

報 息災仲間

新年ご挨拶

最上行夫

皆様におかれましては、
いいお正月を迎えられたこ
とと思います。

私事になりますが、昨年
の9月で治療後漸く5年が
経過し寛解となりました。
但しあくまでも寛解ですの
で治療明けから現在まで続
けている生活習慣を油断せ
ずに継続させることが再発
防止策であると肝に命じて
います。

再発防止対策として、患
者会でも常に言われている
4項目があります、①食事
②運動③腸内フローラ④ス
トレス。

私自身①に関して普段よ
り心掛けているのはバラ
ンスのいい食事と咀嚼回数
です。30回以上をすること
で胃にも優しく、腸にも優し

くを実践しています。お陰
様でお通じも5年間便秘知
らずですので、③の腸内環
境にも良いと思っていま
す。②は2〜3回/週ジム
通いで汗を流しています。
④は普段は出来るだけ昼寝
をしたり、好きな音楽を聴
いてストレスを分散してい
ます。

昨年9月に新聞広告で
「笑い与健康」がテーマの
セミナーの案内を見つけた
ので、元々笑いが免疫力を
向上させることに興味があ
ったので参加しました。こ
れで、その時の内容を少し披
露させていただきます。

まず1991年に大阪の
吉本興業の経営する「なん
ばグラウンド花月」で、がん
闘病者の方々に吉本新喜劇
を見て3時間大笑いしても
らい、その後でがん細胞
をやっつけるリンパ球の活
性を調べたところ、非常に
改善が見られた。

この研究は、1992年
札幌で開催された日本心身

医学会で最優秀論文に選ば
れました。その時活性化し
たのが、がん細胞を直接や
っつけてくれるナチュラル
キラー細胞(NK細胞)
というリンパ球でその名の
通り「天然の殺し屋」です。
なかには「なんば花月でや
った実験だから、なんば花
月の細胞でNK細胞という
んだ」という思いちがいを
している人もいるくらい有
名になりました。

それ以来1995年には
日本医大がリュウマチの女
性患者26人に生の落語を聞
いてもらい、その前後の血
液データから炎症の程度を
示す物質値が独演会の後で
は26人中22人が顕著に減少
していることがわかりまし
た。

2003年には筑波大学
と吉本興業が組んで糖尿病
患者19人に漫才を聞かせて
血糖値の効果を見る実験を
行ったところ平均で46mg
/dlも下がった結果がで
ています。

確かに笑いは免疫力向上
にプラスのようです。
若い時代に皆さんも幾度
か心がときめいた事があっ
たと思いますが、ときめき
も免疫力が向上するそうで
す。

是非皆さんも再発しない
為にも日常生活に漫才、落
語等を見るように意識して
はどうでしょうか。名画鑑賞
で感涙するのもよし、たま
には誰かさん?にときめく
のも免疫力向上に間違いな
いそうです。

さて昨年のひまわり会を
回顧しますと、「再発をし
ない・させない為」をテ
ーマに勉強会の機会を多く
し奇数月も数回実施しまし
た。

①三木顧問が実践してい
る再発・転移の防止策、②
ケトン食の紹介、③広田さ
んが実践している自然療

破顔一笑 ↓破がん一笑

法、④糖質の過剰摂取がア
ルツハイマーを引き起こ
す、⑤抗がん剤治療、⑥抗
がん剤の作用規機序、⑦口
腔ケア。
口腔ケアについては当会
の会員の歯科衛生士である
寺田さんより講演いただき
放射線治療を受けた方の虫
歯や歯茎の治療中の生々し
いレントゲン写真は衝撃的
でした。

あらためて私たち頭頸部
がん患者は普段の口腔ケア
が如何に重要か再認識した
ことだと思えます。また交
流会は年を追うごとにま
ます活発になって毎回予定
時間を大幅に超過していま
す。まさに皆さんが同病者
同士による情報交換を欲し
ているかではないでしょう
か。

今年度も今まで通りQ
I向上の為の情報提供は今
後とも発信して参りますの
で昨年に引き続きご指導・
ご鞭撻のほどよろしくお願
い申し上げます。

私の体験談

藤井哲夫

「がんは最悪の病気ではありません」

全身、がんの政治家と言われた元財務大臣の与謝野馨さんが講演会で言われた言葉です。本当に悪い病気は脳卒中や心筋梗塞の様な人生の始末を何もしないで、あの世に行ってしまう病気の事ではないでしょうか。がんはゆったりと死に向かう訳だからやり残した事がない様に色々と出来る。

それから手術方法、放射線の使い方、抗がん剤などで相談をしながら事実に基づいた医療行為を受ける事も出来ます。がんの治療法の進歩は素晴らしいものがある。昔はがんと言われるとすぐに死を向かえるイメージがありました。現在は随分と皆さん長生きされる様になりました。

与謝野馨さんは39歳から

がんを患って一番最近では下咽頭がんで声を失われました。その事によって政界を引退されましたが、最近では殆ど以前の様に発声が出来るようになり声を失った政治家として講演会やTV出演等で活躍されています。

私は平成15年1月頃から発声がしづらくなりまして、家の近くの耳鼻咽喉科医院6か月近く通院致しました。診察では大量の喫煙、深酒、カラオケなどが原因での喉荒れだと言われていました。

しかし一向に良くなりず、段々と声が出なくなり、医院の紹介で、東大阪市立総合病院で検査を受けました。結果は喉に良性の腫瘍があるとの事です。手術をすることになりました。私が麻酔から覚めると家族の様子がおかしう先生からお話があるとのことでした。説明は腫瘍が悪性で喉頭がんだとの話でした。治療は放射線で行うことに

なりました。心配していましたが使用出来るとの説明を受けまして、すぐに入院を致しました。

その頃私はリフォーム会社を経営していましたが、皆さんに協力していただき、治療も順調にすすんで、何とか2か月の入院で無事退院できました。退院の際は、殆ど後遺症もなく喉の廻りの皮膚が赤くただれている程度で殆ど健常者と変わりなくすぐに仕事に復帰できました。あまりに入院前と変わりなかつたので、生活態度も改めず全く以前と同じ様な生活をしていました。

それから8年後の平成23年の8月頃喉からの出血や痰がからむ様になりおかしな咳が出る様になってきました。丁度その頃は会社の事でバタバタしていましたが、なかなか病院に行けず痰に血が混じる様になって来ましたが、結局東大阪市立総合病院へ行けたのが12月末になってしまいました。

年明けの検査結果は下咽頭がんがかなり進んでいてすぐに手術が必要とのお話でした。前回に放射線治療をしていたので喉頭全摘出術しかない事、声が出なくなる事、鼻の機能が失われる事、呼吸は喉に孔を開けてそこからする事、等々の説明を受けました。

1月末に手術予定でしたが、家族と相談し、セカンドオピニオンで成人病センターを選択しました。診断の結果は同じで、2月8日の手術を行いました。手術後暫く経った頃身体の不自由さや、声のでないもどかしさ、仕事の心配などかなり情緒不安定になっていました。

検査入院中に下咽頭がんについてかなり勉強して知識を得たつもりでしたが、現実にははるかに予想を超えてつらいものでした。暫くしますとベッドから降りて

歩ける様になりリハビリや成喉会の食道発声の見学も出来る様になりました。成人病センターでの私の下咽頭がんの手術は、喉頭全摘出術と遊離空腸手術(腸で食道再建)でした。

その際に喉の横にこぶ取り爺さんの様に腸の一部を取り付けました。これは実際に移植した腸が機能するかどうかの実験の為の施術だそうです。ところがこの腸が炎症を起こしまして、退院が一週間近く延びまして3月中旬の退院となりました。

退院後はまずリハビリ教室へ通うことと食道発声の為に成喉会、阪喉会へ通うことが主な生活のスケジュールとなりました。時間が空きますと公園で自分で発声と身体のリハビリを致しました。

退院後一番つらいと思っただ事は仕事の出来ない事でした。休日も出社している事が多く、家にずっと居る

のは随分とつらいものでした。会社の方も結局閉める事になりました。家族の者が皆で手伝っていましたので、全員が無職になってしまいました。

退院後10か月くらいで身体も元気になり、電気喉頭(マイク)でかなり上手に話せる様になりました。ぼつぼつ働いてみようと思いい、経験を生かしてビル管理会社に勤務致しました。応募の時から会話は電気喉頭でと話していたのですが、実際の仕事内容は、

(1) 天王寺動物園のコアラの餌になるユーカリの葉の良し悪しの選定や、(2) 地下鉄の宿直室のシーツ交換で大変な重労働で、いづれも管理の仕事からは随分か離れたものでした。やはり声を失うと言う事は、仕事をしていくにはすごいハンディだと痛感致しました。結局1か月退職する事になりました。

前回で凝りましたので次

は障害者の枠で資格を使っで、大手ハウスメーカーに就職できまして検査の手伝いをする事になり、何とか元気で3年近く無事に勤務しています。

喉摘者になって今年の2月で4年目になります、手術後の頃と比べると私も随分と前向きになって来ました。前向きになれたのはシヤント発声の施術で発声出来る様になった事だと思えます。どうしても食道発声が出来ず電気喉頭(マイク)に頼る生活を送って来ましたが、色々と不便な事が多く、色々と調べているうちにシヤント発声を知りました。当初の手術と毎月のメンテナンス費用が結構負担になります。声が出ることを思えばと決心し26年1月に成人病センターにて施術を致しました。

シヤント発声の手術の後に知ったのですが、食道発声の習得で食道再建の人は習得が困難な事。暫く訓練

しても発声出来ない人は習得が困難ことなどを知りました。自分なりに発声の為の勉強をして知識を得たつもりでしたが、一番大事な事が抜けていた事に随分とショックを受けましたし、どこでも教えてもらえなかった事が不思議で仕方ありませんでした。

私は26年1月にシヤント発声の施術を致しましたがなかなか上手に発声できず電気喉頭と併用して会話していました。なんとか一日も早く会話が出来る様に悠声会と言うシヤント発声中心の患者会に4月に入会致しました。1年に4回程度大阪で定例会やカウンセリング会が開催されますので、早速参加してみました。その会で先輩の方々や発声教室で一緒だった方にも会い、皆さんに大変親切にしていたいただき本当にありがたく深く感謝致しました。

8月頃になりますと大分自分の声で会話が出来る様

になってきました。そんな時悠声会の土田会長から全国の市町村の自治体にシヤント発声用具の補助金陳情に廻っているとお話を伺いました。全国北海道から沖縄まで50か所を超える自治体から認定をもらっているが関西は全くダメだとの説明がありました。それから暫くして大阪市、神戸市に陳情に行くご連絡があり東大阪市・八尾市も加えていただく事にして私も同行させて頂いていただきました。陳情の際に土田会長が一生懸命に補助金の必要性を訴えられる姿に感動と感謝の気持ちでいっぱいになりました。

私も少し行動してみようと思いい前々から成人病センターの外来でのポスター記事気になっていたのでんぐり会に出席してみる事にしました。その際に三木前会長や最上会長、世話役の皆様とお会いしましてお話しをさせて頂いていただきました。そ

の場では自分の話が中心であまり会のことはわかりませんでした。2、3度参加している内に随分と色々な事が分って来ましたし勉強もさせて頂いていただきました。ひまわり会に参加するまでは自分の病気が最悪の病気だと思っていました。皆様の体験談を聞いていた内に私よりもっともつと苦しい毎日を送っている方の多さにびっくり致しました。そして皆さん結構明るく本当に会に感謝されているのをヒシヒシと感じました。そして私も一番つらいのは自分だと思ふ事はもうやめる事にしました。

会に参加しましてピアサポートと言う言葉を始めて知りました。考えてみれば病気になってから随分と色々な方々にお世話になってきました。私なりに何か出来る事がないか考えてみました。そして食道発声の教室に通っている方々で2、3年通っていてもあまり発

声が出来ない人が結構多い事を思い出しました。殆どの方がご高齢でインターネッ卜での情報もなく、シャント発声もご存じないのでとは思いました。そこでひまわり会のようにポスターを作成し成人病センターに掲示させていただこうと思

い、すぐに作業に入り何とか実行する事が出来ました。次に何が出来るか考えまして東大阪市への障害者日常認定の陳情活動を私が担当してみようと思しました。そして現在3か月に一度程度市役所内の各政党の市議控室や障害者支援室への障害活動をしていま

す、皆さんやはり日頃の行いが良い方ばかりでは？天王寺公園が改造されたてんしば広場（天然の芝を敷き詰められた広場）を通り過ぎるとすぐに動物園の入口です。入場券は障害者特典（障害者の付き添いも無料）をフル活用し3名分は安くなりました。ゲート

新しい年を迎えまして本年もみんな励まし合ってピアサポート運動で頑張りたいですね！休日は貸農園での野菜づくりや、おやじの料理教室などで結構いそがしくしています。

野外イベント報告 天王寺動物園・慶沢園

（報告）最上行夫

1年ぶりのイベントとなりました。11月4日、行先は100周年を迎え新しくリニューアルされた歴史ある「天王寺動物園」と庭園が素晴らしい住友家本邸跡の「慶沢園」。

参加者は13名です。当日は雲もなく最高の青空で

す、皆さんやはり日頃の行いが良い方ばかりでは？天王寺公園が改造されたてんしば広場（天然の芝を敷き詰められた広場）を通り過ぎるとすぐに動物園の入口です。入場券は障害者特典（障害者の付き添いも無料）をフル活用し3名分は安くなりました。ゲート

鳥のエリアから始まりフクロウ、アシカ、フラミンゴを通り、動物園の目玉であるアフリカサバンナゾーン（サファリパークのような）に入るとライオンやキリンが身近に見えます。カメラ好きの吉田さんは真剣にファインダーを覗いていました。また硝子張りになった獣舎では虎がガラスを隔ててこちらに迫ってくる

迫力は相当なものでした。1時間半ほどで動物園を

紅葉を期待しましたが、時期的に少し早く楽しむことはできませんでした。昼食するスペースを見つけ各自シーツを広げて食事です。食事が始まると早々にあちらこちらで生活習慣の話が飛び交っていました。香川さんは食べ物や飲み

物を皆に振る舞ったり、杉本さんも食後を見計らって、みたらし団子を振る舞ったり楽しいひとときでした。昼食の後はぶらぶら歩きで園内の景色を楽しみました。最後に阿倍野ハルカスをバックに集合写真を撮りここで取り敢えず解散です。

その後希望者だけで阿倍野ハルカスへ行き16階から大阪市内の景色を堪能しました。最後に天気も最高で何事も無く楽しい一日を過ごすことができました。皆さんお世話がなりました。

