名古屋市内9法人会合同講演会

山田 邦子 氏

タレント

日時／令和5年9月13日（水）13:30～15:00
場所／日本特殊陶業市民会館　フォレストホール

大丈夫だよ、がんばろう！

免疫力を高めよう！

暑い毎日ですが、今日ここに皆さまがいらっしゃったということは、お元気だということですから、和気あいあいと楽しんで帰っていただきたいと思います。

２００７年に乳がんになり、「元気印の私が！」と驚きました。早期発見でステージⅠ。最初は何もわからず、「わたしが　がん!!」と慌てましたが、そこからいろいろなお友だちができ、また勉強会に行ったりして、免疫力を高めることがいいと知りました。

食物繊維を摂る。
筋肉を鍛える。
歩くときは、
お腹をへこませて
踵から踏み出し、つま先を蹴る。
手の指先を、
ぐっと握ったり力を入れて
指先を伸ばす。
そして
笑うこと。

免疫力が高い人はがんになりにくく、なっても治るのが早いそうです。無理やりにでも笑ってください。

皆さま、免疫力をあげるために歌いましょう。まず音感テストをやってみます。

３つのブロックに分け、**ド**のチーム、**ミ**のチーム、**ソ**のチーム。笑いながら口角を上げて「♬**ド～**」気持ちが温かくなります。「♬**ミ～**」、目も大きく見開いて「♬**ソ～**」。

では「みんなで合わせて、♬**ドミソ～♪**」。

友だちは神様からのプレゼント

短大を卒業、バスガイドの物真似で有線大賞新人賞をいただきました。バスガイドのネタは自作自演でした。ひとりで創ってひとりで演じていました。学校のクラブも水泳部で自分の記録との戦いでしたから、お友だちは要らないと思っていたのですが間違いでした。病気になってたくさんの友人が支えてくれました。病院の先生、看護師さんたち、町で会った名も知らない方々には「私も乳がんなの、頑張りましょう！」と声をかけていただきました。

病気になって神様からの最大のプレゼントはお友だちでした。私の病気のことを知って、すぐに瀬川瑛子さんが電話をくださいました。私が合唱団をつくったら入ってくれました。病院や被災地を一緒に回らせていただいています。合唱団の倍賞千恵子さんはＳＫＤを主席で卒業されている大先輩です。倍賞さんからは「日本には四季折々いい歌があるから、歌い継いでいきましょう」と言われました。

皆さま、
ドのチームは、春の歌
「春がきた～　春がきた～」を、
ミのチームは、夏の歌
「卯の花の匂う垣根に～」、
ソのチームは、冬の歌
「雪やこんこ　あられやこんこ」を
歌いましょう！

同時に歌うときれいにハモります。

この３つの曲は和音とコード進行が一緒なんです。皆さま、帰りに牛乳を買っていこうとか考えないで、歌のことに集中してくださいね。ではご一緒にどうぞ。

いい思い出をつくりましょう！

素晴らしいハーモニーで合唱が響き、会場のみんなが一体となったステキな時間ありがとうございました。これは春・夏・冬の歌ですから、（飽きない・秋ない）歌です（笑）。

では昨年リリースした川中美幸さんとのデュエット曲『あしたは今日より』を聴いてください。

「♬　今日は笑っていましょ、
明日はきっと良いことがあるよ。
自分のために生きるのよ　♪♪」

リズミカルで元気な曲です。

なぜ川中美幸さん？といいますと二人ともあごが出ているから」。（笑）

病院で芋洗い？

がんという名前は印象が良くないので「フューアン」とか、力が抜けるような優しそうな言葉に変えればいいと思います。（笑）そう言って笑っていられるのも早期発見だったから。

まさかの日は突然きます。

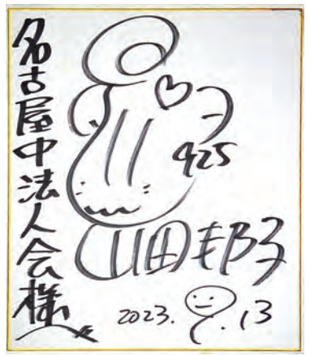
ＭＲＩという検査があります。「来週、ＭＲＩの検査に行ってきてください」と言われたのを「来週、芋洗い？？」と聞き違いをしました。芋を洗うように検査って何？と思いました。

そして検査当日、「あちらのカーテンの中でこの検査着に着替えてください。下着には金具がついていますから脱いでください」。

ブラジャーに金具はついているけど、パンツに金具って？と思いつつ下着を脱いで検査着に着替えました。

ＭＲＩの検査。少し高い台の上に乗り、寝転がろうとしたら係の人が「邦子さん、パンツ脱いできたのですか？」。「ちょっとお待ちください。」と紙パンツを渡されました。（笑）

ＭＲＩ検査、初めてのときは怖かったです。硬いベッドに縛られて緊張しました。中に入っている30分は寝てしまえばと思いましたが、機械の中



この記事は令和5年9月13日（水）の講演を要約したものです。
文責　公益社団法人　名古屋西法人会

はゴーゴーコンコンキンガチャンと大きな音がうるさくて、終わったときは汗びっしょりでした。

振り返って思えば、すごい機械です。こういうものに支えられて私の病気は治るのだと頼もしくも思いました。いまはもう慣れて仰向けになった瞬間に寝てしまいます。（笑）

検査、検査で、いよいよ手術が決まりました。検査でもう1個しこりがみつかり、3個もあって、さすがにへコんでしまいました。

何度も何度も採血します。採血のために並んで、やっと自分の番になったと思ったら、何度も針を刺し直されます。

この人は下手、あっちの列に並べば良かったと思っても「文句を言うまい。この人は研修医。こんな私の腕で良かったら一役買おう。一生懸命にやっていれば、きっと神様が治してくれるはず。神様が私のような明るい人間を乳がんの仲間の中に送り込んだのではないか。使命をもって頑張っていくぞ」と思い直しました。

手術前日に入院、切除箇所にマジックでマークを書かれ、最後に先生は「よし！」。

うまく書けたのだなと嬉しかったですが、「この線を消さないでください。明日、この線に沿って手術しますから」。その線が気になって寝られません。

車椅子に乗って手術室に行きました。手術室までの廊下は真っ白で2メートルほどでしたが長く感じました。

部屋に入ると変な音楽が流れてきます。「手術中、緊張するからお好きなCDを持ってきてください」と言われていましたが、私は持っていきませんでした。病院側が、私が長く邦楽を習っていて、長唄の名取であることを知り、お能の音楽を流してくれていたのです。

音楽はなしにしてもらいました。

もし別の音楽、例えば『おらは死んじまっただーーー』とか『マンボナンバー5』の音楽がかかって、執刀医や助手の看護師さんが、この軽快なリズムと一体になって手術したらと思ったら大変！と思って手術台の上で笑ってしまいました。

こんな緊張するシーンでも、変な想像をして笑える自分に、親には明るく育ててもらったんだと感謝しました。

検診で早期発見して元気になろう

4時間という大きな手術でした。

麻酔科の先生が「では麻酔を始めます。大きく息を吸って～吐いて～、吸って～吐いて～。い～ち、に～」。私は「いち」しか覚えてないです。「終わりましたよ」の声で目が覚めましたが、「終わった！」と思ったその瞬間、「痛いです～」と叫びました。

「大丈夫ですよ。痛み止めの座薬を入れましたから、5分後には痛みはなくなります」。

痛かったのはそのときだけでした。

お水もすぐには飲めませんでしたが、看護師さんが綿棒を凍らせたもので唇の周りを拭いてくれるのです。生き返った気がしました。

いろいろな方にお世話になって感謝しながらここまでやってきました。

元気になったとき先生に一言。

3カ所手術したのですが、右は上側に腫瘍があったので手術後少し上向いて良かったのですが、左は腫瘍が下にあったので、ほんの少しですがトップがズレたんですね。

「先生、これからは真ん中で切って寄せてあげるサービスカットをすると、皆さんに喜ばれますよ」と言ったら先生に大笑いされて一言言われました。「でも、はっきり申し上げますが、その下がっているほうが本当のオッパイですよ」。（笑）

こうやって今日もアハハ、ウフフと笑わせていただいて、呼んでいただいて感謝！感謝！です。ここで主催者から私へ花束の贈呈があります。

お花が大好きです。

うまく水きりして10日20日ともたせ、今日のことを思い出して楽しませてもらいます。

最後に私が作曲した『しあわせの青い鳥』を歌います。

「なぜ自分が…」と思っていたけれど、初めて乳腺外科に行ったとき、たくさんの人が乳がんで頑張っておられるのを知りました。みんな頑張っているんだと思いました。

乳がんになる人は美人なんです。会場の皆さま、お綺麗ですからお気をつけください。（笑）健康診断を受ければ乳がんは早期発見できます。皆さま、お元気に長生きしてくださいね。