キャンサーひょうご

ひょうごがん患者連絡会ニューズレターNo.27

発行責任者 黒田裕子　　編集 武内・田村・石上・草野

〒651-2109 神戸市西区前開南町 1-2-1 阪神高齢者障害者支援ネットワーク内
TEL 078-976-5050 FAX 078-977-0224　http://hyogo-capa.net/

がん体験を通して思うこと

ゆずりは明石　戸佐よしみ

「日本人の 2 人に 1 人はがんになると言われる時代」と最近よく耳にする言葉ですが、御多分に漏れず、私もそのがんの宣告を受けたひとりです。常々、「がん」は私にとって遠い先の話だと思っていましたが、決して他人事ではなかったのでした。

私は 46 歳のとき、左卵巣が水風船のようになって突然前にせり出して気づき、A病院の初診で「卵巣がん」と分かりました。水風船もいつ破裂するかわからないということですぐ入院して治療を始めました。手術は、子宮および両卵巣の摘出術と術中の病理検査で腹水からやはりがん細胞が検出されたので、急遽抗がん剤のためのリザーバー留置も同時に行うことになりました。その後は、入院にて 2 経路からの抗がん剤治療をしたあと、埋め込んでいたリザーバーの摘出術を行い一連の治療を終えました。

治療中は決して楽観できるものではなく、当時予想された副作用は、吐き気・嘔吐、全身倦怠感、食欲不振をはじめ、筋肉・関節痛、指先のしびれ・変色、浮腫、蕁麻疹、脱毛、感染による高熱など次々に症状は出現しました。特に私の場合、吐き気止めの薬を飲んでも吐き気は続き、徐々に精神的にも不安定で落ち込んでいきましたが、卵巣は抗がん剤がよく効くとのドクターの言葉を信じて耐えた日々でした。

あれから 10 年。「のど元過ぎれば熱さ忘れる」ということわざもありますが、今では、お腹の太い傷跡さえ見なければ辛く苦しかったあの体験も、もうすっかり忘れているところです。こうした気持ちになれたのも、適切な施術のお蔭と、もうひとつには「ゆずりは明石」の存在があったからです。

当時、「ゆずりは明石」はまだ設立されておらず、入院で知り合ったがんの先輩に姫路の「あじさい会」に誘ってもらいました。そこでは、講演会や勉強会など熱心に開かれていて、患者同士の思いが本音で話せる場所だと感じました。こんな患者会が明石にもないのか尋ねたことがきっかけで、事務局の草野さんを中心に、「ゆずりは明石」を立ちあげていただき、私も仲間に入れてもらいました。7 名からスタートしたこの会も、今では 130 余名の嬉しい大所帯となっています。ともに泣き、ともに笑い、同じがんの悩みや喜びを共有できる仲間がいて、本当にありがたいもので感謝しています。春は花見、秋はバス旅行、冬はクリスマスコンサートに新年会。それ以外にも講演会や勉強会、家族会や啓発活動、悩みの相談やときには体を動かし免疫力を向上させたりと、多岐にわたって一緒に集い、いつも皆さんから元気や勇気を頂いています。

また新たな一年の始まりです。今年も盛りだくさんの行事に、一人でも多くの方々と出会えることを楽しみにしています。

滋賀県がん患者団体連絡協議会との交流会開催の報告

ゆずりは明石　　草野郁子

去る 1 月 21 日、滋賀県がん患者団体連絡協議会（以下「協議会」と省略）会員 13 人の皆様が、「ゆずりは明石」の患者サロン・「明石話そう会」の見学に来られました。

実は昨年 5 月に「がん政策サミット 2012 春」が東京で開催された折、参加された協議会会長の菊井津多子さんと、連絡会事務局長の田村美生夫さんがお出会いして、菊井さんから「ピアサポーターフォローアップ研修のために他県のサロンを見学したい」とのお申し出があったそうで、田村さんを通して私共のところにご紹介があったという経緯があります。

「明石話そう会」は、県立がんセンター1 階にある栄養相談室をお借りして、毎月第 1 週と 3 週の月曜日の午前中に、「ゆずりは明石」が自主的に運営しているサロンです。決して広くない空間ですので、交替でその部屋に入って見ていただいても数分で見終わってしまいます。そこでサロンをはじめ、「ゆずりは明石」の活動を知っていただくと同時に、私共も滋賀県内でのサロンの様子など知りたい、お互いの親睦も兼ねたいという役員の希望もあって「交流会」というかたちにすることになりました。

10 時過ぎ、がんセンターに到着された皆様には、先ずサロンの様子を交代で見ていただきました。ちょうど二人の患者さんが来室していて、二人のスタッフがそれぞれお相手をしている場面でした。ちなみに滋賀県では、病院や保健所と協力して協議会が開催しているサロンが 7 か所（場所は主に拠点病院内）あって、グループカウンセリングを中心に行われているようです。ですから「明石話そう会」での個別のお話風景が印象に残ったという方が何人かおられました。必要な方に無料で配布している手づくりのタオル帽子にも興味を持たれる方がありまして、見本の帽子と型紙をお渡ししました。

11 時に 2 階の大会議室に移動して、がん専門看護師の伊藤由美子さんに 40 分ほどお話をしていただきました。内容はがん専門看護師のがんセンターでの役割、緩和ケアチーム、看護外来についてなどで、積極的に沢山の質問が出されました。続いて私が「ゆずりは明石」のあゆみ、活動内容、「明石話そう会」と月 1 回保健センターでしている「明石楽しもう会」の二つのサロンの内容について概略をお話ししました。

昼食は、明石の見どころ・魚の棚近くにある食堂の 2 階でいただきました。協議会から 13 人、ゆずりは明石から 12 人の総勢 25 人で、ここからが楽しい交流会となりました。

代表の内田さんの挨拶に続いて、副代表の伊東さんからは城下町としての明石の歴史、名物の明石焼きや明石ダコの特徴などのお話がありました。交流会の一番の盛り上がりは、会員の植田弘一さんによるラフターヨガです。協議会の皆さんにとって、ラフターは初めての方が多いようですが、直ぐに「アハハ、アハハ」の笑いのリズムに溶け込んで、初対面を感じさせないほど和気あいあいとした雰囲気になりました。

4 時過ぎに、「是非またお会いしましょう」と再会の約束をして、魚の棚を後にした楽しい一日となりました。

追記　　2011 年 12 月発行した『こころ綴り　あした天気になーれ』がん体験集（滋賀県がん患者団体連絡協議会発行）をいただきました。まだ数部残っておりますので、ご希望の方は、「ゆずりは明石」事務局（℡：078-911-6761　草野）までご連絡ください。

ひょうご がん患者連絡会の活動概況を紹介します

（2012 年 12 月、2013 年 1 月 活動分）

事　務　局

2012 年 12 月 13 日（木）：県当局に「“兵庫県がん対策推進計画（素案）”に関する補強意見書」を提出しました。

10 月 29 日開催の健康づくり審議会対がん戦略部会で、県当局から提案された「兵庫県がん対策推進計画（素案）」に関して補強意見をまとめて提案した。提案内容の概要は次の通りである。

「がん患者に安心と希望を与える１０年先を見据えた５か年計画」を目指す観点から、低迷するがん検診受診率向上への取り組みとしての「“早期発見推進委員会”の設置」や、患者の病院から在宅への移行に対応する「“在宅医療・介護サービス提供体制”の整備・推進組織の設置」ほか１６項目の意見を提出した。

2012 年 12 月 20 日（木）：次期がん対策推進計画に関する県当局との話合い、及び第 7 回運営委員会を開きました。

（1）県当局との話合い

1）疾病対策課 田所昌也課長及び木山浩司課長補佐と話合いを行った。

2）県当局から、10 月 29 日開催の対がん戦略部会における委員意見の反映案について説明があった。

3）ひょうごがん患者連絡会からの「兵庫県がん対策推進計画（素案）」に関する補強意見１６項目について、逐条意見交換を行った。補強意見の趣旨については大方の理解をいただいたので「兵庫県がん対策推進計画（案）」への反映を期待している。

（2）運営委員会では、3 月 16 日開催の「在宅療養支援体制シンポジウム」におけるシンポジストの演題案、及び当面の活動計画を決定した。

2012 年 12 月 25 日（火）：兵庫県がん診療連携協議会議長 西村隆一郎がんセンター院長に、ひょうごがん患者連絡会の「次期がん対策推進計画意見書」に関して検討依頼を行いました。

「兵庫県がん対策推進計画（素案）」に関する補強意見の中で、がん診療連携協議会及び同関係病院が推進主幹部署として取組む事項に関して、実施するよう検討依頼を行った。

2013 年 1 月 7 日（月）：県当局に、県のがん対策推進組織改編に関する意見書を提出しました。

兵庫県のがん対策推進責任部門は、疾病対策課以外にも分散しているために徹底を欠くところがある。兵庫県のがん対策を一括して推進する部署の設置を要望した。

2013 年 1 月 18 日（木）：兵庫県議会健康福祉常任委員長 井上英之議員に、「次期がん対策推進計画」に関するひょうごがん患者連絡会意見を報告し協力を依頼しました。

2013 年 1 月 24 日（木）：第 7 回運営委員会を開き、当面の活動のすすめ方を確認しました。

その他の活動：1 月 21 日、ゆずりは明石が滋賀県がん患者団体連絡協議会の「がんサロン」関係者 13 名と、県立がんセンターその他の会場で「がんサロン交流会」を開きました。

関連団体等の公開講座行事予定（2013 年 2,3 月）

日時・場所	主催(TEL)・会費	テーマ・主な内容・講師
２月９日（土） 14：00～16：30 兵庫県民会館３０４号室	ゆずりは公開講座 (078-976-5050) 一般 800 円、学生 無料	「診療報酬が変化する 患者の行方は･････」 番町診療所 所長　松岡泰夫 医師
２月 10 日（日） 14：00～16：00 臨床研究情報ｾﾝﾀｰ(TRI)2,3 室	がん患者団体支援機構・日ﾎｽﾋﾟｽ研 (Mail：info@canps.jp) 無料（要申込）	シンポジウム「がんとお金」 ・日本ﾎｽﾋﾟｽ・在宅ｹｱ研　大頭信義氏 ・ﾌﾟﾙﾃﾞﾝｼｬﾙ生命保険　鎌谷雅彦氏
２月 16 日（土） 14：00～16：30 子午線ﾎｰﾙ(ｱｽﾋﾟｱ明石北館 9F)	県立がんｾﾝﾀｰ「13th がんﾌｫｰﾗﾑ」 (078-929-1151) 無料（要申込）	「がんと共により良く生きる ～知って安心、サポートの輪～」 ・基調講演「近年のがん医療」西村院長
２月 22 日（金） 18：00～19：30 山陽百貨店西館７階(姫路駅前)	中播磨拠点病院「市民健康講座」 (079-225-3211,079-294-2251) 無料（要申込 1/31 まで）	「笑いと健康 ～笑いに勝る良薬なし～」 ・講演と落語の会　林家木久扇 師
２月 23 日（土） 13：00～16：00 洲本市健康福祉館３階	淡路病院「市民緩和ケア講座」 (0799-24-5044) 無　料	「共に支え、共に生きる」 ・宝塚市立病院緩和ｹｱﾁｬﾌﾟﾚﾝ 沼野尚美氏 「緩和ケアチームの紹介」大北正三看護師
２月 23 日（土） 13：30～16：30 兵庫医科大学平成記念会館	NPO アットホームホスピス (0798-65-2201 吉田) 一般 1000 円、学生 500 円	「自分の“死に際”を考える」 ・基調講演：特養 芦花ﾎｰﾑ 石飛幸三医師 ・ﾄｰｸｼｮｰ：阪大歯学病院 野原幹司医師ﾎｶ
２月 24 日（日） 14：00～16：30 名谷駅南パティオホール	神戸医療ｾﾝﾀｰ「市民がん講座」 (078-791-0111、内線 460) 無　料（要申込）	「子宮頸がんを予防しよう！」 ・特別講演　女優　原 千晶氏 ・講演　武内享介医師および杉本誠医師
３月９日（土） 14：00～16：30 兵庫県民会館３０４号室	ゆずりは公開講座 (078-976-5050) 一般 800 円、学生 無料	「私の体験談～日常の中での生活の工夫」 膵がん及び大腸がん患者の体験報告 ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀ 姫路聖ﾏﾘｱ病院　田村 亮 医師
３月９日（土） 14：00～16：30 明石市立勤労福祉会館２階	ゆずりは明石公開講座 (078-911-6761 草野) 一般 700 円、学生 500 円	「放射線の光と影」 ①がん医療の進歩と課題、②放射線の健康被害 ・北海道がんｾﾝﾀｰ院長 西尾正道 医師

関連団体等の「がんサロン」予定（2013 年 2,3 月）

主催(TEL)・会費・場所	テーマ・主な内容・講師	日　時
ゆずりは明石「明石話そう会」 (078-911-6761 草野) 無　料 兵庫県立がんセンター １階	患者、家族の悩みを分ち合い 前向いて生きる寄り添える会を 目指しています	・毎月第 1,3 月曜日 10：00～12：00
ゆずりは明石「明石楽しもう会」 (078-911-6761 草野) 300 円 明石市立保健センター３階	「ｱﾝｸﾙﾝの合奏と歌で楽しみましょう」 古川和香子氏	2 月 19 日火曜日 10：00～12：00
ゆずりは明石「がん相談」 (078-911-6761 草野) 無　料 明石市立保健センター1 階	「がん」についての無料相談 相談員：ゆずりは明石会員の 看護師・保健師・がん体験者	・毎月第４火曜日 13：00～16：00
ゆずりは「がんサロン」 (078-976-5050) 500 円（茶菓子代） 地下鉄伊川谷駅構内伊川谷工房	お茶を飲みながら 病や悩みについて 自由に語り合います	・ ２月 19 日（火） ・ ３月 19 日（火） 13：30～15：30
ゆずりは淡路「淡路市サロン」 (090-6734-1275 山本) 無　料 淡路市社会福祉協議会 １階	ひとりで悩まないで 患者さんや家族の方同士で 話し合いましょう	・毎月第４金曜日 14：00～16：00
ゆずりは淡路「南あわじ市サロン」 (090-6734-1275 山本) 無　料 南あわじ市社会福祉協議会三原支部	ひとりで悩まないで 患者さんや家族の方同士で 話し合いましょう	・毎月第２水曜日 14：00～16：00
神戸医療ｾﾝﾀｰ「コスモスの会」 (078-791-0111、内線 460) 無 料 神戸医療ｾﾝﾀｰ「がん相談支援室」	・苦しみや悩みなどの気持を 自由に語り合い支え合いましょう ・情報交換をして知識を高め合いましょう	・ 毎月第３水曜日 14：00～16：00
県立淡路病院「菜の花サロン」 (0799-22-1200) 無　料 県立淡路病院１階「医療相談室」	どなたでも 自由に参加されて 自由に語り合いましょう	・ 毎月第３火曜日 ９：30～12：00
だいとうクリニック「花みずき」 (079-222-6789)無　料 姫路市白銀町中ノ門ｼｬﾎﾟｰﾋﾞﾙ１階	・患者や家族間のコミュニケーション ・医療情報の提供　・療養相談全般 ・インターネット検索・ちょっと休憩	サロン：第３火曜 14 時半～ 14：30～16：00 絵手紙教室：第３火曜 12 時

ひょうご がん患者連絡会行事予定（2013 年 2 月～4 月）

日　　時	行事・会費	テ　ー　マ・講　　師	場　　所
２月 21 日（木） 18：00～21：00	第９回運営委員会	１、次年度活動計画策定への取組 ２、次月シンポジウムへの対応	生活創造 C G 活動 B④
３月 16 日（土） 10：00～12：30	在宅療養支援体制 シンポジウム	がんでも 自分らしく わが家で過ごすために	兵庫県民 会館 10 階 「福」
13：30～15：30	第 10 回運営委員会	2013 年度事業計画ほか	
４月 18 日（木） 18：00～21：00	第 11 回運営委員会	１、第５会定期総会の議案について ２、その他	生活創造 C （予　定）

ニューズレターの編集について

ひょうごがん患者連絡会のニューズレター「キャンサーひょうご」は、４団体から応募いただいている編集委員会委員の協議で編集し、会長の査閲を経て発行しています。

ニューズレターは２００９年９月の創刊以来、奇数月に発行し、ひょうごがん患者連絡会の活動概要報告及びお知らせページのほかに、文頭に各会員の持ち回り執筆文や寄稿文を掲載しております。

各団体の会員のみなさま、および行政、医療、報道関係のみなさま方には、各会員の持ち周り執筆記事と併せて、ひょうごがん患者連絡会の活動概要にもお目通し頂き、ご意見などお聞かせいただきたく存じます。　　（ 事 務 局 ）

編集後記

新しい年が明けました。今年の干支巳年の意味を、ネットで調べてみました。「巳」という字は、胎児のカタチを表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を現しているとも言われ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があります。また、蛇は脱皮をすることから「復活と再生」の象徴とも言われるようです。畑で偶然出くわす蛇にはドキッとさせられますが、こんな縁起の良い意味があるのですね。

県当局とひょうごがん患者連絡会との、２５年度からの次期がん対策推進計画（案）についての意見交換が活発に行われております。今後５年間を見据えて、がんによる死亡率の低下あるいはがん検診受診率向上が期待できるような施策を期待するところです。

（ゆずりは明石　草野郁子）