笑みやニヤリではなく、元気な声の「は・ひ・ふ・へ・ほ」です。先生は大学で笑いヨガの効用を学問的に立証する研究にも参加されているようです。「笑い」の奥の深さを感じました。

では自宅でもと幾つか復習を試みましたが、一人では楽しく笑えません。相手が欲しい！効用の真髄はそこにもあるかと思えます。やっぱり笑う仲間がいてこそこの人生ですね。次はもっと参加者が増えますように



小室 文江

参加された方の感想

笑いヨガで健康体操ができた。顔のストレッチをしっかりとってほうれい線をとるという目標ができた。術後一回で食べられる量が少なくなったことに甘えて間食だらだら食いの毎日を反省。

毎日の食事で健康なからだづくり
～ほんの少しの工夫を積み重ねて行こう～



ここが心配! 福島県民の健康

福島県の死亡率全国順位

急性心筋梗塞→男性・女性1位 脳梗塞→男性5位・女性1位とどちらもワースト1です。
喫煙の割合 は全国1位で血管を痛めつけている状況 (39, 2%)

血管を健やかに、介護を必要としないで自立した生活ができる期間=健康寿命を延ばそう!

*静岡県から学ぶ:日照時間が長く、県は自転車に乗ることを推奨。

シラス・サクラエビの産地⇒ビタミンD+カルシウム+運動=骨折予防

*福岡県から学ぶ:魚(特にサバ=青魚)の購入量が多い。食塩摂取量が全国42位と少ない。

昆布やカツオでだしをとるので、薄味で美味しい。

*長野県から学ぶ:野菜と果物の摂取量が多い、1981年から減塩に取り組んでいる。塩分摂取量は福島県と大差ないが、野菜・果物摂取でナトリウム(塩)の排泄量が多い。
65歳以上の就業率が高い=生きがいを持っている人が多い。高齢者の医療費は下から4番目。

上記3県から学ぶこと 骨折予防=寝たきり予防

<高血圧対策>

・減塩:国の基準 男性1日8g 女性1日7g (カップめんには食塩5~6g入ってる)

<高血糖対策>

・加齢により血糖の乱れを戻すのに時間がかかる。食事は時間をかけてしっかり噛んで食べましょう→早食いは血糖を急激に上昇させてしまい、肥満につながります。

<脂質異常症=高中性脂肪を予防>

- ・LDL コレステロール(悪玉)を減らす:食物繊維(野菜)を摂り排泄を促す。
- ・HDL コレステロール(善玉)を増やす:魚・大豆製品を毎日摂取し運動をする。

適量で万遍なく、腹七~八分目 主食;主菜:副菜を考えながら献立を考える。

コンビニやお惣菜の賢い利用を工夫しましょう。

味付けはメリハリをつけて(レモンやお酢で工夫を)



笑いヨガはとても楽しく良かった。今年の笑い初めて大笑いしました。関場先生の話はとても詳しく参考になりました。今後もまた同種の企画を希望します。

減塩の方法で食事の時にひと工夫するだけで、1g減らす方法が参考になりました。毎日の積み重ねで、ほんの少し気を使うだけで楽しくおいしく食べられることがわかりました。

参加された方の感想

<血圧を上げない生活を心がけましょう>

成人の「至適血圧とされるのは、収縮期血圧が 120mmHg* 未満かつ拡張期血圧が 80mmHg 未満です。身体は寒さを感じると体温の拡散を防ぐために血管が収縮して血圧が上昇しやすくなります。運動不足や食生活の乱れからくる肥満も血圧を上昇させる一因とされています。動脈硬化、心臓病を、脳卒中のリスクを減らすための生活習慣を見直して、血圧を上げない生活を心がけましょう。

- ・1日の塩分摂取量は、7～8gがめやす
- ・野菜を多くとる
- ・食事は1日3食、規則正しくとる
- ・たばこは吸わない、お酒はほどほどに。
- ・お風呂はぬるめのお湯でリラックス
- ・脱衣所やトイレなどの室温差に気を付ける
- ・ストレスをためない
- ・しっかり睡眠をとる
- ・適度な運動をとり入れる

参考：協会けんぽ福島支部 VOL.543

*「mmHg」は「ミリメートルエイチジー」と読み、圧力を表す単位です。

*「mm」はミリメートル。長さを表す単位。「Hg」は化学記号「水銀」を表します。



会員投稿①

2つ目の誕生日

大瀧 由美子

8歳になります。あれ以来、手術日を「ふたつ目の誕生日」と思い、月日を重ねてきました。

忘れもしません。人間ドックで胃カメラを飲んだ時、医師の顔つきが変わったのです。「仕事が忙しいなんて言っていないで、すぐに再検に行きなさい」

よりによって、娘のセンター試験の一週間前のこと。確定診断を受け、職場にすぐに戻る気力もおきず、その日は年休をとり自宅へ戻ったら、学校へ行ったとばかり思っていた娘がいました。

「お母さん、やっぱり胃がんだった・・・」と、私。娘の受験と自分の手術へむけてのステップが同時進行。今思えば、人生最低の時期だったかも？

手術後、病休で自宅療養。胃がんで胃の4分の3をとったので、食事がしんどかった。いつまでも食べられず、ゲーゲー。家で作るのも大変。そこで、レトルトの離乳食・幼児食・栄養補助食（特にゼリー状の物はよく活用した）を利用することに。

とにかく、食べなくては、という強迫観念に襲われていました。退院後すぐに、予備校に通う娘の弁当作り、駅までの送迎（車で）を始めたのですが、これらがハードなリハビリであり、生き



がいであったように思います。

その後、復職。体力が落ちており、そのうえ食もうまく進まず、通勤するのが大変なことが多々ありました。しかし、受験費用を、大学の学資を、と考えると（息子も当時大学生で仕送り中）退職という選択肢は全くなかったのです。

子供の存在って、すごいパワーを与えてくれるものだと痛感しました。

今は早期退職をし、静かに闘病生活を過ごしています。そして「私は実はがんで・・・」と、下を向く友人には、がんが見つかった日を、ふたつ目の誕生日と思い自分を励ましていることや「がんは治る病気で、決して怖い病気じゃないよ」と、前向きに治療に専念できるように伝えたりしながら、相談役あるいは聞き手になっています。



会員投稿②

楽しく生きる

平井由美子

画像の中に大きな塊！「えっ、これ私？」

がんに対する知識もまた自覚症状もなく、初めて受けた町の検診で見つかり、会社の休暇を利用して、平成20年11月に大腸がんの手術を受けました。取ったからまた働けると、安易に考えていましたが、主治医からリンパ節にも転移があり、ステージⅢで抗がん剤治療を勧められたのです。今迄会社の健康診断だけで、それでも乳がんと子宮がん検診だけは30才から受けて異常なしで、平穩に過ごしておりました。実父も咽頭がんで亡くしているというのに深く考えなかったのです。

1回目の抗がん剤が終わった時、少し重いつわり程度で、これ位なら乗り切れるかなと思っていました。甘くないですね。2回目から口、手、足がしびれ、食べきれなくなり、とにかく早く終わって楽になりたいと。7、6、5と引き算をしながら、ただただ私なりに8クール耐えました。私の場合、末梢神経がやられ、足のしびれが残っています。“一生なおりません”と軽く言われましたが。この程度で済んだのだから良しとして。苦しみから抜け少し余裕が出て来た頃、看護師さんに「福島にがん患者の会があるらしいよ」と教えてもらった事を思い出しすぐ小形代表に電話したら、「もっと早く入ってくればよかったのに」と温かい言葉をかけて下さり、こんな私でも入れるの？と本当に嬉しかった事を思い出します。

周りにはがんで闘病中という事実を知られたくないわが家の風潮もあって、私自身はへんに隠している事でモヤモヤしていました。そんな矢先でしたので、ひいらぎの会で部位別交流会の席上、体験談を話す事ができ、辛い話なのにスッキリした思いがあります。参加できた時のひいらぎの会の集いで顔合わせやおしゃべりは、私自身の免疫力をドUPさせてくれました。

現在体調は良いですが、今後もせめて現状維持で過ごせたら、と思っています。

又、地域のサロンのお世話や、趣味の世界に入っているとなぜかその時は体調がいいのでうれしく思っています。



ピアサポートサロンのご案内



まちなか・がんこころカフェ

日時 毎月第3水曜日 13:00~15:00
(2/17、3/16)
場所 市民活動サポートセンター
(福島市大町4-15 チェンバおおまち3階)

ピアサポートサロンひかり

日時 毎月第4金曜日 13:00~15:00
(2/26、3/25)
場所 福島医大1号館 1階 カンファランス1
(福島市光が丘1番地)

予約不要
です
お気軽に
どうぞ

郡山駅前がんピアサロン

日時 毎月第2水曜日
(2/10、3/9) 13:00~15:00
場所 郡山市駅前ビックアイ19階 ソニー生命研修室
(郡山市駅前2-11-1)

ひいらぎサロン⑥ ~がんピアネットふくしまと共催~

第4回うたごえ喫茶

時 平成28年3月13日(日)
場所 福島市A0Z(アオウゼ)(MAX4階多目的ホール)
参加費 300円(当日受付にて)
申込 TEL/FAX 024-563-5665
がんピアネット事務局 栗和田

編集後記

明けましておめでとうございます。年末年始の穏やかな気候が一変し、急な寒さに見舞われました。皆様には体調の管理には気をつけていることと思います。
1月17日の「笑いヨガ」と「健康寿命のための食生活」を主題のサロンはタイムリーでしたね。大きな声を出して笑い、季節の野菜を食べて元気に過ごしましょう。
もうすぐ春がきます。一人一人、楽しい時間が持てるよう願っております。(I)