



「府中がんケアを考える会」の皆様へ



梅雨空の下、紫陽花の彩りがコロナ禍で落ち着かない心を和ませてくれます。

まだまだ第2波の不安が払しょくできず、収束の見通しが立たない中での感染拡大対策に慢性的な疲れを感じていませんか？

不便な生活の中皆様はいかがお過ごしでしょうか。

会の活動も3月から患者会、そして総会の中止、講演会の延期を余儀なくされています。今年度は異例の書面上での総会となり、返信はがき、会費振込により、会員の皆様から半数以上の承認を賜りましたことご報告いたします。(詳細は総会報告をご覧ください)。

更に通信欄には、役員に対して、数々の労いのお言葉や要望を頂戴し、改めて会の運営に際して身が引き締まる思いと共に、皆様から力を頂きました。役員一同お礼を申し上げます。

コロナ禍により活動に制約がありますが、せめて会通信は定期的にお送りできるようにと、役員は3密回避を厳守しながら細々と活動を続けております。

そのような最中、6月23日に元役員、当会員でもあります小島紀子さんのブログに悲しいお知らせが飛び込んでまいりました。

5月10日から暫くぶりの投稿はご主人様によるご報告とお礼でした。

「6月19日(金)息を引き取りました。最後は自宅で家族に見守られながら、安らかな表情でした。」

「本人ががんとともに生きぬいた証の一つとして...今もがんと闘い、共に生きている方々に少しでも参考になればと思い...」と前置きされ、約1か月余り続いた病状の経過を記されています。ご覧になられた方々からも当会にお悔みのお言葉を頂き、小島さんの存在の大きさに改めて気づかされました。

小島紀子さんは患者会立ち上げ間もなくから、患者会の運営や役員として貢献頂き、講演会では乳がんステージIVスライバー(成長する人、力強く進む人の意)とご自身を紹介され、がんと共に今を生きる患者の立場から多くのメッセージを発信してくださいました。

そして多くのがん患者さんや家族の方々に希望や勇気・元氣・生きる力を与えてくださったことに心から感謝いたします。

この紙面をお借りし、小島紀子さんへの心よりのお悔みを申し上げ、ご冥福をお祈りします。

19回総会報告

会員の皆様、患者会の皆様、コロナ禍で逼塞を強いられ、とりわけ患者、高齢の方におかれましては大変な半年であったかと存じます。

当会におきましても3月、4月の患者会を中止としました。19回総会も年初より講演会準備、総会準備を重ねてきましたが、この状況下、中止のやむなきに至りました。

会員、患者会の皆様と会する年一度の機会を失い、役員一同残念な思いでいます。4月末に送付いたしました議案書はご一読いただいていると存じます。

外出規制にもかかわらず、皆様にはがきのご返送、会費の振り込みをいただいたことに心より感謝いたします。

皆様にはがきでの議案信任をお願いしていましたが、結果をご報告いたします。

ご返送いただいた「第19回定期総会議案書に対する審議」は6月16日までに32通。すべて信任をいただきました。ただし会の規約上は委任状も含め会員数の2分の1、が総会の成立条件となっています。会費納入は同じく40名です。

はがき発送時での会員総数は68名ですので信任はがき数では成立条件を満たしていませんが、納入人数で上回っていますので「成立」ということでご容赦をお願いします。

講演会につきましては5月公演のテーマ、講師で12月13日開催を予定しています。

すでに会場は確保していますが、講師の方のスケジュール、またコロナ状況が流動的なため9月以降に開催については決定したいと存じます。

来年は20回の記念総会として特別企画を予定しています。

患者会につきましてはこの1年間の参加者の減少に踏まえ、隔月、奇数月の開催とします。当面は9月の開催を予定しています。7月時点で会場のプラッツは定員の半分が貸し出し条件となっています。

従来より広い部屋を確保して患者会を開催する予定です。費用はかさみますが、さしあたりやむを得ない出費と考えています。末尾に当面の予定を掲載していますのでご覧ください。

(文責 武智)

小島さんへ

友人(会員)

あなたはこの度、人間界を卒業され異次元の世界へと旅立ってしまいました。こちらの世界でもう人間の姿をお目にかかることが出来ないと思うととても悲しいです。

このところブログやラインで体調が良くないことは知っていましたが、今まで何回も困難を乗り越えた強運の持ち主だったので、今回もなんとか乗り越えるだろうと応援してきました。しかし、残念なことになってしまいました。まだまだ沢山お話しがしたかったです。

あなたとは初めて患者会に参加した時、声をかけてもらったことがきっかけで知り合いました。その後、毎月の患者会でお話するようになり個人的にお茶やランチもしました。

会では、参加者の話を聴き、その方にあった共感・アドバイス・情報提供をされており、皆さん気持ちが楽になって帰ったことと思います。自分の調子があまり良くない時でも熱心に対応する姿を見て、いつも偉いなど感心していました。

私も自分自身や子供のことで色々相談に乗ってもらいとても助かり感謝しています。他人を思いやることのできる素晴らしい方でした。

一番の思い出はあなたから「緩和ケア」を教えてもらったことです。終末期の恐怖が薄らいだのはあなたのお陰です。そして具体的な緩和医療についての本(私には難しかったです。)もプレゼントしてもらいました。

あなたはその本を何回も読み込み直し殆ど頭に入っているとっていました。今思えば、そのころには自分の緩和ケアをシュミレーションしていて、終末期の状態や治療について、自分がどうしたいのか・家族への思い・仕事のこと等、自分の人生を納得して過ごせるように努めていたと思います。とても勉強家で真似することはできませんでした。

決して長くなかった人生ですが、何よりあなたを愛するご主人と子供達の協力のもと、何事にも前向きに取り組む密度の濃い人生を送ったのではないかと思います。たまにご主人への不満を言いながらも、実はすごく感謝していると真顔で言ったのを思い出します。友人の私でさえこんなに悲しいのに、ご遺族の方々を思うと言葉も出ません。

最後に一言。「小島さーん！私のかけがいのない人生で出会ってくれてありがとう！どん底の私を救ってくれて感謝しています。どうぞそちらで元気になって思う存分やりたかったことに励んでください。

そしてご家族の幸せの道標を夢に出て伝えてあげてください。私も長いしろ短いにしろそちらに伺いますので、その時はどうぞよろしく願います。また一緒にランチしておしゃべりして人間界を観察してまいりましょう。楽しみにしています。」

今まで本当にありがとうございました。

あなたのがん知識の正確さを調べるクイズ

「アメリカ在住がん研究者のブログ」より

○か×か！？ よくある質問、よくある疑問がクイズで解決、11問以上正解したあなたはえらい！！

- 1) がんの約半分は家族からの遺伝が原因で起こる。
- 2) 生活習慣を工夫すればほとんどのがんは予防できる。
- 3) 一部のがんの発生を予防できるワクチンがある。
- 4) 健康診断を毎年ちゃんと受けていれば、ほとんどのがんは早期に見つけられる。
- 5) がん検診ではできるだけオプション検査を増やした方が長生きできる。
- 6) 発見されたらできるだけ早期に治療を開始することが大切だ。
- 7) がん専門病院で行う保険診療(標準治療)は並の治療で、高額な自由診療を追加しないと十分な効果は期待できない。
- 8) 食事の工夫をすることでがんを治す(縮小する)ことができる。
- 9) 日本は新薬の承認が遅く、海外の新薬が日本で使えるようになるには大体2年近くかかる。
- 10) 緩和医療は進行癌の人にのみ必要な治療である。
- 11) ネットの情報は信頼できないので、本で紹介されているがん治療を信じるのが良い。
- 12) ネットや書籍で紹介されているがん治療が信頼できるかは、紹介している人が医師や医学博士であるかを見るとわかる。

回答は次のページ ↓↓

- 1) がんの約10%が家族からの遺伝が原因で起こると言われています。実は遺伝性のがんはそれほど多くありません。
- 2) 生活習慣が原因で起こるがんは確かにあるのですが、その人の生活習慣と無関係に起こるがんもかなりあります。
- 3) HPV ワクチンや肝炎ワクチンなど、がんの発生原因となるウイルスの感染を予防するワクチンがすでに存在しています。
- 4) 健康診断を毎年受けることで一部のがんを早期発見することが可能です。しかし、健康診断では見つからないタイプのがんも多く存在します。
- 5) 通常のがん検診の項目に含まれていないようなオプション検査といわれるものには、精度が低く、生存期間の延長効果が期待できないものが多く含まれています。
- 6) ごく一部のがんは待機できるものもありますが、ほとんどのがんは早期に治療を開始することが望めます。
- 7) 日本では、科学的に効果がしっかりと確認されている治療は保険診療（標準治療）となっていて、比較的安価で受けられます。逆に、保険が適応されていない高額な自由診療は、効果が確認されていない治療です。価格と効果は必ずしも比例していません。
- 8) がんを縮小や消失できるということが科学的に証明された食事療法は残念ながら存在していません。食事はもちろん大事なのですが、あくまで病院でのがん治療を円滑に行うためにサポートする役割です。
- 9) 日本にはドラッグラグといわれる新薬の承認遅延があることが、かつて問題となっていました。しかし、現在ではかなり解消されています。2006年度のドラッグ・ラグが2.4年だったのに対して、2017年度は0.4年と大幅に改善しています
- 10) 緩和医療はできるだけ早期から取り入れることが、患者の生活レベルを上げて、生存期間の延長効果も期待できるとされています。
- 11) 書籍で紹介されているがん治療にも、科学的根拠に乏しいものや、高額な治療を売りつけるためのステルスマーケティングが多く存在していて、注意をしないとイケない現状です。
- 12) 残念ながら医師や医学博士を名乗る人が怪しい高額な治療を売っている場合も多く見受けられ、肩書きだけで信じられるとは言えません。特定の医師だけが勧めていて、他の医師が行っていない治療などは特に注意が必要です。

今年の予定

日時	行事	会場
9月27日(日) 午後1時30分	患者会	プラッツ 第7会議室
11月22日(日) 午後1時30分	患者会	プラッツ 第7会議室
12月13日(日) 午後2時～	講演会	ルミエール第1, 2会議室

会計より 本年度分の会費振込用紙を同封しています。未納の方はよろしくお願ひします。

編集後記

昨年市村さんが逝き、先日は小島さんの訃報に接しました。会の顔と患者会の顔を失い会員、患者会ともにつらく悲しい1年でした。コロナ禍で活動も思うに任せませんが、お二人の遺志を継ぎ活動を続けたいと思っています。

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0053 府中市天神町3-7-47 武智 一雄
電話 090-7729-4429 Mail: ktakechi@fuchugancare.org