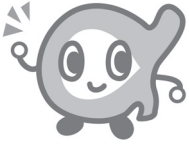


# 胃を切った人の情報紙

令和6年7月  
第466号



# ALPHA CLUB

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

胃を切った人  検索

<http://www.alpha-club.jp>

- 代表理事  
青木照明 (東京慈恵会医科大学 客員教授)
- 理事  
足達洋六 (アルファ・クラブ 個人会員)  
上西紀夫 (東京大学名誉教授)  
鈴木裕 (国際医療福祉大学 病院 院長)  
高山美治 (医学ジャーナリスト)  
梨本 篤 (新潟西浦メディカルセンター 病院)

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

前Canon米国本社CEO

## あるふぁ随筆



アルファ・クラブ  
理事就任のご挨拶  
足達 洋六

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。Web サイトもご活用ください。



# 胃を切除した市議会議員の奮闘記

議員活動は厳しい健康管理から

アルファ・クラブ会員 増井 好典 (64歳)



## 選挙の敵は「冷え」

胃全摘手術を受けて今年で7年目になりました。私は、2019年2月、59歳の時に、地域(焼津市)の皆さんの要望を受け、会社員生活から市議会議員として第2の人生を歩み始めました。市議会議員は、2期6年間(1期は4年)勤めました。

ここで「胃がんにかかった市議会議員の奮闘記」を述べたいと思います。

議員になって常に気をつけなければならぬのは健康です。十分な睡眠と運動、栄養管理をしながらの生活を心がけていましたが、思わぬところに大敵は存在していました。それは「冷え」でした。胃がん手術で体重は落ち、脂肪と筋肉の減少のため、気温に対する抵抗力が不足していたので、冷えは議員活動において、大敵でした。

無理のないように健康管理をしていたつもりでしたが、突然の胸の痛みや嘔吐など、予期しない症状にも困惑しました。議員は通常の公務に加えて、各種団体の総会や協議会、地元の仕事への参加、行政視察や議会内部での役職仕事や陳情の対応に伴う現地調査など多岐にわたり、日を追うごとに業務は増えてい

きます。議員はこんなに多忙なのかと改めて思い知らされた1期目の4年間でした。1期目とはいえ、3年目には特別委員会の副委員長を命ぜられて1年間務めました。これもほかの議員の皆様方に推挙されたので、たいへん感謝した次第でした。

## 食道の痛みはコーラで解決

自分の体調を考慮するにあたり、2期目はどうしようかと悩みました。2期目を目指し、当選すれば4年間は余程でない限り辞職はできません。私に強く政治参加を推挙してくれた方々から継続してほしいといわれていましたが、体調への不安は増すばかりでした。そのような中で挑戦しようと決意をしました。

選挙戦は2月の一番寒い最中です。スーツの下に、これでもかと着込み、体中にカイロを忍ばせて1週間の選挙戦を乗り切り、当選させていただき、2期目のスタートを迎えました。

選挙期間中はたいへん慌しく、うっかりの早食いや食べ過ぎなどで、逆流性食道炎などは、相も変わらず起こしていました。それでも前期の4年間に身についた対処法は生かすことができました。

食道の痛みの緩和にはコーラを飲みました。飲むというよ



寒い中の選挙演説 (2023年2月)

りもコーラで洗い流すという表現のほうが正しいかもしれませんが、不思議なことです。炭酸でも大丈夫かと思いきや、コーラでないダメなのです。コーラのことは、ネットにて対処法の一つとして紹介されました。嘔吐はがまんせずに思い切り吐いていきます。中途半端だと、再度苦しむ結果となるためです。

### 2期目に要職に就く

2期目に思わぬ出来事がありました。この議会にも議会3役というものがありません。議会と議員を代表する要職で、正副の議長と監査委員です。この3役は議会にて選任され、議会議員による選挙で選ばれます。監査委員に関しては市長の任命も必要になります。

議員選挙で選ばれても、市長が不可といえれば役職には就けないのです。通常であれば正副の議長は3期目の後半に、監査委員は2期目の後半に選ばれますが、2期目の、しかも1年目の自分が副議長の大役に選任されることになりました。

3役の仕事は多岐にわたり幅

広く、議会内部の調整、市役所各部局との打ち合わせや調整、議会の運営にかかる調整と全国各地の組織への参加、各種会議の進行や懇親会の設営など多忙です。私は、さらに健康管理



副議長の要職に就く (2023年2月15日)



当選祝賀会でお礼の挨拶 (2023年2月5日)

を充実させて職務に邁進しました。おかげさまで無事1年間職務を遂行することができました。2期目の2年目は慌しく過ぎた副議長職でしたが、監査委員の就任依頼があり、辞職することに決めました。

しかし、私よりもベテラン議員がいますし、3役を経験してない先輩議員もいますので、監査委員も辞職しました。監査委員はどうなるのか？ 高みの見物と思いきや、私に監査委員の要請がきました。またですか？ という感じでしたがこれも名誉なことです。監査委員は大都市の横浜市あたりでも4名です。焼津市では2名の監査委員と監査室職員が5名、ほかに会計室という部署もあります。

議員としての出勤日数は監査委員がトップです、職員ほどではありませんが、それに近い出勤に加え研修や出張もあります。また、現地監査や棚卸しの立ち合いなどがあります。すべての議会や行事などの調整をしたなかでの業務となるため、病気などの自己都合は受け入れてもらえません。

私は厳しい健康管理を継続し

つつ、その努力が近い将来報われるという結果に結びつけばと考えています。自分の体をよく知ることが自身の安定につながると確信しています。

### 一番大切にしていること

手術後から今までの期間に経験した事柄は、私にとっては宝物です。アルファ・クラブの記事で学んだことやネットで調べたこと、書物で得た知識が対処方法を教えてくれました。

「良いと思うものは結果がどうであれ実行する、そして、工夫もしてみる。自分なりに心も体もコントロールすることにより生活を安定させ、日々充実した毎日を過ごす」。これは決して難しいことではないと思います。

私は胃がんで胃を失ったことや苦しみを一切隠したりしていません。むしろ積極的に公表し、語っています。そのことにより早期発見の大切さと私に対する偏見を払拭しているのです。おかげさまで皆さんからいただいた言葉と声援をいただいています。逃げてはいけません、ポジティブに向かうのです。

(静岡県焼津市)