

群馬県のどこでも いつでも ホスピスケアが受けられる

ねがい

群馬ホスピスケア研究会

会報 ねがい第98号

発行 2019. 7 .15

責任者 土屋徳昭

〒370-0872

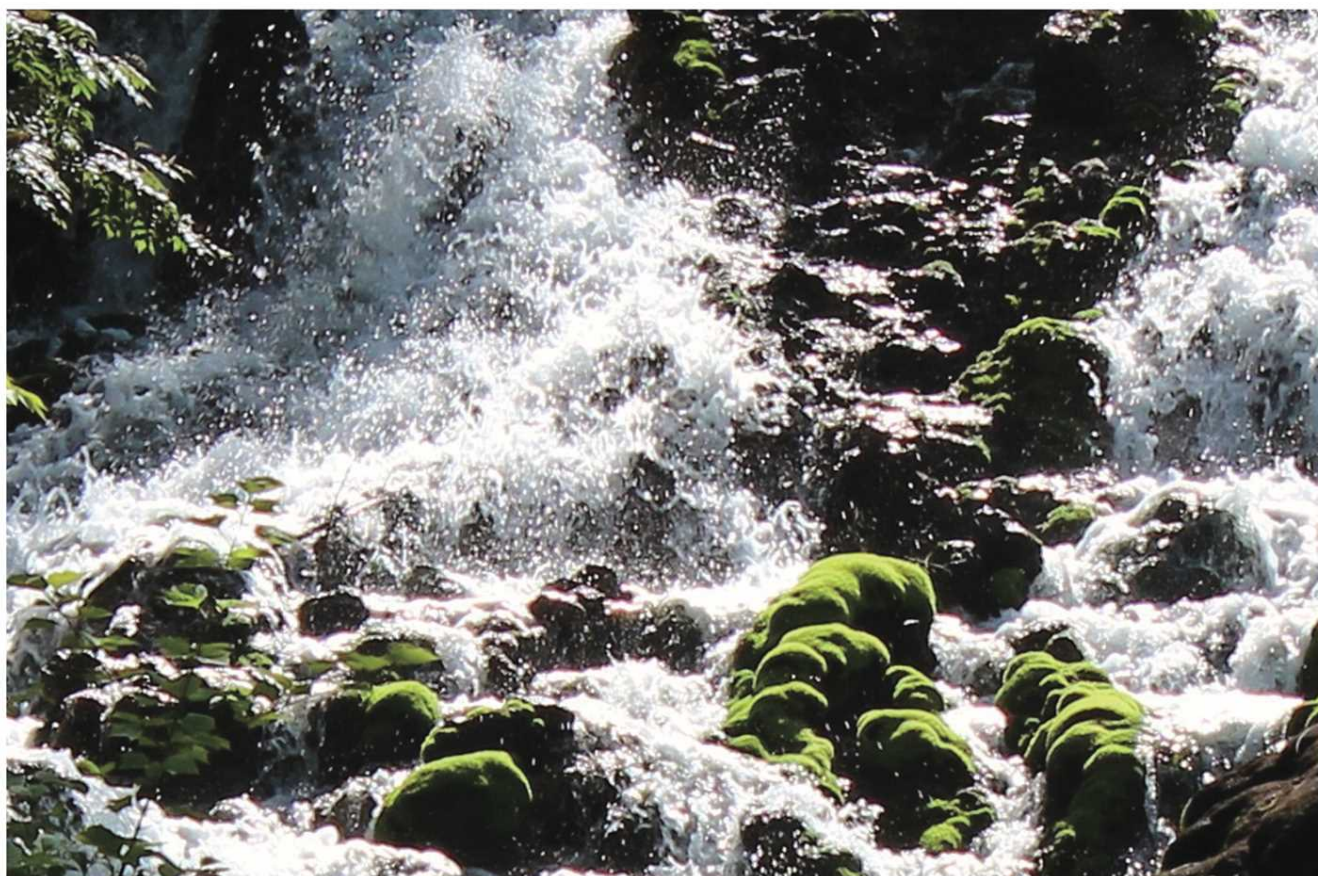
高崎市北久保町 10-9

電話027-353-1341

電話027-323-5824

郵便振替

00560-4-5287



チャツボミゴケ (8 ページに解説があります)

本会の新しいホームページアドレス

撮影者 森下悦子

[http:// www.normanet.ne.jp/~gun-hosp/](http://www.normanet.ne.jp/~gun-hosp/)

撮影地 群馬県 中之条町 (旧六合村)

グラフ ボランティア便り 渋川医療センター・緩和ケア病棟	2-3
続 看取りの記 (前号97号の続編)	4
随想 あの日 あのと き	吉本・土屋 5
闘病体験記 胃がんステージ4サバイバー	奥津哲夫 6-7
インフォメーション・死別の分かち合いの会	8
公開講座・寄付ありがとう ほか	8

渋川医療センター 緩和ケア病棟ボランティアだより 2019年2月~5月

何と2月、3月はインフルエンザの猛威により、「出入り制限下」にあり、残念ながらイベントは中止になりました !!



ボランティアは行けませんでした。でも、雛飾りは立派に飾られていました。医師、看護師の医療スタッフが協力して見事に飾って下さいました。感激しました。

2月 節分・豆まき・そして春 夫婦で奏でる ハーモニカ

3月 弥生三月ひな祭り 春近し 琴の薈会のみなさま & 茂原鈴武蔵
親子の尺八演奏

もう一つの 3月 笑顔 お届け隊 の みなさまの 元気で 楽しい 歌謡ショー



今年も、「えがお おとどけたい」の皆さんは元気いっぱい、歌と踊りを披露して下さいました。歌は懐かしい昭和の歌、踊りはその歌に合わせての衣装と、演出に心が行き届いています。患者さんも思わず握りこぶしを振り上げて「がんばるぞー」と応えます。明るく、和やかで楽しいひと時でした。



4月 星野 完さんとお仲間による 尺八 で 歌謡曲・懐メロ演奏



歌うことから民謡の世界に入り、そこから尺八を演奏するようになったという星野さんです。ほとんどを独学で学び、今日では仲間(お弟子さん)ができるまでに上達です。

5月 旭星会 の みなさまの 民謡の祭典



高野さんを師匠として研鑽する民謡グループ「旭星会」のみなさまも今年で10年(西群馬病院以降継続)の長い間の演奏ボランティア活動です。今回は初めて登場のメンバーも加わりました。ありがとうございます。

5月 緩和ケア病棟遺族会 「はなみずきの会」 開催



2017.9から1年半の間病棟で亡くなられたご遺族のための「はなみずきの会」です。病棟では、毎年はなみずきの咲くこの時期に開催してきました。

涙と時で笑顔で、お世話になった病棟スタッフの皆さんと亡くなられた方の在りし日を偲び、思い出を語り合うご遺族の皆さんです。

ボランティアは会場のテーブルフラワーの配置や思い出の写真制作・展示、会場への誘導・読み聞かせのナレーターなどのお手伝いをしました。



続 看取りの記

東吾妻町 剣持政幸

(前編は同会報97号掲載)

1年間の闘病生活を経て、77歳と7ヶ月の生涯を閉じた父の葬儀以降の関連行事をこなしていく中で、今度は母の体内に異変が生じていた。

新彼岸の9月頃から、トイレに行く回数が増えて、夜もろくに休まる気配がなく、暫く異常な状況が続く。しかし、私が病院に行くよう何かものを言えば、頑なに拒否する押し問答が続き、そんな膠着状態が続く中で、考えたあげく、女は女でということで、従姉たちに相談。実とか義理とか関係なく、姪たちの再三の説得によりやく観念してか、母は取りあえず内科の診療を受けてくれるようになった。しかし、なかなか改善が見られず、H病院で、内視鏡の検査をしたところ、直腸に大きな腫瘍ができていて、すぐさま緊急手術のための入院をする事になる。

父の一周忌を2週間後に控えて、大きな決断が迫られていた。

そんな中で、父の葬儀の前から入院繰り返していた従姉の夫が、同じ階の個室で、生死をさ迷う状況にいた。入院してから10日後、母は5時間ほどの大きな手術を施し、無事に生還する事になる。その翌朝、従姉の夫は、身代わりのように息を引き取った。後日その事を知った母には、つらく十字架を背負ったような思いを持ち、毎年彼の命日には、手を合わせに自宅へ出向いている。詫びと感謝と願いを込めて。

術後の母は、順調に回復を済ませたが、ストマ(人工肛門)の生活となり、悪戦苦闘の日々が続く。半年間の入院生活は、体力を戻すのに時間がかかったが、病院特に主治医の先生や担当の看護師等病棟スタッフの皆さんの温かい励ましに支えられ、さらには、お見舞いに来ていただいた親戚関係者からは、「自分の好きなことをやればよい!」と、最大の激励で、一度死んだ命がふたたび生き返ることとなる。

退院した頃は、晩秋を迎えており、翌日自宅庭先で収穫

した米の粃摺りには、病み上がり間もない母も腰をかけながら参加していた。

土の生活をしてきた母には、今さら趣味や特技らしいものはなにもなく、そんな彼女から農作業を奪ったら何も残らなくなる。無理ができないことは、自分自身が一番承知しているため、人に左右されずに自分のペースで療養しながらの生活が今日まで続くことになった。

最初は部分切除で様子を見たが、完全に転移していたため、翌年直腸を全摘出する事になる。

手術のための入退院前後は、ケロっとして、田んぼや畑の除草作業に精を出しているの、そのしたたかさには、驚かされている。

その後80才を過ぎて、今度は婦人科系統からくる異変から、子宮体癌を発症。直腸の摘出等で子宮を取り出すことができず、前橋の大学病院で、放射線治療を継続。さらには、骨粗鬆症による圧迫骨折が続くなど、年々体力的に難しい段階になってきた。死にたいなどと悲壮感漂う言葉を日々口にしつつも、強い意志を示しながら、言葉とは裏腹に生きていこうとする母の姿に、親ながらもアツパレなものを感じた。

外来受診の度に、主治医や知り合いの看護師の前では、「皆様のお陰でございます」と、普段愚痴で弱気になっている人とは思えないほどの口上述べた女優ぶりには、一同舌を巻いていた。

今年年女の母は、とにかく残り少なくなってきた人生ではあるが、再来年は祖母の没後六〇年。さらにその実母であった曾祖母の没後一二〇年。それをつなぐ母を偲んで、幼少時の祖母が、墓前に挿して大きくなったツバキの花を見届けることが、母の生きる希望になっているので、それまではどうしても生かしてほしいと祈り続けている。(了)

あの日 あの時

もう一度ここで話したかった

死別体験者の分かち合いの会も随分と長いことやってきたな…と思う。同じ様に市民活動を始めて、遺族ケアをして来た会がここ数年でぼつぼつとその幕を閉じている。いずれもスタッフの高齢化が理由の一つとなっている。そりゃあそうだ。始めた時には30、40代前半だってそれから30年も 過ぎているのだから、仕方ない。

どんなことも初めがあれば、いつか終りの時が来る。人との出会いも、誕生も、仕事も、生活そのもの、そして生きること自体、皆、いつか幕を閉じる。最近の私達の会も毎月の参加者の数は減少の一途をたどっている。数を気にしていたらとてもじゃないがやっていけない。本当に数人の人達の話の何うために毎月毎月、何はともあれ開いている。多分、大切なのはいつもその日、その場所、その時間に居るということだと思う。

院内がんサロンに、一人の女性がやってきた。ご主人を一年近く前に病院で亡くしている。「私は精神的に弱くて、でもずっと主人がそれを支えてくれたから今までやってこられたんです」と話し始めて、何度となくサロンでのお話を繰り返されていた。突然、わざわざやって来てくれた彼女は、ご主人亡き後の一年近くの日々をあれこれと話し、「どうしてももう一度ここで話したかった」という言葉を私に伝えてくれた。「いつでも辛くなったらここに来ればいいって思うと安心できます」と言って彼女は帰られた。

まだまだ、こうした死別の悲しみを抱えている人の受け皿がない。何十年経ってもなかなか増えてはくれない。じっと耐え、安易な励ましや進言に新たな傷を作り、やがて口を閉ざし、一人で抱え、疲弊する。どれだけたくさんの方達がいることだろう…。私達もやがては最終回を迎える。それがこの先何十年も後の事ではなく、すぐ目の前に迫っている。いつかその時が来るまでは、いつもあの場所であの時間に居て、待とうと思う。その日出会う、今は見知らぬ、同じ体験をして苦しみを抱えている誰かがその重荷を少しでも吐き出せるよう、気持ちを整えて待っていたいと思う。私達に会いに来てください。(吉本明美)



アップレ 101 歳の大往生に思う

最近、ボランティア仲間の中で101歳で亡くなられた同居の父さんのことが話された。5月某日、夕食をいつものように済ませ部屋に戻った。睡眠に移行したかを同居の妹が部屋に見に行き声をかけたが応答なく静かに休んでいるようだった。近づくといつもと違う状況に驚き家族を呼んだ。返答も呼吸も脈もなかった。彼女は父が息を引き取ったと思った。

要介護2と判定されてはいたが、昨日まで自分のことは自分でしていた。トイレ、下着の洗濯、部屋の掃除など……。筆筒を開けて驚いた、衣類がほとんどなくなっていた。たぶんあったであろうはずの現金もその場所からきれいに消えていた。預金通帳も空に。日頃無頓着に見過ごしていたので、いつどのように処分したか定かではないが、そういえば、孫が来た時に封筒を渡していた姿を見たような気がする。しかし、几帳面にもきちんと葬式代を別封筒にしたためていたという。

この話を聞いて、なんと見事な身終いのなのか、「アップレ」と、私にはとてもできそうもない芸当にただただ感心して聞いていた。

厚生労働省のまとめによると、2018年9月15日時点の住民基本台帳に基づく100歳以上の高齢者の数が前年より2014人増加し、6万9785人となったという。100歳以上人口の増加は48年連続で、圧倒的に女性が多く、全体の88.1%を占める。群馬県内の100歳以上人口は約1,200人(全国19位)である。この高齢化に伴う様々な問題が昨今社会問題になっている。①交通事故の問題 ②保険医療・年金・社会保障制度の問題 ③老後生活設計・生活基盤の再構築に関する問題等とキリがない。

そういう私自身近々後期高齢者の仲間入りをする。身じまいの設計図を書かなくてはならない時期、今抱えている瑣事をどう整理したら良いのか……。そんなことを思いめぐらしていると、身体の異常現象が始まり医者通いが忙しくなった。内科、泌尿器科、歯科、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科、神経内科そして胃腸科へとあらゆる部品が古くなり悲鳴を上げ出した。各医療機関に伴う診察券と検査と薬が山積され、おちおち終活を考えている暇もない始末だ。

小児科や婦人科があるのになぜ老人科はないのか。一か所の医療機関で総合的に見てもらえたら老人は助かるし医療費も削減されるのに。と途方もないことを考えつつ、検査の結果に右往左往、一喜一憂、足元がグラグラと落ち着かない騒ぎである。100歳まで生きることが私にはどういふことなのかそれが問題である。(土屋徳昭)

2019年5月びあサポぐんま総会後の体験発表に行われた「講演」において奥津哲夫さんをご自身の体験をお話しされました。内容は、

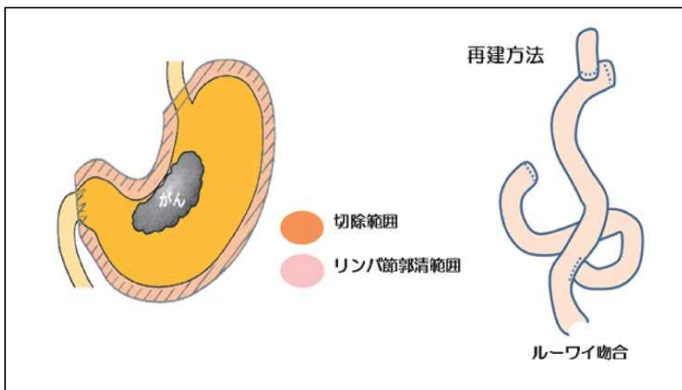
「胃がんステージ4 サバイバー」

と題して。(ご本人の了解を得て転載しました。)

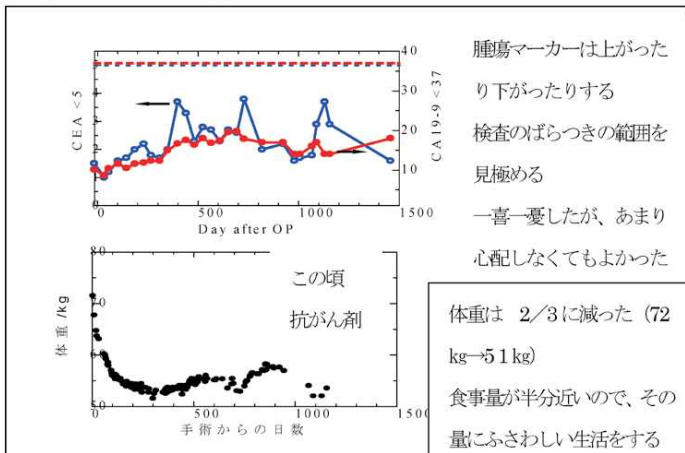
奥津さんの自己紹介と発病に至る経過、病歴、入院、手術、経過等

奥津哲夫 (群馬大学大学院理工学部 教授 専門は化学・物理)

2007年夏の終わり〜秋 食べたものが落ちにくい症状を自覚 胃カメラですぐ癌と診断 2007年11月21日 胃がん 胃全摘 (食道の半分 胆嚢 脾臓も摘出 ルー・ワイ法) 日赤前橋 小川哲史先生 (国立病院機構高崎総合医療センター) ステージ3a リンパ節7カ所に転移あり補助化学療法 TS-1 2年間 βグルカン レンチナン



科学者らしい態度と実践...マーカーと体重の変化、抗がん剤と体重の変化などを記録し評価。



入院・仕事とその後の経過

胃全摘の入院 2週間 自宅療養 2週間 計4週間 (20日)有給休暇を充当 ただし、出勤しても仕事にならず この職種だから勘弁してもらった感はある。手術後の2年間 研究は訓練

研究費が採択される 神様が、生きて仕事をしろとってくれている、と思い感謝した。

2009年 桐生にて学会主催 (700人規模3日間) 光化学討論会 事務方責任者

2009年 文部科学省の「さきがけ研究者」に採択 4000万円 (1/200人の荣誉) ただし、天おぼかりの集団に放り込まれて大変だった。

この間、気力・体力が足らず苦労した
胃をとっても全然平気 ではなく 胃をとっても生かしておくことができる という状態

四輪車 → 三輪車 に改造するよなものか 車輪の位置を動かして三輪車化する

やったこと

術後半年 リハビリ オートバイの大型免許を取得



大型オートバイ購入 5年乗る
HONDA VFR800 (でかすぎ)
オートバイは理想の道具 悟り

たくさん文章を書いていた 5年日記 ノート

代替療法はやらない 迷わない エビデンスのないものはやらない
ゲルマニウム?

親が送ってきたサプリメント (山田養蜂のロイヤルゼリー) も送り返す

義父ががんで亡くなったとき、民間療法に大金を使う姿を見ていた。

がんの死に方とはこんなものかと思った。

最後は広島 (尾道) に行つて民間療法にかかると行き倒れ、車で助けに行つた。

私は科学者

がんサポート (雑誌) アルファクラブ (胃をとった人の情報交換)

毎月購読

ファイトケミカル (野菜の煮汁) を作って毎日飲んだ (がんサポートの記事を読んで)

読んだ本多数 参考にしてよいもの (エビデンス)

たまされそうなもの(食事系) 元気になる本

ショッキングな現実

ところが.....

2010年7月 CTで左肺に影 PETでがん確定

内視鏡で上葉部分摘出 生検で胃がんの肺転移確定 ステージ4になる

当時、ステージ4の患者に対する標準療法はない

主治医: 完治させてあげられない。これからどうしたいですか?と聞かれる

大学の図書館に行つて文献を漁る

結局ファーストライン (最初に選ぶ薬) を選択

化学療法 TS-1+シスプラチン 副作用ひどく3クールで挫折
全身倦怠感ひどい 動けず 下痢 食欲なくなる 点滴のたびに3kg痩せる

5年日記 つけるのやめる がっかり感

ステージ4であることを隠して

2011年6月 教授に昇進 猛烈に働く 夜中に思い出して出勤したところが.....

2011年7月 右肺に再び影出現 右中葉を内視鏡で摘出 だが、癌ではなかった

2015年10月 再発無く定期的な検査終了 癌から逃げ切り

サバイバー入り

サバイバーになぜなれたか

・ステージ4が確定したとき、大学の医学部の図書館に行き、最新の化学療法の論文を探し、自分で読んで理解して、それに近い治療を受けさせてもらった

化学療法の研究をしている薬剤師と議論し、論文の化学療法を自分にも適用した

・ステージ4になれば医師にも打つ手無し、患者が望むことをするのみ

患者は自力で治療法を探すことになる

多くの場合「先生に全てお任せ」だが、先生はたぶん何もしない

化学療法が本当に効いたか不明だが、諦めない気持ちは大切

・病気から逃げ切ったのは運が良かったから（主治医）
その通りだと思う

自分と同じことをやれば他の人も助かるとは思わない

私と同じことをやれとも言わない

・逃げ切って

力を使い果たした 抜け殻 鬱病（仕事に影響あり 治療受けて）

今の生活

常人と同じではない 後遺症：逆流性食道炎 ダンピング 低栄養

仕事は120%ではできない 常時60%ぐらいで稼働
常時100%は無理

食事 外食でラーメン一杯が食べられるようになったのは3年後
今は好きなものを食べられる 天ぷらでもOK
一度に食べられる量は半分 今はレストランでの食事が楽しみ

自分で料理 栄養のことは勉強すべき 普通の人とは違うことが多々ある

旅行・出張 一日2万歩を歩く旅行も楽しめる
台湾に先月も行ってきた

普通を装うが無理して生きてる

普通ではないが、普通の人と同じに扱われたい

うつ病だと思って精神科の先生に相談した 頑張りすぎ薬は効く

病気になって変わったこと

真面目に生きるようになった 人として成長した 思いやり 慎重さ

今までの人生を大いに反省した 許しを請うという心の働き

生かされているという感謝の気持ち

病気ではなかった人生の方が良いに決まっているが、良かったこともある

もう一回がんになったとしたら

たぶん同じことはできなさそう 体力・気力使い果たしている

まとめ

がんは自分の心との戦い

・がんそのものが体に与える自覚症状がなくても、心にダメージを与える

・自分の人生に対するがっかり感

・人より早く死んでしまう、という残念な気持ち

「千の風になって」 私のお墓の前で泣かないでください

「精霊流し」 去年のあなたの思い出は・・・

毒気を発散している 女房は話の相手をさせられてかわいそうだったと思う

人は分子機械 化学反応で生きている

薬に対する応答は意志に関係なくある

病は気からだけでなく、科学と技術を信じて治療に臨む

待て、しかし希望せよ

A. デュマ, モンテクリスト伯 小説の最後の句

奥津さんのお話は終始笑顔とユーモアに満ちた口調で、会場を和ませながらの一時間で、あっという間に時間が経過したという感じでした。

まとめて述べておられますが、いかにも科学者らしい態度と行動に敬服させられます。人は、命の極みに落とし込まれた時どのように対処するかは、まさに、普段どのように生きているかによるようです。

「がんは自分の心との戦い」と分析し、自己憐憫の思いと同時に、他者とりわけ身近な妻への深い思いやりと感謝の気持ちを吐露しています。そして、最後に、奥津さんの心と体を通った言葉として、がん患者への強いメッセージを、「待て、しかし 希望せよ」と。



“死別体験者の集い・ 分かち合いの会”は 下記にて開催しています

開催日時：毎月第2日曜日 14:00~16:00

会場：高崎市総合福祉センター ボランティアルーム

■誰でも予約なしに参加できます。参加費無料。

■かけがえのない人、親しい人との死別で気持ちの整理がつかない人、何事も手に着かないと嘆いている人。そのような方の寄り合いの場です。

インフォメーション

日本ホスピス在宅ケア研究会

第26回 全国大会 in 山梨

日程：2019年12月14日(土)~15日(日)

会場：富士急ハイランドリゾートホテル&スパ

富士吉田市民会館・富士山ホール

大会長：鷲見よしみ

実行委員長：宮下貴文

みなさまのご参加をお待ちしております。

開催日	開催日	開催日	開催日
7月14日	8月休会	9月8日	10月13日
11月10日	12月8日	2020 1月12日	2月9日

表紙写真の解説 チャツボミゴケ

2017年(平成29年)2月、六合^{くに}チャツボミゴケ生物群集の鉄鉱生成地が、国の天然記念物に指定されました。その面積は6.3haに及びます。

この土地は、鉄鉱石を採掘していた群馬鉄山跡で、チャツボミゴケと鉄バクテリアの生物活動の副産物として、鉄鉱石が生成される現象が今なお続いており、「鉄鉱生成の歴史とその仕組みを観察できる貴重な場所」として評価されました。

また、チャツボミゴケは、強酸性の鉱泉が流れる環境で生息する珍しい植物で、六合地区の群生地は、東アジア最大級の規模といわれています。

(下の写真は、チャツボミゴケ群生地全景です)



チャツボミゴケ公園 (Chatsubomigoke Park)

公開講座のご案内

【主催】 ぴあサポぐんま

日時：2019. 9. 21(土) 午後1時開場

場所：高崎市総合福祉センター
たまごホール

入場：無料

テーマ：がんゲノム医療について分かり易く解説してくれます

講師：下井辰徳 氏 ほか

(国立がん研究センター中央病院)

【問合せ】090-6937-1857 (土屋)

寄付の御礼 (2019.3~6/15日まで)

関口 進さま 繁山 和子さま(物品寄贈)

郵便振替講座 00560-4-5287 群馬ホスピスケア研究会