会報
息災仲間

新年に思うこと

三木祥男

皆さん、新年明けましておめでとうございます。

良い年をお迎えのことと思います。しかしながら、昨年は六名の仲間の訃報を耳にし、落胆した年でもありました。今年こそは、全員元気に過ごせる年になることを願う次第です。

私事ですが、一年前に米国にいる息子がスージⅣbの大腸がんになり、非常に心配しましたが、現在は元気に仕事をしているということなので安堵しました。

昨年四月に国立がん研究センターが十万人のがん患者を追跡調査した結果が発表されました。それによれば、癌と診断されてから一年以内に自殺するリスクは、癌でない人の二十三倍も高いということです。ただ一年以上経った人の自殺リスクは、癌でない人と同じレベルにまで低下するそうです。

昨年の当患者会でのアンケート調査では、一番辛かった時期は半年以内という人が圧倒的に多かったのです。つまり半年から一年くらいが我々にとっては、精神的に一番危ない時期です。これを乗り越えさえすれば、精神的に落ち着いて来るということです。また当会の調査によれば、入会して二年くらいすると、精神的に落ち着いて来ることが分かりました。

このことから、皆さんにお伝えしたいのは、まずは一年を乗り越えてくださいということです。そうして二年もすれば、ほとんどの人が当初の精神的ショックから立ち直るということです。

ただ問題は、再発や転移がなく存命していればの話です。そのためには、治療直後から過去の生活習慣から「おさらば」すること、そして免疫力を落とさないように留意することです。

基本は食生活と運動と精神的ストレスです。頭では分かっていても、なかなか実行できないというのが実情かも知れません。

当会では、「自助努力」ということを強調して来ましたが、これを忘れて医者や薬にだけ頼ろうとするのは、安易過ぎます。

そうやって再発・転移を回避して、五年を無事に過ごせれば、先々のリスクはぐーんと低くなります。だからと言って、気を緩めるのは危険ですが・・・私は六年目に入ってから舌癌が再発しました。うかつにも自分も主治医もそれを甘く見てしまい、その後再発したときは、ひどい目に合いました。やはり油断はできないということです。

がんを経験したら、一年目・二年目・五年目という節目があるということなのです。最初の一年間は気を強くもって精神的に負けないことです。次に二年目を終わるまでは、いろいろな情報を集めて、緊張を緩めないことです。アンケート調査結果を分析すると、この間に精神的成長（意識の変化）が認められます。

一番重要なことは、「自分だけが辛いのではない」という自覚が生まれることです。それがキッカケとなって、自信が生まれ、当初の落ち込みから自力で回復して行きます。

二年目は内面的に変化する大切な時期です。そして五年を過ぎるまでは、再発のリスクのあることは避けることです。五年を過ぎると、再発の心配がグーンと減ります。ですから、五年を過ぎたら、精神的にも肉体的にも自信を持ち、油断することなく、癌に対して賢く生きることです。

これは私が舌癌を患ってから十九年間を振り返って、気づいた教訓です。

お釈迦様は「物事にこだわらないこと、執着しない

こと」を教えてくれました。物事に執着するから悩みが尽きないからです。

その一方で「今の一瞬を真剣に生きること」を教えてくれました。現在の行為が将来の現実を左右するからです。いずれも癌に向き合うとき、忘れてはならない教えだと思います。

運悪く力尽きて、天国に旅立つ人もいるでしょう。そのとき自分が精一杯生きたことに誇りを持てれば、心穏やかに天命を待つことができるからです。

会員の中には、何度も癌を患っているにも拘わらず、それを克服して、癌と共存（「寛解」）している人がいます。「死ぬまでに、どうしてもやりたいことが残っている」という思いの強い人ではないでしょうか？この「思い」こそ、癌細胞にとっては一番の強敵なのではないでしょうか？最近はそんなことを強く感じます。

年初にあたって、皆様とともに癌に負けないぞ！という宣言でもあります。

今年こそ誰一人として仲間を失うことのない年になりますように、心から念じています。

私の体験談

小林加代子

二〇〇六年、街の歯科医院で左下奥歯のブリッジ治療をした後、口内炎状の突起物発見。翌二〇〇七年には口内炎にしては大きくなってきていました。花粉症で係っていた耳鼻科の医師に「これ何でしょう」と見せると、すぐに精密検査したほうがいいと某医療センターの口腔外科を紹介して下さった。精査の結果、左下顎歯肉癌と診断され、八月すぐに入院。手術前のカンファレンスで、奥歯も含め左下歯を執り歯茎を片側スライスしますと白板に絵を描きながら説明されるのを他人事のように聞いていました。八月末には娘の初出産を控え嬉しい忙しさの中にいたのです。娘には知らせないでと箝口令。家族や知人は、歯肉癌って何？と言いながらＰＣで調べてくれましたが、私は、手術後、出産までには退院できる？とばかり考えていました。三週間入院となり、入院までの四日間を、日頃何もしない夫に家事指導、娘の出産後の準備と慌ただしく過ごしてしまいました。

◎手術後、二年間は要注意。

原発は左下顎歯肉癌で、左側顎下部郭清及び下顎骨辺切除手術を受けました。その時はＴ２でした。念の為の抗癌剤ＴＳ１を服薬。白血球三〇〇〇を基準に休薬・服薬を繰り返し続けました。翌三月、扁桃に影が見られ、左口蓋扁桃摘出、五月、オトガイ下リンパ節に原発と同じ悪性腫瘍二ヵ所限局、転移と診断され郭清手術。同じ抗癌剤を服薬続行。この時、放射線照射か悩まれたようだったが、放射線は同じ所に当てる線量に限度があるらしく、結局、抗癌剤服用になりました。「免疫が上がるよ」と友人が勧めてくれたＡＨＣＣも飲んだが、体力はすでにかなり落ちていた様子。日記には朝、起きられないと書いています。十一月、左耳横に断続的な頭痛があり、間もなく、左鎖骨リンパ節膨張。(来てしまったのか)三回目の手術前後、癌関係の本を読み漁り、ＰＣで調べる日々だっただけにショックでした。癌治療の複雑さに驚くばかりでした。

四回目の手術は、二〇〇八年十一月、左頸部リンパ節郭清手術。領域転移と言われました。周辺の筋肉、静脈などかなりの組織を切除。私の癌は、たちの悪い中分化癌だったようです。根治させるためにも放射線を外部照射、オトガイ下と頸部に五十～六十グレイ、三十日間通院で受けました。後遺症は、口腔乾燥で口はネバネバ、つい甘い物を口にしてしまいます。水分は手放せません。頸部左唇のマヒにより、水膨れ感が消えず、話す時にイ行エ行で口は歪み、お喋りは時につかえます。これはちょっと辛いですが、味覚は戻りつつありますし、始め飲みにくかったペットボトルから水分も飲めるようになっています。なんとしても、肩から下は元気です。

◎癌も生活習慣病―癌罹患前の生活を改める必要性。

放射線治療後四年たったある日、大きい唐揚げを食べた時、右下歯が三本とれました。自身の長年の口腔清掃の足りなさを思い知らされました。なんとか、左右に渡る入れ歯を作って頂けましたが、ババアになりました。原発の癌治療後、今迄の生活を改めねばならなかったのです。今は、済陽先生の本を斜め読みにし

ながら野菜中心の食事です。他の病気と同じように、「がんになったら」という講習を病院内で受けられるシステムがあればと思いました。

◎夢中になることを、持つ事の良さ。

頸部の手術後、家の近くの乗馬クラブの「体験しませんか」のチラシに、左腕のリハビリ兼ねてやってみようと入校。二メートルある馬上で、落とされないようにホルダーと手綱をしっかり持つことを初めているうちに癌患者であることを忘れている私がいました。何かに夢中になることで、免疫力アップになるのですね。二年間だけと期限を決めての乗馬。馬の優しさ、ぬくもりもセラピーでしたし、腕の上下もスムーズになっていました。今は、太極拳教室に通って体を動かしています。滑舌の為にも新聞を音読しています

診察日毎に、生半可な情報を持って質問をし、同じ事を訴える私に七年にわたり診察して下さっている先生、バナナが免疫力上げるそうです等と教えて下さった看護師さん、支えてくれている家族、友人、二〇一二年にＰＣで探せた「患者会」の強烈な後遺症を持ちながら頑張っておられる会員の方々との交流のお蔭で今、元気にしているのだと思います。そして、私の退院を待つように生まれてくれた孫の笑顔を見る度に、感謝の気持ちになります。

イベントレポート報告

「花鳥園」を見に行く

（報告）三木祥男

平成二十六年十一月二十五日の午前一〇時半にＪＲ三ノ宮駅に集合。参加者は最上・杉本・小酒井・小林・福井・佐伯・三木の七名でした。

従来秋は紅葉狩りと決めていたのですが、十一月下旬になると寒い日が多く、曇りや雨だと辛いということで、お天気に左右されない神戸ポートアイランドの「花鳥園」が良いのではないか、という運営委員会での話になり、企画しました。前日の天気予報では雨とのことでしたが、当日は曇りでした。

今回は運営委員の四名の他に小林さん、福井さん、佐伯さんが加わりました。

「花鳥園」は駅に隣接しているので、雨風に全く左右されないので便利です。

花鳥園の建物は、大きな温室のような建物で、少し暖かい程度の気温に空調されていました。

元々花と鳥の公園の筈なのですが、園内に入ると、すぐに犬と猫の部屋がありました。犬と猫が放し飼いにされていて、人と触れ合うことができます。犬好き・猫好きの人には癒しの場になっているのだと思われます。（写真：集合写真）

やはり圧巻はバード・ショーです。鷹やフクロウなどの大型の鳥が、大きな人工池を一気に低空飛行して滑空して行きます。池の長さは五〇メータくらいあり、その両端に調教の女性が立っていて、その腕から腕へと低空飛行して行くのです。見事な滑空でした。

園内ではアシカのショウが行われていました。「なかなかやるなあ」と感心して見とれていました。また世界最大のネズミと言われるカピバラが放し飼いされていました。大きさ五〇～六〇センチくらいのマルマルと太ったウサギのような感じでしたが、記念に皆で一人ずつツーショットを撮りました。

池には小魚や水鳥が放し飼いされています。エサを売っているので、それを買って投げ入れていると、幼稚園児に帰ったかのような気分でした。これらの生き物を見ていると、何兆個もの細胞から構成されているのに、よく統制を取り合って自律的に動いているなあ、と感心するばかりです。

花は熱帯地方の花でしょうか、色の鮮やかなものが多かった。ただ屋外の花壇やお花畑とは違い、圧巻されるような見事さがないのが寂しいと言えば寂しかった。

お昼は売店でちょっとしたものを思い思いに買って、円形テーブルを囲んで

食べました。話題は参加者の一人が装着している胃瘻の話で持ち切りでした。

とにかく他の人は未経験なので、興味深々です。不便さはあるものの、それで十分な栄養が取れれば、ありがたい話です。口からは摂食できないということでしたが、食べ物は一度口にいれて味わってから出しているそうですが、味覚がほとんどない小生からすると、味が分かるということがうらやましく思えました。

活動報告

公開シンポジウムを応援しました

九月二一日に大阪がん患者団体協議会主催の公開シンポジウムが成人病センター講堂で開催されました。大阪がん患者団体協議会というのは、大阪府下のがん患者団体二一団体がん患者のＱＯＬ（生活の質）の向上を目指して結成された連合体です。当会も協議会の一員で、会長の三木が世話人代表を務めています。詳しくは「大阪がん患者団体協議会」のホームページをご覧ください。

大阪府のがん行政は、がん対策推進委員会と部会で審議され、大阪府知事に答申されます。その審議会にがん患者代表委員を選出している団体でもあります。

この協議会が初めて医療関係者・行政関係者・患者団体・一般府民を対象に、「もっと知ってほしい！患者会のこと、ピアサポートのこと」というテーマで開催しました。

第一部は兵庫医科大の大松先生による「がん患者会の意義と課題」という演題で基調講演がありました。

第二部は患者会三団体による活動事例報告で、当会も発表いたしました。

第三部はパネルディスカッションでした。参加者は一四〇名で、満席でした。

内容も大変好評でした。病院に入院中の患者さんが点滴を受けながら車イスで参加されたのは、想定外のことでした。（写真参照）

当会がこのような対外活動に参加し、協力するというのは初めてのことでした。実行委員長が当会の会長であったことと、成人病センター内で活動する患者会ということで、道路から会場までの誘導係は当会の有志が担当し、感謝されました。（文責　三木）

会計報告

平成二六年度

会計担当　三木祥男

会計年度は四月一日から翌年三月末までですが、平成二六年度の会計報告を三月末分まで報告を待つと、次回の会報の発行が秋になるため、報告が非常に遅くなります。

そこで二六年末までの実績と、三月までの予想経費を予備費として計上することで、暫定的報告をしておきます。

二六年度の収入の部は、八二七円の前期繰越金と年会費と寄付（小林）だけです。

支出の部は、備品の購入がなかったので、一般的事務経費で済みました。ただ今度の会報発行に伴う事務経費（コピー代と発送費）として八千円を予備費に計上しました。結果として、約二千円の黒字の見込み。

平成26年度　暫定決算書
報告日　平成27年1月1日

	科目	金額
収入の部	前期繰越金	827
	年会費	34,000
	寄付	2,000
	雑収入	0
	合計	36,827
支出の部	通信費	10,440
	発送費	4,838
	コピー代	11,315
	事務備品	238
	雑費	0
	予備費※	8,000
	小計	34,831
	次期繰越金	1,996
	合計	36,827

※1～3月に発生すると予測される経費