



Title	私の健康法
Author(s)	小澤, 治子
Citation	makoto. 1997, 97, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85884
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法



堺市泉北保健所

所長 小澤 治子

『私の健康法』についてと言われても、私には何もなく『私の健康失敗談』をご披露してお許し頂きたいと思えます。新年早々色気のない話でごめんなさい。

私は生来、大変な便秘症で、下剤といちじく浣腸を手離せない生活を続けていました。丁度5年前、老健法で大腸癌検診が導入され、それがきっかけでふと便を観察したところ、水洗便器の水に茶褐色のにじむような色の変化を発見、出血？と不安に思いながらも、それも毎度ではないので1年間黙認、放置、丁度その頃、家族に次々イベントがあって我が身どころではなく、ついでに忘れていたのです。が、どうもおかしい？ということで、バリウム注腸検査を受けたのです。またこの検査の前処置が私にとっては苦痛で、1000ccの下剤を飲むのに死ぬおおいでした。その時の検査結果は「異常なし」、医師は次ぎに内視鏡検査を勧めたのですが、またぞろ前処置を思うと、お断りしたのでした。

それから1年、ついにそのつけがきました。通過障害です。万事休す、勇を奮って内視鏡検査を受けました。内視鏡がまるで洞窟探検のように我が腸内を上行し、S状結腸に入って行こうとしたとき、そのむこうにS状のくびれのかげにちらりと灰色の塊が見えてきました。やがてそこから蛸が墨を吹き出すように出血し、視野を妨害。まるで癌塊が煙幕を張って侵入してきた内視鏡と戦うかのようなでした。

手術の前夜、主治医は1年前の注腸検査のフィルムをもう一度見直していました。S状結腸の重なった陰影のかげにやはり異常所見はあったのです。

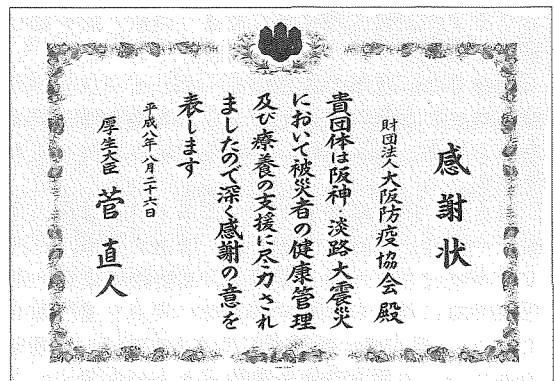
出血を発見してから2年、長径4センチの腺癌が30

センチ位の腸管と共に摘出され、おまけにリンパ節転移までありました。それを見た時、不思議なことに、長い年月共生してきた癌に私は愛しささえ感じたのです。大腸癌3期、5年生存率60%、主治医と家族の反対を押し切って、抗がん剤も免疫療法も断って早々に退院、これは私の選択でした。

術後2年半経ちました。昨年堺市で起こったO-157大腸菌感染症集団発生の際にも、50日間無休で務めることができました。元気で働けることは至上の喜びです。

4人に1人は癌で死ぬのですから、珍しいパスポートではありませんが、これに出国印が押されるまで、どうか今を大切に、明るく、楽しく、充実した毎日を送りたいと切望しています。よく体を動かし、食べ物を楽しみ、短時間でも熟睡し、物事に感動し、趣味を愛し、くよくよしないを心掛けています。

「癌は早期発見、早期治療ですぞ！」



平成8年8月 当協会の阪神・淡路大震災支援活動に対し、厚生大臣より感謝状が贈られた。

府政だより

大阪府環境保健部では次の主な行事が行われる予定です。

○総合ねずみ駆除運動

野 間 1月17日～2月28日

○成人病予防週間

期 間 2月1日～7日

○フロの日 2月6日

編集後記

☆あけましておめでとうございます。当協会は創立50周年（平成9年5月15日）を迎える年であり、一同がんばっております。

☆お忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は、奈良県石光寺です。