



～ひとりじゃないよ！なかまがいるよ！～

\*凜(りん)・輪(りん)・鈴(りん)\*

梅雨のジメジメとした天気が続く中でも、からりと晴れ渡り、青空が目の前に広がると何だかとても嬉しく感じますね。皆様、お元気でお過ごしでしょうか？

前回の会報郵送後に、お手紙やメール、お電話でご連絡いただいた方々がおりました(ありがとうございました！)、『仕事や子どもの行事、体調など様々な理由で参加出来ず、とても残念ですが、2カ月に一度郵送していただく“りんりん会報”や“イベント情報”など、とても有り難く、毎回楽しみにしております！『りんりんの会があったおかげで元気になることができました』というお手紙をくださった方もいて、りんりんの会の活動に温かなエールをいただいたことに、改めて継続して来て良かった！と嬉しく思いました。

りんりんの会は、立ち上げ当初から変わらず、『凜として』生きて行くお手伝いをするのが役割と考えて活動して来ました。病気の体験をプラスに変え、皆さんと一緒に、キラキラと輝きながら前を見て歩いて行けるように、これから必要な新しい分野にも挑戦していきたいと思っています。

凜として歩いて行くことで、仲間(輪)と一緒に、広く社会にりんりん(鈴)と響かせていきましょう！

## \* 第 24 回 日本乳癌学会学術総会開催 6/16(木)～18(土)東京ビッグサイトにて \* ～18(土)「患者セミナー」& 19(日)「Run&Walk」に参加しました！～

### ● 患者セミナー(患者さん対象)

～今回の学会でのトピックスや海外を含めた昨今の治療動向について学ぶためのセミナー～

\* 6月18日(土)午後から東京ビッグサイトにて『患者セミナー』開催。4名の講師の方々による講演をいただきました。

\* 『手術療法』『放射線療法』『薬物療法』のそれぞれのスペシャリストの先生方によるトピックスのお話と合わせて、今回は、東北大学病院の金澤麻衣子乳がん看護認定看護師さんの『乳がんサバイバーシップ』と題してのご講演もあり、とても良い機会に参加出来て本当に良かったと感じました。

\* 受付開始時間より20分ほど早く会場入りしましたが、すでに入り口前には長蛇の列が…。昨年(400名程)より更に参加者が多く、患者様方の病気に対する意識の高さと行動力に圧倒されそうでした。

\* 来年の開催地は、熊本！(会場は福岡の予定)  
総会とは別日に「Run & Walk」などのイベントをセッティング(熊本会場)する計画だそうです。震災後の熊本に元気エール!!ですわね。

### ● FUN! and LIFE! Breast Cancer Festival ●

～自分らしく今日を生きるために～

\* 6月19日(日)東京臨海広域地域防災公園(がん研有明病院隣り)にて、1.3キロのウォーキングに参加。準備体操では、乳がん患者さん向けに改良されたラジオ体操や青空ヨガを体験！清々しい空気の中、都会の景色を眺めながらしっかりと完歩することが出来ました。  
\* その後、がん研有明病院1階・2階でのイベントにも参加。Drのトークショーや何でも相談・エクササイズコーナーなど盛りだくさんでしたが、最後に行なわれた「サバイバーズコレクション(ファッションショー)」では、サバイバーの方々がお子さんやパートナーと一緒に「凜として」歩かれていた姿がとても感動的でした。また、がん研Dr. イケメン(乳腺外科・形成外科のDr. の方々)がベルサーチの奇抜な服装とサングラスで参加され、会場を盛り上げていました。患者も家族も医療者も皆さんが一緒になって笑顔になったひと時だと感じました。

\* 去年は思いがけず、ブーケのプレゼントをいただく機会がありました。が、今年は、最後の豪華抽選会で、『ホテルグランパシフィックLE DAIBA』のランチbuffet券をゲットしてしまいました！近いうちに、またお台場に出かけないといけなくなりました～(苦笑)

## \* 移動研修会(日帰り温泉ツアー)無事に終了しました♪ \* H28.6.11(土)川渡温泉「玉造荘」にて

\* 梅雨空が一転して快晴に恵まれた中での移動研修会。庭園を眺めながら9名の会員が現地顔を合わせ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。お泊りには参加できないけど、日帰りなら…と、ワクワクしながら申し込みました！と言う方もいて、無色透明の温泉にゆったり入り、美味しいお食事に舌鼓を打ちながら、ノンビリ。

\* 今回は、ラジオ体操やピンクリボン体操のDVDを持参。まずは体を動かすこと！そして温泉でホッとしてから昼食。その後、パステルアート(パステルを削り、はがき代の画用紙に指で色を重ねて行くもの)に熱中！お茶とおしゃべりで終わること無く、しっかりと体も動かしたし、指と頭を使うプチ芸術も堪能できたし…。内容の濃い移動研修会になりました。(今回大好評だったパステルアートは、がんサロンで月2回程開催していますので、是非ご参加くださいね。)



**7/2(第1土)**  
**下着の情報交換会**

《場所》

大崎市民病院  
3階会議室

《参加費》

300円

- ◆ 9時30分～11時30分・・・下着の情報交換会
  - ★下着の選び方等で困っていること・実際に工夫していることなど、参加された方々で情報交換♪
  - ★ワコール(株)リマンアトバイザーより、サンプルを手にしながら商品の紹介やご相談
- ◆ 11時30分～15時・・・個別相談・試着会(※事前予約をお願いします)
  - ★お一人30分程度、個別に相談・試着出来ます。物品の販売はありません。
  - ※個別相談は当日のお申し出でも大丈夫ですが、少々お待ちいただくかもしれません。
  - ※お待ちいただく間、スタッフと一緒にお茶を飲みながら情報交換出来ます。
  - ※ご自分のサイズをチェックしていただくのも OK。見学だけでも大丈夫です。



**7/23(第4土)**  
**CoCoRin(ここりん)**

《場所》

大崎市民病院  
3階会議室

《参加費》

300円

- ◆ 10時～11時30分・・・20代～40歳頃までの患者様の情報交換会
  - ※年齢制限を記載してはありますが、緩やかな受け入れを基本にしておりますのでご遠慮なく。
  - ★治療のこと、仕事のこと、出産や子育て、パートナーのこと・・・。同年代の方と一緒に、若い方なりの悩みや不安をお話してみませんか？
  - ★先輩体験者(りんりんスタッフ)がサポート致します。個人情報はお守りします。
  - ★お子様連れの方も大歓迎です。(託児はありません。一緒に過ごしていただきます。)
- ◆ 昨年度の参加者からいただいた感想より
  - \* ドクターや看護師さんもいらして、とても有意義な時間を過ごさせていただきました。
  - \* 同世代の方々とお話しができて、とても楽しかったです。また、同じ治療を受けた方とお話しをして、痛みなどが不安に思っていることが同じなんだなと思えて安心しました。
  - \* いろいろな事を抱えながら皆さんが頑張っていることが分り、勇気づけられた。
  - \* もっとたくさんの若い患者さんに、『こういう会があるよ』ということが広まればいいなあと思いました♪



**8/6(第1土)**  
**ピンクリボンヨガ**

《場所》

大崎市民病院  
3階会議室

《参加費》

500円

- ◆ 10時(受付9時40分～)～12時終了予定
  - ★治療中の方も治療が終わった方も、それぞれに合わせて無理なく取り組める「リハビリヨガ」を体験することができます。
  - ★YOGA インストラクター(乳がん体験者)をお迎えし、仲間と一緒に楽しく体を動かしながら、こころもカラダも癒される時間を過ごしましょう！
- ◆ 持参いただくもの
  - ヨガマット(無い方は大判バスタオルでも OK) バスタオル1枚 汗拭き用タオル 水分補給用水
  - ★動きやすい服装でご参加ください。
  - ※人数の制限がありますので、事前予約が必要です。
  - ※しっかりとしたお食事はヨガ開始2時間前頃までに済ませておいてくださいね。



- ◆ 参加希望の方やお問い合わせにつきましては、大崎市民病院がんサロン(0229-23-3311) または、りんりん携帯(090-6259-9205)までご連絡ください。

改めて乳がん検診について

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

先日、また有名人が乳がんであることが発覚し、大騒ぎになりましたね。その夫の会見はたいしたものでした。本人のみならずご家族の心情を察すると、メディアはそっとしておいてほしいものです。

さて、いつものことですが、こういうことをきっかけに、検診の意義についていろいろ言われていますので、乳がん検診について少しお話しします。

まず、一般に、がん検診とは無症状の人の中からがんを見つける検査であるため、対象は健康な人ですから健康保険は使えません。つまりしこりなど自覚症状のある人は乳がん検診ではなく、医療機関にかかるべきです。何もないけど心配だからという理由で市民病院に来られても受診できないのはそういう理由です。

実は、がん検診の意義はがんを発見することではありません。がんがあるかも知れない人を抽出することです(スクリーニングといいます)。がんかどうかは精密検査で判断します。ですから、検診でひっかかったからといって、即がんというわけではないのです。つまり、1000人乳がん検診を受診したとして、そのうち50人余りが異常所見のため抽出され、精密検査で乳がんが1人見つかるという具合です。そして、検診の目的は死亡率を下げる事、つまり治るがんを見つけることです。治らないがんを見つけても死亡率は下がりません。そのためには、早期のうちに見つける必要があります、視触診では発見できない早期の乳がんを見つけるためにマンモグラフィ(以下 MMG)が導入されました。

しかし、「MMG 検診を受けましょう」というのは、従来の視触診検診より MMG 検診の方が乳がん死亡率が低いというだけで、万能ということではありません。MMGには映らない乳がんもあり、超音波検診も併用した方が精度は高くなります。さらに CT や MRI、PET などの検査も組み合わせれば、より精度は高まるでしょう。現行の宮城県の乳がん検診は、2年ごとに、30代の方は超音波、40代以降は MMG となり、視触診は廃止されました。では、検診は毎年受けなくていいのか、どうして超音波検査と MMG を併用しないのか。

検診には、自治体が主体となって行う「対策型」と希望者が受ける「任意型」があります。対策型は、国を挙げてがん死亡率を下げる方針のもと、各自治体が税金を使って行うものです。限られた期間に大勢の住民が対象ですから、1人あたりの検査時間は短くしなければなりません。任意型はいわゆる人間ドックですね。希望者だけですから、お金さえ払ってくれば時間がかかる検査も可能です。

つまり、対策型は、精度のみならず、費用対効果(少ない費用で死亡率を下げる)も優れた検査ということで、視触診に替わって MMG 検診がなされるようになりました。そういう意味で、超音波検査は時間がかかるため、限られた時間で受診者全員に行うのは不可能であり、検診向きとは言えません。CT や MRI も同様です。

確率的に、多くの方は2年ごとの MMG 検診で OK と思われそうですが、大丈夫とは言えない方もいます。現在問題となっているのは、「異常なし」の中に MMG ではよくわからない、つまり、判断できない人達も含まれていることです。これは、今後改善する必要があるでしょう。また、特に悪性度の高いがんは、1年もたたないうちに大きくなることもありますから、毎年受けた方が安心でしょうし、超音波検査も併用した方が、より精度が上がることは間違いありません。自治体によっては MMG と超音波検査を併用しているところもありますが、多くの自治体の対策型検診ではそれはできません。

ではどうするか。任意型を受ける事です。しかし、MMG2 方向と超音波検査で1回 12000～15000 円ほどかかります。これが安いと思うか高いと思うかは皆さん次第でしょう。さらに、乳がん以外のがん検診も合わせれば数万円から10数万円かかります。しかし、早期に見つかれば治療費も安くすむかもしれませんし、予防ができない以上、治るためには早期発見しかありません。対策型の検診というのは、個人の健康云々ではなく、集団として、市民全体としての健康維持を目的としており、例えば A さんががんで亡くなったとしても、全体的に死亡率が下がっていればよしとする考え方であり、逆に任意型は、A さん個人の健康維持を目的としているとも言えます。毎年検診を受けていたのと言われる患者さんもありますが、検診はがんを予防するものではないですし、MMG だけで 100%見つけられるものではないをご理解ください。任意型を勧めるわけではありませんが、対策型の検診では不安だという方は、任意型の検診で MMG と超音波検査を毎年受けることを考えてもいいのではないのでしょうか。