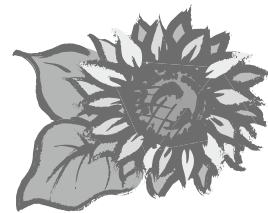


会 報

ひまわり

48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

(公財)群馬県健康づくり財団内

電話 027 (269) 7811

第48号の発刊によせて



会 長
北 爪 保 枝

ひまわりの会の皆様お元気でお過ごしのことと思います。

今年は寒い日が続いたと思ったら、急に気温が上がり、桜の開花も例年になく早く、私達に春の訪れをプレゼントしてくれました。

しかし、うららかで気持ちの良い日があまりないまま5月が来て夏のように暑くなり始めました。昨年と同じように穏やかな春は一瞬顔を見せただけで、すぐに夏の暑さが始まったように思われます。異常気象という言葉や様々な要因説が飛び交っているように、日本の四季はどこかへ行ってしまったのでしょうか。あまりの変化に体調の管理の大切さを気づかされる昨今です。

梅雨明けも例年より早く戸惑う程でした。

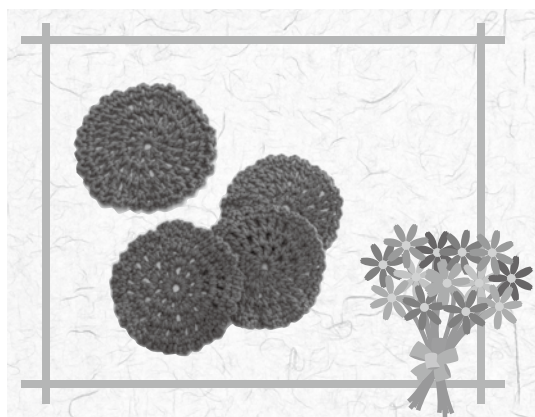
7月に入ってから全国的に気温も上がり、熱中症も多発と連日報じられています。私達も体調の変化には日々注意して過ごすようにいたします。

前橋市で今年、初めて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2013ぐんま」が開催されます。会場は群馬県総合スポーツセンターのふれあいグラウンドとサブアリーナで、10月12日～13日です。目的は、がん患者やその家族、支援者を称え、支えること。亡くなった人たちの追悼、そしてがんの啓発活動です。このイベントは関係者のみならず、一般の人々に自由に参加いただくことにより、地域社会全体でがんについて考える契機になることを願っています。

一番大切な事は、このイベントでの寄付金の一部は「対がん活動」に使われることです。

ひまわりの会でも、女性の有志の方々が心を込めて一枚一枚編み物を始めてくださいました。このイベントにはひまわりの会の皆様も是非無理のない参加をお願いします。

今年だけではなく来年につなげて参加していただくことにより、地域社会全体で「がん」について考える契機になることを願っています。



▲リレー・フォー・ライフのテーマカラー
“紫”の毛糸で編んだコースター。340 枚
が編みあがりました。

11 月には作品展も予定されており、がん連協として合同参加となります。ひまわりの会の皆様のご協力をお願いいたします。

会員の皆様の楽しみにしています秋の研修旅行は、長野県の湯田中温泉です。是非共に参加し、笑顔でのひと時を過ごすことを楽しみにしています。

これからまだ、暑い日々になると思います。お身体にご注意されることをお祈りいたします。

早期発見・適切な治療、これからもお互いに健やかに会員の皆様と共に前に向かって参りたいと思います。会員の皆様ご協力よろしくお願いいたします。

リレー・フォー・ライフに 対する想い

原 陽子

耳下腺癌というガンになってから、私は沢山の方々の癌体験記を読みました。

残念ながら、ひとつも耳下腺癌の方の記録と出逢う機会は、ありませんが。

今から、3 年前にエッセイストの岸本陽子さんの体験記で、リレー・フォー・ライフの事を知りました。要約されたわかりやすい文章には、確かこう書かれていたと思います。アメリカでは、20 年以上の歴史が有り、すでに世界 20 カ国以上で開催されていること。

公園のように広いところに、癌患者、体験者家族、それらの人を支援する人々が集まって、チームを組み、交代で歩く。傍らには、コンサートやガンを知るためのイベントも行われ野外のお祭りみたいなもの。癌の啓発の他、募金寄付も目的のひとつ。

中でも、ルミナリエは、トラックの周囲を埋め尽くす、無数と言いたいくらいの灯りに沢山の思いが集まった、と。

へえ、癌患者のイベントかあ。患者主体な

ら、楽しそうだな。と読み終えて思った感想でした。

そして、今、私もその RFL の実行委員としてお手伝いをさせて頂いています。

職場に復帰し、仕事、家庭、子育て、抗がん剤を服用しつつ通院しながらの参加は、そう容易なことではありません。ですが、私にはこのイベントに参加したい特別な動機がありました。

癌で亡くなった親戚、友人、またその家族。現在闘病中の友人、などなど。その同志たちの様々な思いを、ルミナリエで照らし、ささやかな祈りとエールを捧げて歩きたいという思いからでした。今やらなければ、いつやるの？それは、今でしょう！という言葉と同じく、駆り立てられるように、出来ることを探しています。イベントの実行委員会内部でも、これだけの大規模のイベントを切り盛りするとなると、様々な意見が交錯し、なかなか前に進まないこともあるようですが、大切なことは、自分なりの動機や目的に向かって、イベントを行うことによって、何を生みたいか、何が生まれるのかワクワク感を持つこと、付加価値としての部分を想像し膨らまし、実現していくことだと思っています。

私は、このイベントを通して、参加してくださった皆さんが元気をもらって、一歩前に進めるようなそんな時間にしたい。自分なりに出来ることが、どんなに小さくてもそんな思いで実現していきたいと思っています。

皆さんの地域に紫色の募金箱とポスターを見かけたら、是非参加下さい。

「ガンは24時間眠らない、癌患者は24時間ガンと闘っている」とフィールドを走った医師の思いで始まったイベント。

その初心の思いと意思をつないで、今度は私もフィールドを歩きたいと思います。



「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013ぐんま」開催への期待と力の結集

塚越 宏一

2013年2月1日 群馬県健康づくり財団に、ひまわりの会員はじめ大勢の方々が集し、群馬県では是非ともRFLの開催を実現しようという意見一致を成し事実上KICK OFFとなりました。私は、皆さん諸先輩の中で全く無力、浅学の人間ではありますが、ひま

わりの会の茶話会等ではいろいろな知識得た中で一つの歴史を知りました。昭和55年ひまわりの会発足初代会長さん故塚本様の大変なご努力、2代目の一柳会長さんの10年にも長期にわたるご尽力、その間現財団の下村部長さんとの意思疎通、国の行政への働きかけ活動、県との折衝、接触大変なご苦労の中で、ガンと戦っている患者、そしてサポートに取り組んでいる多くの人々の代表者として頑張つて来られた賜物として生まれ出た物の一つが初めての「RFLぐんま」、そして一つは「ひまわりの会全体の明るさと実行力」であると思います。悲しみ、苦しみの経験を超えながら、知識の先取りをし、肩の力を抜いて明るく、現会長北爪さんを中心に一層頑張る機会に巡り合うことが出来ました事を心より喜んでおります。

今回の「RFL JAPAN 2013群馬」開催への不安と期待

時間がはたして足りるのでしょうか？

3月19日付実行委員会日程通りに事が運ぶのだろうか？

実行委員の役割分担…私は何と何をしなければならぬのだろうか？

こんな不安が自分の知恵不足でいつも付き

纏っております。

全体計画に対して今現在何がどこまで進行しているのでしょうか？

自分もできることは早くしなくては？

等々余計な心配を何度となくいたしました。

ところがどうでしょう！今年の夏は連日30度〜35度の猛暑続き、その中で毎日一つ一つの作業を多くの推進員、実行委員の方々はチーム勧誘、協賛会社訪問、サバイバー勧誘、ルミエナリエ、会場設営、啓発活動、広報活動等素晴らしい活動をされている。

最近になって事務局の配慮ですべて見えるようになりました。

まだ時間がある！ よしやろう！ がんばって貢献出来ることを！ 人との出会い交流があらゆる壁を乗り越える気構えで！！

事務局よりお知らせ

ひまわりの会では、リレー・フォー・ライフ・ジャパン2013ぐんまのリレーウォークに参加します。

短い時間の参加でもOKですので、期間中ご都合のつく会員の方は一緒に歩きましょう！

事務局から別途ご案内する出欠ハガキにご記入の上、ご返送ください。

ひまわりの会前橋支部 活動状況と親睦交流について

前橋支部 藤井 稔栄

前橋支部は、平成19年1月に前橋市総合福祉会館において、支部を結成しました。

支部長には、木村茂氏と決まり、結成に際しては、当時北爪副会長、東都徹幹事が来賓として出席し結成についてのアドバイスをいただきました。

そして、ひまわりの会から当時一柳一男会長に講演をしていただいた。

また、平成20年10月16日には、定例交流懇談会を前橋カラオケパーク前橋三河町店において開催しました。

来賓として、根岸利光氏が参加し、ひまわりの会の活動状況等をアドバイスをさせていただきました。

平成21年9月29日には、前橋市荻窪町、荻窪温泉「あいのやまの湯」において交流会を開催しました。

平成24年11月20日には、前橋市堀之下町、群馬県健康づくり財団2階会議室を借りて交流会を開催し、保健師を囲んで交流を深めました。

この日は、ひまわりの会より北爪保枝会長が来賓としてあいさつを中心にひまわりの会の活動状況等を話してくれました。

参加者は、木村茂・藤井稔栄・高橋浩司・桜井信行・能條好江・北爪保枝(来賓)、保健師等2名 計8名の参加をいただきました。



能條さん 桜井さん 高橋さん
藤井副会長 北爪会長 木村副会長

全国よろこびの会に出席して

青木 昭子

第31回全国よろこびの会総会が6月20日、21日に、青森県浅虫温泉で開催され、群馬か

ら会員6名と事務局2名計8名で参加してまいりました。遠路のため前日の19日から高崎駅に集合して、新幹線で新青森駅まで4時間余りの時間でしたが、北爪会長と一緒の席で車窓から美しい景色を見ながら楽しい時間を過ごさせていただきました。

新青森駅で待ち受けてくれたのが全員が一緒に乗れるジャンボタクシーでした。観光を兼ねて運転手さんのガイドで八甲田山ロープウェイで山頂まで行きましたが、晴れた日は新緑で山々がすばらしいのにこの日は曇りで山頂では雨が降り残念でした。

その日の宿は「国民保養温泉地」に指定されている酸ヶ湯温泉で一泊し、翌朝送迎バスで青森駅から総会が開かれる浅虫温泉海扇閣へ向かいました。

午後からの総会は9支部150余名の出席のもとで行われました。

総会後の特別講演では青森県立美術館長の鷹山ひばり氏が「生きる」という演題で色々とお話しされました。

夕方からの懇親会では地元青森県の配慮で和太鼓や民謡等たくさんの方々が披露され私たちを楽しませてくれました。



八甲田ロープウェーで山頂へ。
大塚さん、斉藤さん、青木さん、一柳さん

毎年出席している方は再会を喜び杯を交わしている姿が見うけられました。

翌日はバスで縄文文化の象徴と言われている「三内丸山遺跡」をガイドさんの説明を聞きながら見学して参りました。

また、青森県を代表するねぶたの家「ワラッセ」で壮大なねぶたを見て参りました。青森駅から帰路につき高崎に18時30分に着き、皆元気で帰ってまいりました。

事務局の方、お世話になりました。ありがとうございました。



全国よろこびの会総会の会場「海扇閣」で。
斉藤さん、大塚さん、青木さん、
一柳さん、北爪会長、藤井副会長

東毛支部の集い 「猛暑の中の熱い集い」

金子 登美

平成25年7月12日、東毛支部の集いがありました。

今年は、早い梅雨明けと共に猛烈な暑さが続いています。今日は4日連続39℃台となり、7月上旬としては統計史上初とのこと。そんな外気の猛烈な陽ざしの中、涼しい室内での語らいはとても楽しいひとときとなりました。

ました。

会食をしながら思い出話で盛り上がり、お腹も心も満たされた集いになりました。

改めて会の歩みを感じると共に、これからの「ひまわりの会」のさらなる発展を祈りました。

出席者は7名でした。

認知症について

一柳 一男

最近、物忘れがひどくなり、時々、大騒ぎをすることがあります。例えば、書類などを、本棚の右側の真ん中にある本の間に入れたのに、探す時には、左側の下の段を一生懸命探して見つからないと、今度は妻に「お前がどこかにしまったんだろう」と人のせいにしてたりしてしまふ。また、周りからとてもおこりっぽくなってきたと言われる。時々反省するのだが、それもいつの間にか忘れてしまい、元の木阿弥。反省したことすら忘れてしまうので、妻からは「お父さん、しっかりしてよ」と言われ、なんとなく自省しているこの頃です。

ある時、友人に「一柳君、最近、少々ぼけてきたかな」と言われ、心配になり認知症についての本を調べたが、なかなかよい本が見つからない。そんな時に、たまたまロータリーの方 二〇一二年十二月号の SPEECH 欄に掲載された、長尾和宏先生の「認知症の予防・治療・療養の最前線」を読んで、内容が解りやすく非常に参考になりました。その内容を要約・抜粋し、以下に掲載しました。

一・「ものすごい勢いで増えている認知症」

認知症の男性に多く見られる症状の一つが「浮気妄想」です。もう一つ、初期のころ、男性はまず怒りやすくなります。病院の待合室などでよく怒っている人は、実は認知症が始まっていることがあります。

女性の認知症には、「モノとられ妄想」が多く見られます。皆さんの周りでも、案外モノがなくなり、どこへ行ったかわからないことは多いのではないのでしょうか。そんな時、自分がなくしたとは思いたくない。そして誰かが取ったと言いついたら、ちょっと危ないと思ってください。

認知症を患っている人は、本当にたくさん

います。でも、家族はどこに相談していいのかわからない。家族が病院に連れて行くのも難しい。今や、高齢者の八人に一人が認知症という時代になろうとしています。

二・認知症の診断をするにあたっては、まず「長谷川式テスト」ないし「MMSE（認知機能検査）」を用います。「今日は何日か」「100 から 7 を引くと」いった質問をして

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

1	お歳はいくつですか？（2 年までの誤差は正解）		0	1
2	今日は何年の何月何日ですか？ 何曜日ですか？ （年月日、曜日が正解でそれぞれ 1 点ずつ）	年 月 日 曜日	0 0 0 0	1 1 1 1
3	私たちがいまいるところはどこですか？ （自発的にできれば 2 点、5 秒おいて家ですか？ 病院ですか？ 施設ですか？ のなかから正しい選択をすれば 1 点）		0	1 2
4	これから言う 3 つの言葉を言ってみてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 （以下の系列のいずれか 1 つで、採用した系列に○印をつけておく） 1：a) 桜 b) 猫 c) 電車 2：a) 梅 b) 犬 c) 自動車		0 0 0	1 1 1
5	100 から 7 を順番に引いてください。 （100－7 は？、それからまた 7 を引くと？ と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る）	(93) (86)	0 0	1 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 （6-8-2、3-5-2-9 を逆に言ってもらう、 3 桁逆唱に失敗したら、打ち切る）	2-8-6 9-2-5-3	0 0	1 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。 （自発的に回答があれば各 2 点、もし回答がない場合以下の ヒントを与え正解であれば 1 点） a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a： b： c：	0 0 0	1 1 1 2 2 2
8	これから 5 つの品物を見せます。それを隠しますので なにがあったか言ってください。 （時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの）		0 3	1 4 2 5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。（答えた野菜の名前を右欄に 記入する。途中で詰まり、約 10 秒間待っても でない場合にはそこで打ち切る） 0～5＝0 点、6＝1 点、7＝2 点、8＝3 点、9＝4 点、10＝5 点		0 3	1 4 2 5
		合計得点		

いくテストで、三〇点満点のうち二〇点以下であれば、認知症が強く疑われます。長谷川式テストを考案したのは、聖マリアンナ医科大学の名誉教授、長谷川和夫先生です。

認知症とがんの進行の具合はそれぞれですが、両方を持っている患者は、実は相当多いのです。ところが、医療の仕組みは縦割りで、医師の領域はほとんど専門分化、細分化されています。糖尿病を専門とする医師は血糖値しか、高血圧の専門医は血圧しか診ていません。整形外科の医師は膝なら膝、首なら首、腰なら腰しか診ていませんし、眼科でも角膜、網膜……と専門領域はどんどん細分化されています。医療の現場がどんどん細分化されていく中で、認知症は誰が診ればいいのかでしょう。さらに、がんと合併した認知症の場合は、この病院、どの科へ行けばいいのでしょうか。こういった問題が、超高齢化社会の中でクローズアップされてきています。

三・認知症は決して急に悪化する病気ではありません。ゆっくり進み、知らないうちになつていたというような病気です。会社でトラブルを頻繁に起こしたり、病院で言い争いになったり、家族におかしい言動をとるように

なつてから、どうも変だ、診察してもらった方がいいだろうかと思ひ、病院に行くのが遅れるのが常です。認知症は、全経過がだいたい十年ほどの病気だと考えてください。医者を訪れるまでに一〜二年かかるでしょうか。

しかし認知症は、本当はもっと早く始まる、四〇歳から始まっているという医師もいます。CTで脳の血流を調べると、四〇歳でも機能が低下している人がいます。認知症は、早期診断・早期治療が大切だとも言われています。つまり、がんとよく似た状況になりつつあります。

四・認知症の診断にあたっては、まずCTスキャンをとります。慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など、認知症と見間違ふかもしれない病気が視野に入れ、検討するためです。血液検査も必ず行います。甲状腺機能低下症も高齢者にはよく見られる疾患です。家族は認知症と思っていたのに、血液検査で甲状腺機能が悪いとわかり、甲状腺ホルモンを投与したら、認知機能が改善するケースもあります。

CTスキャンや血液検査をした上で長谷川式テストを行ない、五分ほど質問します。長谷川テストより詳しいMMSEという問診で

認知機能や記憶力を測定し、最低でも二〇点以下だったら認知症だと診断します。

五・「症状の進行を緩める薬 最近三つの新薬が発売」

認知症に処方される薬は、十数年前、「アリセプト」という薬が開発され、世界中で使われ始めました。アルツハイマー病とは、脳の中の神経伝達物質のアセチルコリンが不足している病気で、アセチルコリンの量を増やすのがこの薬の役割です。といっても、病気を治すのではなく、進行のスピードを緩める効果しかありません。新しい薬の効果は月単位、年単位でないとわからないので、本当の評価が出るのは、三年後ぐらいからでしょうか。

六・認知症は「中核症状」と「周辺症状」に分けて考えられています。中核症状とは「記憶がなくなる」こと。

特に、最近のことが覚えられなくなります。昔のことは鮮明に覚えています。皆さん、昨日の晩ご飯がなんだったか、覚えていませんか？ 昨日はどうだったでしょうか？ 記憶をたどってください。自分の食事を思い出すことでも、いい予防法になるかもしれません。

近い記憶が出てこないのが中核症状なので、何度も食事をしてしまいます。満腹になったことを認識できないので、食べまくり、夜に盗み食いをする。せつけんを食べた人もいます。ですから、認知症が中等度になると太ってきて糖尿病がさらに悪化したりします。

一方、「周辺症状」としては、徘徊^{ハダヘ}が挙げられます。特に、冬のように暗くて寒い憂鬱になるような季節には、やたら徘徊が増えます。妄想も出きます。冒頭に紹介した「妻が浮気をしている」「嫁がお金を取った」などがその例です。幻覚も現れ、ネコがいる、人がいると訴えます。

あるいは暴言を吐く、杖を振り回す人もいます。こうした周辺症状があるから、認知症は困った病気だ、家庭では看不れない、見張り役がいる、施設に入れた方がいいのではないか、と悩むことになります。

七. 実は、この周辺症状をどう抑えていくのが医師の腕の見せ所なのです。先ほど紹介した「アリセプト」などは、中核症状を抑える薬です。周辺症状に対しては、時には精神病の患者に投与する妄想を抑える薬まで投与するのが普通です。中核症状の薬と、周辺症

状の薬を組み合わせる使うものと理解してください。

八. 最後になりますが、最近は成年後見人制度ができ、認知症患者を守る動きも始まっております。しかし医療の現場がどんどん細分化され専門化されてゆく中で、認知症はどの科の医師が診断治療するのでしょうか。又、どこの病院へ行けば認知症を診断治療して貰うことが出来る医師がいるかなど、高齢化が進む中で認知症の場合今後こう言った問題が出てくるでしょう。

さて、認知症を予防するにはどう暮らせばいいでしょうか。まず、生活習慣病にならないよう、日常生活を見直しましょう。例えば、食べ物では青魚を食べる、納豆を食べる、果物のジュースを飲む。運動が重要なので、一週間にトータルで一五〇分ほどの運動をします。ウォーキングでも、ゴルフでもかまいません。そして社会的使命を持ち、自らの力を発揮しながら生きることでしょう。

【ロータリーの友 二〇一二年二月号 SP EEC H 欄に掲載された「認知症の予防・治療・療養の最前線」長尾クリニク院長・関西国際大学客員教授 長尾和宏】より抜粋

● 2013年世界アルツハイマーデー記念講演会のお知らせ ●

認知症・家族が「自分らしく生きる」ために
～介護家族の心の持ち方～、支援する人の心がまえ～

講師 竹中星朗 先生 浜田クリニック(東京) 精神科医

日時 2013年9月22日(日) 13:00～16:00

■プログラム 12:20分開場/13:00分開会/16:00分閉会

■会場 群馬県公社総合ビルホール

前橋市大渡町1-10-7 TEL 027-255-1166

◆定員 300人(定員になり次第締め切ります) ◆参加費 無料

◆連絡先 認知症のひと家族の会群馬県支部

電話: 027-360-6421 FAX: 027-360-6422

メール: misato@xp.wind.jp

群馬県では9月を「認知症理解推進月間」としています

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) 七八一一