



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！

朝晩めっきりと涼しくなり、あっという間に秋が近づいている気配が感じられる今日この頃です。

皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか？

一時期、コロナ感染者が減少し、やっと通常の生活に戻れるのかな～と期待に胸を膨らませ、定例会の計画など立てておりましたが、残念ながら再び第7波到来…。まだまだ油断できない状況下にありますね。もう既に習慣化してきている「予防対策」。自己防衛手段はそれしかありませんので、もう少しだけ日々の自己管理に努めなければと思っています。

「我慢」もいつまでも継続すると疲れてしまうので、こんな時にしかできない何か楽しめることを見つけて乗り切って行けたらいいですね。(例えば…ネットフリックスで好きな映画や韓ドラをジックリ観る・YouTubeで好きな音楽を聴く。お弁当を持って車で遠出するとか。)コロナが落ち着いて皆さんと笑顔で会える日を楽しみにしています。

♪ RinRin の会 & CoCoRin の集い 開催のご報告 ♪

● 7/23(土)10:00～11:30 大崎市図書館 2階研修室にて RinRin 定例会を開催しました。

【参加者：2名+スタッフ4名】

- *パッド講習会参加希望者が1名・初参加の方が1名。ハンドメイド倶楽部メンバーがサポートしながらチク縫物をしている方と一緒に「おしゃべり・情報交換会」を行いました。
- *「みんなどうしているんだろう」「これって大丈夫なのかな？」など、一人で悶々としてしまっていた方も、話す機会があったことで笑顔になられたようでした。やはり対面の良さは温かさが伝わる場所ですね。

● 8/27(土)10:00～12:00 大崎市図書館 2階研修室にて CoCoRin 定例会を開催しました。

【参加者：3名+スタッフ4名】

- *地元大崎の方1名・県内の他病院患者様が2名(内、初参加2名)
- *こころん(40代頃までの患者様対象の会)リーダーの佐藤麻希さんの進行で、妊孕性のこと・仕事復帰のこと・病気発覚までの経過と気持ちなど、それぞれの思いを聞かせていただきました。
- *泣いたり笑ったり、先輩の体験をお伝えしたり。皆さん、環境や背景など全く違いますが、その時々辛さや悩みなどは共感出来ることなので、いっぱい話していただけたのは良かったな～と感じました。
- *「話したり聞いたりしているうちに、自分で自分のことを整理できたかな～と思えるようになりました」という感想もいただきました。

♪ 今後の活動予定 ♪

● 10月15日(第3土)13:30～15:00 CoCoRin 定例会を開催

● 11月26日(第4土) 10:00～11:30 RinRin 定例会開催

※事前申込が必要です。状況により中止や変更もあります。ご確認ください。

りんりん携帯 090-6259-9205 (金・土・日/対応可能)  stirinrin320@gmail.com



AYA 世代

大崎市民病院乳腺外科科長 吉田龍一

みなさん、AYA 世代という言葉聞いたことはありますか？

Adolescent and Young Adult の頭文字で、思春期(15～19 歳)・若年成人世代(20～39 歳)のことを指します。

最近この AYA 世代のがんについて新聞などでよく見かける様になりました。この年代でがんを発症することはきわめて稀で、みなさんの周りでも小・中・高校生の頃、同級生ががんになったということはほとんど聞いたことは無いのではないかと思います。

しかし、現実には我が国でも毎年 2 万人ほどの AYA 世代ががんを発症すると言われています。年齢が上がるほど発症率は高くなりますが、20 歳未満では 1000 人未満、20 歳代が 4000 人程度、30 歳代で 16000 人程度です。ちなみに 15 歳以下の小児癌は 2500 人程度といわれています。

AYA 世代のがん患者が話題になる理由は、ただ可哀想ということではなく、若くして失うものが大きくその後の生活に大きな影響を及ぼすものが多いことです。

若年者に発症するがんで多いのは白血病です。水泳選手の池江璃花子さんはまさに AYA 世代のがん患者です。他に性腺腫瘍やリンパ腫、脳腫瘍、骨肉腫があります。乳がんは 20 歳未満ではほとんどありませんが、20 歳を過ぎると少しずつ罹患者が増加し、30 歳代になると全然珍しくはありません。子宮頸がんも 20 歳代から増えていきます。

AYA 世代は、学校生活や就職はもとより、結婚、出産、育児などの人生における大切な時期であり、病気のためにそれが中断される、あるいは失われてしまうものです。多くのがんは老年期になってから発症するもので、若者と違って比較的人生が安定した時期に罹患するので病気以外の心配事は若年者より少ないと思います。

特に思春期は子供から大人に移行する多感な時期で、病気になることで将来が見通せなくなり、どうして自分が、学校には行けるのか、友達と会えるのか、これからどうなるのかなど多岐にわたる多くの悩みを抱えることになるため、単に病気の治療をするだけで無く精神面の支えも重要です。

乳がんに限ってみると、大崎市民病院では全乳がん患者のうち AYA 世代は 3%未満です。ただし、30 歳代の乳がんは年々増加しているように思います。この年代はがん検診はないため、多くはしこりを自覚してから来院するため早期がんの割合が少なく、化学療法が必要となるケースが少なくありません。また、血縁者に乳がん罹患者がいる場合、遺伝性乳がんの可能性もあります。若年者の場合、また、未婚であったり、既婚であっても子供がいない、あるいはもう 1 人欲しいという希望もあります。がんになったということで、結婚や出産を諦める方も少なくありません。思い描いていた人生の変更を余儀なくされてしまうのです。

結婚するしないは別として、特に抗がん剤投与によって妊孕性（にんようせい、妊娠する能力）が低下する可能性があります。つまり、治療の後遺症のために妊娠できなくなる可能性があります。そもそも 35 歳を過ぎると妊孕性はかなり低下すると言われています。このような場合に対して、実際に妊孕性温存が可能となってきました。具体的には、配偶者がいれば受精卵凍結保存、いなければ卵子もしくは卵巣凍結保存し、治療終了後に妊娠するという方法です。しかし、現実にはいくつか問題があります。

がんと診断されてから治療が開始されるまでの間に、妊孕性温存のための処置（受精卵や卵子の採取、凍結）をするかどうか決め、実践すること、凍結保存の仕方では妊娠率が異なり、受精卵が最も良く凍結卵子では妊娠率は低いこと（必ず妊娠できるとは限らない）、凍結保存するためのコスト（採取、凍結保存年数、人工受精）がかかることなどの問題があります。がん告知されて他のことが考えられない混乱した中での決断を迫られる上、特に AYA 世代では経済的に余裕がないことが多く、凍結保存したいが経済的理由で諦める方も珍しくありません。

どの年代の患者さんでも様々な悩みがあることは間違いありません。歳を重ねて行く中で疾患を患う事は仕方が無いと思える部分もあります。しかし、AYA 世代は周囲に同じような病気に罹った方はほとんどおらず、周囲のみんなは明るい未来を想像し楽しく過ごしている中で、どうして自分が・・・という思いが頭から離れず、身体的な面のみならず精神的にも大きな負担がかかり、また、家族の負担も大きいと思われれます。これらの負担をできるだけ小さくするために医師のみならず、多くの職種、ひいては社会がサポートすることが大切と考えますが、現状ではまだまだ不十分です。みなさんもその立場が自分だったらと考えてみたら、大変さがよくわかると思います。

♪ AYA 世代の患者さん同士でお話できる場所があります ♪

はじめまして「ここりん」です ♪

～ここりんは、りんりんの会から生まれた

若年性乳がん患者さんのための会です～



おおむね 20 歳～40 歳代くらいまでの若年層の患者様対象に、茶話会やミニ講演会などを行っています。AYA 世代のスタッフが担当しております。

新型コロナウイルスの影響で長期に渡り活動を休止しておりましたが、令和 4 年 8 月より活動を再開しています。詳しい予定は「大崎市民病院 HP」または「りんりんの会ブログ」を検索してください。

お問い合わせ・お申込みは、「りんりんの会」

♪ 事務局からお知らせ ♪

★補整用パッド講習会について

*今年度は希望者(事前予約)がいらっしまった場合、りんりん定例会(当面は情報交換・おしゃべり会、相談会の実施)開催時に一緒に作製する場を設ける予定です。材料準備の都合上、開催予定日の 1 週間前までにご連絡をお願いします。

※ 大崎市民病院がんサロン・石巻赤十字病院プレストセンターがんサロンでも再開しています。

<お問い合わせ>

●りんりん携帯 090-6259-9205 (金・土・日/対応可能) ✉ stinrin320@gmail.com

* 協力医療機関：大崎市民病院 地域医療連携室 *