

# かたくり通信

# 238号

2023年



発行者 盛岡かたくりの会（がん患者と家族・支援者の会）

〒028-3301 岩手県紫波町中島字落合 32-11

盛岡かたくりの会事務局 電話 019-672-1305

編集責任者 千葉 武(事務局長)

発行日 2023年（令和5年）1月1日

会のモットー

新年号

☆ がんを悔やんではいけない 悔やむより

今を、明日をより良く 生きることを考えよう！

☆ 病める人も、より病める人へ手を差し伸べよう！

創立30周年記念誌原稿募集中

「人は話すことで落ち着き、生きる力が湧いてくる」

あけましておめでとうございます。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今年はいったいどんな年になるでしょうか。旅行にも行きたいです。そしてかたくりの会もう少し皆さまとともに活動できるようになることを願っています。

今回、かたくりの会の語る会に通じていると感じた言葉と文章に出合ったので紹介したいと思います。言葉は「人は話すことで落ち着き、生きる力が湧いてくる」上智大グリーンケア研究所、高木慶子名誉所長の言葉です。

（竹島正子さんの随想から抜粋しました。本文は6面に続く）



## 新年の会長ごあいさつ



# 去年は会員と電話でつむいだ1年 今年は30周年の記念文集を発刊

下川原良子

会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。コロナ禍の中で去年も終わってしまいました。晴れる日がきつくと信じて3年です。長いです。会としても何も出来ず皆様に淋しい思いをさせてしまいまして残念で申し訳なく思っています。

その中でかたくり通信の発行で会員の皆様との絆をつないでまいりましたが淋しい限りでした。電話をしました。今だからこそ必要なのだと電話の向こうで喜んでくれました。他愛もない話でも1時間も話すと舌もなめらかになり、笑い声も明るくなります。

電話で会員さんのことが分かる、教えられる、一緒に笑える、悲しみは一緒に分かち合って泣きました。時には注意されることも、時には私のことを慰め励ましていただきました。コロナ禍の中で、出来ましたら病める人もあり、病める人に手を差し伸べよう。

井の中蛙大海を知らず されど空の深さを知る（広い世界は知らないが、その狭い世界でも突き詰めていけば奥が深い）

未熟者の私はまだまだですが、支えられ導かれていただきながら心していきたいと思っておりましたのでどうぞよろしくお願い致します。

さて今年の目標ですが、会の結成30周年に当たり記念文集を発刊したいと思います。つきましては皆様の原稿がなければ出来ませんので是非原稿を寄せ下さいますようお願い致します。今の心境、ふと気づいたこと、社会情勢のこと、病をかかえても生きてきた立派な証です。

少ない役員の中で取り組むことに致しましたので、どうぞご協力のほど宜しくお願い致します。会員の皆様にとりましては良い年でありますようにお祈り致します。

### 30周年記念誌への原稿簿募集

盛岡かたくりの会は平成4年に創立、2022年に創立30周年を迎えました。5年ごとに記念誌を発刊してきましたが、30周年は大きな節目となります。2023年10月ごろの発刊を目指しています。記念誌は会員の皆様の寄稿が中心となります。皆様の近況やがん体験、日ごろ思っていること何でも結構ですのでお寄せください。

- ◆発刊日 2023年10月（予定）
- ◆寄稿募集 盛岡かたくりの会会員
- ◆応募方法 手紙、メール何でも結構です。

〒020-0114 盛岡市高松4丁目7-26 及川正彦

電話 019-662-9493 f a x 662-9493

[メール oimasa2@hb.tp1.jp](mailto:oimasa2@hb.tp1.jp)

- ◆締め切り 2023年夏ごろ（予定）

## ◆役員会報告

### 《2022 年 11 月の定例役員会》2022 年 11 月 11 日、アイーナ

#### ◆会員間の絆を深めることについて

- ・下川原良子会長からコロナ禍で会の主要行事が出来ないことから「電話や 手紙で近況を連絡し合い、おしゃべりして少しでも絆を深め合っている」と報告があった。

#### ◆創立 30 周年記念誌の発刊について

- ・平成 4 年（1992 年）の創立以来、今年の 2022 年で創立 30 周年に当たることから創立記念誌を発行するか協議したが結論は持ち越し、次回役員会で決めることにした。
- ・会議では会員の寄稿を中心に、他の患者団体の訪問紹介や県立病院のがんサロン紹介、学校でのがん教育への参加など色々な企画案が出されるなど盛り上がりました。
- ・発行する際は編集委員会を設けて行う。

#### ◆ピアサポーター養成について

- ・必要性が紹介された。

### 《2022 年 12 月の定例役員会》2022 年 12 月 6 日、アイーナ

#### ◆創立 30 周年記念誌の発刊について

- ・2023 年 10 月をめどに発刊することにした。会員から出来るだけ多く寄稿して頂くか今後協議していくことにした。

#### ◆かたくり通信 238 号（新年号）の発行について

- ・新年号として 1 月に発行。原稿締め切りは 2022 年 12 月 25 日。

#### ◆次回役員会 2 月 21 日（火）午後 1 時からアイーナで行う。

## ピアサポーター養成の助成要望

県のがん対策計画を協議する県がん対策推進協議会が平成 4 年 11 月 14 日、県公会堂で開かれ、公募委員の及川正彦が出席、ピアサポーター養成への助成などを要望した。ピアサポーターはこれまでも県、市町村でも普及に努めているが十分ではないことから、がん患者団体などが行う養成事業への助成を求めたものです。以下は要約です。

がん患者同士が悩みを話し、生きる気力を分かち合うピアサポート活動をより普及させるためにピアサポーターお養成が急務となっており、下記の項目について支援を要望する。

- ①県の実施するピアサポーター養成事業の拡充、強化。
- ②がん患者団体が行うピアサポーター養成への助成。
- ③がんピアサポーターの啓発。



## 会員交流

下川原良子会長が、コロナ禍で会の活動が出来なくなったことから会員間の絆を維持しようと電話による交流を続けています。その一部を下川原会長の文で紹介します。

### ◆堤世知子さん

元気です。85歳の今でも朝晩の食事作りはしています。メニューを考えて。土曜日は休みます。サークルで歌ったり、おしゃべりしたりしています。リンパ浮腫治療は保険適用になってから医大に行ってましたが、もう通院しなくともいいと言われました。今は落ち着いています。家の仕事ばかりでも3千歩は歩いています。若い時は沼宮内に家があり、そこから福岡高校や平舘高校に勤めました。嫁としての仕事もこなしながらです。



### ◆赤石幸恵さん

妹さんががんに苦しんでいる時寄り添ってくれたのがかたくりの会。中でもS子さんは最後まで親身になって寄り添ってくれました。かたくりの会は今でも頑張っていてすごい偉いと思います。S子さんは今ひとりで暮らしています。秋には毎年野菜を届けながら顔見に行っています。妹さんは旅立ってしまいました。赤石さんはS子さんに感謝の気持ちを今返していると思いました。かたくりの会のやりとりの中で今も続けている絆に感慨深いものを感じます。



### ◆安保豊子さん

かたくりの会会員として長いので八幡登山のころをたくさん話しました。大きなバスで行ったよね。小西先生、石木先生、斎藤恵子先生、カタクリ探訪にも大きなバスで行ったよね。語る会にも行きました。語る会が終わってから気の合う数人と二次会しました。がん体験を3度も経験していて元気の秘訣は何ですかと聞いたら「私は深く考えれないから考えない」と。それにしても変わらない元気、若い。かたくりの会で生きがいや楽しみを感じられたことがあったのならよかった。これからも宜しくお願いします。



### ◆大井川信子さん

口から入るものには気を遣っています。無農薬のお米、野菜を手に入れるのはなかなか難しいですが…。91歳のご主人を支え支えられながら穏やかな時間が流れている様子が伝わりました。ご主人は俳句を詠みます。道端の草木から自然の営みの中を詠み、夫婦間を詠んで大学ノートにたくさんたまっているとのこと。かたくり通信に寄せて下さいとお願いしましたが…。リンパ浮腫がある信子さんは虫に刺されては「蜂窩織炎」に苦しみ、薬剤でもなることがあります。リンパ浮腫はやっかいですね。木酢酢、竹酢酢をすすめて塗るのが一番いい。



# 随想

## 今年の抱負

佐藤康榮

新年おめでとうございます！会員の皆さんにおかれましては、お健やかに新年をお迎えされたものと思います。下川原会長始め役員の皆様方におかれましては、日頃、会の運営にご尽力頂き感謝しています。

さて、私は2つのがん（進行性の大腸がんと前立腺がん）や脳梗塞、リウマチ、バセドウ病、胆石、肝血管腫、白内障、緑内障、蓄膿症、難聴と数多くの持病を抱え闘病中ですが、幸い転移や再発、悪化することも無く新年を迎えることができ安堵しています。

多くの持病を抱えながら日常生活を送っていますが、気持ち的には「われ病人に非ず」をモットーに残された期間を前向きに、また活動的に生きて参りたいと決意を新たにしています。

持病の中で日常生活に支障があるのは難聴です。耳が遠くなるとともに韻音明瞭度（言葉を聞き取る又は聞き分ける力）が著しく低下し、会話やTVの視聴等が不自由になって来たので、数年前から補聴器を使用しています。それでも聴き取りにくくつつい億劫になり、他人との接触を避け引きこもり状態で孤立し、少々うつ気味です。

難聴になると孤立する傾向があり、そのため認知症になる確率が高いと言われているので新年を機会に引きこもり状態から何とかして抜け出したいと強く思っています。

本年は心機一転、新型コロナが落ち着いたら友人・知人等を誘ってランチ等を行い、大きな声で話すようお願いし、それでも聴き取れない時は繰り返し聴き返すなどして試してみるつもりです。難しいとは思いますが色々チャレンジして徐々に現状を変えるように努めてみます。

新年から例会等の行事に参加したいと考えていますので、その際はご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 水中ウオーキングでリフレッシュ

古住敏子

会員の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。外は一面雪景色、美しいですね。でもそうばかりも言ってもらえません。路面が凍結している日もあります。高齢者にとって冬道を歩く時ほど身の危険を覚えることはありません。かと言って外出しないわけにもゆきません。

私の住む地域を囲んでいる林を抜けた所に、盛岡市余熱利用健康増進センター「ゆぴあす」があります。温水プールもその中の一つ。ですが私は一度も利用したことがありませんでした。ある時、たまたま寄って目にした光景に釘づけとなってしまったのです。何と皆さん一斉にプールの中をひたすら歩き続けています。それが「水中ウオーキング」という健康維持を目的としたれっきとした運動であることが後で分かりました。すぐさま私の脳のどこかがこれだっ、と反応しました。

と申しますのも整形外科での足の手術を5回もしている私でした。さらに骨密度が同世代と比較しても極端に少なく治療を受けていたのです。はてどうしたものやら、と思案を巡らせていた矢先でした。これならば私だって出来そうだ、と思いました。浮力があるので足、腰への負担が少なく、どんどん前へ前へと進んでゆけるのです。その上、路上での散歩より消費エネルギーがあるというではありませんか。ちなみに30分の運動で180キロカロリーの消費だとか。終わるや程よい疲れと言ひ知れぬ達成感が溢れ出ます。皆さんもどうかお元気でお過ごし下さい。



(1 面から続く)

## 「がん哲学外来」について

竹島正子

文章は

「ハルメク」という雑誌の中に医学博士（病理、腫瘍学者）樋野興夫（ひのおきお）先生が「がん哲学外来」について書いたので、その中から抜粋して紹介したいと思います。以前このことについて何か難しいと感じていたのですが、今回分かり易く書いてくださいました。

がん哲学外来は順天堂大学附属順天堂医院に2008年1月開設したとのことです。2005年アドバイスによる中皮腫や肺がんなどの健康被害が社会問題となった時、中皮腫の早期診断法を開発したのがきっかけで、3か月ほど外来に出ることになったそうです。

先生は主に時間待ちしている患者さんへの問診を担当され、当時の患者さんの多くは建築現場や解体作業などで働いて発病してしまったので、不安と同時に怒りも抱えていたとことです。患者さんの不安やどうしようもない気持ちを何とか受けとめるためにはじっくり「対話する必要」があるのではないかと、そう考えるようになったとのことです。

外来と言っても料金は無料、30分から1時間ほど時間はたっぷり取って患者さんと面接をして病気そのものではなく、病気にまつわる悩みを解消することを目的としているとのことです。病気そのものや悩みの根本を解決することは出来なくてもその人の持っている不安や悩みを気にならないようにする。それががん哲学外来の特徴であり目的としているとのこと。

もう一つのきっかけは「病気と共存する社会」に入ったということ。高齢化が進み今は2人に1人ががんになる時代。がんと聞くと死に直結する病と思いがちでしたが、近年医療の発達によりそうとは言えなくなりました。がん患者として生きるのが当たり前の時代。だからこそ患者と従来の医療とのすき間を埋める医師が必要なのです。

というのもがん宣告を受けた直後のショックは大変なものです。健康でいることが当たり前と思っていた人ほどなかなか気持ちの整理がつかないでしょう。そして治療や手術、再発の心配とその後の悩みや不安は尽きません。ですががんをきっかけに大いに悩み考えることは実は人生を豊かにすることにつながります。

今の自分自身としっかり対話して「患者としての覚悟」をすることが必要なんだという気付きを与える存在、それががん哲学外来ということです。

がん哲学外来は全国に広がり、今では活動の場は病院外にまで広がっているそうです。がん哲学カフェとして患者さんが半数くらい、他に医療関係者や家族、一般の方も参加して対話の場として活動を広げているということです。病院にある「がんサロン」やかたくりの会の語る会で行っていることと同じように感じました。



## 夫のがんから 1 年

大西久子

夫の声帯にがんが見つかったから 1 年が過ぎようとしています。2022 年の 12 月はメディカルセンターでの検査、その後矢巾の医大病院での検査と忙しい暮れでした。

33 回の放射線治療が 1 月から始まることが決まり、日に日に辛そうになっていく様子でしたが、夫は弱音を吐くこともなく、痛みに耐えながらも何とか食事をし、無理な時には病院からもらった栄養飲料食のみの日もありました。

かかりつけの耳鼻咽喉科の先生も心配して下さって、喉が辛かったら毎日吸入して来ていいよ、次の検診まで見てあげるからと、そして 99, 99% 治るよと励ましていただいたことにとっても勇気づけられました。

それから 1 年、痛みも腫れも、首のただれもすっかり治りました。その後の検診はこれからも続くのですが、今日も元気に雪かきに励んでおります。それと私と言えば 12 月末にマスターズ水泳仲間たちと毎年恒例の除夜スイム 50m×108 本完泳することが出来ました。

70 年も生きてると良いことも辛いこともありましたが、これからもきっと何かしら出会わなければならないことでしょう。2 人とも健康でいられる今、優しい気持ちで思いやりながら平穏な日々が一日でも長く続くことを祈るばかりです。

皆様にとって良い年でありますように。

## 7 月の語る会ではたくさんの笑顔が

浦田妙子

昨年はコロナを気にかけながら何も出来ずに終わった感がありました。嬉しかったことは、いろんな規制があり不自由な生活の中で 2 年振りの七夕の日に語る会で元気な皆さん（12 名）に会えたことが一番でした。

もっと沢山お話をして近況を伺いたかったと思う程でしたが、笑顔で会えたことで満足でした。コロナに負けずにいてほしいです。

私事では 11 月下旬のコロナが少し下火になった頃、久々にけいこ仲間の方と一緒に水道橋の能楽堂に出掛けました。新幹線は満席で東京駅での人込みやエスカレーターの乗り降りも大変でした。昨年は舞台に立ちましたが今年は観客として拝見のみでした。コロナのためかロビーもイスが少なめで、自販機も撤去されていて外で買ったり懇親会も無論なしでした。

帰りの新幹線でようやく買った弁当と小瓶のお酒を楽しみながら盛岡駅に着き、ほっとする有様でした。年並みに遠出は疲れます。今年はかたくり文集の 30 周年誌を発行の予定です。節目の文集に皆さんの思いを沢山届けてほしいと思っています。原稿を待っています。

## 母の 89 年を語る

及川正彦

満杯状態の物置小屋を整理しているうちに私が 40 代のころに母から来た手紙数通を見つけた。私の勤務地に届いたものだった。孫たちの成長を楽しみにしていると言った内容が多かった。

10 年前に母は 89 歳で亡くなった。実家で兄夫婦と生活していたが認知症が高じたためやむなく自宅近くのグループホームに移り生活していた。そのうちに見舞いに行こうと思っているうちに兄から亡くなったとの知らせがきた。入所から 4 年ほど経っていた。

母は高校の食物科の教師だった。50 代で 6 歳上の中学教師だった夫をがんで亡くした。県南の出で南部藩の父とよく言い合いをしていた。小学生の時、離れの木小屋で泣いている母を見付け、なぜか怖くなりそのまま引き返したことがある。冬は 3 歳上の兄と炬燵で母のむくリンゴを食うのが楽しみだった。

定年後は教師仲間と旅行に行っていた。中国にも行き、それから書道に凝り出した。若いころから習っていた茶の湯も続け、自宅で近所の主婦に教えていた。お陰で私もけいこ道具をもらい受け習い始めた。

認知症が進む前に実家に行き、デジカメで母の思い出話を撮ったことがある。日帰り温泉に行ったこと、亡き夫のこと、忘れ物が多くなったことなど、思いつくままに話してもらった。母の話しぶりはよどみがなく、表情も良かった。今思えばちょっと認知かかったような気もするが、よい記念になった。

農家の出で 5 人きょうだいの長女。自立心は旺盛だったが、どこか不器用なところもあり本人も少し生き辛さを感じていたのではないかな。東日本大震災では 6 歳下の妹を津波で亡くした。母の代わりに隣県の寺の葬儀に兄と出掛けた。妹の夫はほどなく妻の後を追うように亡くなった。残っているのは末の妹だけである。

生前、母は語っていた。弟や妹がよく頼ってきた。教師の安月給だったが何とか世話できた。こどものころ末弟が何度も訪ねてきて、遊んでもらったことがある。「ひろちゃん、ひろちゃん」とまとわりつく姿を母は複雑な表情で見ていた。

母の 89 年の生涯はこうして終わった。息子から見て精いっぱい生き抜いたと思う。亡くなった夫に代わり地域や親類とのかかわりなどに苦労したこともあったのではないかな。それでも仕事に、趣味に存分に打ち込んだ。そんな気がする。兄とじっくり母を語り合いたい。





## 映画



### 映画に観る世相②

高橋龍児

日本にやって来る技能実習生は何かを日本で学ぶというよりも、日本人が嫌う劣悪な労働をさせられているのが実態だ。回転寿司チェーンのサーモンやマグロも彼らの船上での暴力を伴う非人間的な労働の強制があって私たち日本人の口に入っている。

映画「海辺の彼女たち」(2020年日本・ベトナム作品)でも、ベトナムから来た3人の女性は不法就労という状況に怯えながらも故郷にいる家族のために漁港で魚の選別という仕事を一生懸命にやるのだが、思わぬ悲劇が待っている。

昨年3月スリランカから技能実習生として来日したラトナヤケ・リヤナゲ・ウイシユマ・サンダマリさんは、名古屋出入国在留管理局に収容中、体調不良を訴え続けたのにもかかわらず医師に診せられることもなく亡くなった。この事件は日本の出入国管理法及び難民認定法体制の非人間的残酷さを世界中に示した。

このような技能実習生が盛岡にもいることを知った。盛岡の台所、そして県外から来た人々の観光スポットとしても有名な神子田の朝市に行くと2人のベトナム人の若い人が「岩手日報」の配達をしている。日本語はほぼマスターしている彼らは「おはようございます」と私が「日報」の読者と知っており、笑顔であいさつしてくれる。私も朝から気分が良くなる。

映画「ベイビー・ブローカー」を観た人は分かると思うが、始めから本当の家族は存在しないし言葉に出さなくても(通じなくても)握手の行為で心をつなぐことが出来ると言っているような作品だった。

これから日本へはいろいろな国から人々が入国してくるだろう。言語、文化、宗教、食などを相互理解し性別、国籍、年齢、宗教などで区別、差別しない本当のダイバー

## 県立盛岡農業高校跡地の石碑



盛岡市菜園の映画館通りにある石碑には、「この地に岩手県立盛岡農学校ありき」と刻まれている。同校出身で元岩手県知事の中村直氏の筆になります。菜園と言えば今では市内随一の繁華街だが当時は広い農地が広がっていたのではないかな。

明治 12 年に旧玉山村藪川に開校した獣医学舎を前身とする県内最古の高校。その後盛岡市菜園に移転。さらに昭和 41 年に現在の滝沢市の国道 4 号沿いの「分かれ」付近に移転した。主な著名人としては元岩手県知事の中村直、画家の橋本八百二、元阪神タイガーズの小笠原正一（元プロサッカー選手小笠原満男の叔父）らがいる。

## 盛岡かたくりの会行事予定

### ◆例会（毎月の語る会）

コロナ禍の感染状況を見ながら開催日をお知らせします。

### ◆会費納入のお願い

皆さんの会費は、かたくり通信などの活動資金となります。会を存続させるためにご協力をお願い致します。最近は振り込みの方が増えています。宜しくお願い致します。

ゆうちょ銀行への振り込みは下記の通り。ご不明の際は役員にお申し出ください。

ゆうちょ銀行 記号18380

口座番号11151391 名義人 盛岡かたくりの会

### ◆かたくり通信への寄稿お願い

かたくり通信は、会の活動報告だけでなく、会員相互の思いを知り受け止める場であり、きずなを深める手段として重要な役割を担っています。

はがき、手紙、ファクス、メールなど何でも結構ですのでお寄せ下さい。

〒020-0114 盛岡市高松4丁目7-26 電話、ファクス 019-662-9493

及川正彦

メール oimasa2@hb.tp1.jp



**【編集後記】**旧年中はコロナ感染者が2千人を超えるなど猛威を振るっていましたが、いかがお過ごしでしたでしょうか▼そうした中で新年号では水中ウォーキングの挑戦や、「われ病人に非ず」と引きこもり状態からの解消作戦、除夜スイム完泳、東京の能楽堂、さらには「がん哲学外来」の紹介と意欲的に取り組んでいる報告があり、心強く感じました▼私はと言えは旧年中はがんの再発で入退院を繰り返す1年で、周囲に多大な迷惑と心配をお掛けしてしまいました▼心機一転、今年こそはと念じておりますが果たしてどうなることやら。(及正)