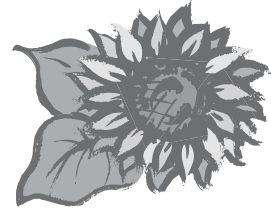


会 報

ひまわり

46号

ひまわりの会



— 発行人 —
 会長 北爪保枝
 — 事務局 —
 前橋市堀之下町 16 番 1
 (財)群馬県健康づくり財団内
 電話 027 (269) 7820

新任のあいさつ



会 長
 北爪 保枝

ひまわりの会の皆さま、お元気で過ごさ
 のことと思います。

平成 24 年度ひまわりの会総会が 5 月 24 日に
 開かれ、平成 24 年より会長に選任されました。
 初代塚本修治顧問、一柳一男顧問、先人の道
 程を継承して参ります。ひまわりの会の皆さ
 まよろしくお願い致します。

多難であった昨 23 年も去り、本年こそはと
 復興を願う気持ちを誰もが抱いて歩み進めよ
 うと、そんな時、栃木・茨城両県での竜巻、
 更に北九州北部梅雨前線の活発化で集中豪雨
 と災難に見舞われ、内外共に流動的極まりな
 い不安定な世情、その中でも史上最多 38 個の
 メダル獲得、ロンドン五輪は大いに盛り上が

り、東京では凱旋パレードも行われました。
 私たちも勇気と希望の明るいニュースに
 日々の弛まぬ努力故と思えました。

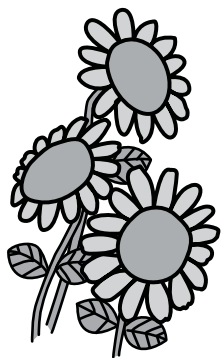
私たちひまわりの会は 6 月 7 日～8 日、つ
 くば市筑波山温泉にて「全国よろこびの会総
 会」に出席いたしました。

9 月は「がん電話相談」10 月は「がん征圧
 街頭キャンペーン」、12 月の作品展は昨年度
 より「がん連協」との合同になり、多くの展
 示が期待されることでしょう。

11 月会員の楽しみにしている秋季旅行は 11
 日～12 日の 1 泊 2 日となります。

毎月実施されています定例会「茶話会」は
 医師を囲んでの悩み心配ごと等 2 時間が用意
 されています。このような行事にしましても
 群馬県健康づくり財団の深いご理解とご支援
 によるものと日頃より感謝しております。

吹く風はすでに秋、この暑さももう少しで
 す。会員の皆さま今後ともご協力よろしくお
 願い致します。





齊藤会計 青木幹事 箕浦監事 幸坂幹事 根岸監事
 藤井副会長 北爪会長 一柳顧問
 (木村副会長・林幹事は写真撮影時不在)

新役員挨拶

去る5月24日のひまわりの会総会で、役員
 の交代がありました。顔ぶれは以前と変わ
 りませんが、担当する役職が一部変わりました。
 役員一同、これからもひまわりの会発展のた
 めに尽力してまいります。

第30回全国よろこびの会 会長賞を受賞して…

藤井 稔栄

全国よろこびの会総会が6月7日に茨城県
 つくば市、筑波山温泉「つくばグランドホテ
 ル」において開催されました。
 群馬県からはひまわりの会より16人が参加
 しました。

開会にはじまり、石川会長の挨拶、次いで
 多年にわたり地域で会の発展、普及啓発活動
 に尽力された方々の会長表彰がありました。
 群馬・ひまわりの会からは、私が会長表彰
 を受賞し心より感謝しております。
 同行された、会長、会員の皆様や、事務局
 の方々の多大なるご支援に、心よりお礼申し
 上げます。

引続き議事では、総会議題の、平成23年度
 事業報告並びに決算報告等と平成24年度事業
 計画並びに収支予算について議案を図ったと
 ころ原案どおり承認された。

また、休憩後 特別講演「宇宙からのメッ
 セージ」講師元NASA宇宙飛行士 山崎直子

氏よりユーモアたっぷり自分の体験を通しな
 がら説明してくれ素晴らしい熱演で貴重な講
 演を聞くことができよかったですと思います。



藤井さん(上段中央)と
 山崎直子氏(下段中央)

2日目は、筑波宇宙センターを見学しまし
 た。この宇宙センター、1972年に設立さ
 れて宇宙開発の最先端分野の研究・開発・試
 験が行われているということです。



筑波宇宙センターにて

宇宙飛行コース・ロケットコース等を見学
 させていただきました。

**「第三十回
 全国よろこびの会」参加**
 幸坂 頼子

「第三十回全国よろこびの会」が平成二十四年六月七日～八日の二日間にわたり、茨城県つくば市筑波山温泉「つくばグランドホテル」に於いて開催されました。「ひまわりの会」からは十四名の参加で、今回は藤井稔栄さんが表彰されました。おめでとうございます。

特別講演では元 JAXA 宇宙飛行士山崎直子さんが「宇宙からのメッセージ」という演題で今までと現在を交えて中身の濃いお話しをしていただきました。素晴らしい女性で感激してしまいました。全国九支部の人たちが集い、出逢いができ夜の宴会では、それぞれの県の特徴が出た発表会を見させていただきました。翌日は筑波宇宙センターを見学し、とても勉強になりました。



上段 右から4人目が幸坂さん



懇親会でのひとコマ

昨日に引き続き、このような体験ができ、とても嬉しく思いました。食事の時、横に座られた宮城の女性が偶然にも私と同じ胃がん で全摘出で術後も同じく十年ということでした。その人は私と違って、ちよつとふつくら していて、とても元氣そうでした。私も太り たいです。来年の青森での「全国よろこびの 会」で再開を約束してお別れしました。この ような出逢いができるのもこの会ならではの ことと思います。有意義な二日間でした。

東毛だより

大隅 昌子

4月12日、東毛支部のつどいがあり、11名 の出席で楽しくおしゃべりしました。はじめ て、このつどいに参加しました。

深谷から高野さん、太田から根岸さんの二 人もまじえて、出前のお昼をいただきながら、 楽しくすごしました。

毎回、北爪宅をお借りしての、つどい、春 の暖かい陽ざしが心地よかったです。家の周 りは緑ゆたかで、たんぼが広がっていて、た

んぼ時には、川から水を引く時のための小 さい堀（川）があり、水のない今はその両脇に せりが沢山あるのを、根岸利光さんがみつけ、 摘んでくると、私もほしい、私もと、外に出 て、せり摘み。思わぬ春のおくりものには、は しゃいだひとときでした。



右列一番奥が大隅さん

「私の闘病記」

高橋 浩司

一言で癌と言っても、それぞれ術前・術後 の治療やケア・手術のやり方等々同じものは ないでしょう。

私の癌は口の中にでき、左アゴをはずして の手術でした。抗癌剤は使わず、放射線治療 のみでした。入院は三ヶ月。今は投薬なし。 神経を切られたから左顔面と肩にかけ麻痺が 残ってますが、飲込み・発声はスムーズです。 食事時、多少不具合が生じてます。

癌と宣告されただけで、ガックリする人も いらつしゃると伺ってますが、まさに癌は本 人は勿論、一家にあっても「宿命」の嵐到来 と言ったところでしょう。本人も家族も強靱 なる意志を持たないと乗り越えられないで しょう。総てを医師まかせでは厳しいのでは ないでしょうか。

三十数年前「甲状腺機能亢進症」で一ヶ月 入院。昨年の癌手術の二年前「大動脈解離」 という大病で命拾い。そして大動脈瘤を取り 人工血管。こんなことがありましたのでがん

宣告を受けても、さほど動揺はありませんでした。

群大病院で手術の前日に初めて「なごみサロン」に参加し、多くの皆さんに励ましをいただきました。そして「ひまわりの会」のことも教えられ参加しています。

病院によって体制はさまざまでしょうが、患者は不安でないと言ったら嘘になります。群大の場合、入院したらすぐ「緩和ケア」を頼むべきです。医師・麻酔担当・看護師・薬剤師等がチームとして具体的に対応してくれます。できれば【緩和】外来があるとベターと聞いています。入院生活が安心して送れます。入院中いろんな人と話しますが、やはり同病者との対話が一番です。病院のスタッフは誰も自分の担当業務だけで忙しく、患者中心の対応は及第点までは届かない。パンフは置いてあるが、やはり患者が納得するのは同病の先輩患者です。ガンで泣く人がないように教え・励まし・できることを実践します。



※以下は本編の背景にふれた高橋さんの文章です。

私は一昨年暮れに親知らずが痛く、かかりつけの歯科医を受診。年明けに抜きましようと言われ、昨年1月に抜歯。痛みが取れないので何度か再診。そのうち、寝具に朝血がにじむようになり、また受診したら、「高橋さんうちではこれ以上の治療はできないから、紹介状を書きますので群大で受診して下さい」とのこと。

早速群大歯科口腔外科を受診。その日にいとも速やかに「高橋さんこれは間違いなくガンです。手術になります」「ガンと言われるとがつくりしてしまう人がいますが大丈夫ですか」と言われたので「はい、私は2年前に大病しましたので、平気です」と返事をしました。採血他の検査を受診。

次回受診したら、白血球がたりないので、手術も抗癌剤も出来ませんとのこと。3回目は「教授と相談して一応放射線からやってみましよう」ということになり、3月から放射線治療を25回受けました。

毎日自家用車を運転して通いましたら、検

査技師がビックリしてました。放射線といわれただけで、たまげて多くの人が入院して検査を受けるんだそうです。私は全く平気でした。この話を聞いて、何とかガンは乗り切れるかなあと安堵感が芽生えました。

放射線を受診してすぐ、担当医から高橋さんの病室が決まりましたと告げられましたが、私はまったく入院する気はありませんでした。

5月に入院し、27日が手術日。ICUに何日かいて、4人部屋へ移動。8月18日退院。

入院中は口の中のガゼ交換がすごく痛く閉口しました。また食事がペースト状で、まいました。群大は組織が大きいせいか、担当のえらい方に苦情を言っても、なかなか改善されませんでした。

首に穴があいていたので、腹の皮膚を移植して塞ぎました。二度目の手術でICUにも何日か入りました。

退院後のリハビリは、何箇所か問い合わせましたが、受け入れてもらえませんでした。自力でやりました。手術は発声と飲込みに障害が残るかもしれないと言われましたが、顕著な不都合はありませんでした。

大動脈解離が発症した時は、朝6時半に急

に胸が痛く、締め付けられるようになり、嘔吐にこれはただ事ではないと「救急車」を頼みました。「大動脈解離」という病名すら知らず、まして心臓が悪いという意識はさらさらありませんでしたのでびっくりしました。

でも動脈瘤があることは「人間ドック」で知らされていて、県立心臓血管センターがかかりつけでしたので、救急車がきても受診券を提示してスムーズに搬送してもらえました。

手術はしませんでした、ICUが長かったです。幻覚症状が出て一時どうなるかと思いましたが、この病院の実力は知人が命拾いをしたことがあるので安心していました。また思いがけずの人脈が偶然に幾重にも重なり大変ラッキーでした。

退院後はスムーズに「沢渡温泉病院」にリハビリに移れて、「リハビリ治療」の偉大さに感心しました。食堂に「栄養士」さんがいつも帯同していただき、ねんごろに対応していただき助かりました。

大動脈本体が三層ある血管が離れ離れになってしまったので、夏までには動脈瘤は切除した方が良いと言われ、翌年夏再入院して手術、人工血管の大動脈となりました。現在

は半年毎に外来（CT検査あり）受診です。

約二年で、命を落としてもおかしくない大病を三度も乗り越えられたということは、すごいことだと思います。

病気というのは、一義的には医者が出すことですが、まず本人が「絶対に病に負けず、完治するんだ」という強い強い心を持つことが最も大事である」と思います。

次に医療スタッフや家族に「感謝」の心を忘れぬことです。

私は、甲状腺を患ってから三十数年間「人間ドック」を受け、ここ十数年は半年毎に歯科を受診していました。それでも大病になりました。「予防医療」が叫ばれていますが、現実には厳しいものがあります。

「ひまわりの会」から多くの情報を吸収して、あと三十年は生きたいと念じております。



定例会（茶話会）へ いらつしやいませんか

ひまわりの会の定例会は、毎月最終月曜日、午後2時～4時に健康づくり財団の会議室で開催しています。

自宅で採れた野菜や自家製の漬物、お茶菓子を持ち寄りながら和やかな雰囲気、会員の皆さんが集まり、おしゃべりや情報交換をしています。



定例会での健康体操の様子

毎回、健康づくり財団の茂木医師（専門は消化器内科）や保健師も参加しています。

7月の定例会では、秋田保健師の指導で健康体操を実践してみました。会員の皆さんのアイデアで、有意義な会になるよう、事務局でも精いっぱいのお手伝いをしたいと思っています。

ぜひ一度、定例会へお出かけください。

近況報告

事務局へ送られた各イベントへの出欠確認ハガキの中および定例会で、会員の皆さんから近況報告としてメッセージが届いておりますので、一部をご紹介します。

◆北爪保枝

連日の猛暑にも咲いている花。朝夕のシャワーをたっぷり。そんな健気な花に勇気づけられ過ぎてます。

◆藤井稔栄

私は、平成9年に胃ガンの手術をし、その後元気でおります。

毎日、健康管理し、趣味の写真を撮っています。写真は人物、ネイチャー風景を撮り続けています。時には、写真コンテストや写真展に出展しております。私は、ひまわりの会に平成10年に入会し、この間、いろんな仲間の方々と知り合い、会の充実と発展のために努力し、頑張りたいと思います。

◆青木昭子

今回胃がん検診を受けて要精検の通知を受け、少しショックを受けましたが、ひまわりの会の会長に話したら気持ちが悪く着きまし

た。また頑張りたいと思います。よろしく。

◆藤江晴美

私は卵巣癌の手術、抗癌剤治療をして今年で丸18年になりました。今でも年1回以上は定期受診をしています。がん征圧キャンペーンに連れて行った子供も高2と中3と大きくなりました。ケアマネージャの仕事も丸10年になり、毎日頑張っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。残暑厳しき折、皆様お体に気をつけてお過ごしください。

◆石井袈裟江（元健康づくり財団保健師）

車いすにて元気で生活しております。9月25日で92歳になります。皆様によりよく伝えください。

◆萩原康靖

元気でやっています。

◆目黒元子

きびしい暑さの折、お体に気をつけて下さい。

◆矢島好子

仕事で参加出来なくてすみません。乳がんの方も手術してから6年目に入り、今のところは異常なしとのこと。皆様によりよく(^_^)

◆根岸利光

肺がんの手術からまもなく丸6年になります。元気でいられる事に感謝し、出来ること

でがん患者・家族を支援したいと思い、最近では、群大及び伊勢崎市民病院のがんサロンに出かけ、必要に応じ、求めに応じ協力しています。

◆小坂橋英子

猛暑の毎日ですね。主人が亡くなり3回目のお盆を迎えます。いつも欠席で申し訳ありません。皆様どうぞご自愛下さいませ。

◆大隅昌子

10月27日のキャンペーンに参加したかったのですが、翌日が公民館まつりでウクレレで出演するための練習があり、参加できません。ウクレレは毎週木曜夜11人で習っています。先週は施設の夏まつりでフラダンスの人達と初共演してドキドキでした。おかげさまで、元気に過ごしています。

◆根岸美代子

昨年10月から、ひまわりの会の定例会に参加しています。皆様、先生とお話し出来、たくさんパワーを頂きました。少し遠いのであまり参加出来ませんが、今後ともよろしく願います。

事務局からのお知らせ①

会報ひまわり45号にも掲載されていたとおり、産休のため、ひまわりの会の担当を離れた河村保健師が、平成24年4月28日に、無事に男の子を出産しましたので、お知らせいたします。



事務局からのお知らせ②

会員の皆様にはすでにお知らせ致しましたが、7月より、ひまわりの会事務局の担当課が、これまでの総務課から企画広報課に変更になりました。

群馬県健康づくり財団は、平成25年4月の公益財団法人移行を目指しています。

そこで、様々な知識や情報の普及・啓発により力を入れていくために「企画広報課」という課が新設されました。

企画広報課では、ひまわりの会の皆さんの力をお借りして、がん検診の大切さや、がんに関する情報などを様々なかたちで、広く発信していきたいと思っております。

同時に、ひまわりの会がより発展するよう、今まで以上にお手伝いしていきたいと思っております。

お く や み

塚本 脩二 さん (初代会長)

能條 高一 さん (元副会長)

謹んでお悔やみ申しあげます

一緒に

活動して

みませんか

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)

電話〇二七

(二六九) 七八二〇

