

# 乃美地域センターだより

NO. 147 令和7年6月

## ～健康管理は自己責任：良いと思われることは積極的に！～

5月28日(水)、乃美地域センターを中核として豊栄町内の各地域センター・豊栄町社会福祉協議会の共同開催で「フレイル予防の講演会」を実施いたしました。講師は昨年引き続きプロのトライアスリートでもある《世界の鉄人：福元テツロー氏》。講演とあわせてフレイルを予防する健康体操の指導に当たっていただきました。参加者は60名で、自由記述のアンケートも好評でしたので一部紹介いたします。

- ・大変有意義な研修でした。あきらめない力・頑張る力・体操の実際など自分のために日々の生活のなかに取り組む努力をしたいと思います。
- ・これからの人生への希望が湧きました。感謝です。いつも心の底に健康を意識して積極的に行動したい。
- ・今、少し歩行が難しくなり、自分で決めて20分くらい歩いています。今日のお話でなんだか頑張れそうです。あきらめないで生きてゆきたい。
- ・今日の研修は素晴らしい取り組みでした。誰かのために生きたい!と痛切に思いました。今日学んだいろんな体操を、繰り返し毎日していきたいと思えます。

参加者の皆様の自分を変えるため、みずから積極的に参加する・挑戦する姿勢こそ長生きの秘訣になるものと思えます。貴重なお時間大変ご苦労様でした。

なお、福元テツロー氏は『板鍋山登山マラソン大会の《育ての親》』という存在で豊栄町の活性化に多大の貢献をいただいています。



## ～ネバー・ギブアップ：「病気のデパート」センター長の体験談～

2025年6月3日、プロ野球読売巨人軍の終身名誉監督で、選手・監督として輝かしい実績を残し、国民的大人気を博した《ミスタープロ野球：長嶋茂雄さん》が亡くなりました。享年89歳。まさに“巨星墜つ”で一つの時代の終わりを感じさせます。

人はそれぞれにこの世に生を受け、懸命に生き、やがて終焉を迎える運命にあります。

最近、ここ豊栄でも私の知人・友人などお世話になっている人達の訃報や入院情報が頻りに聞かれるようになり、わが身も春先から次々と庭に咲く花々を眺めながら、ふとこの光景を来年も見られるのだろうかと思ふ毎日です。日常生活の中では加齢とともに筋力も落ちて歩くのも億劫となり、体力・気力の急速な衰えが実感されるようになってきました。老化が進むなか、転倒⇒骨折⇒入院・手術⇒寝たきり・介護（老人ホーム等の施設）というパターンに陥ることのないよう注意を払う必要性を痛感する毎日です。

私は自称「病気のデパート」と語る通り、表に示したようにこれまで多くの病気に苛まれ、入院・手術を繰り返しながら、辛うじて生きているという状況下にあります。

そんな体験の中から、《病気のサインを見落とさず、また、その対処法》など紹介し、地域の皆様の健康管理に役立てば本望と過去を振り返ってみたいと思えます。「センターだより」の6月号・7月号の2回にわたり特集しますので参考にして下されば幸いです。

●6月号(食道ガンからの生還) ●7月号(心臓病[虚血性心疾患]の治療)

### 【手術歴】

手術名	手術部位	年齢	病院
脊柱管狭窄症	腰(腰痛)	60	広島総合病院 廿日市市
食道ガン	食道	66	昭和大学病院 東京・品川
カテーテル・ステント	心臓(6回)	60～74	広島市民病院 広島市
カテーテル・アブレーション	心臓(2回)	75～77	広島大学病院 広島市

### 食道ガンからの生還体験

#### (1) 早期発見・早期治療

食道ガンに限らずガンは初期段階では症状が現れません。しかし進行すると色々な症状や前兆が現れ、気付いた時は手遅れといったケースが多いようです。乃美地域センター長に就任して一年が終わろうとする平成25年2月、《黒い便》がでたことがすべての始まりでした。内臓のどこかで出血があると判断し、東広島医療センターで胃カメラの検査を実施。その結果、食道ガンに罹患していることの宣告を受けました。

「まさか自分がガンとは」・・・ショックで気が動転いたしました。その手術は過酷なもので、当時は**《開胸・開腹手術》**（胸や腹・頸部を大きく切開して食道やその周囲のリンパ節などを切除。さらに胃を持ち上げて食べ物を通る胃管を作成して頸部で接続）が一般的で、東広島医療センターでの手術を勧められましたが、食道ガンは日本では年間2.5万人と少なく、**手術経験豊富な病院をさがすためセカンドオピニオン制度を活用**。「どうせ死ぬのなら日本一の先生に手術してもらおう」と必死で情報収集に努めた結果、**東京都品川区にある《昭和大学病院》**を見つけました。担当の**村上雅彦医師は《腹腔鏡手術》の先駆者**（腹部に5～12cm程度の小さな穴を開け内視鏡などで手術）で、食道ガンの手術界では「異端児」とされていましたが新進気鋭の先生でした。検査ではステージⅡと判明し、二週間にわたる抗ガン剤治療の後、8時間にわたる大手術が行われ、手術は大成功でした。その後、腹壁癒痕ヘルニアの手術（開腹してメッシュを埋め込み腹壁を補強）もおこない、3か月にわたる東京での入院生活を経て、乃美地域センターへは10月から復帰することができました。その後は経過観察のため合計12回上京。**運が良いのか再発や他臓器への転移もなく、以来12年生きることができています**。村上先生は現在は昭和大学病院の副院長で「ベストドクター」として活躍されおり、私にとってはまさに命の恩人です。

## （2）皆様に伝えたい教訓

- ①年一度、健康診断は必ず受診する→早期発見につとめる
- ②セカンドオピニオン制度を活用する→全国にいる名病院・名医を調べる  
（東広島より広島、広島より東京と中央に目を向ける）
- ③ガン保険に加入しておく→入院中の病室代は4人以上の大部屋なら免除される



※『ベストドクター』とは医師が推薦する優れた医師のことを指します。これは、医師が自分や家族が病気治療を必要とする際に、どの医師に治療を委ねるかを基に選出されます。選出基準には治療能力、研究成果、最新医療情報への精通度などが対象となります。

【食道ガン治療のベストドクター】  
昭和大学病院：村上雅彦副院長

## ～環境美化活動：地域の皆様のボランティアに感謝！～

6月15日（日）、総務部主催の環境美化活動が実施されました。乃美地域センターは西組（参加者28名）、板鍋山なごみ園は東組（参加者13名）の担当で、雨上がりのなか皆様の奉仕できれいにさせていただきました。厚くお礼申し上げます。なお、東組の集合写真がとれず申し訳ありませんでした。

