

「ああ今日も頸木をはめられてるのか」という思いと、「何とかしてくれ!!」と絶叫したくなるような衝動に駆られたものです。

来る日も来る日もそれが続きました。やがて3年ほどすると、コンクリートから段ボールに材質が変わったものの、相変わらず頸木をはめられている感じが続いていました。でもこれは多くの頭頸部がん患者が経験することのようです。

何年も前になりますが、ある年配女性の口腔底癌患者の姉という方からハガキをもらったことがありません。山口県下関市から成人病センターに入院された方でした。ハガキには、私の自宅まで相談にきたいというところでしたが、道順も複雑なので、手術の前日に私が病院に向き、術後の障害の対処法などをアドバイスしました。その数か月後、姉という方からハガキが届きました。言葉の障害も撰

食の障害も出なかったの、助かったけれども、頸部痛と肩コリがひどくて、「妹がすっかり落ち込んでしまった。どうしたものか?」という相談でした。

当時の私は、入浴中にマッサージすることくらいしかやっていませんでしたから、大したアドバイスもできませんでした。その後患者会で杉本さんから、自分は寝るときに首にタオルを巻いて寝るとい話を聞きましたので、それを取り入ると、寝るときも起きている昼間でも、1日中首にマフラーを巻くようにしました。それなりに効果があつて、以降ずっとやり続けていました。

ところが、昨年9月には急に寒い日があつたせいか、手術した側の頸部の筋が突つ張つて、ひどい痛みが始まりました。鏡で見ると、太さ3センチくらいの筋が突つ張つていて、左右

の首の形が違うのがはつきり分かるほどでした。1日中苦しめて、困っていたのですが、その頃ちょうど「マイルド温熱療法(入浴法)」の本を読んでいた。

そこで舌の下に体温計を差し込み、湯温を40〜41℃に設定して、湯温を測りながら、毎晩入浴実験を繰り返してみました。

その結果散歩して帰ると、体温が34℃くらいまで冷えていることを知りました。そして湯船に浸かっているだけでも、体温が上がり始めるまでには、5分くらい時間がかかることに気付きました。要するに、外部から体を温めても、毛細血管まで温度が行き渡るまでには、かなりの時間がかかるのです。(血液は40秒で全身を回るそうですが、細胞まで温まるには、時間がかかるのです。)入浴してから10〜15分すると2℃くらい体温が上がりま

出して来ることも分かりました。こうした実験を毎晩やっていたら、頸部・肩の凝りにも効果があるような気がして来ました。そして頸部・肩の凝り解消には、常に全身をポカポカ状態にしておくのがミソだと気付きました。

私はパソコンのデスクに座っていることが多いので、そこで毛布を袋状に縫って、そこに座布団サイズの電気カーペットを入れ、足温器にしました。そして電気カーペットのひざ掛けを掛けます。お尻には、座布団サイズの電気カーペットを敷いています。着るものはフードの付いたジャンパーかパーカを着て、フードを被ります。寒い日は襟巻もしています。しかしエアコンはつけません。頭がのぼせるから。外出するときは、必ずマフラーをします。

夜寝るときは、肩カバ

を着て(寒い日は襟巻も)、電気敷き毛布で足元だけ温めます。更に肌着とパジャマをユニクロのヒートテック製品に切り替えました。こうして徹底的に全身をポカポカ状態にしたら、この冬は頸部の痛みも肩こりも解消してしまいました。

従来は、頸筋だけを温めることに一所懸命でしたが、それではダメなのです。全身を循環している血液そのものを温かくすることが必要なのです。

マイルド入浴法の実験をやっているうちに、そのことに気付いたので、
要点は、
①まず頸部を冷やさない
②足を温める
③全身をポカポカ状態に保つこと
これが頸部痛と肩凝りから解放される道であること
を体験的に知りました。
来年からは、もう悩まないで済みそうです。
夏でも暑い日には、痛み

が出ますが、これは頸部・肩の部分が汗で冷えたためです。頸部の汗を拭きとつて、むしろ足を温めるのが良いと思います。

入浴実験で、汗をかくと体表面は予想以上に冷えることを知りました。私は毎朝目覚めたときの舌下体温が36.2℃前後です。低体温タイプです。その上散歩で頭と背中に汗をかくと、舌下体温が34℃以下に冷えてしまうことがあります。体温計は32℃以下では、温度表示が出ません。しかしそんなことが時々ありました。体温計自体が冷えていたためかも知れませんが、湯船に浸かって2〜3分しないと表示が出ないほどに体が冷え切っていました。

お花見レポート 京都八幡の背割堤 最上行夫

今回の場所選定のポイントは今、関西で一番注目されている桜の名所です。前日から天気予報が気になリつつ、当日の朝4月4日を迎えた。我が家、西宮はスカッとした晴天である。まずは京都方面の天気予報を調べると、昼頃から少雨と風が強くなるとの事。

取り敢えず雨対策をして家を出る。時間に余裕があるので梅田から淀屋橋まで歩くことにした。梅田からの空もとてもすがすがしい青空、何とか夕方までもつて欲しいと願うばかりである。京阪淀屋橋駅で電車を待っていると、香川さんとお会い八幡駅までの道中は世間話しながらであつという間に着いた。集合時間は11時半だが、11時過ぎに着き少し早いかと思つたが、突然参加の川口夫妻

を含めて11名が全員揃っていた。

駅前には、平日にも拘わらず中高年ばかりの大勢の人だかりである。八幡市観光協会によると、この周辺の観光スポットは①背割堤の桜②石清水八幡宮③松花堂庭園④流れ橋etcがある。つかのパターンがあるようである。

全員が揃ったので背割堤に向けスタートしたが、やはり人が多い。ゆっくりのペースで10分ほど行く。木津川の橋の袂に来るとそこから遠くにピンク色した波の塊が畝っているように見える。これが背割堤の桜か、いやーお見事、素晴らしい。橋を渡り今度は桜の通り抜けである。通り抜けと言えば桜ノ宮の造幣局の八重桜が有名であるが、背割堤もソメイヨシノの通り抜け、桜のトンネルが圧巻である。約1.4kmの長さでソメイヨシノが249

本植栽されている。空が青ければなおさら桜のピンク色とのコントラストで、いい写真撮れること間違いなし。また川向いの山崎側の天王山からの眺めも素晴らしいのではと想像する。

桜のトンネルを暫く楽しみなが中ほどまで行つたところで食事場所確保の為に堤防下まで降りると、また堤防下から延々と続く桜の畝は圧巻である。みんなでシートを広げ昼食開始。

香川さんは持ってきた甘酒を、杉本さんは、おはぎを皆さんに振る舞い。また傍らでは歳川さんがおいしそうに酒をちびりちびりやつて、お口も軽やかに、皆さん楽しそうにやっていると、ぼたぼたと雨が降りだしてきたので、慌ててシートを片付けた。酒も入りようやく調子に乗ってきた歳川さんも残念・無念の表情がありありと伝わってきた。

雨のため、仕方なく少し予定を早め背割堤を引き上げると、雨はすぐに止み、取り敢えずほっとした。木津川大橋で記念撮影して、次の予定先の石清水八幡宮へ向かう。駅の側のケーブルカーに乗るが、中は乗客で大混雑、楽しみにしていたケーブルカーからの背割堤の桜は見られず残念。3分で山上駅に。駅から少し上り坂を10分ほど歩くと八幡宮の本殿へ到着。悔しいがもう空は雲ひとつなくすっきりとした青空である。皆さん八幡様へお参りを済ませ全員で記念撮影。





しばらく境内を散策した後、ケーブルカー乗り場へ向かう。今度は何としても背割堤の桜を見るぞと入れ込んだが、ケーブルカー内は空いており一番先頭まで行き、山上近くからの桜を眺めた。やはり素晴らしい眺めである。

私が感じた素人カメラマン的の背割堤の絶景。ポイントは①木津川大橋から、②ケーブルカーから、③天王山からではないだろうか。駅に戻った後は、七条さんご推奨の明治43年から続

く「走井餅老舗」にて抹茶と走井餅でいつものミーティングにて反省会をして、予定どおり3時ごろに駅にて解散。お陰様で皆さん何事もなく無事終了し、元気をもらい自宅へ向かいました。(約1名だけ飲み足りないのか、途中下車した方がおられました。)

背割堤の近くにお住いの事務局の中尾さんには、企画から立案まですべてやっていたいただきました。改めてこの紙面をお借りして本当に感謝申し上げます。

※参考までに(また行きたい方、来年行こうと思つた方に)

背割堤の歴史

豊臣時代に木津川・宇治川の合流地点で川が度々氾濫したため、背割堤が築かれた由。当時の堤防は松が植えられており、今の桜になつたのは1970年頃に松枯れが起き、当時の町長が1978年(昭和53年)に桜の木を植えた。昭和3

0年代では時代劇の撮影が頻繁行われていた。60代以上の方はご存じだと思ひますが、愛称アラカン(嵐寛寿郎)が「鞍馬天狗」の撮影によく背割堤を利用していた。

石清水八幡宮

応神天皇、比メ大神、神功皇后を祭る、奈良大安寺の僧、行教が859年の正殿三宇、礼殿三宇からなる神殿六宇の造営に着手し、翌年860年(貞観2年)4月3日に「石清水八幡宮」は鎮座した。現社殿は1631年(寛永8年)から1634年(寛永11年)にかけて三代将軍徳川家光の造営によるもの。桜の舞殿幣殿、外殿、正殿、回廊かならなっており、すべて重要文化財に指定されている。八幡宮の境内にエジソン記念碑が建っている。これは発明王エジソンが八幡の竹を使って白熱電球の実用化に成功したことを記念して建立されたものである。

報告日 平成26年4月20日

	科目	金額(¥)
収入の部	前期繰越金	-23,094
	年会費	36,000
	寄付	44,000
	雑収入	0
	合計	56,906

支出の部	通信費	5,210
	発送費	5,540
	コピー代	19,230
	事務備品	10,609
	雑費	15,490
	予備費	0
	小計	56,079
	次期繰越金	827
	合計	56,906

平成25年度
会計担当 三木祥男

平成25年度の会計報告を平成26年4月20日の患者会において行いました。概要を左表に掲載しております。

収入の部では、前期からの繰越金が約23千円の赤字でした。これは主として、スピーカーやマイクなどの備品を購入したためです。年会費は36千円ありま

した。寄付金は、香川さんから40千円、杉本さんから3千円、長谷川さんから千円ありました。

支出の部の通信費は郵便関係の支出、発送費はメール便代、事務備品は文具関係です。雑費はチラシ等の印刷代です。

25年度は、多額の寄付金のお蔭で、わずかながらも黒字で収まりました。今期は備品購入の予定がありませんので、年会費の枠内でやる計画です。