



# Rin Rin No.80

りんりん会報 平成26年7月発行



乳がん体験者の会  
りんりんの会

\* 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\*

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

今年の夏は猛暑？それとも冷夏？…。予想通りにはいかない天気予報ですが、体調を崩さないように気を付けながら、この夏を元気に乗り切り、楽しい毎日を過ごしていただきたいと思います。

さて、いよいよ7月、新しい大崎市民病院がスタートします。先月14日(土)の内覧会では、会員25名で一緒に見学に行って来ました。2階の外科診察室や化学療法室、放射線治療室、病室、また9階の展望室までしっかりと見学、広いスペースで洗練された雰囲気、期待を膨らませて帰ってきました。(ドールやファミマ、レストラン等も充実していましたよ！) 乳腺外科も吉田先生の他に江幡先生(大学病院より)が加わり2人体制になるそうです。がんサロンも常設されることになりましたので、患者会として、あるいは体験者の一人としてお役にたてるよう、お手伝いできることを探し、実践して行こうと考えています。新病院、ワクワク・ドキドキ、とっても楽しみです！

## \*6/14(土)りんりん定例会(講演会)報告\*

● 『乳がん看護認定看護師の成り立ちと役割・海外の患者サポートの現状報告』

● 講師：東北大学病院 乳がん看護認定看護師 金澤 麻衣子氏

- \* **参加人数**: 27名(+吉田先生・仙台医療センターの乳がん看護認定看護師さん)+お子さん1名
- \* **講演内容**: 青森1名・秋田1名・山形2名・岩手5名・福島2名, そして宮城県内には4名, そして全国では211名の乳がん看護認定看護師がそれぞれの現場で活躍されており、患者が抱える困難・不安に寄り添いながら、乳がん看護認定看護師としての役割(最新の知識・総合的な判断, 治療選択に必要な知識・患者意志決定の支援, 啓発活動, 実践を通し役割モデルとして発信する等)を実践しているそうです。また、患者各自がよりよく対処し、困難解決できるように患者サポートにも関わった経験があるそうです。・海外研修(イギリス)の中での医療情報(がん患者が休むスペースがある施設の紹介等)も教えていただきました。

### \* 質疑応答

Q. 予防啓発ということが認定看護師の役割の中にありましたが、具体的に教えてください。

A. 予防することは出来ないのです、検診を勧めます。(吉田Drからの回答...太らないこと!)

Q. 看護師を目指している方々にメッセージをお願いします(あるいはどんなお仕事なのか)

A. 自分が成長できる職業(人に感謝される仕事)だと思っています。

Q. 認定看護師が県内4名ということですが、今後底上げをどのように考えていますか？

A. 連携を取りながら広めていきたい。今後、南東北乳がん看護認定看護師会を発足させ、進めていく予定です。

### \* 参加者より感想

- ・ 高い意志をもってお仕事なされていることに敬服いたしました。これからも頑張ってくださいと思います。
- ・ 看護師さんともっともっとお話したいと感じていました。患者の声を聴いて、心に寄り添おうという姿勢に期待したい。
- ・ 専門的な知識のある看護師さんが院内にいることは患者にとってどんなに安心な事かと思いました。もっと増えてくれるといいと思います。海外での現状・日本での活動状況等、参考になりました。(※他多数の感想が寄せられました。)

● むすび丸のピンクリボンバッチとストラップを各500円で販売しています！



## \* りんりん事務局よりお知らせです \*

### ◆ 7月19日(第3土)りんりん定例会(情報交換会)開催場所について!

- 新大崎市民病院会議室(3階・9階どちらかは当日のお知らせになります)にて9時30分～  
(※当日、正面入り口にスタッフが待機、入館手続き後、開催場所に誘導致します。)

### ◆ がん患者・家族サロンの常設について

- 新病院2階の化学療法室隣りに『がんサロン』のお部屋が出来ました。

- ★ 空いている日時・・・平日(月～金)9時から16時30分まで。
- ★ ソーシャルワーカーさん、あるいは事務のかたが常駐しています。
- ★ 情報収集できるパソコン・冊子・資料の他に、ウィッグやケア帽子、ネイルセットなど療養に役立つ見本が置いてあります。
- ★ がん体験者が待機している日を設けていただきました。体験者と一緒にお話したり、ご希望があれば個人相談もお受けできます。
  - ※ がん体験者・・当面、高橋(りんりんの会代表)がお手伝いさせていただきます予定です。
  - ※ 担当日時・7月:11日(金)・14日(月)・16日(水)・25日(金)・30日(水)、10時～15時です。
- ★ 受診の前後の待ち時間等にサロンに寄ってお話したり、体験者がいる日に合わせて相談に来ていただくことも可能です。是非、ご活用ください。※今後の日程等は市民病院 HP でご確認ください。
  - ※ りんりん事務所(三日町・正明薬局)は、今まで通り第2・第4水曜日 PM1時～4時オープンしています。りんりんスタッフ(体験者)がお待ちしていますので、こちらもご利用くださいね。

### ◆ 新しく購入した冊子の紹介です!『治療を始める前に読む乳がんの本』(イカロス出版)

- 治療を始める前に知っておきたい情報や、スペシャリストに聞く各種治療法など分かりやすく説明されている本です。その中で、乳がん認定看護師の金澤さんが治療中の心得や入院時のアドバイス、薬の副作用と対処法について等のページを担当されています。
- りんりん事務所に置いてあります。貸し出し出来ますので、関心のある方はどうぞ!

## \* 会員より体験談を寄せていただきました \*

ひとめ・いちだんずつ編み上げる、それが私の生きる力に・・・!

りんりんの会 会員

がんになって4年になります。初めは『これからどうなるんだろう』と不安でいっぱいでした。やっとやりたいことを・・・と言う時だったので、本当にどん底におちた気持ちで真つ暗な気分でした。しかし、手術前に『りんりん事務所』で相談出来、そして『りんりんの会』に参加出来たことで、安心して入院できたこと、とても大きな“力”になりました。病気になったことがきっかけで、自分を振り返ることもできたので、悪いことばかりじゃなかった・・・。大きなショックを受けたことで、得たもの、気づいた事もあります。兄弟ってこんなに有り難いものなんだなあ～と実感したこと。友人の『私は大丈夫と思っているよ』の一言が支えになったこと。知人が同じ病気で私より先に闘っていて、会うと『大丈夫!』と笑顔で言ってくれること。何よりも彼女の姿を見て、1年後・2年後の姿を想像出来たこと。とてもありがたいことです。

3年目に入って以前の自分に戻ってきていると感じたこと、病気(患者)であることをあまり深刻に考えなくなっていました。4年目の1年間はこれまでやれなかったことを頑張りました。一つひとつ編み上げて終えられ、改めて編み物っていいな～!と実感しています!!ひとめ・いちだんのチカラってスゴイゾ!!って感じることに。これからは自分のやれることで誰かの役に立てたら・・・。

病気に負けないぞ!!と進んでいきたいと思っています。

私が編んだ自慢の帽子です。りんりん事務所に置いてあります。



## \*りんりん会報に寄せて No.16\*

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

がんに克つ

最近、がんと闘う、がんに克つ(勝つ)、がんに負けないなどという言葉をよく聞きます。でも、負けるなどと言われても、何をもって克ちとするのか、どうすれば克てるのかわからないのが本当のところではないでしょうか。そもそも、がんと闘う、がんに克つとはどういうことをいうのでしょうか。ちなみに、広辞苑を紐解くと「勝つ」はいわゆる勝ち負けの「勝つ」ですが、「克つ」は、抑えがたいものを努力して抑えつける、耐える、という意味だそうです。

一般に、がんに罹ると、ショックを受け絶望的になります。そして、治療を受けた後も再発するのではないかと心配や不安が続きます。これは誰もが感じるのですが、こういう状態がずっと続いていくと「がんに負けた」と感じるのではないのでしょうか。また、がんに負けないためと言いながら、アレはがんに効く、これはダメなどと、我慢を強いてがんばっているけど、結局、がんのことばかり考えているのも克つたとは言えないでしょう。かといって、一連の治療を前向きにがんばることが闘うことで、その治療をやり遂げれば克つたと言えるのでしょうか。それとも、再発しなければ克つたと言えるのでしょうか。

確かにがんになって失ったものはたくさんあるでしょう。将来の予定が立たなくなった、体型が変わったためにおしゃれができなくなった、楽しみの温泉旅行が楽しくなくなった。あちこち痛い、再発が怖くて夜も眠れないなど、人それぞれ多くのことが思い当たると思います。では得たものはないのでしょうか。人生を深く見つめ直す機会ができた。一日一日を大切に過ごすようになった。家族のありがたみがわかった。友達に連絡をとって久しぶりに会えて楽しかった。おなじ病気をした友人ができた、などなど。そのバランスが重要なのだと思います。私が言うのも何ですが、たとえ、再発してしまっても、大切な人と一緒に過ごすことができ、日常生活を自宅で送ることができ、悔いが無いように生きていくことが「克つ」ということではないかと思えます。誰かが、「がんになったことは不運だけど不幸じゃない」と言っていたのですが、こう思えることが「克つ」ということではないのでしょうか。

治る、治らないの話ではなく、病気になる前と同じような自分に戻ること、つまり、がんに克つということは、「自分らしさを失わないこと、自分らしく生きること」、自分がやりたいことができ、心の底から楽しいと思えるかということではないかと思えます。逆に、がんに負けるとは、病気や治療に対する不安と恐怖にさいなまれ、身だしなみに無頓着になったり、周囲に無関心になったり、気力も無く閉じこもってしまったり、「自分らしさを失うこと」だと思えます。

みなさんはどう思いますか？違うという意見でもいいですし、私はこう思う、私はこうだったということを、匿名でもいいですから是非ともこの会報に投稿してみませんか。

さて、7月からはいよいよ新病院です。東北大学から江幡先生(当院で臨床研修しました)も来ましたので2人体制で乳がんの診療をやっていきます。今までと勝手が違い、初めのうちはいろいろ混乱もあると思いますが、ちよつとの間我慢してくださいね。

### **\* 会員の皆さんの声を募集しています！ \***

- \* りんりん会報をいつもご愛読いただきまして、ありがとうございます。  
吉田先生からの素敵なエッセーを始めとして、定例会の報告や最新情報をしっかりとお伝え出来る様、毎回、試行錯誤しながら作成しております。
- \* 今後、皆さんからの感想やご意見、体験談、また、お知らせしたいこと等、会員の皆さんのいろいろな声と一緒に会報に掲載させていただき、もっともっと充実したものに変えて行きたいと考えています。匿名希望の方もOK。A4サイズ用紙の半分が埋まる程度の文字数までなら大丈夫です。
- \* 連絡窓口を通してりんりんまでお寄せください。お待ちしております！！ by りんりん事務局