

* 凜(りん)として自分のために！ * 輪(りん)として仲間のために！ * 鈴(りん)として社会のために！



* “りんりん希望のマスク” 111枚 完成 *

(りんりんの会有志 5 名で作製)

♪ 大崎市民病院医療スタッフ並びに職員の皆様へ寄贈致しました ♪



★2020.5/27(水) 贈呈式の様子（大崎市民病院にて）

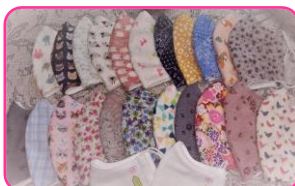
3 月以降、RinRin のイベントも中止となり、みんなで集まって思いを吐露する場面も無くなってきてしまい、この状況下で「患者」として・「患者会」として、今、何かできることは無いか…と模索しておりました。そんな中で心ある患者様から「手作りマスクをお困りの方に差し上げませんか？」というご提案とりんりんスタッフからのお声かけがあり、「私たち患者をいつも温かくサポートして下さっている医療スタッフや病院職員の皆様に、この機会に「感謝と御礼」をお伝えしたい！ 会員の皆様にも明るい話題を提供したい」…という思いで「りんりんの会」として今回の企画にたどり着きました。そして、りんりんの会有志 5 名でそれぞれ作製しましたのが「りんりん希望のマスク」になります。

贈呈式当日、残念ながら有志の中のお一人が急遽、欠席となってしまいました。大崎市民病院副院長である吉田龍一先生（親愛なる主治医）に診察の合間を縫ってご足労頂き、無事に「りんりん希望のマスク 111 枚」をお渡しすることが出来ました。（作製に関わって頂いた 5 名の方々に心から感謝申し上げます。）

材料（生地やゴム等）不足でなかなか購入出来ないというアクシデントもありましたが、幸いにも、りんりんパッド作製生地の在庫の利用とあわせて、以前に登米市のボランティア団体「えがおタオル帽子工房&相談室」の代表様より譲って頂いた生地が多数ありましたので、有難く使用させていただきました。

今回、関わっていただいた有志の方々だけではなく、応援いただいた会員の皆様とも、達成感と一体感が得られたようにも感じております。皆さま、温かいエール、ありがとうございました！

★“りんりん希望のマスク” 111枚★





<今後の予定について>

* りんりん相談室:毎月第4水・13:30~15:00 図書館にて開催中 *

●開催日・・・6/24(第4水)7/22(第4水)2階研修室(※8月以降については再度お知らせします)

※条件付きでの参加になります(マスク着用・手の消毒・10人程度の参加・こまめな換気・参加者名簿管理など。)

* 第15回りんりん研修会:11月28日に変更(予定)*

●開催日時・・・11/28(土) 13:30~16:00

●開催場所・・・大崎市図書館 1階多目的ホール(予定)

●開催内容・・・ピンクリボン講演&自主上映会「がんになる前に知っておくこと」

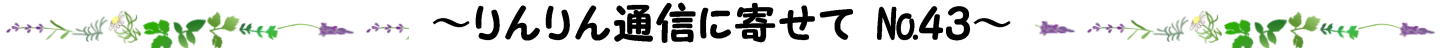
●参加対象・・・乳がんの患者様・ご家族・一般の方々・医療関係者

◀上映会の内容~医師と看護師、経験者との15の対話(ドキュメンタリー)▶

*正しい情報はどこで得られるのか、治療法にはどのようなものがありどう選べばいいのか、身体や心の傷みはどうしたら軽減できるのか…。がん治療を専門としている腫瘍内科医・外科医・放射線科医をはじめとした医療従事者や経験者・ピアサポーター等15人の方々との対話を通して「後悔の無い選択をして自分らしく生きてほしい」、そんな願いから生まれたドキュメンタリーです。

*「がんになる前に…」というタイトルですが、一般の方々だけでなく患者様・医療関係者にも有益な内容だと思います。おそれるのではなく、知ること・正しい情報を得ることから始めましょう。

◀りんりんパンフレット改定版が完成致しました。同封致しましたのでご覧ください。>



~りんりん通信に寄せて No.43~

新型コロナ禍と不要不急、行動変容

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

1月から始まったコロナ禍はようやく終息の兆しが見えて来ましたが、皆さんはいかがお過ごしでしたでしょうか。私は運動不足+酒量の増加によりますます医者の不養生に拍車がかかったような気がします。暖冬の影響もありスキー場の積雪も中々増えず、やっと滑れるというときになってコロナ禍。ゲレンデは広いので大丈夫そうですが、ゴンドラは3密、ましてや最近のスキー場はインバウンドで外国人が多く、感染したら大変だと行きませんでした。病院では送別会も中止、長年貢献していただいた先生方にもろくにご挨拶できずに別れてしまったり、希望を胸に入ってきた新人研修医はいきなり自宅待機となり、歓迎会もなく仕事を始めることになりました。学会や研究会なども3月~6月は全てキャンセルとなり、病院も患者制限をかけ、外来の患者数を減らしたため収益もガタ落ちです(なぜか会議は減りません)。非常事態宣言が解除になっても、まだしばらくは3密や不要不急の外出は避けるという行動変容を強いられるようで、まだまだストレスの多い日々が続きます。

さて、不要不急とはなんでしょう。辞書には「重要ではなく、急ぎでもないこと。」とあります。逆に、皆さんにとって不要不急ではないもの、つまり、「重要で急ぐもの」とは何でしょうか。食料品の買い出しは重要だけど急ぐものではない、クリーニング、美容院、外食、旅行など、日常生活において明日に回せることやしなくてもいいことの多くは不要不急のようです。不要不急ではないものとはほとんどないように思います。

では、通院はどうでしょうか。

今回、多くの患者さんに再来日を1~2か月ずらしていただき外来制限をしました。特に気になることがなければ電話で状態を伺い、かかりつけ薬局に処方箋を送るようにして、来院しないで済むようにしました。ああ、定期的な通院というのは不要不急なんだなあと改めて思いました。自覚症状のない方は念のために来院していただく不要不急なもので、多くの場合電話対応、いわゆる遠隔診療で済み、何らかの症状のある人が不要不急じゃないと言えるかも知れません。

我々医師の立場からすると命に関わらないことは全て不要不急だと思います。極端な話、夜中に転んで手首を骨折したとして、痛みはあるかも知れないし手も使えないかも知れませんが、命に関わるものではないので不要不急、明日外来に来なさいと言うことができます（実際には来てもらいますが）。一方、突然の胸痛、突然の耐えがたい頭痛や腹痛、突然の麻痺、意識障害、大量の出血を伴う大怪我などは緊急性があり、不要不急ではなく新型コロナがどうこう言っている場合にはありません。しかし、がんの多くは不要不急と言えます。というのは、命に関わる病気ですが、「すぐ」ではないからです（もちろん例外はあります）。キーワードのひとつに「突然発症」というのがあります。がんは突然発症しません。

新型コロナ感染の危険を冒してまで病院にやってくる患者さんがいます。来た患者さんは診ざるを得ないのですが、我々医療者も誰が感染しているのかわからず、あまり外来の患者さんに接したくない気持ちも正直ありました。患者さんの気持ちはわかりますが、リスクとベネフィット、つまり危険性と有益性のバランスを考えることも大切です。病院に行っても得られる有益性と感染するかも知れない危険性を天秤にかけ、我慢できる程度の痛みだけど心配だから診てもらいたい、でも、新型コロナがはやっている病院に今行くべきか、よく考える必要があります。漠然とした心配を解消するために診察を受け、何でもないといわれ安心して帰宅したものの、新型コロナに感染して生死を彷徨うことになったら・・・きっと後悔します。幸いそんな事態はありませんでしたが、「緊急事態」においては、痛いけど我慢できるものの多くは不要不急でしょう（ただし徐々に悪化する場合は除きます）。

以前から思っていたことですが、そもそも病院にはそこら中にいろんな細菌やウイルスがいます。汚い場所であり、インフルエンザなど感染症をもらいやすいところなんだと認識してください。よく幼い子供が病院の床に寝そべってべたべたと床を手で触っているのに、親が注意せず黙っている光景にしばしば出くわします（注意しませんが）。ちょっとした風邪で病院に行くということは、みんなに移してしまうということでもあります。風邪は万病の元とか、早めに受診をと云われますが、今の時代、風邪は万病の元ではありません。自然治癒するものですから不要不急の疾患です。むしろ、病気や化学療法のため免疫が低下している方もたくさんいて、そんな人達に風邪を移すことは危険です。まずは数日様子を見て軽快しない、あるいは悪化するようなら受診を考えるという行動変容が必要だと思います。

私の父は生前、日に何十人も風邪の患者を診ても風邪をひいたことはありませんでした。不思議だと思っていましたが、ことあるたびに手洗いをする習慣がよかったのではないかと思います。手洗いは大切です。過剰に洗うのはむしろ害ですが、外から帰ったら、あるいは食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。

今回のコロナ禍は、不要不急とは何なのか、手洗いやマスクの重要性を改めて教えてくれたように思います。「ウイルスを移されない、移さない」、これが大切です。

* 今後の活動については、[大崎市民病院 HP](#) 又は [りんりの会ブログ](#) などで随時更新していきます。

* 連絡窓口：大崎市民病院地域医療連携室 がんサロン ☎ 0229-23-3311 *