

ストップ・ざ・がんの会だより

Vol. 4 2013.02

発行：NPO法人ストップ・ざ・がんの会 (代) 762-3010

事務局：福岡市中央区天神2-1-3-7福岡宇布ビル3階 (財)福岡県すこやか健康事業団内

年頭にあたり

理事長 下田 八須子

平成 25 年の年頭にあたり謹んでごあいさつ申し上げます。

平成17年に任意団体「ストップ・ざ・がん ボランティアの会」が発足して7年が経過しました。昨年4月、会員相互の尽力により特定非営利活動法人ストップ・ざ・がんの会の名のもと新たなスタートを開始し9か月目を迎えました。毎年開催の自主講演会は、ご来場の皆様から良い活動をしているとの評価を頂いております。今年も6月開催に向けて準備を進めています。また、当会の出前講座は、地域住民の方々へ検診による早期発見・早期治療を中心とするがん予防の重要性を訴えるもので、昨年5月以降14か所で開催しました。

この2月には2か所が待っています。会員の皆様是非観に来てください。当会の活動目的は、「がん検診による早期発見・早期治療の重要性を伝える」、「検診受診勧奨として講演会、出前講座の開催」、「がんに関する知識等の研修、広報活動」、「がん患者団体等への支援、応援」、「本会の目的達成に必要な事業」を積極的に推進していきます。ご協力いただいている会員皆様にお礼を申し上げるとともに定例会へのご出席をお待ちしています。

国のがん対策基本法でのがん検診受診率50%にはほど遠い受診率が現状です。「今日の検しん・明日の安しん」のため、地域住民の方々へ健康で明るく前向きな人生を送ってほしいと願っています。

皆様方のご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。



出前講座シリーズ

◆東区保健福祉センター

平成24年10月12日(金)
健康フェスティバル会場で「がん予防コーナー」
ブースにて保健師さん2人から来場者75名に対して、
触診方法などを伝授してもらった。

◆松島小学校体育館(東区)

平成24年12月2日(日)
がん検診を受診に来られた地域住民に「寸劇」や
「がん予防コーナー」で啓発活動を実施。

◆老岐東公民館(西区)

平成25年1月21日(月) 45名参加
講話「がんを知らず知識編」
(財)福岡県すこやか健康事業団学術研究センター
保健師 池田晶子 氏
講話「がん検診の話」西区保健所 岡崎保健師

◆平尾公民館(中央区)

平成25年2月4日(月) 29名参加
講話「口腔がんと前癌病変」
福岡歯科大学医科歯科総合病院
教授 大関悟 氏



新会員からメッセージ

入会して五か月が経ちました。入会のきっかけは、父が肺がんで亡くなり、がんという病気に対しているようなことを知りたいたいと思っただけです。

入会して感じたことは、皆さんが、がんに対して熱心に取り組まれている様子でした。定例会では、意見交換が活発に行われていることにもとても感心しております。

今になって思うことは、父に対してもっと早く検診に行くように勧めていればということです。

今の私は、何をしたらいいのかよくわかっていませんが、これから皆さんと一緒に活動に参加させてもらい、勉強していきたいと思っていますのでどうかよろしくお願いたします。

内藤 慶子



我が家の庭の野菜

家の南側に8畦に仕切った畑があり季節の野菜を植えています。今年は少し成長過程が異なっているようで、特に葉物に成長の遅れが目立ちます。

ブロッコリーは今年に入ってから収穫が主体になり野菜の高いときに助かっています。

サラダ菜、春菊は寒さに負けたのか今年は葉っぱが枯れたようになり、収穫ゼロといった状態です。いつもは、サラダ菜と春菊は今が最盛期で多く食させてもらっていましたが今年は無理のようです。

1月といっても暖かい日が何日かあり、その時に伸びていたのが、今年は野菜の成長に必要な気温に達していないのでしょうか。それとスナックエンドウも成長が遅く、いつもは支柱を立てなければならぬ状態なのに、まだ1センチくらい芽が出たところです。春の来るのを待って寒さに負けず今後も野菜を育てたいと思っています。(田中英敏)

平成25年の計画

断捨離。エンディングノートを書くこと。どちらも大変努力を要します。まずは断捨離。一番に衣服、次に本と本棚、レコード、カセットテープ、FD、MD、CD、DVD、各々のレコーダー、過去に受けた講習会資料、ボランティア資料など。しかし、処理後自分史を書くのに必要なことがないかな?エンディングノートを書くことは、自分を考えるのに良いチャンスと思っていたが、なかなか踏みきれませんでした。いつ何が起るかわからない年齢になってきたので、口頭で伝えていたことを文章に書いておきたい。自分の身体、財産、介護、葬儀、骨の行方等々しっかり記入しておくのが最良だと思っています。(岡村)



今年最初の運営委員会

学童から見守り活動に感謝



校区の自治協議会には「なまずの会」という校区安全パトロールの会があり、子どもたちの登下校時に区内の通学路の危険な個所に立ち番して見守り活動をしている。

活動ボランティアは10町で131名登録している。先日、2年生の子どもたちから「大根煮パーティー」に招かれ出席した。社会教育の一環として保護者の方々と先生方がお膳立てされたものであるが、子どもたちが書いた手紙には「なまずの会の皆さんへ、いつも学校に来るときにあぶなくないように見てくださりありがとうございます。これからもよろしくおねがいします。」と記しあった。子どもたちが校庭の隅で作った大根の煮物を食べながら、子どもたちの「じまん発表」を聞いた。計算の速度を競うもの、けんぱんハーモニカで演奏を披露するなど日頃の学習活動の一端を発表してくれた。

子ども達の活き活きとした発表に元気をもらい、保護者の方々、先生方のお世話に感謝しお礼を述べた。(高嶋)

口腔がんの早期発見・早期治療

～福岡歯科大学・大関教授の講話～

2月4日(月)13時30分から平尾公民館において、校区老人連合会の皆さん方へ福岡歯科大学医科歯科総合病院 口腔外科、教授・大関悟氏に講演して頂いた。

口腔がんの発生率は全がんの1～2%程度である。60歳代が多く、舌がんが40パーセント程度である。一次予防10か条として①タバコは吸わない。②アルコールはほどほどに。③熱すぎる食べ物は少し冷まして食べる。④塩分は控えめに⑤動物性脂肪(肉類や乳製品)の取りすぎに気をつける。⑥極度の日晒けは避ける。⑦焦げた食べ物(魚や肉の焦げ)は口にしない。⑧食生活は野菜や海藻類を中心にバランスよく。⑨抗炎症作用のある食べ物を積極的に摂る。⑩過度のストレスを避け適度な運動をする。



忘年会でつづやいた人達

毎日1時間歩いて、体調維持に努めていたが、坐骨神経痛が出てきて歩き難くなった。鍼灸院に20日間通ったが治らないので整形外科へ。ヘルニア崩れ、脊椎管狭窄症、第五腰椎分離症と言われしょんぼりしている。

愛妻の体調すぐれず、自分も血圧の高低が酷い時がある。自宅でエアロバイクをやり、畑で作った野菜を毎日食べ、歴史の案内人を長年やっている。

近く娘が結婚します。(写真を見せながら喜びの表情)主人から誕生日のプレゼントは何がいいかと聞かれ「あなたの欠点を直して欲しい」と言いました。

孫に電話して高校受験の合格祈願を太宰府天満宮で絵馬に祈願してきたよと言ったら喜んでくれた。「梅が枝餅」を2個食べた。サムエル・ウルマンの詩「青春」によれば、「青春とは人生のある時期をいうのではなく、心の様相を言うのだ」と。腹筋運動、プール、山登りを続けている。

結婚して35年。愛妻の誕生日にシクラメンなどをプレゼント。野菜を栽培し旬の物を美味しく食べ、近所にもおすそ分け。山登りも月1回。

7月に入会。夫婦と年頃の子供2人と暮らしている。父親は肺がんで亡くなった。母親は現在入院中。

150人のコーラスに参加。腹の底から声を出し笑う。別の会の発表会で「第九」を歌います。太極拳は月8回。短棍(棒術)を月2回。

若妻会?には年に1・2会の食事会がある。「あやかるう会」という参加条件のある会に参加するため、上品な着物、少し高めの草履で出かけた。途中草履の底が剥がれ始めたので周囲を気にしながら歩いていると、紳士が近寄って来て「ボンドでつけましようか?」と言ってくっつけてくれました。親切な紳士に心底感謝し、なぜボンドを持っていたのか?と不思議な思いで再び感謝。

3日前から胃と腰が痛くて寝てられない。すい臓がんの末期ではないかと心配。梅肉エキスを多量に摂取したら七転八倒。3日間おかげで過ごし、やっとなおした。

「がん征圧の集い(がん検診受診啓発活動)」に寸劇で参加
 昨年9月8日(土) JR博多ホールで、財団法人福岡県すこやか健康事業団主催のイベントに参加して、がん検診受診啓発活動の一端として寸劇を披露して来場者に訴えた。
 会員5人は、登場人物に合わせた「ふり」を凝らして登場、寸劇の役者になったつもり。なかなか覚えきれないセリフに苦心しつつも自信たっぷり演じるが、アドリブをつけられると、面食らって自分のセリフの出だしにあわてる。そこに空白ができて、客席に笑が起ころ。笑われるのも笑いのうちよと聞き直って寸劇の終了へ。



寸劇「買い物編」を演じる会員

あなたは何歳まで生きられる?

● 簡単な質問票から、寿命を予測する、アメリカで使われている方法です。これらの質問から、どんな要因が寿命に深く関わるとされているか、参考のためにもお試しく下さい。質問に該当しない場合は()内は空欄で次へ。

76歳からスタートして項目別に点数を足したり引いたりして下さい。77歳以上は実年齢で始める。

- 1 あなたが30~50歳なら+2歳、51~70歳なら+4歳 ()
- 2 男性なら-3歳、女性なら+4歳 ()
- 3 人口200万人以上の都会に住んでいるなら-2歳、人口1万人以下の町に住んでいるなら+2歳 () * 4は生存に関係なく85歳以上まで
- 4 祖父母のうち、ひとりでも85歳以上なら +2歳 () 生きていたもしくは85歳以上で亡くなった祖父母がいれば+2歳加算です。
- 5 祖父母が4人とも80歳以上なら +2歳 ()
- 6 両親のどちらかが50歳未満で、心臓病か脳卒中で亡くなっている場合は、-4歳 ()
- 7 50歳未満の家族(両親・兄弟姉妹)で子どもの頃から心臓病、がん、糖尿病を患っている人がいれば -3歳 () * 5も4と同様に、祖父母全員が80
- 8 年収が5万ドル(約600万円)以上なら -2歳 () 歳以上まで生きていれば+2歳加算です。
- 9 大学を卒業している場合は +1歳 ()
- 10 65歳以上で現在も働いていたら +3歳 ()
- 11 妻や夫または友人と同居していれば +5歳 ()
- 12 同居していない場合は -3歳、その期間が10年増すごとに -3歳 ()
- 13 デスクワークをしているなら -3歳、からだを動かす仕事ならば +3歳 ()
- 14 1回30分程度の運動(テニス、ジョギング、水泳など)を週5回以上していれば+4歳週に2~3回なら+2歳 ()
- 15 1日に10時間以上寝ていたら -4歳 ()
- 16 怒りっぽい性格なら -3歳、あくせくしない性格なら +3歳 ()
- 17 幸せと感じていれば +1歳、不幸と感じていれば -2歳 ()
- 18 この1年間でスピード違反で捕まったことがあれば -1歳 ()
- 19 毎日タバコを2箱以上吸ってれば-8歳、1~2箱は-6歳、1箱以下は-3歳 ()
- 20 毎日1オンス(30CC)のお酒を飲んでいるならば -1歳 ()
- 21 体重が標準体重を50ポンド(23kg)以上オーバーなら -8歳、30~40ポンド(14~23kg)オーバーなら -4歳 10~30ポンド(4.5~14kg)オーバーなら -2歳 ()
- 22 40歳以上の男性で毎年健康診断を受けていれば +3歳 ()
- 23 40歳以上の女性で毎年婦人科検診を受けていれば +2歳 ()

※「健康寿命を延ばす」白澤卓二著(小学館)から転載

あなたの寿命は()歳

※ 最終的に出た数字があなたは何歳まで生きられるかの年齢となります。

※この票は佐藤会員の提案で掲載しました。

編集後記

認知症の人と家族の会の機関誌「たんぼぼ」の昨年3月号に当会のN氏による、私の介護「あるがままに生きる」と題した投稿文が掲載されていたので読んだ。

奥様の介護施設利用をできるだけ少なくし、自宅に過ごすことを選んでおられるが介護疲れを気にしながらの生活はご苦労がおありだろうと痛感した。

「家族の会」は同じ悩みをかかえた人達が支えあう場でもある。

その奥様に定例会でたまにお会いするが明るく元気な振る舞いから病状を窺い知ることは難しい。この先、N氏の介護生活が平穏裡に続くよう祈念するのみである。(T/M)

