



わたげ会・パセリ・りんりん 3つの患者会・交流会が実現しました!

いよいよ7月!! 暑い夏に突入ですね~。

でも、じめじめムシムシとしたスツキリしない天気が続くことも予想されるので、体調管理には十分に気を付け、元気に毎日を過ごしたいですね。

さて、今回はとても嬉しい出来事がありましたので、早速お知らせします!

● 去る6月8日(土)、石巻赤十字病院でマンマの会パセリさん主催の講演会が開催されました。(今回は、昨年のりんりん研修会でも講師としてお招きしお話しいただいた、遺伝カウンセラーの安田有理先生の講演でした。自宅で共に生活しているという可愛い猫ちゃんたちの写真の登場もあり、安田先生のお人柄がうかがわれるような柔らかさの中での遺伝に関するお話しでした。)

● りんりんの会から9名が参加したのですが、その席に、**長野県・佐久総合病院・乳腺専門医である石毛広雪先生と共になわたげ会(乳がん患者会)さん8名**がはるばる長野から石巻に来て下さり、講演後の交流会の中で、オリジナルのはっぴを着て『わたげソーラン』をご披露していただきました。(もちろん、石毛先生も一緒に、力強く踊っていただきました。)目の前で凛として踊っていただいている姿に、思わず**感激の涙**があふれた方もいましたし、**感謝**きれないほどの拍手を皆さんに送る方もおりました。



● 更にわたげ会事務局の方より、りんりんの皆さんへ! ということで、『ハートメッセージ』という冊子(50名の会員さんからの応援メッセージが記載してありました)や、すみれ会さんが作っている『ラベンダー香り袋』、手作りの『写真たて』をいただきました。昨年は、手作りの『ちょいかぶり』(脱毛時に使用)と『布草履』(ソーランを踊る時に使用)を郵送いただいており、りんりん事務所に置かせていただいております。心のコもった手作りの品の数々をたくさんいただいてしまい、大変恐縮しているところです。わたげ会の皆さんのご厚意、優しさに心から感謝申し上げますとともに、その温かさにお応えできる様に、今後の患者会活動の原動力に変えて行きたいと考えています。



● **同じ病気で苦しんでいる方も**おりますが、患者会活動を通して、同じ病気であるが故に一人で悩んでいる方々に温かい手を差し伸べ、『一緒に頑張ろう!』って背中を押してくれる方々が沢山いることも実感できた今回の交流会でした。

● **長野県・宮城石巻・大崎**とそれぞれ地域性や病院とのつながり、活動内容等は微妙に異なりますが、**同じ思いで活動しているところは共通**しており、お互いに今後も情報交換をしながら高めあって行けたら、と強く感じました。

● 今回は主治医の石毛先生も一緒に宮城まで足を運んでいただき、**その行動力に脱帽! & 感動! そして感謝!!**の言葉に尽きる感じでした。次回はこちらからお伺いできるような計画を...という話で盛り上がり、どんな形になるかはわかりませんが、わたげ会さん・パセリさんにお返しが出来たらいいな~とも考えています。

またお会いしましょうね!! 私たちは決して一人ではありません。一緒に病気と戦いましょう!

(...わたくし事ですが、あまりにもワクワクすぎて、前日に高熱を出してしまい、当日も不調のまま口数も少なく帰路についてしまいました。まさに、小学生が遠足の前に興奮して高熱を出してしまう、いわゆる知患熱というものだったかもしれません。本当に残念でした。)



いんいん・6月の活動報告です



● 22日(土)10時～ おしゃれセミナー開催:18名参加

- ・講師にお願いした瀬戸真由美先生とは、昨年12月に仙台で開催された『with you 東北』の研修会の中で、スタッフの一員として初めてお会いし、お話を伺ってその前向きな明るさと楽しい話術に魅かれ、りんりんにも来ていただけないかと交渉させてもらい、快諾していただいたという経緯がありました。
 - ・当日は、『お肌のお手入れ』(洗顔方法・化粧水のつけ方・日焼け止めの塗り方・マッサージの仕方etc)『爪のケア』(やすりや爪切りの使い方・マニキュアの使い方etc)『ハンドマッサージ』(実践:2人で向かい合いお互いにマッサージ)『ストールの巻き方』etcをととても元気に歯切れの良いお話で進めていただきました。
 - ・瀬戸先生の自己紹介の中で、御自身も病気の経験があったこと、また、『ソシオエステティシャン』とは、医療や福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックのことで、エステティックの施術によって人を癒し、励まし、QOL(生活の質)の向上に寄与し、その人が本来の自分を取り戻すために支援することを目的としているという話を伺いました。(ご本人もその資格を取るためにフランスで勉強し、国内でも数少ないソシオエステティシャンのお一人)病院内にもその職種を有給で取り入れてもらえるように働きかけているとのことでした。
- ★ 今回の参加者の中で、『大崎市民病院 HPを見て今回のセミナー開催を知りました』という岩手県の方が当日参加して下さるとい嬉しい出来事もありました。りんりんの会では、大崎市民病院以外の患者の方々の参加も大歓迎です。HPでこの会報をご覧の皆さん、いつでもりんりんに来てみてください！病気のこと、生活のこと、下着やおしゃれのこと等、一緒にお話ししてみませんか？

いんいん・7月～8月の活動予定です



◆ 7月27日(土) : 情報交換会(9時30分～市民病院職員休憩室)

- ・同じ病気の体験者同士で情報交換・交流・相談会を行います。お茶を飲みながら、小グループでお話しをします。
- ・個人情報については、他言しないことを基本にしていますので、安心してご参加くださいね。

◆ 8月22日(木) : 下着の試着・相談会(14時30分～職員休憩室)

- ・今年で4回目の開催となりました。ワコールリマンマの女性アドバイザーが担当してくれます。
- ・直接販売ではなく、自分に合った下着を試着しながら一緒に相談できる機会です。
- ・市販のものや通販では、なかなか自分に合うものが無く、お店で購入する際に病気のことを説明することにも抵抗がある方はいませんか？是非、この機会に自分に合ったもの、気に入ったものを探していただき、快適な生活が出来るようになっていただければ…と考えています。
- ・お一人30分程の個人相談になります。当日来た順番に少々お待ちいただくこととなりますが、その間、りんりんスタッフや参加者の方々とお茶を飲みながらの情報交換を予定しています。お気軽にご参加ください。

◆ 8月24日(土) : 移動研修会(川渡温泉～ふところの宿 みやま～日帰り温泉ツアー)

- ・あの吉永小百合さんが貸切ってお泊りしたという『ふところの宿 みやま』にりんりんの会で移動研修会(日帰り温泉ツアー)を計画しました。温泉に入ろう会は毎年一泊で実施していますが、泊りではなかなか参加できないという方もいらっしゃるの、今回は日帰り温泉のイベントを企画してみました。
- 場所・・・ふところの宿 みやま(川渡温泉:大崎市鳴子温泉字要害 91 Tel:0229-84-7641)
- 日程・・・11時 現地集合
オプションイベント『ハンドマッサージの講習会』(講師:東 順子氏)
12時～ランチ会
13時～温泉に入り、情報交換をしながらのんびり過ごしましょ！
15時 現地解散
- 参加費・・・4,500円(内訳:日帰り料金 税別 3,500円+入湯税・研修費・お茶代他)
- 持参するもの・・・入浴セット(タオル)その他各自必要な物

※ 人数確認の為、事前予約が必要です。別紙資料を参照の上、8月3日(土)までお申し込みください。
(相談支援センター(0229-23-3311)あるいはりんりん携帯(090-6259-9205)へ電話での申込みも可能です。)



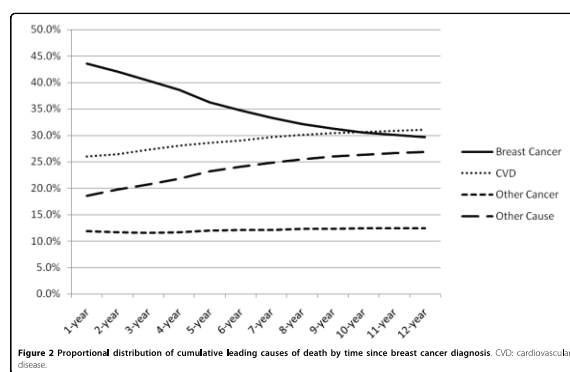
生活習慣病とがん

今回は、4月の総会でお話しした内容ですが、出席できなかった方のためにこの紙面をお借りしかいつまんでお話ししたいと思います。講演をお聞きになった方はおさらいのつもりで読んでください。

我が国ではがんで亡くなる方は年々増加しています。ご存じのように乳癌の死亡率も上昇しています。また、日本人の約半数は一生のうち何らかのがんに罹患します。しかし、それでも、がんで亡くなる方は全死亡者の1/3にすぎません。残りの2/3はがん以外の死因で、心疾患（15%）、脳血管障害（13%）、肺炎（9%）、事故（4%）、その他（自殺や老衰、肝・腎疾患など）の順となっています。

では、乳癌の患者さんは何が原因で亡くなるのでしょうか。みなさん、どうせがんで死ぬとお思いでしょうが、実は、ステージⅡまでであれば他の疾患で亡くなることが多いのです。再発は術後3年以内が多く、それ以降は年を経るごとに減少します。

右のグラフは乳癌患者の原因別死亡率の推移です。縦軸は死亡率、横軸は術後年数です。Breast cancerは乳がん、CVDは脳血管疾患、Other cancerは乳がん以外のがん、Other causeはその他の疾患です。これを見てわかるように、乳がんの死亡率は年々減少しますが、逆に脳血管疾患、その他は増加しています。術後10年もすれば乳がんより他の疾患で死亡する可能性が高いことを示しています。つまり、乳がん患者は必ずしも乳がんで亡くなるわけではないということです。



では、どんな病気が待ち受けているのでしょうか。

それは、生活習慣病です。生活習慣病とは、突然発症するのではなく、若いときからの食生活や運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣を長年にわたって不適切に蓄積された結果、発症するものです。その中には死の四重奏といわれる、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などが含まれます。また、一部のがんの原因でもあります。特に糖尿病は本当に怖い病気だと思います。糖尿病は心疾患や脳卒中の原因ともなりますし、失明や壊疽などいろんな病気の原因になります。腎不全の原因疾患の一位は糖尿病です。乳がん患者さんの中でも糖尿病のある方は再発しやすいこともわかっています。

現在、日本人の平均寿命は男性が79.6歳、女性が86.3歳ですが、日常生活に制限のない、いわゆる健康寿命は男性70.4歳、女性73.6歳です。つまり、人生の晩年に於いて、男性は約9年間、女性は約13年間、何らかの制限のある生活を送るのです。そして、要介護率は70歳を超えると急速に増加し、90歳以上では約6割が要介護となります。その中には寝たきりとなった人もいます。寝たきりとなる原因のトップは脳血管疾患です。がんで寝たきりになることはあまりありません。いつまでも元気にかくしゃくとしていたいのであれば生活習慣病にならないように摂生することが大切です。

具体的に、薬に頼らない予防法をいくつか紹介します。

まずは当たり前ですが、禁煙です。それから、塩分制限。とにかく塩辛いものを避ける。野菜や果物は積極的に摂る。ポテトチップスは野菜ではありません。体重の維持、運動（週3～4回、1回20分以上、軽く息切れし脈拍が早くなる程度の運動。漫然とした散歩や草むしりは運動とは言いません）などです。ちなみに、標準体重は、身長(m)×身長(m)×22±10%の範囲であり、BMI(Body Mass Index)体重(kg)÷身長(m)×身長(m)が25以上は肥満です。これらを目安に健康を維持すれば、よりよい老後生活が期待できます。もちろん、がん検診も受ける事は大切です。

さあ、みなさん、あとはやる気の問題です。

いつからやるか、今でしょ！

