

～ひとりじゃないよ！なかまがいるよ！～  
\*凛(りん)・輪(りん)・鈴(りん)\*

若葉の鮮やかな季節となりました。

陽ざしやホソノリとした風の暖かさに、体も心も少しずつ軽くなっていくような毎日ですが、皆さま、お変わりありませんでしょうか？

りんりんの会では、先日、「平成27年度総会」と「Dr吉田の乳がん講座」(『治療の後の話～がんサバイバーシップとは～』)を開催致しまして、新たに28年度の活動をスタートしたところです。年に1度の総会と併せて、毎年恒例とさせていただいていた吉田龍一先生(大崎市民病院乳腺外科科長)の「乳がん講座」も今回で第9回目となり、皆さんと共に今年も吉田先生のお話をお聴きすることが出来ましたことに、改めて感謝しております。また、講演のみ参加された方を含めると総勢56名の方々に足を運んでいただく結果となり、大盛況の中で、終了することができました。

治療がひと段落ついた後の様々な問題点とともに、病気と共存して生きていくためには、“自分らしく生きる・生ききる”ということ、“病気になってもやれることはたくさんある”、“病気になったからこそやらなければいけないこともある”ということを今回の講座で教えていただきましたし、その言葉が強く心に響きました。

“がんとうまく・長く付き合う”“希望をもって生きる！”…でも“しんどい時はまわりを頼る”そして“自分なりの幸せをめざす！”(吉田先生ご紹介の本「がんとともに自分らしく生きる」の中から抜粋)

様々な心の波(浮き沈み)は誰でも必ず繰り返してやってくるものですが、共に考えてくださる心強い医療者(吉田先生)がそばにいることを誇りに思いながら、“りんりん”の仲間と一緒に乗り越えていきませんか？



### 《総会(活動・収支決算・年間予定案等)の報告》

#### ◆ りんりんの会年間事業参加延べ人数 … 312名 (年14回開催)

\* “CoCoRin(ココりん)”(若年層の患者様対象の情報交換会の場)を2回ほど試験的に開催しましたが、とても有意義な場であり、今後必要とされる患者様の増加が予想されることから、28年度は定期的に3回開催を予定しました。

#### ◆ りんりん事務所利用延べ人数 … 19名 (年21回オープン)

\* 主に、HPや外来で事務所のことを知り、初参加した方、又は、病院以外の場で安心して体験者と相談が出来るという理由で継続している方が来所されています。

\* 相談内容:抗がん剤治療の不安や副作用の辛さ、ウイッグの相談、病気に関連した子育ての不安など。

#### ◆ りんりん携帯 電話相談延べ人数 … 32名

\* 再建手術、抗がん剤治療の副作用などについての情報収集、再発を受け止められない・痛みが家族に理解してもらえないなど、メンタル面での不安の相談が継続してありました。

#### ◆ 病院がんサロンでのピアサポート活動(毎週月曜日・第1第3水曜日)

\* ボランティアとして、がんサロンでの「体験者のおしゃべりサロン」・月に一度の女性の集い・2か月に一度の下着の相談会(ピンクリボンの日)のお手伝いをしています。現在は代表(高橋)がピアサポーター的な関わりをしています。



### 《熊本への義援金(ご協力に感謝です！)》

\* 今回、熊本が被災され、毎日のように放映されています。5年前の震災の時のことを思い出し、今、同じような状況の中で困っている方々がたくさんいると思うだけで辛くなってしまいますね。りんりんでは、少しでも早く笑顔を取り戻していただけるようにという願い(思い)を届けたい！と考え、先月23日(土)の「総会&Dr吉田の乳がん講座」にご参加いただいた皆様に、復興の願いと共に義援金のお声かけをさせていただきました。

\* 皆様の善意のおかげで、**17,184 円**の募金が集まりました。早速、28日(木)に大崎タイムス社(古川)を訪問し、ご寄付して参りました。義援金は日本赤十字社様を通じて熊本に届けられるということです。(皆様のご協力、本当にありがとうございました！)

## ～りんりんの会・ビジョンとミッション～



- ◆ りんりんの会では、ピアサポーターとして、同じ病気であつらい思いをされている方がいたら、その方々が必要な時に、必要な場所で、必要な人と必要なサポートを速やかに提供できるような形を目指しています。
- ◆ そして、先輩体験者として微力ながら皆さんのお力になれることで、ここまでサポートいただいたすべての方々にお返しして行きたいと考えています。
- ◆ “気軽に立ち寄れる”，“安心して相談できる”，“温かい雰囲気がある”，りんりんはいつでもそんな場所でありたい！と願っています。
- ◆ 皆さんの温かいエールが原動力になります。“りんりん”へのご支援をどうぞよろしくお願いします。

## ～りんりんの会・確認事項～

### ＜参加する方々へ：約束事項の確認です。＞

- 会の中で知り得た個人情報、皆さんの心の中に留めておき、口外しないことを基本にしています。
- 営業、特定団体や宗教への勧誘行為は禁止します。
- 患者間の心のケアを目的にしています。非難、中傷、過度の医療批判等をご遠慮下さい。
- 他会員、医療スタッフへの迷惑等が生じた場合、退会していただくこともあります。

### ＜りんりんの会 会則の確認です。＞

- 定例会には、会員以外の方（ご家族・医療関係者）でも参加できますし、入会は随時可能です。
- 入会手続き・・・定例会参加時にお申し出いただき、入会申込書にご記入いただければ OK です。
- 入会された方は、年会費として半期分 1,000 円（資料、謝礼代等運営費として）を2回に分けて、あるいは一括納入していただいています。毎回の参加費 300 円（資料・菓子代など）につきましては、参加された時に受付でお願いします。
- また、入会された会員の方々（1年ごとに更新）には、会報（2か月に1回発行予定）やイベント紹介資料その他を郵送させていただいております。今年度は会報などの郵送のみ希望される（定例会には参加出来ない）場合は、年会費不要ですが、切手・資料代として年間 1,000 円のご協力をお願いしています。
- 今回は、昨年度まで参加されていた会員様、あるいは以前に入会時に住所を記入されていた方々に郵送させていただきました。入会されている会員様の中で、今後、郵送を希望されない方、あるいは退会を希望される方はお手数ですがご連絡をお願いします。（※ご検討される方は、別紙記載用紙をご参照ください）

## ～りんりん事務所のご利用内容変更のお知らせ～

### ＜補整用手作りパッドの講習会を始めました！＞

- 今月から個人相談・情報交換・おしゃべり会と併せて、パッド作りも予定しています。自分に合った補整用パッドをお探しの方、スタッフと一緒に作ってみませんか？  
（ご希望の方、事前にご連絡いただければ、準備をしてお待ちしています。）
  - オープン：毎月第2・第4水曜日 13時～16時 場所：正明薬局（大崎市古川三日町・長井医院隣り）
  - 体験談集や冊子・病気関連の資料、ウィッグやタオル帽子などが置いてあります。
  - りんりんスタッフ2名が、温かいお茶とお菓子を用意してお待ちしています。
- ※詳細につきましては、別紙事務所ご案内チラシ、または、市民病院 HP をご覧ください。

## ～いんりん会報に寄せてNo.23～

大分・熊本地震に思うこと

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

4月14日夜9時26分に熊本を中心に震度7を観測した後、16日午前1時25分に本震が襲い、2度目の震度7を観測しました。この本震で多くの家屋が潰れ、死傷者も多数出たと言われています。熊本城もこれほどひどく破壊されたことはなかったというほどの揺れだったようです。テレビを見て、5年前の東日本大震災の時のことを思い出した方も大勢いるでしょう。途方に暮れている被災者の気持ちがよくわかります。もともと熊本は地震が少ないところだったため、耐震化のされていない家屋が多くありました。津波被害はなかったものの、建物が倒壊したため未だに多くの方が避難所生活を余儀なくされています。大地震のような大規模災害時には、交通機関はもとより電気やガス、水道といったインフラも破壊され、普通の生活は困難な環境となります。

また、そこにある医療機関も被災してしまい、通常の医療を提供することは不可能となります。さらに、重症患者が多数に出るためになおさら混乱を極めます。そのために、発災直後から数日間は治療対象者の優先順位を付け、重症者から医療資源を投入することになります。このような救急医療に人的資源が使われるために、緊急性のない癌治療や慢性疾患の治療は災害がある程度落ち着くまでなされません。

さらに、インフラが回復しても避難所生活は続き、職場も被災して仕事もなかったりと、非常に大きいストレスが加わります。それは病弱な人や老人に顕著に表れ、普段は元気になっている方でも肺炎や、脳血管障害、心疾患、感染症などをきたしやすくなり、医療機関にも容易にかかれないため悪化してしまい、命を落とすことも珍しくありません。震災関連死といわれますが、地震さえ無ければ、医療さえ受けられればと悔やまれます。

今回の地震では、全国から自衛隊や赤十字、DMAT(災害派遣医療チーム)などが早い段階からぞくぞくと被災地入りし、早くから医療を提供しました。また、インフラの回復も思った以上に早く、最初はかなり混乱もあったようですが、食料の調達もずいぶん早くなされたようです。ボランティアも時期を見て必要なところに必要なだけ投入され、混乱も少なかったように思います。これは近年の、阪神淡路、中越、そして東日本大震災を経験して、今度大震災が起きたらどのように被災地をバックアップするかということ、医療機関のみならず、自治体や民間が組織的な対策を構築してきた結果だと思えます。十分ではありませんが過去の経験が生かされてると思えました。

さて、災害時は怪我による救急患者が増える一方で、がん患者さんは我慢を強いられることが多くなります。負傷していなくても、環境の変化によるストレス、災害に対する不安などで病状が悪化することが珍しくありません。病院に行くのも容易ではなくなるので、いざという時のために普段から備えておくことが大事です。

まず、普段から水や食料を備蓄しておくこと、避難先を確認しておくことです。次に情報を得る手段を持つことです。テレビ、ラジオ以外にインターネットが使えると多くの情報が得られます。また、何という病気でどの病院の何科にかかっているか、どんな薬を飲んでいるかわかるようにしておきたいものです。薬は予備として数日分は用意しておき、また、身体の不自由な人であれば、誰に搬送してもらおうかお願いしておくことも大切です。また、もし、抗癌剤などの治療を受けている方であれば、普段から、災害時にどうしたらいいか聞いておくのもいいでしょう。通常診療の再開は、病院の被災状況によりますし、震災後すぐに病院へ行っても対応できないと思います。乳がんの場合、特に進行するような症状がなければ一刻を争うような状況にはなりにくいと思われしますので、落ち着いた頃に病院にどうしたらいいか訊いてみるのがいいと思います。災害はいつやってくるかわかりません。備えておくことはもちろん、災害時にはまず身を守ること、とにかく生きるという強い気持ちを持つこと、そして決して慌てずに行動することが大切です。

### ～いんりんからお知らせ～

- ★今後の予定・・・5/14(第2土)情報交換会 6/11(第2土)日帰り温泉ツアー(別紙資料参照)  
7/1(第1土)下着の相談会 7/23(第4土)ココりん情報交換会
- ★5/29(日)10時～石巻赤十字病院にて「マンマの会パセリ主催・講演会」開催(別紙資料参照)

**【連絡窓口:大崎市民病院 地域医療連携室 ☎ 0229-23-3311】**