



●第 11 回 りんりん研修会～参加者 62 名♪

- ◆ 開催日時:平成28年10月8日(土) 13:20 開会 16:00 終了
- ◆ 開催場所:大崎市古川保健福祉プラザ 多目的ホール
- ◆ 講 演:『患者さんに関わるために～乳腺外科医が考えていること～』
吉田 龍一 氏 (大崎市民病院 乳腺外科科長)
- ◆ 講話と実践:『がん患者さんのためのカバーメイク～いつもどおりの自分であるために～』
桜井 奈緒美氏 (資生堂 ライフクオリティー ビューティーセンター Makeup Carist)
メイクアップサポート 須藤祐子氏(資生堂東北支社)・玉野章浩氏(アムニティハウス TAMANO)

<今回のテーマは・・・>

“がんになっても 私らしく かがやいて！・・・”

10 月はピンクリボン月間です。

乳がん撲滅、検診の早期受診を啓発・推進するために、世界的に行われているピンクリボン活動。今年も各地で啓発イベントが実施されましたが、りんりんの会でも毎年この時期に合わせて開催している“りんりん研修会”を今年もおかげさまで無事に終了することが出来ました。

今年は乳腺外科医による「ピンクリボン講演」と、資生堂クオリティービューティーセンターのメイクアップアーティストさんをお招きしての「アピランスケアに関する講話とカバーメイクの実践」の内容で実施。吉田先生から、乳腺外科医である前に人間として患者さんに関わっている中で、日頃どんなことを考え、どう実践しているのか。具体例を挙げながら「乳がん」という病気の理解と一緒に深めてもらうためのお話をいただきました。また、桜井様から、がん治療中・治療後、これから治療を受けられる方、ご家族、関係者さまに向けて、肌がくすみ、眉やまつげが抜けるなど、がん治療の副作用による外見変化に悩まれ、自分らしさが奪われていくような外見上の変化にお困りの方に、自然にカバー出来る具体的な方法(眉の描き方・アイラインの入れ方など)を実践しながら、「お化粧のちから」で寄り添っていただきました。

今回のメイクの講話から、地元の化粧品店でもメイクレッスンが受けられますし、カバーメイクの具体的な方法も教えていただけるといった情報もいただきましたので、お困りの方は古川十日町・アムニティハウス TAMANO(玉野)様に事前にお電話等(0229-22-0592)でご確認いただき、足を運んでみてくださいね。

* 11 月・12 月の定例茶話会 *

★ 11/26(第 4 土) 「情報交換会」の予定

* 患者さん同士で気兼ねなく情報交換をしたり、体験談などを聞いたりする機会になります。

参加された皆さんが気持ち良く過ごせるために、その場でお話されたことは持ち帰らず、その場限りとしています。

どうぞお気軽にご参加くださいね。

★ 12/17(第 3 土) 「クリスマス会」&「交流会」の予定

* 毎年恒例になっている「クリスマス会」、プチケーキを頂いたり、プレゼント交換を楽しんだり、皆さんとおしゃべりに花を咲かせたり・・・。サンタさんのご登場もあるかもしれません。お楽しみに！

(プレゼント交換・・・おうちにあるもの、又は 500 円以内程度のを当日に各自忘れずにご持参くださいね。)

※ 9:30～大崎市民病院 3 階会議室にて 開催しております。

※ 参加費:300 円・飲み物は各自ご持参願います。

* イベントへの再度のお誘い(事務局より) *

● 11/13(日) 10:00~12:30 仙台・県庁1階 みやぎ広報室にて

「保坂隆先生(聖路加国際病院 精神腫瘍科部長)のピアカウンセリング研修会」開催!

- * 昨年の「りんりん研修会」で講師としてお招きした保坂先生から、『前日に仙台での講演の機会があるので、次の日に患者の皆さま同士がピアカウンセリングを学べる研修会を企画したい』とお申し出をいただきました。その後、周囲に呼びかけをした結果、宮城県・対がん協会が後援、『がん患者会サロネットワークみやぎ』主催での今回の開催に漕ぎ着けた経緯があります。
- * 県内の患者様・支援者の方々向けに「基本的なピアカウンセリングの心得」や「ご相談を受ける時のノウハウなど」を教えていただける貴重な機会です。地元で頑張っている患者会への保坂先生のご厚意での開催になります。
- * まだ若干の空きがありますので、是非お申込みください。(受講券が届きますので、当日忘れず持参ください。)
※FAX、又は、メールでの申し込みも可。既に申し込みをされた方で当日ご一緒出来る方、ご連絡ください。

● 12/3(土) 13:00~16:00 東北大学 片平さくらホールにて

市民公開セミナー「緩和ケアを知ろう!」~あなたに伝えたい、緩和ケアの今~

- * 医師・看護師など現場で緩和ケアに携わる講師が、緩和ケアとはどういうものか、また、在宅医療と緩和ケアの関係や、緩和ケア領域での臨床研究の必要性や現状についてもお話をいただきます。
- * 金澤麻衣子乳がん看護認定看護師様(東北大学病院)、金田諦晃副住職(遠大寺臨床宗教師)、岩瀬哲先生(東京大学医科学研究所附属病院緩和医療科) 他のご講演があります。
- * 『緩和ケア』について正しく学び、周囲の患者様方にも分かりやすくお伝え出来る様な機会になると思います。
※詳しくは公式 HP で... <http://www.jortc.jp/to-the-public.html>

● 12/4(日) 12:30~16:00 仙台国際センター 展示棟にて

「With You 東北~あなたとブレストケアを考える会~」

- * With You は患者さんと家族、乳がん診療に関わる医療従事者と同じ立場で意見を交わし、ともに考え、理想的なブレストケアを実現することを目的に、東北では平成 24 年から開催しています。
- * 今回、『乳がんと自分らしく生きるためのヒント!』と言うテーマで、ご講演やグループワーク(8グループに分かれてそれぞれのテーマに合わせての小グループ制、医師や看護師さん方と一緒に話しが出来ます。)を予定しています。
※詳細は HP でご確認ください <http://www.withyoutohoku.org> または、**withyou 東北** で検索!

~りんりんの会で取り組んでいること~

“がん治療に伴う医療用ウィッグ購入助成のご支援を!”

- ★ 乳がん体験者の会『りんりんの会』では、平成 16 年 10 月の立ち上げから今日まで、たくさんの患者様方やご家族と一緒に、『がん』と言う病気に対する不安や治療の副作用の辛さなどを一緒に分かち合い、乗り越え、励まし合い、助け合いながら歩いてきました。
- ★ 2 年前、偶然にも医療関係者の方から、山形県でがん患者の方々に向けて、全国初でウィッグ購入費助成への取り組みが開始されたとの情報をいただきました。
- ★ 治療の副作用による外見の変化で社会復帰をあきらめてしまう患者様方も身近にいらっしゃったことから、りんりんの会で出来ることは何か? まずは現状を知っていただきたいと考え、26 年度には大崎市と加美町、そして今年度は栗原市で、それぞれご理解いただいた議員様方に、議会にてご提案していただくことが出来ました。
- ★ がん治療について知っていただくこと、患者の声に耳を傾けていただくこと、そこからの出発だと思っています。今後も地道にはありますが、この取り組みの輪を広げて行きたいと考えております。



戦友からの電話

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

研修医時代にさんざんお世話になった看護師さんが、先日大腸がんのため亡くなりました。彼女は私より 2 歳年下でしたが、私が就職した時には集中治療室の主任看護師でした。研修時代、先輩医師はもちろんですが、彼女を始め多くの看護師さん達にも様々なことを教えてもらったものです。その頃は、早朝から真夜中まで野戦病院のように忙しいにもかかわらず、合間を縫ってみんなで飲みに行ったり、病棟でケンカすることもありましたが、お互いに信頼し助け合いながら仕事をしていました。言わば、戦友みたいなもんです。もちろん研修医の先輩や後輩も戦友であり、同じ時期に苦勞した仲間達は 30 年近くたった今、それぞれ偉くなっていますが会えば昔話に火がついて夜も更けていくのでした。

4 年前、彼女は日本でも有数の大きな病院へ移り、看護師のトップである看護部長となりました。時々、メールで近況や愚痴を訊いていたのですが、あるとき、下腹部にしこりがあり検査したが、原因がわからず不安だという内容のメールが届きました。2 年前の春のことです。大丈夫だよと言ったものの、残念ながら結果は悪性、しかも、急速に進行するという質の悪いものでした。その後、手術、化学療法と続きましたが、時々近況報告のメールが届きました。ネットでりんりんの会報の私のエッセイを読んでも言っていました、一番多かったのは抗癌剤の副作用についてでした。脱毛のみならず、しびれ、だるさなどなど。日常生活もままならないほどの副作用に悩まされていたようです。おそらく心配かけたくないで、周囲の人にはつらいことや不安を口にしなかったのではないのでしょうか。やがて、彼女の状況はかつての関係者にも伝わり、遠方にもかかわらず多くの人が会いに行きました。彼女の人望の厚さがわかります。

彼女の手術が終わった直後にみんなで会いましたが意外と元気そうでした。そして、今年の春には、先輩とともに会いに行きました。病は進行していましたが、見た目は普通で仕事もしていました。彼女の病院を見学させてもらいましたが、我が大崎市民病院の 2 倍くらいある大きな病院でさらに増築する予定だと聞き、こんなこの看護部長なのかと驚きました。その分、仕事と治療の両立は大変そうで、看護部長という重責が治療に対する前向きな気持ちを持続させた一方で、副作用のために仕事が満足にこなせないというジレンマがあったのではないかと思います。

3 ヶ月後、あちこちに転移が進み入院しましたが、お見舞いに行った先輩から、「もうそんなに長くはないから会いに行ったら」とメールが来ました。「春に、元気なときに会えたのが最後でいいよ」と答えたところ、「そうだね」と一言返信が来ました。その日は天気のいい休日でのんびりしていたのですが、今のやりとりが頭から離れずもよもやした気分だったので、「調子はどう？」と久しぶりに彼女にメールをしました。すると、驚いたことにすぐに本人から電話がかかってきました。「どうなの？」と尋ねると、息も絶え絶えの声で、「うん、ありがとぅ……ちょっと苦しくて、長くしゃべれない……ごめんね、もう切るね」と 15 秒あったか。私は、うんうんとしか言えず、さようならという言葉が頭に浮かんだのですが、それを言ったら本当におしまいになるような気がして言えませんでした。ありがとぅはこちらのセリフなのに。その一月後に彼女の訃報を聞きました。

彼女は、術後から最後の入院まで約 2 年近く、ずっと化学療法を続けていました。結局再発し病状が改善することなく亡くなりました。再発がんの治療の目的は延命と QOL(生活の質)の維持と言われます。なかなか困難な状況で最善の限りを尽くし、病気の進行を遅らせることはできたかも知れません。しかし、結果論ですが、もっと早く治療をやめていればもう少し楽に過ごせたかもしれないとも思いました。つらかったのは病気の症状もさることながら、治療の副作用もつらかったからです。「治療の止めどき」の判断はとても難しいのですが、大切なことだと、彼女の最期を通じて考えさせられました。

彼女にはおよそ 1000 人の部下がいたそうです。ぎりぎりまで仕事していましたが、限界を悟ったときに看護師長全員の前でお別れの挨拶をしたそうです。亡くなる一ヶ月前のことです。結局、彼女は亡くなりましたが、残された皆さんは生前の彼女の生き方を見て感じるどころがあったと思いますし、その遺志は残され継がれていくものと思います。