



Rin Rin No.82

りんりん会報 平成 26 年 11 月発行

りんりんの会
乳がん体験者の会

***凛** (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*



* 第 9 回りんりん研修会が無事終了しました！ *

★参加者:52 名
吉田先生の講演
に聞き入る方々…



★大塚先生から実
際にリンパマッ
サージの方法を指導
いただきました。

ピンクリボン月間である 10 月、9 回目となったりんりん研修会が大崎市古川保健福祉プラザで開催されました。毎回開場の 3 時間前からスタッフが準備に取り掛かるのですが、さすがに 9 回目ともなると、あうんの呼吸で会場セッティングが速やかに進み、余裕で講師の先生方をお待ちすることが出来ました。(皆さんに感謝です！)

今回のテーマは、『つなげよう！ピンクリボンの輪・響かせよう！りんりんの思い～大切なからだ・大切なこころ・そして大切なあなたへ～体験者からの大切なメッセージ』です。吉田龍一先生(大崎市民病院乳腺専門医)が医師の立場から『医学用語～医者は何を言いたいのか～』をテーマに講演、自らもがんサバイバーでリンパドレナージュセラピストの大塚弓子先生が『ミラクルガール～いっぱい泣いていっぱい笑って～』をテーマに講演されました。

吉田先生から医学用語の正しい捉え方を分りやすく説明していただき、更に体験者である大塚先生から、リンパの話と共に、がんという病気との向き合い方や病気に縛られることなく自分らしく生きることの大切さ等をお話いただきました。体験者ならではの共感できる素晴らしいメッセージは、参加された方々に大きな感動を与えていただいたように思います。大塚先生の講演内容については吉田先生のコラムでご紹介していただきました。また、アンケート結果をまとめた報告書は市民病院 HP に掲載しております。

今回の講演で、大塚先生のような「生き方」「考え方」に少しでも近づける様に、日々自分のやりたいことを見つけ、楽しめるような生活をして行こう!と思うようになった方もいるのでは?と思っています。

患者会活動も 10 年目に入りました。試行錯誤しながら皆さんと一緒に歩いてきたこの 10 年ですが、おごることなく最初の頃の『りんりんの思い』を忘れずに、また地道に一步ずつ活動して行こう!と考えています。

りんりんは、いつも身近に寄り添える温かい患者会を目指しています。これからもどうぞよろしくお願ひします。

～研修会のお知らせ～

* 11/30(日):With You 東北 in 仙台

- 吉田先生をはじめとして実行委員である県内の医療関係者の方々と、県外からボランティアで協力して下さる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された研修会です。
- 3 回目となる今回、患者会活動報告(りんりんの会と石巻マンマの会パセリさん)と、瀬戸真由美さんの講演が予定されています。また、グループワークにも医師や看護師さんが一緒に入り、気兼ねなく情報交換や交流が出来るような内容です。※参加申込受付中です。



～今後の定例会のお知らせ～

* 12/13(土):りんりんクリスマス会

- 今年最後の定例会になりました。皆さんとの交流親睦が出来る楽しいクリスマス会です。プレゼント交換会を予定していますので、500 円以内の品物(どんなものでも OK)をご持参ください。

* 平成 27 年 1/24(土):情報交換会

- 初めの方大歓迎です。気兼ねなくご参加くださいね。
- ※ 参加費 300 円、飲み物持参です。
- ※ 開催場所は『市民病院 3 階会議室』です。(当日、病院入口右側の守衛室の所に「場所案内資料」を置きますので、参考にしてくださいね)

～りんりん最新情報です！～

●9/6(土)下着の相談・試着会が終了 *参加者：12名



・りんりんの会では、平成21年から継続してワコール(株)リマンマ事業部のアドバイザーさんをお呼びして、下着の相談・試着会を開催しています。
・今年から、年に一度土曜日のりんりん定例会に合わせて来ていただき、情報交換をしながら自分に合った下着やパッドでの補正の仕方など、個々にアドバイスをいただける機会を作りました。今回は、新病院 3 階会議室を二つに区切りましたので、安心して個別に相談・試着が出来たようです。下着の情報が欲しい方、来年は是非ご参加くださいね！

●9/23(火)初めてのハイキング～！ *参加者：7名



①岩出山・内川親水広場からスタート。藤だなや緑の木々、川のせせらぎなどを楽しみながら川沿いを散策、途中で②「森泉」の酒蔵見学(試飲も有り)や③有備館の庭園巡り…。そして④スタッフが準備してくれたおにぎりとお菓子セットで軽く(?)お昼を済ませ、地元のスタッフの案内で穴場めぐりも楽しみました。

⑤最後のお楽しみは「楓庵」でのスイーツセットです！歩数計では“8,325 歩”という数字でしたので、安心して糖分補給が出来ました。カラダもココロもオナカも、しっかりと癒された一日でした ♡

●10/25(土)ピンクリボンスマイルウォーク *参加者：9名



・青空で汗ばむほどの好天の中、5 *。コースに挑戦！初参加の方(3名)もいたのですが、楽しくおしゃべりしたり、途中でソフトクリームを食べたりしながら、完歩することが出来ました。
・トークショーのゲスト、アグネスチャンさんはピンクのワンピースが可愛かった～！舞の海さんは意外に普通の人だった！大学病院の石田先生は爽やかな雰囲気！…と言う印象でした。
・むすび丸のピンクリボンバッジも販売していましたよ！

●下着の補正用手作りパッド *スタッフで作成中です！



・りんりんでは、「市販のパッドだと重みが無く、ずれて困っている」「シリコン製は高額なのでなかなか買えない」というご相談を受け、他にもお困りの方がいるのでは？と考えて、「手作りパッド」について情報収集をしていました。幸運にも県外の体験者の方とコンタクトが取れ、実際にパッドづくりを始めることが出来ました。まだ準備段階ではありますが、今後は入院中の患者様への無償提供やパッドづくり講習会等も検討中です。・お手伝いいただける方、大歓迎です！(お知らせください！一緒に作りましょう！)

～りんりん会報に寄せてNo.18～

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

ミラクルガール大塚さんからのメッセージ

10月11日、古川保健福祉プラザにて、リンパドレナージセラピストの「ミラクルガール」こと大塚弓子さんの講演がありました。行かれた方は大塚さんの前向きな態度に感動したことと思います。私も拝聴して、私が普段から考えていることと同じだなあ、やっぱり、患者さんってそういうふうにいるんだと、つくづく思いました。当日行けなかった方のために、かいつまんでお話ししようと思います。

大塚さんの講演はもちろんリンパ浮腫の話が大半でしたが、最後の10分はがんサバイバーとしての自分の歴史の話でした。話を要約すると、がんのイメージは「不治の病で苦しみながら死ぬ病気」果たして本当にそうか？ということから経験談を交えて始まりました。告知されたばかりの頃は、皆さんと同じようになかなか受容できず、『どうして私が』、『みんなががんになれば』、『神様お願い！』と心が揺れ動き、やっと受容できても泣いたり笑ったり鬱になったり、精神的に忙しい日々を送ったそうです。そして、時間が流れようやく受容できるようになりましたが、わかったことは、受容できるまでの時間は人それぞれ違うこと、自分のスピードで歩くことが大切であることと言っていました。そして、がんだから何もかも諦めるのではなく、援助してくれる人が必ずいて、助けを得られればいろんなことができる。がん患者であるという縛りから、自分を解放しよう、自分らしく生きようと思えるようになったそうです。

また、たまたま、「がん患者」と変換すべきところを「がん感謝」と誤変換したときに、はっと気づいたのだそうです。つまり、がんのおかげで毎日を大切に生きようと思うようになり、あらゆることに挑戦を始め、大学へ入学し勉強を始めたかと思ったら、お遍路を回ったり、今度はインドに行こうと目論んでいるそうです。人生は一度きり、やりたいと思ったことに突き進む。これが大塚さんのメッセージです。再発を心配して、ああだこうだと悩んでるヒマなんかありませんよってことだと思います。

私自身がこのコラムや講演で、「明日が必ずあるとは限らない、毎日を大切に生きよう、自分らしく生きよう」ということを何度も言ってきたつもりでしたが、さすがに私なんかの話よりもがんサバイバーの生の声は反響が大きく、大きな感動を与えたようです。そういう意味でもがんサバイバー、つまり、同じ病気になった人の話というのは共感を覚え心を打つと同時に、みんな同じなんだという安心感や励みも与えてくれます。りんりんの会もさらに一歩進んで、私の話だけでなく、患者さん自身が、自分はどうだったか。そしてどうしたか、どうなったかを発信する必要があると思います。

皆さん是非、恥ずかしがらずに、匿名でも結構ですから、自分がどんなふうに悩み、どうやって病気を受け入れられたのか、今はどんな悩みを持っているのか、会報に載せてください。私も是非訊きたいと思えますし、今後の診療に生かしたいと思うのです。

*** 会員の皆さまからのご投稿をお待ちしています！ ***

- * 会報をご覧の皆様へ。
吉田先生からいただいて掲載している原稿も今回で18枚目となりました。皆さん、どんな感想をお持ちでしょうか？毎回心温まる内容のエッセイを皆さんに提供して下さっている先生ですが、次は皆さんからの発信(返信)を心待ちにしていると思います。
- * 【今後の診療に生かしたい！】とっておき下さっている先生のお気持ちにお応えしていただける方、体験談あるいは感想を是非、投稿してください！
- * 匿名で掲載可能です。A4サイズ用紙の半分が埋まる程度の文字数までなら大丈夫です。連絡窓口を通してりんりんまでお寄せください。(がんサロンに持参いただくか、受診時、吉田先生に直接手渡しする方法でもOKですよ！) お待ちしています！！

【連絡窓口：大崎市民病院相談支援室 ☎ 0229-23-3311】