

# Tomorrow

トゥモロー便り第7号 '17年8月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター  
がん相談支援センターがんサロン Tomorrow  
ピアサポーター's 発行



カメラ小僧のつぶやき 29年8月10日

彼岸花です、別名曼珠沙華とも言われておりますが、他にも様々な呼び名があるそうです。一般的にはこの花の球根の毒性や根茎の強さを利用し、田んぼの土手やあぜ道などに植えられています。彼岸花は飢饉などで食べられるものを食べ尽くした時に最後の最後に食べる“非常食”としても利用されたそうです。その球根から「水晒（さら）し」という技法によって良質のデンプンを得たそうです、先人達の知恵のすごさには改めて考えさせられますね。

(絶対に食べないでくださいね)

## \* 山歩き (がんになり) 加波憲次

40代後半になって初めて白山に登りました。前日の深酒のせいもあって、あまりの辛さに「二度と来るもんか！」と何度もつぶやきながら、フラフラになって山頂到達。そこからの眺望は大げさではなく信じられないものでした。立山連峰、槍・穂高、乗鞍が本当に近くに見え、富士山が見えることもあるそうです。

自分の足で登ってきた者にのみ与えられるこの大展望。普段、少しでも楽をしようとばかりしている自分が山頂まで辿り着き、こんなに感動するとは！

「よおし！こんなに素晴らしい運動なら生涯の趣味にしてやる。」

以来20年あまり登山を続け、今ではいっぴしの登山家気どりで。

そんな私が胃カメラ検診で声帯にポリープが見つかり、今年早々にまさかのがん宣告を受けました。喉頭がんです。

「そんなバカな！そんなハズはない！」受け入れることができないのです。いろんな人たちから励まされ、50年間吸い続けてきたタバコも断ち、放射線治療を覚悟しました。土日を除いて30日間連続して治療を続け、ようやく3月に治療が終わり、これからは経過観察です。

体調も少しずつ回復し、「生涯の趣味」再開です。

高齢者の仲間入りなんて以前のようなハードな登山はできませんが、年齢なりの山歩きを楽しみ始めています。好きな写真もいっぱい撮ってやろう。

## 【難しい医療用語の概略理解】

### 「寛解」

一時的あるいは永久的にがん(腫瘍)が縮小又は消失している状態の事、寛解に至っても、がん細胞が再び増え始めたり、残っていたがん細胞が別の部位に転移したりする可能性があるため経過観察が大切です(治療の継続も有ります)





★山も坂道も病気も、焦らず・慌てず諦めず、1歩ずつゆっくりゆっくり前を向いて進もう！

逆境 牧野作司  
逆境いばいばいばい  
涙もいばいばいばい  
だけと逆境から  
教えられたことは  
わが人生の宝物

シリーズ 牧野さん語録（４）

#### 《生活習慣の見直し》

治療後の生活習慣を見直ししてみませんか！薬の服用時間も有ると思いますが食事・睡眠・休憩・そして自分に合った適度の運動をする、着座して手足を動かすことなど少し体を動かすだけで胃腸の動きも活発になり、食べたい気持ちも湧いてくる事があります。睡眠を促す例として、趣味をしたり好きな音楽等を聴いたりした日は良く眠れると思います。サロン「トゥモロー」に色々な資料が有ります是非利用して下さい。

#### 《メディカルオーケストラ演奏会》

8月25日(金)午後7時金沢医療センター外来棟3階講堂

医療関係者による編成でコンサートマスターは当院副院長越田先生です。

#### \*今後の主な予定

8月23日(水) ピールアートで楽しもう(五感をフルに使って遊びましょう)  
10:00~12:00 果物を利用して作品を作ります。

9月21日(水) なつかしい音(ネ)!ハーモニカ演奏会 (オヤジバンドF&6)  
13:30~14:30 童謡・唱歌・歌謡曲を一緒に歌いましょう。

11月1日(水) 病院講堂でプラネタリウム(星工房アルリシャ)  
10:00~14:00 春夏秋冬の夜空を一緒に眺めませんか。