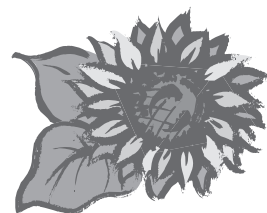


会 報

ひまわり

38号

ひまわりの会



— 発行人 —

会長 — 柳一男

— 事務局 —

前橋市堀之下町 16 番の 1
財群馬県健康づくり財団内
電話 027 (269) 7811

38号の発刊によせて



会 長
一柳 一男

ひまわりの会の皆さんお元気ですか。今年度もいろいろとご協力をいただきありがとうございます。

今年も暑い夏が過ぎて、やっと涼しい日々がまいりました。会員の皆様にはお元気でお過ごしのこととご推察いたします。

ご承知のように、ひまわりの会はこれまで初期の目的（がんの早期発見・早期治療、がん征圧）の達成に向かって様々な活動を展開してまいりました。その陰には（財）群馬県健康づくり財団をはじめとする、各関係団体のがん征圧に対する熱意と本会に対する日頃のご支援ご指導に感謝の意を表するしだいです。

私たちは幸いにも早期発見・早期治療によって病気を克服した、正に生き証人なので

す。これまでの経験を実証しながら生活習慣の改善や早期発見・早期治療につながる定期検診の重要性と、未受診者への受診勧奨などの普及活動に一層力を注いでいくことが使命であります。

また、私達会員同士はもとより、同じ治療者に対しても良き先輩、良き相談相手となりお互い励まし合うことも大事な活動ではないでしょうか。

今年も下半期にはいり、ひまわりの会も諸行事がひかえております。どうか、会員皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。

全国よろこびの会会長表彰を受賞して

藤江 晴美



藤江 晴美

このたび「全国よろこびの会会長表彰」をいただき、大変ありがとうございます。これもひとえに、一柳会長をはじめとする会員

の皆様方、事務局の皆様方のご尽力の賜物です。心より感謝を申し上げます。

しかし、家庭・仕事の都合により「全国よろこびの会総会」に参加することができず、申し訳なく思っています。

思い起こせば、私が「ひまわりの会」に入会したきっかけは、十年前、新聞で「ひまわりの会」のがん電話相談の記事が出ていたのを読んで、「私でも何かお役に立てるかもしれない」と思ったからです。それまで看護師として病院勤務をした後、保健師として検診後の保健指導をしていました。しかし、医療職としてよりも、その四年前に卵巣がんで手術と抗がん剤治療をした「がん経験者」としてお役に立てればと思いました。

現在、介護保険のケアマネジャーをしていするため、なかなか仕事を休めず帰宅も遅いため「ひまわりの会」の活動には、ほんの少ししか参加できず、いつも申し訳なく思っています。

これからは、表彰を受賞させていただいた者として、会員の皆様と一緒に「ひまわりの会」の発展のため、がん征圧のために頑張っていきたいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

全国よろこびの会総会 に出席して

林 敏彦

まず、自己紹介をいたします。(71才)

平成19年8月 当会入会

病名・病歴

平成15年5月 「前立腺がん」と確定

平成16年3月 根治的全摘除手術

平成16年9月 ホルモン療法開始(どっこい彼等はしぶとく生き残っていた)

平成17年6月 術後補助放射線療法施行、以降ホルモン療法継続現在に至る

この療法は男性ホルモンをブロックするもので、女性化するらしい。ブラジャーを用意しよう。(ちなみに、今生天皇は平成15年1月前立腺全摘除手術、平成16年残存した「がん」が活性化し、ホルモン療法に移行との発表がありました。小生と同じような経過をたどっているものと推測されます)

骨や他臓器への転移は無い模様ですが、彼等が何時また騒ぎ出すかわかりません。

さて、去る6月12日・13日福島県磐梯熱海温泉にて開催された総会に、出席させて頂き

ました。会長はじめ事務局のかた、参加者の皆様本当にお世話になりました。

楽しい旅でした。

旅といえば、いつも車の移動ですが、電車で旅は格別の感があります。

総会では、役員の方々の挨拶がありました。が、主催福島県の役員の挨拶で、皆様が会の運営に多大の情熱を注いでおられる様子が手に取るようにわかりました。

今後、私も当会の様々な催しに出来る限り参加し、自分の出来ること、何か役に立つことをしようと気持ちを新たにしました。日本対がん協会主催の「リレー・フォー・ライフ」にも一度参加してみようと思います。

総会ですから、会計報告等では訳もわからず賛同し「シャンシャン異議なし」で終わったのですが・・・。

私達の会の目的・趣旨の一つは同じ様な問題や悩みを持った者同士が、共通体験や複雑な心境を語り合い、気持ちを分かち合い、互いに励まし合うこと、仲間を得ることです。総会の初日にでも「サバイバートークショウ」とか「同病仲間話し合い会」のような催し「ワークショップ」があれば良かったなあと思いました。



筆者右より 2 番目

このたびの総会出席を決めてから、実行しようとして心秘めていたことがありました。それは私と同病の参加者に会って意見交換等したいと思ったことです。しかし、残念ながら出席 1 週間前に仕事中膝を痛め、歩行立ち座りに不便を強いられ、宴会やその他の場で挨拶回りが出来ませんでした。

宴会の盛り上がりは演出もよく、最高でした。ただ、残念だったのは、我が群馬県を代

表して、高橋氏と私とで自慢の声を披露すべく出演申し込みをしました。が、プログラムは既にいっぱい。群馬県の実力を発揮できなかったことでした。

翌日の観光では、バスに乗っている時間が長かったのですが、「大内宿」は他の「妻籠宿」「馬籠宿」「白川郷」「五箇山」等々に並び価値ある日本遺産だと思いました。少々観光化され過ぎのきらいはありますが。来年はどこなのか楽しみです。

皆様とご一緒にバスに乗って、磐梯山の山並みをぼんやりと観ていたら、フツと次のようなことが頭をよぎりました。

世の中には自分よりもずっとずっと重い病に苦しんでいる人がいっぱいいるのだ。自分の病気などまだ軽い、自分より数倍の苦悩を抱えている人がたくさんいるのだ。自分はまだ恵まれている。

ガンとは闘わないようにしよう、なれ合い共存しよう。「征圧」はしなくて良いのだ。

日本人の半分がガンになり、その三分の一がガンで死亡する時代になってきたのだから、ガンについて、もっと知り、より知識を深めるのが現代人必須の教養なのか、そのためのアンテナを張り巡らさなければならぬのか。

ガンは別名「悪性新生物」と悪者のように言われているが、ガン細胞それ自体は成長過程で毒素を出すというような悪さはしないらしい。やはり、闘わないようにしよう。ジツとして眠っていてもいい。

仏教で言う「無常」である宇宙の法則・物理の法則に従って、有機質の体が退化していく。

病のコンビニ。泌尿器科に始まり、眼科（網膜裂孔）、耳鼻科（花粉症等）、内科（高血圧・総コレステロール高等）、外科（変形性膝関節症）、物忘れ症、貧乏性等々あるわあるわ。国の保険制度も大変だなー。

病院にお世話にならないように免疫力を高めるにはどうすれば良いのやら。卓球・水泳・仕事もやり、パソコンもそこそこ、努力はしているのだが。そんなことをあれやこれや考えていたら江戸時代の「大内宿」に到着しました。

ガン研究は登山にたとえて、まだ 5 ～ 6 合目で 7 ～ 8 合目は雲に隠れて見えない、頂上はまだ見えないと言われています。

文藝春秋 9 月号、7 月 10 日に逝去された物理学者、戸塚洋二氏の闘病記を読むにつけて、涙が止まりませんでした。

完全に征圧される日は自分の一生ではない

のか。

しかし、明日がある、明日がある、きっと明日があるさ。

がん検診について

顧問 塚本 脩治



顧問
塚本 脩治

私たち一人一人にとってまず第一に大切なことは、がんにならないことです。ところが人口動態調査によると、我が国のがん死亡者数は昭和55年（ひまわりの会結成年）は16万1,764人で平成19年（推計値）では33万6,290人となり、2倍強に激増しており驚くばかりです。

その原因は大まかに言って、喫煙30%、食事など生活習慣30%、感染症30%その他に起因すると言われ、生活改善と見直しが求められているところであります。

そこでがん対策基本法に基づき、群馬県がん対策推進計画を平成20年4月に策定しまし

た。その概要は次のとおりです（原文のまま）。

―群馬県がん対策推進計画の趣旨―

がんは、本県において、昭和60年から死因の第一位であり、現在では年間5,000人以上が、がんで亡くなっています。平成17年の死亡者数は5,202人（悪性新生物）、全死亡率の28%を占めています。

生涯のうちにがんにかかる可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人とされ、現在で約3人に1人が、がんで亡くなるという状況になっています。がんは加齢により発生リスクが高まり、今後ともますます高齢化が進行することを踏まえると、その死亡者数は今後とも増加していくと推測されます。

中略

―がん検診の受診率及び質の向上―

平成20年度以降、がん検診等について健康増進法に基づく事業（努力義務）として引き続き市町村が行い、生活習慣病に着目した健康診査（義務）については医療保険者が行うこととなります。

がんは早期発見、早期治療により、治癒率も高くなります。

検診の種類	平成 15年度	16年度	17年度	18年度	精検 受診率
胃がん検診	18.1%	16.2%	14.9%	14.0%	91.7%
肺がん検診	31.9%	36.2%	36.0%	39.1%	94.6%
大腸がん検診	19.8%	20.2%	20.1%	20.2%	65.8%
子宮がん検診	20.5%	19.1%	24.8%	18.6%	85.9%
乳がん検診	22.2%	21.0%	29.8%	19.1%	91.1%

表1 群馬県におけるがん検診受診率

しかし、本件のがん検診受診率は全国平均を上回っているものの次表のとおり受診率は低迷しています（表1）。

勤労者の多くは、職場におけるがん検診受診者も多いことから、企業の協力を得て、県、市町村、医療保険者、検診実施機関等が連携してがん検診の普及啓発に努めることが必要です。当面、次の目標を掲げ受診率の向上等を目指すことにします。

【個別目標】

効果的、効率的な受診間隔や重点的に受診勧奨すべき対象者を考慮しつつ、5年以内に

がん検診受診率を 50% 以上にするとともに、精検受診率については 100% とします。

すべての市町村において、精度管理、事業評価が実施されるとともに、科学的根拠に基づくがん検診が実施されることを目標にします。以下省略

がん対策のうち、最も重要な課題は、がん検診であります。本県におけるがん検診受診率は最も高い肺がん検診でも 39.1%、最も低い胃がん検診では 14.9% であり、全国平均よりやや上回っているものの総じて 20% 程度の受診率に留まっています。

低迷している受診率を引き上げるための施策は何か、何が欠けているのか受診者側に立って検討し、順次実行に移すことです。

例えば胃カメラが辛くて怖いので胃検診は受けたくないと敬遠する人が大勢います。最近開発された経鼻内視鏡は鼻から細いカメラを入れるので負担が少なく、嘘のように楽に受けられることで注目されています。せっかく効果的かつ負担の少ないカメラでも、普及啓蒙が遅れては間に合いません。準備完了した病院では公表して下さい。県民は賢いです。胃がん検診増になります。

がん検診受診勧奨について私案

小・中・高校の学校教育にがんに関する授業を取り入れたらどうか。子どもの頃覚えた知識は生涯忘れないものです。将来の布石にもなります。小学校で覚えた掛け算の九九は死ぬまで忘れません。学校で教えられたがん知識を生かし、純真な気持ちで両親や祖父母にがん検診受診を勧めてほしいと思います。可愛い子や孫の言葉に耳を傾けてくれるでしょう。成果が期待できます。

毎年 9 月は、がん征圧月間です。必ずがん検診を受けましょう。一人一人の幸せはそこから生まれます。

わが街より

箕浦 良



箕浦 良

安中には、かつて郡役所が置かれた。今は高崎市に合併された豊岡村や八幡村、里見村、

鳥淵村等、六町十二村を碓氷郡として統括していた。郡内を中仙道が通り、板鼻、安中、松井田、坂本の四駅があつて宿場としてそれぞれに賑わった。街道には一里塚や常夜灯、碓氷の関所が置かれてそのような史跡が数多くあります。

その碓氷路を走り抜ける「侍マラソン」は近頃有名になりました。鎧甲の武者姿があり、時の話題の主や仮装のランナーが沿道の応援者と一緒になって楽しんでいきます。

「安政の遠足」を定着させた安中藩の所領高は三万石で、藩主の板倉候は学問も奨励したので学者や文化人が輩出しました。

ひとたび郊外へ出れば遠く浅間山を望み、巡らせば上毛三山の雄姿が見られます。大きな災害もなく緑豊かな住みよい街で、むかし話しに、よ・し・に・し・た・(退職)教員や官区(警察官)サンが住みついた。

大きな会社の工場が二カ所あるが、他は弱小企業ばかり。郊外大型店の進出に伴い幾代も続いた老舗が失店廃業になった。

養蚕や製糸が盛んで、我が家でも祖母が座繰りで糸を取ったり屑繭で真綿を引いていた。広大な桑畑も大桑(養蚕飼育の末期)になれば枝葉を一斉に刈り取られ、裸になった

切り株が怖いような姿を思い出します。その桑畑も、梅林と下仁田と名の付く葱とコンニャクの畑に変わってしまいました。

忘れかけた一つに安中杉並木があります。街道の旅人が憩いの道として、樹齢三百年の杉の木が当時三百本以上あったと聞きました。現在は生き残った並木も十六本になり、その内の一本が今年になって新芽が出ず赤茶色になってしまいました。近いうちに伐採されると報道があり、残念でなりません。



カメラレンズは、安中を抜けたポイントから西方へ向けて。

旧街道を行き来る旅人が強い日差しをしのげるようにと植樹されていた、この安中杉並木は、国の天然記念物に指定された1844年頃には257本。それに、原市分の杉並木475本を加えると、街道の両側に732本あった。

東毛だより

斉藤 文子

8月25日、4月以来4ヶ月ぶりに「東毛支部の集い」がいつものように、北爪副会長宅で開催され、10名が出席しました。

今回は、新会員の青野さんが遠く玉村から雨の中を駆けつけてくれました。後になってこの日の感想を聞いたところ、「あまりにもみなさんが元気なこと、もっと早くひまわりの会へ入会すればよかった」等話をしてくだ



筆者左端

さり、そして、帰りまでには全員の名前を覚えてくれました。東毛にまた一人素敵な仲間が増えました。

出前のお昼をいただき、おいしいお茶を飲みながらの雑談は有意義で、とても楽しいものがあります。

北爪さんを「おかあさん」と呼び慕っている前橋の鈴木さんは、東毛へはよく顔を出してくるのでこの集いにもと連絡したのですが、都合が悪く来られなかったのは残念です。次回はぜひ出席して欲しいものです。

雑談の合間に、木村二三雄さんが趣味で始めた手品を披露してくださいました。もう何年もの間、施設を慰問し、入所の人達を楽し



東毛支部のみなさん

ませています。胃を全摘出してから 32 年、80 才にしてこの元気です。私達も負けずに元気で後に続いて行きたいものです。

今から 6 年前に誕生した東毛の「支部」が最初からなんら問題もなく成功しているのは、北爪副会長が「皆の集まれる場」として自宅を開放してくれていることに尽きると思います。このことは本当にありがたく、いつも心から感謝しております。

同じ病を患った者同志が、心置きなく体験

を語ることができ、皆に会えるこの場所は、心のよりどころになっていくのです。

縁あって巡り会った仲間の皆に時には、身内と同じような親しみを感じることがあります。これからも助け合いながら末長く、穏やかな付き合いが続けていけることを願っています。

決めてある解散時間の 4 時が十分過ぎてしまったのを潮時に、名残惜しさを残してこの次は秋の研修旅行で会うことを約束し、夏の行事の一つである「支部の集い」を無事に楽しく終えることができました。

手術から丸二年——最近 思うこと

根岸 利光

○六年八月二十四日、左下葉の肺腺がん(病期 1A)を告げられた。

発端は行政の一枚のレントゲン。精密検査で肺気腫が加わる。たとえ一部でも肺を取りたくないの一心でセカンドオピニオンに向く。その検査(PAT/CT)でリンパ節転移が発覚、一〇月二日、左下葉を切除した。

在宅酸素はまぬがれたが、直後の病理検査(肺、胸膜)の「脈管侵襲、胸膜浸潤」を根

拠に四回に及ぶ抗がん剤の治療(パラプラチンとタキソール)を受けた。病理病期は 2A だった。

治療が一段落し緊張の糸が切れた頃など、ちよつとした痛みにも「もしや」がよぎり、眠れなかつたり飛び起きたりの苛立つ日々を重ねたが、ここ一年ほどようやく落ち着いてきた。

特別なことがなければ受診の間隔が徐々に開き、術後五年で完治：のはず。だが、先はまだ長い。

樂觀は出来ないが今日があるのは早期発見と適切な治療のお陰、感謝に堪えない。そんな思いで「会」に加わり、及ばずながらがん検診をお勧めしてきた。

毎年九月に「がん征圧全国大会」を柱にしたがん征圧月間が開催される。「ひまわりの会」も街頭キャンペーンや「電話相談会」、がん患者の「作品展」などで応じる。

昨年は誘われるまま夢中で一緒にしたが、がん患者がそれなりの元気で日常生活をこなす。このことが大事なんだなアの実感を持った。がん患者なればこそその広告塔である。お役に立っているのかお荷物なのかは判然としないが、そんなかわり方がとても好まし

い。

「五年以内に受診率五〇%以上に」の方針が閣議決定された。がん克服への福音？に聞こえるが、いまのところ実行力がともなわず「かけ声」倒れにみえる。

今年、創立五〇周年を迎える「対がん協会」は、名実ともに『日本』の対がん協会として、民間でできる対がん活動全般を広範に推進する団体が変わろうとしている（垣添忠生新会長の就任挨拶）という。期待大である。「ひまわりの会」は群馬健康づくり財団のサポートを受け、その「財団」は日本対がん協会の県支部を担っている。直接的関係はないが、がん根絶への思いを託す好ポジションにしていることを実感する。

全国よろこびの会（一〇道県のがん患者会で構成）の長野県総会で拝聴した日野原重明先生の講演（がんを患いがんに生きる）が、心の支えとなっている。

最近読んだ垣添忠生先生（日本対がん協会長）の「患者さんと家族のためのがんの最新医療」の最終章（がん検診）に衝撃を受けた。「検診の効用と限界」をわきまえて推進することが肝要らしい。

「がん検診」をお勧めするからには、確信

が必要だと思う。先生のご講演をお聞きする機会がもてないものだろうか。

八月に入って、高校の同級生を胃癌で失った。「三月に告知され、翌月手術。昨夜、急変して：（子息）」『今年はダメだが来年は参加したい』と言っていた（同級生のゴルフ仲間）など、言葉の端々に患者・家族の戸惑いぶりが垣間見える。

告別式のあと、傘寿をすぎた恩師が「俺より先に逝くな。俺を送ってからだぞ。いいな」と訓示を垂れた。六十七歳は若すぎる。早期発見（？）でなかったか、見つけはしたがうまく対処できなかったのか。

こんな目に合うと心が千々に乱れ、実にするせない。（八月三十一日）



林 敏彦さん 根岸 利光さん

新 会 員 紹 介

藤崎千恵子さん（前橋市）

大沼 宏次さん（嬬恋村）

お く や み

岩下 良作さん

大川 加代さん

西村 郷巳さん

一 緒 に

活動してみませんか

がん克服者の皆さん及び本会の活動にご賛同くださる方々のご入会をお待ちしています。

ひまわりの会事務局

（群馬県健康づくり財団内）

電話 027（269）7811