



**りんりん会報**  
(H25年5月)

若葉がまぶしい季節、5月になりました。  
爽やかな風と暖かな日差しが心地良く、治療中でも、ちょっと外に出てみようかな～って思えるほど気持ちが軽くなるひとときが嬉しい季節でもありますね。

先月、『りんりん総会』と『Dr 吉田の乳がん講座』を開催しましたが、たくさんの方々にご参加いただき、盛会の中で無事に終了することが出来ました。

平成16年10月に第1回目のお茶会をスタートし、毎月継続して今日までたどり着いたりんりんですが、最初の頃の気持ちを忘れずに今後も活動して行きたい、りんりんの足跡を残したい…という思いがあり、今までの活動記録を市民病院HPに入れていただきました。また、25年度の年間予定も合わせて更新していただきましたので、是非HPをご覧くださいね。

今年度も皆さんと一緒に『凜として』生きて行ける勇気・元気、そして優しさを周りにふりまいて行けるりんりんの会でありたい！と考えていますので、どうぞよろしく願い致します。一人じゃないよ！仲間がいるよ！

## \*りんりん総会 & Dr 吉田の乳がん講座 報告\*

**\*開催日時:平成25年4月20日(土)9時30分～12時・大崎市民病院 職員休憩室\***

● **総会**・・・27名参加

内容:収支決算報告・24年度の活動報告・25年度の年間計画のお知らせ・役員選出など

\*今年度の役員選出では、率先して手を挙げていただいた方が多く、最終12名のスタッフが決定。その他にも、『まだ治療中なので体調が良い時にはお手伝い可能ですのでお声をかけてください！』の申し出もあり、とても嬉しく思いました。今年も温かいりんりんを目指し、地道に歩いて行きたいと思えます。どうぞよろしく願います♪

● **Dr 吉田の乳がん講座**・・・『生活習慣病とがん』 吉田龍一氏(大崎市民病院乳腺外科科長)

内容:発がんの原因(喫煙・食事や肥満がトップ)乳がんのリスク(アルコール・喫煙・肥満 etc)

**\*まとめ\***

- ☆加齢とともにいろいろな病気にかかる ☆治るものと治らないものがある。
- ☆生活習慣病は、若い頃からの蓄積であり、放置すれば死に至る病気である。
- ☆生活習慣病はがんの発生に関わる。 ☆がんになったからがんで死ぬとは限らない。
- ☆運動しましょう。 ☆痩せましょう。 ☆楽しい人生を歩みましょう。

↳ **“いつやるの?” “今でしょ!!”**

● **参加者からの感想**

- ・ どうしても“がん”という言葉に敏感になりがちですが、他にも日常生活で気を付けて行くことがあるのを改めて考えさせられるお話でした。いろんなお話を聞くことが出来て良かったです。
- ・ 運動不足が様々な病気や肥満の原因になること、ユーモアをまじえた先生のお話し、とても参考になりました。我が身を振り返り、今日から早速、運動習慣はじめなくちゃと思いました。
- ・ 多数の方の出席で心強く思いました。同じ思いの方がいらっしやることで心が軽くなりました。
- ・ 自分の病気が一番重い病気と思っていたけど、生活習慣病も発見しにくく大変な病気なんですね。
- ・ 久しぶりの参加でとても元気になりました。う～ん！肥満・・・頑張らなければ。ダイエットしてみますか！！先生のステキなトーク、またうかがえればと思います。
- ・ 最初から最後まで笑いに包まれて患者会とは思えないほど楽しいひとときでした。肥満が大敵だと改めて痛感し、週1の体操ではダメだなとつくづく思いました。目標:ウォーキングの継続です。
- ・ 皆さんがとても元気なことがとても心強く感じました。私もがんばらずに、がんばります！

## 検診のススメ

寒かったり暑かったり体調を整えにくい日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今回は乳がん検診の話をしたと思います。何を今さら、私たちは関係ないとお思いかも知れませんが、まだまだ受診率は低いので、ぜひ周囲に検診を勧めてください。

まず、検診は健常者に対して行うものですから健康保険は使えません。また、しこりなどの異常を自覚している方は検診ではなく病院を受診していただくことが前提です。

検診には大きく分けて、対策型と任意型があります。対策型は政府や自治体が行うものため、任意型は希望者(個人、職場)が自分のために自費で受けるものです。対策型は税金が投入されますから、少ない予算でがんが最大限見つけれられる方法で行いますが、任意型は受診施設や料金によって検査の内容が違います。そして、対策型は集団全体の死亡率を下げるのが目的ですが、任意型は個人の死亡リスクを下げるのが目的です。

乳がん検診は長らく毎年視触診のみでしたが、マンモグラフィ(MMG)が導入され 2 年ごと受診となりました。これは、視触診では早期がんは発見されにくく進行がんばかり見つかり、乳がん死亡率が低下しないことがわかってきたからです。それで、MMGを導入することにしたのですが、毎年ですと費用がかかるので2年ごとにして検証したところ、費用対効果がよかった、つまり安くて多くの早期がんが見つかり死亡率の低下につながりそうだったので MMG 導入の運びとなったわけです。しかも、ただMMGを撮ればいいというのではなく、精度管理中央委員会という組織が、MMG 読影者と撮影者の質を高めるべく講習会を開催し、読影試験を実施しクリアした医師が読影する、MMG 撮影器械も一定基準をクリアしたもの、撮影技師も読影者と同様、講習会や試験を課せられることになり、MMG の撮影から読影まで一定の基準を設けて、医療者側の精度管理をしております。

検診の目的は死亡率を低下させることであり、発見率を上げることはありません。つまり、治りやすい早期発見を増やすことが目的です。ところが、受診率をみると、宮城県は全国一ですが、それでも 20%、東京は5%程度であり全国平均で12%程度です。この程度の受診率ではまだまだ死亡率の低下までは行き着きません。受診率 70~80%の欧米では死亡率が低下しておりますが、我が国はまだ上昇中で後進国並みです。

ところで、検診を受けない理由のアンケートをみると、興味が無い、受診する機会が無かった、どこで受けるのかわからない、仕事が休めない、育児のためなど、いいわけめいたことが多いのと、症状がないから、家族に乳がんがないからという誤解もあります。そして、どうすれば受診しやすいか質問したところ、家から近いところでやってほしい、時間や期間を選ばない、職場でやってほしい、安くしてほしい、健康保険でやって欲しい、補助金を出せなど、勝手な事ばかり言っていて、いかにも女性らしい言いぐさで…いや、失礼!

そして、そんなわがままに答えるべく平成 21 年度より乳がん検診クーポン券が毎年 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳の方に配布されることになり、今年で5年目になります。当院でも大崎市の乳がん検診をやっているのですが、年々受診者は増加しています。しかも、初めて検診を受ける人の半数以上はクーポン券で受診しています。つまり、せっかくながらクーポン券をもらったのだから受けなきゃソンソンと受診するのです。これは効果てき面と思いきや、その人達のうち 2 年後に再受診したのは 1 割にすぎませんでした。日本全国そうなのかは定かではありませんが、なかなか検診におカネはかけられないというのが実態なのでしょう。世の中健康はおカネで買う時代にもかかわらず、タダじゃなきゃ受けないというのでは、いくらキャンペーンを張ったところで受診率の増加は望めません。困ったことに、変なサプリメントなどにおカネを使う割に、効果的かつ安い検診には使わないのです。ただ、クーポン券のおかげで初めて検診を受け早期がんが見つかった方もおりました。我々からしてみれば宝くじが当たったようで幸運に思えますが、当然のことながら本人には不運としか思えなかったようです。

どうかみなさん、乳がんに限らず、周囲の方にがん検診を受けてない方がいらっしゃったらぜひぜひ勧めてください。基本的には自治体の集団検診でいいのですが、おカネに余裕があれば人間ドックを受けることを勧めてください。

## \*今後のりんりん定例会日程と内容のお知らせ\*

### ● 5月25日(第4土)9時30分～職員休憩室 定例茶話会(情報交換・相談会)

- ※ 初めての方も大歓迎です。お茶を飲みながら、同じ思いを一緒に話してみませんか？
- ※ 事前予約は要りません。お気軽にご参加ください。体験者がお待ちしています。

### ● 6月22日(第4土)9時30分～職員休憩室 おしゃれセミナー

講師：瀬戸真由美氏(ソシオエステティシャン)

- ※ 『治療中の爪や肌のお手入れ・顔色をよく見せるメイクや服の選び方・スカーフの巻き方 etc』についてお話ししていただく予定です。

### ◆ 参加可能な方

- …連絡窓口(市民病院相談支援センター)又は、りんりん携帯にご連絡ください。  
(りんりん携帯…つながらない場合は留守電に入れてくださいね。)

## \*りんりんからお知らせとお願いです\*

### ● 6月8日(土)13:30～石巻赤十字病院にてパセリさん主催の講演会&交流会

★安田有理氏(認定遺伝カウンセラー)による『遺伝性乳がんと遺伝カウンセリング・遺伝子検査』の講演

★わたげ会(長野県の乳がん患者会)の皆さんが石巻を訪問し、患者会交流を予定

- ※ わたげ会事務局のかたとCNUのコーディネーター養成講座で震災をきっかけに知り合いましたが、今回わたげ会さんが『東北の患者会をお尋ねする旅』(震災復興支援旅行)を計画され、パセリさんとりんりん和三つの患者会で交流できる機会を作っていただきました。

- ※ 三つの患者会が一堂に集まって交流をすること、それだけでとても心強く、今後の患者会活動の明るい未来へとつながるものと期待しているりんりんです。

- ※ りんりんでもこの企画に参加し、パセリさんの講演会とわたげ会さんも一緒に交流会に参加予定です。

### ◆ 参加可能な方

- …5月末まで、りんりん携帯にご連絡ください。近くなりましたら確認のお電話を差し上げます。  
多数のご参加、宜しくお願い致します。

### ● 6月18日(火)～22日(土) 松山保健福祉センターにて総合健診が実施されます。

- ※ 18日(火)19日(水)21日(金)22日(土)12時まで、20日(木)のみ19時30分まで開催

- ※ 17日(月)会場準備・22日(土)はりんりん定例会開催中の為、スタッフの参加はありません。

★総合健診期間中に、『患者会についての掲示コーナー』が設けられ、りんりんが参加することになりました。

★今までの活動記録の掲示や会報・パンフ等の資料配布が主な内容になります。

★見学に来た方に、りんりんの会の活動内容の説明や、病気に関する相談対応の場もあるかもしれません。

★お知り合いの方々にも是非PRしていただき、検診の重要性や早期発見の大切さ等をお伝えくださいね。

### ◆ お手伝い可能な方

- …準備や片づけ、あるいは期間中にお手伝い出来る方は是非お知らせください。

少しの時間、顔を出していただけるかたでもOKです。ピンクリボン啓発活動にご協力をお願いします。

○ 連絡窓口：0229-23-3311  
(大崎市民病院・相談支援センター)

○ りんりん携帯：090-6259-9205  
(相談専用コール：平日は19時以降の対応可能)