



～ひとりじゃないよ！仲間がいるよ～
凛(りん)・輪(りん)・鈴(りん)

残暑が厳しい日々が続いておりますが、朝夕、時折り涼しい風を感じたり、虫の鳴き声がどこからか聞こえて来たり…。少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたね。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？

リオのオリンピックも終わってしまいましたが、日本人の活躍は素晴らしいものでしたね。感動の場面がたくさんありました。また、小林麻央さんのブログ開設…。『がんの陰に隠れないで』『なりたい自分になる』の言葉に、自分が辛かった頃が思い出され、同じ病気の体験者として深くこころに刻まれた感動のことばになりました。いろいろな思いがひしひしと伝わってきます。体験者として外への発信はとっても勇気があることですが、励まされ前向きに生きるきっかけになる方がきっと多くいらっしゃると思います。

* 9 月・10 月の予定&いんいんからお知らせ *

★9 月 24 日(土)・25 日(日)「リレーフォーライフ(仙台国際センターにて)」が開催されます。

「リレー・フォー・ライフ」とは、地域社会全体でがん征圧を目指すチャリティイベントです。がんの告知を乗り越え、がんと共に生きてきた人を讃え、がんで亡くなった人をしのび、がん予防や検診を啓発し、がん征圧のための寄付を募り、がんを負けない社会を目指しています。『がん患者会サロンネットワークみやぎ』の賛同団体として「りんりんの会」も参加します。

<りんりんの会での参加内容>

- ◆ 24 日(土) 12:00～開会式に参加・リボンツリー作成 14:00～ロゴマーク表彰式・おしゃべりサロン
15:00～サバイバーストーク(身近な体験者の方々のパネルディスカッション)
- ※ サバイバー(患者様)の方々は参加費無料になります。
- ※ 参加可能な方は、9 月 11 日(日)までりんりん携帯(090-6259-9205)にご連絡をお願いします。
- ※ 『がん患者会サロンネットワークみやぎ』のスタッフは、12:00～17:00 までピンク T シャツ着用で待機しております。

★9 月 25 日(日) 13:30～「ピンクリボンフラザ in 仙台」が開催されます。

震災から 5 年が経ち、人々の記憶から震災が薄れつつあるそんな時期だからこそ、東北と寄り添い、東北の女性の“元氣”と“キレイ”を応援します！(認定 NPO 法人乳房健康研究会主催・りんりんの会とマンマの会パセリも協力しています！)

- ◆ 25 日(日) 13:30～16:30(13:00 開場)
- ◆ 開催場所:仙台・イベントホール松栄(JR 仙台駅東口から徒歩約 3 分)
※講演・・・福田護氏(聖マリアンナ医科大学プレストセンター長)・麻木久仁子氏(タレント)
※ピンクリボンカフェ・メイクアップコーナー、その他健康コーナー、企業・団体ブース等もあります。 ※事前申込み必要

★10 月 8 日(土)、第 11 回いんいん研修会を「古川保健福祉プラザ」にて開催します。

“がんになっても私らしく かがやいて！”

今回は、大崎市民病院の吉田龍一先生によるピンクリボン講演と、資生堂ライフクオリティビューティーセンターのメーキャップケアリストによる「カバーメーキャップ」の講演とデモンストレーションを予定しております。吉田先生から、『患者さんと関わるために～乳腺外科医が考えていること』のお話を伺い、治療に伴う外見の変化のケア(アピランスケア)とカバーメイクの実践を通して、皆さん一人一人が前向きに明るく自分らしく生きて行くためのヒントを教えてください。

- ◆ 開催日時:10 月 8 日(土) 13:20(13:00 開場)～16:00 終了予定
- ◆ 開催場所:大崎市古川保健福祉プラザ(昨年開催した場所になります。)
(※年間予定表に記載してある場所を変更いたしました。お間違いの無いようお願いいたします。)

★10 月 1 日(土)・15 日(土)の二日間、ピアサポーター育成研修会があります。

がん患者支援のためのピアサポーターの育成研修会(基礎編)です。自分の体験を生かして誰かのお役にたたい、でも相談された時にどう対応したらいいかわからないという方、ピアサポーターの基礎を一緒に学んでみませんか。(りんりんの会員の中では 3 名が受講しています。)

- ◆ 開催日時:10 月 1 日(土)・15 日(土) 13:00～16:00
- ◆ 開催場所:宮城県対がん協会 がん検診センター (仙台市青葉区上杉 5-7-30) ※事前申込み必要



がんサバイバーシップ

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

小林麻央さんがブログを開設しました。題して「なりたい自分になる」。

私はこれを見て、よかったと思いました。ああすればよかったと後悔ばかりしていたけど、ようやく病気に向き合うことができ、自分らしく生きていこうと思うことができるようになったからです。主治医の一言でそう思えるようになったとか。軽口ばかり叩いている私には、医者言葉って重いんだなと改めて思いました。

去る4月のりんりん講演会で「がんサバイバーシップ」についてお話ししました。患者はこうあるべきだなどと言うつもりはありませんが、がんのことが一日中頭から離れない方が多い中、どうすればその考えから解き放たれるのか、非常に難しくかつ悩ましい問題です。乳がんに限らず、がん患者さんは治療が終わって日常生活に戻った後も、多くの問題や困難が待ち受けています。これらの問題を患者さんのみならず、ご家族や医療関係者、他の経験者などとともに乗り越えていくことを「がんサバイバーシップ」といいます。

早期乳がんであれば5年生存率はほぼ100%、10年生存率も90%以上です。ですから、早期がんであれば大部分の方は治るといってもいいでしょう。それでも、自分の命は短い、再発したらどうしようなどと考えてしまい、落ち込んでいる方は珍しくありません。それが当たり前の感覚なんでしょう。しかし、治癒しようとしても、色んな困難を乗り越えて生きていかなければならないのが現実です。つまり、術後の痛みなど身体的障害のみならず、不安や悩みなどの精神的障害、薬物療法の後遺症（不妊症、骨粗鬆症、ケモブレイン、性機能障害など）、そして、社会的問題として、経済的負担、就労、家族の負担など、多くのことを抱えながら生活していかなければなりません。

そもそも、がんが治るということはどういうことか。何をもちががんが治ったといえるのか。残念ながら、それはわかりません。自分が人生の最期を迎えるときに再発していなければ治ったと初めて言えることです。ですから、治ったのか治っていないのかわからぬまま、その不安と闘いながら生きていくこととなります。“闘病”という言葉がありますが、むしろ“共存”のほうがしっくりくる感じがします。“闘病”は来るなら来てみろという感じですが、“共存”はがんが潜んでいるかも知れないけれど、なだめすかして出てこないようにするといった感じです。

病気が治って元通りの生活に戻り、普通の生活をしながら長生きできればいいなあというのは理想ですが、現実には必ずしもそうとは限りません。私の勝手な考えですが、死なないというのは幻想です。医学がどんなに発達しても、人は必ず死に到ります。ですから、医療とは、死なないことを目的とするのではなく、普通の生活を送ることができるようにすることとも言えます。実際に、病気が治っても多くの障害のために日常生活がままならなくなってしまう人もいます。これは、ある意味、がんに対する自らの偏見のためと言っても過言ではありません。もう治らない、もう何もできない、夢も希望もない、決してそうではありません。

乳がんでは、結果的に治った人の方が圧倒的に多いのですが、有名人が亡くなったり闘病していたりすると話題になります。そんな報道を見ると、自分もそうなるんじゃないかと再発の不安はずっと続きます。「わかっちゃいるけどやめられない」んです。治った人の報道はありませんから、悪い情報ばかり入ってきて不安になるのですね。

それならば、病気を抱えたままでも普通に生活できればいいと考えたらどうですか。これまではがんを治そうと躍起になってきました。治療成績も向上しました。でも、なかなか克服はできません。これからは、がんと共存する時代ではないでしょうか。

「がん患者」から「がんサバイバー」へ。

誰もががんになり得る時代です。でも、がんになったら終わりではありません。がんになってもやれることはたくさんあります。がんになったからこそやらなければならぬこともあるのではないのでしょうか。小林麻央さんはそれに気づいたのだと思います。

自分らしく生ききる。死ぬまでに何をやりたいか。これまでは、「がんばる＝我慢する」でしたが、「がんばる＝自分らしく生きる」と思うことが大切だと思います。