



先月中旬からやっと夏らしい天気になり、良かった！と思っていたら、予想以上の高温(40℃超えた地域も…)が続き、グッタリの日々でしたね。皆さん、元気に過ごされていませんか？

りんりんでは、7月に情報交換会(14名参加)、8月には下着の試着・相談会(ワコールリマンマのアドバイザーさんに来てご指導いただきました)や、日帰りで温泉ツアー等を実施し、参加された方々との交流をしっかりと深めることが出来ました。お仕事の都合等でりんりん定例会やりんりん事務所(毎月第2・第4水、13時～16時)に、なかなか参加できない方もいらっしゃるかと思います。りんりんの活動についてお知りになりたい方、ご相談がある方は遠慮なく連絡窓口(市民病院相談支援センター)までご連絡くださいね。

同じ病気の体験者としてお力になれることがあれば、りんりんは喜んでお手伝いさせていただきます(^o^)/

※ **りんりん**・8月の活動報告です。 ※

◆ **24(土)移動研修会(川渡温泉～山ふところの宿 みやま～) 12名参加**

・当日は朝方まで雨が降っていたのですが、出発前には青空になり、幸先の良いスタートになった今回の研修会、『癒しのハンドマッサージ付き日帰り温泉ツアー』という企画で、“山ふところの宿みやま”にお邪魔して、素敵な時間を過ごすことが出来ました。

・講師の東順子先生は、美里町で『優しい手』という施術室でお仕事をされているかわら、ボランティアで被災地の復興支援活動にも力を入れていらっしゃる方です。自分で出来るハンドマッサージや、マッサージを通して相手とのコミュニケーション(スキンシップ)を取りながら癒しを与えるような方法等、分かりやすく実践を交えてご指導いただくことが出来ました。合わせて、お話しの中から人の為に何か出来ることを…と実行されているその考え(生き方)に皆さんが感動され、今日のこの出会いに心から感謝！でした。

・ランチ後はぬるめのお風呂にゆっくり入り、おしゃべり会。ランチも美味しかったしお部屋もきれいだし、お手頃料金でしたので、皆さんも機会があったら是非、1度足を伸ばしてのんびりしてみてくださいね。

※ **りんりん**・今後の活動予定とお知らせです。 ※

◆ **9/28(第4土):りんりん定例会(情報交換会)9:30～ 病院職員休憩室にて**

※体験者・ご家族、医療関係者等どなたでも予約なしで参加可能です。(参加費 300円)

◆ **10/6(第1日):りんりん研修会 13:00～ 古川保健福祉プラザにて**

※『愛する人の笑顔の為に～ピンクリボン講演&ヴァイオリン・ピアノコンサート』を開催します。(参加費 500円)
(講演『乳がんの診断、治療と諸問題』(吉田龍一医師)・池田敏美氏と佐藤由香氏によるヴァイオリン・ピアノ演奏)

◆ **10/19(第3土):大崎地域がん講演会 10:00～ 大崎合同庁舎**

※市民病院がんセンター長蒲生医師の講演と体験者発表があります。別紙参照の上、各自お申し込みください。

◆ **10/26(第4土):ピンクリボンスマイルウォーク in 仙台(勾当台公園)**

※今回のゲストは山田邦子さん・東北大医学部長 大内教授・和太鼓奏者「族-Yakara-」の皆さんです。
別紙参照の上、各自電話又はインターネットでお申込ください。

◆ **11/9(第2土):りんりん定例会(情報交換会)9:30～ 病院職員休憩室にて**

※体験者・ご家族、医療関係者等どなたでも予約なしで参加可能です。(参加費 300円)

◆ **12/1(第1日):With You東北 研修会 in 仙台(アエル)**

※昨年度に引き続き仙台にて2回目の開催になります。今回は会場が仙台駅前のアエルになり、とても行きやすくなりました。吉田先生をはじめとして実行委員であるドクターや医療関係者の方々が患者と一緒に歩いていくために企画していただいた研修会です。参加して知識を深めたり、たくさんの方々と交流を楽しんでみませんか？

※申込方法:下記のいずれかの方法をお願いします。

①同封した資料のはがきの部分を切り取り、必要事項を記入し、封書に入れて郵送。

②外科外来又は相談支援センターでパンフをいただき、はがきの部分を切り取って必要事項を記入し投函。





<働く世代へのがん対策について>

りんりんの会代表 高橋修子

宮城県がん対策推進計画・第2期計画が平成25年度から5か年計画でスタートし、第1回推進会議が8月に開催されました。今回、『働く世代や小児がんへのがん対策の充実』という項目が新たに取り入れられ、重点的に取り組むべき課題として『がん患者の就労を含めた社会的な問題』が着目されています。

働く世代のがん患者がどのような環境の中で実際に「仕事と治療の両立」が出来ているか、現実的な問題は何か等が今後の検討課題になると思いますが、やはり、実際にかんを患い、病気と向き合いながら現在も仕事をフルタイムで継続している体験者の声をお伝えするのが一番かと思いました。患者自身の体験から気づいた事を今後の取り組みの実現に繋げるための参考にして頂ければと思います。

がんになっても自分を失わず仕事が継続できた私自身の体験談になりますが、45歳の時に自分でがんを見つけました。立場は地方公務員（公立保育所に保育士として勤務）であり、職場では中堅保育士として積極的に仕事をこなしていた時期でしたし、私生活では成人式を迎える大学生と大学受験を控えた高校生の母親でもありました。そのような時期にがんの告知を受けましたので、経済的にも立場的にもその時期のがん宣告は非常に辛いものがありました。幸いにも病休や年休が取得可能な職場だったので、手術と放射線治療の為に病休（3か月弱）、その後毎月1度の注射によるホルモン治療の為に通院（3年間）やCT検査や骨シンチ検査の為に年休をそれぞれ取得することが出来、10年間という長い期間通院して治療を受けながら仕事も継続することが出来ました。

私の場合はとても恵まれた職場環境だったと思います。職場の中では、病気のことを隠さず伝え、サポートして頂く部分が多くありましたが、仕事上、小さなお子さんを抱っこしたりおんぶしたりすることが思うように出来ない時期があり、術側の左手がタ方になると赤くむくんで来たこともありましたが、周囲の方々にカバーしてもらい何とかクリアできていたように記憶しています。

しかし、復帰して一か月後頃、病気になって出来なくなったことの多さに落ち込み、周りに迷惑をかけている自分が情けなく、仕事を辞めた方がいいのではないかと思い始め、上司と主治医に相談したことがありました。主治医には、『仕事はやめない方がいい、家で病気のことばかり考えるようになるのは良くない、ハードなりハビリだと思ってやってみなさい、やってみてダメだったらそこで考えればいい』とのアドバイスをいただきました。また、上司には、『今は出来ないことがあっても、みんなでカバーするから頑張る。時間が経てば少しずつ良くなるはずだから』と励まされました。上司の身内の方に乳がんで亡くなった方がおり、がんに対して理解して下さっていたことからこのようなサポートがいただけたのだと思います。

また、他の患者さんの例ですが、どうしても治療が長引いてしまう為（抗がん剤治療は最低6か月間）副作用や外見が変わることへの嫌悪感と共に、病休や年休を取得しにくいので依願退職された方、職場に病気のことを話したら好奇の目で見られたという方、逆に病気を隠して仕事をしていたが術後に疲労感があり以前と同様に仕事が出来ず辞めざるを得なかった方等がいました。

このように職場の理解の無さ、以前のように動けないことで迷惑をかけていると思う周囲への遠慮等が就労から離れてしまう原因の一つになるのではないかと同時に、身近な上司のがんに対する理解と主治医の細かなサポートがとても重要なのではないかと私は思います。乳がんの場合はその特性上、長期間の治療を要する為、長く付き合わなければならず、その間、死と向き合う時間も増えてしまうので、仕事に復帰できず、家と病院の行き来をみの生活になると、病気のことばかり思い悩む方が多くみられました。

個人によって捉え方の違いはあると思いますが、働ける世代のがん患者が就労をあきらめ、社会との関わりが絶たれてしまうことによるデメリットについて、以下のように考えられることがあります。

- ① 精神面では、悪い方にばかりくよくよ考え、うつ状態になる方が多い。実際に死の恐怖からうつになり、メンタルを受診されている方もいる。
- ② 身体面では、引きこもってしまうことでやはり運動不足となり、肥満にもつながり、特に乳がん治療にはマイナスになってしまうこと。
- ③ 経済面では、治療費が高額なのにもかかわらず収入が減り、医療費が家計を圧迫してしまうこと。





次に、働く世代のがん患者が仕事に復帰しようとする際の課題として、

- 職場の中でのがんに対する理解の無さ
 - 復帰してからの就労に困難があること(通院や治療の副作用等での休暇が取れない等の状況)
 - 患者自身ががんになったことで経済的な面や体力的な面で周囲に迷惑をかけていると感じて遠慮してしまうこと
 - 主治医や上司等、身近に相談できる人や場が無く孤立感を持っている患者が多いこと
- というようなことが考えられました。

世の中には、がんだけでなくいろいろな病気やハンディを持った方々が沢山いらっしゃいますので、がん患者だけを特別視して優遇して頂きたいということではありませんが、3人に一人はがんになるという時代でもあります。今、例に挙げました課題について職場や病院、相談機関、そして当事者である患者自身も自ら努力して具体的に検討していくべきだと考えます。

- ① 職場(企業)：就労環境を見直していただきたい。手術や長期間の治療等での病休・年休が取得可能であることはもちろんですが、術後や治療中の体力に合わせた就労時間の変更、柔軟な勤務体制が取れるような仕組みがあること。また、職場内でがんに関する勉強会(研修会)の機会を持ち、がんへの正しい情報収集の場を提供し、社会全般へのがん教育の普及にも力を入れてもらいたい。合わせて家族の理解と協力も必要なので、家族へのサポートが出来るようなカウンセリングの場の設定も忘れないでほしい。
- ② 病院：仕事をしながら治療の為に通院している患者にとっては、土曜日の診察や平日の診察時間の延長等病院側の体制を検討して頂くと職場に対しての遠慮等が半減されると思います。
- ③ 相談支援センターの活用：メンタル面や経済的な面での相談の場と共に就労に関する相談窓口も拡げていただきたい。そのためには、看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士さん等の構成メンバーの他に、患者自身の辛さ等も理解できる体験者をピアカウンセラーとして組織の中に入れていただき、分担してサポートできるような細かな相談支援体制がとても重要になるのではないのでしょうか。
- ④ 患者自身：自分の病気や治療内容に関して自発的に正しい知識を得ることがとても重要だと思います。治療期間や副作用、禁忌事項等を十分に理解した上で、職場にきちんと伝え相談すること。更に、病気になったことで全てに悲観的にならず、社会の中で必要とされている自分に目を向け、生きる意欲に繋げることも大切なことだと思います。

病気(がん)になっても、生きている証しが欲しいと患者は思っています。

必要とされている実感や誰かの役に立ちたいという思いもあります。

がん患者が生きる意欲を持ち続けていく為にも、病気になっても安心して必要な治療を受けながら仕事が続けられる、あるいは治療中でも復職できるような社会(職場)・仕組みが検討されることを患者の一人として切に願っております。それが、がん対策推進計画の中に掲げられている『がんになっても自分らしく暮らせる社会の構築』に繋がると考えます。

- ※ 今回のみ、吉田先生のエッセーはお休みさせていただき、宮城県がん対策推進計画の中の『がん患者の就労を含めた社会的な問題』についての課題と考察をまとめて掲載させていただきました。
先月開催された宮城県がん対策推進会議の中で討議されたものですが、推進委員の立場から『患者の声を伝えたい!』という思いでまとめてみた原稿になります。
- ※ 毎回、吉田先生のエッセーを楽しみにされている方々には大変申し訳ありませんでしたが、『患者の就労に関する問題』は様々で、今後の為にも患者自身が実態を伝えていくことが大事だと考えています。
- ※ 読んでいただいた方々の感想・質問・ご意見等何でも結構ですので、お寄せいただけると嬉しいです。

*** 宮城県の「がん情報」を集めたホームページ「がん情報みやぎ」のご案内です ***
<http://cancer-miyagi.jp> (運営:東北大学病院がんセンター先進包括的がん医療推進室)・身近な情報が満載です。

【連絡窓口】：大崎市民病院相談支援センター ☎0229-23-3311

