



りんりん通信(増刊号) ～研修会特集～

Rin Rin

2020.11月発行

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！



- * 今回の「りんりん通信(増刊号)」は、研修会特集(紙面による研修会講演内容のお知らせ)になります。
- * 第16回目となる「りんりん研修会」が中止となり、皆様とお会いしたり一緒に先生のお話を聞いたりすることが出来ず、本当に残念な年になってしまいました。
- * 今は「コロナの終息」を願いつつ、自己管理に最新の注意を払いながら皆様と再会できることを楽しみに、この状況の中でも明るく元気に前に進んでいきたいと思っています。
- * 講師(吉田龍一先生)より研修会で講演予定だった内容を快く原稿にしてご提供いただきましたので、皆様にお届けいたします。

演題 『乳がんサバイバーシップ』

講師: 吉田 龍一先生 (大崎市民病院乳腺外科科長)



新型コロナ禍での新しい日常、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

例年2回開催している今年のりんりん研修会は2回とも中止となりました。その代わりとして、研修会で話すはずだったことをメインに書き下ろしたいと思います。テーマは「乳がんサバイバーシップ」です。

サバイバーシップという言葉を知っていますか？サバイバー(生存者、生き残り) + シップ(状態を表す接尾語)。つまり、がんサバイバーシップとは、直訳すればがんから生還した状態となりますが、実際の意味は、がんと診断されてから人生の終末期までに様々な身体的、心理的、経済的な問題が生じる状態の中で、これらの問題を、家族や、医療従事者、経験者などと共に乗り越えて生きていくことをいいます。ですから、みなさんは乳がんサバイバーであり、今の状況が乳がんサバイバーシップです。

自分がまだ医者になつたばかりの頃を思い出すと、医師の仕事は病気を治すことであって、患者の生活まで考えるようなことはしていなかったように思います。1980年代後半になり、緩和医療の大切さが徐々に広まり、治らない病に対してどのように接するか、患者の想いに応えるにはどうしたらよいかということを考えるようになったように思います。国内でもホスピスはまだ数カ所しかなく、緩和医療科という診療科は存在していませんでした。私自身学生時代に緩和医療について学んだ記憶はありません。授業すらなかったのです。そんな中で、病気は治ったけど・・・という患者さんは少なくなかったことから、徐々にがん治療を受けながら日常生活を送ることに目が向けられていったように思います。

その頃は乳がん患者さんにだけには原則がん告知をしていましたが、他のがんでは積極的に告知はしていませんでした。胃がんの患者には胃潰瘍、膵臓がんの患者には慢性膵炎というように。患者さんもうすうすは感じていても、知りたくないのか真実が怖いのか、「本当はがんなんじゃないのか？」と改めて尋ねてくる人もいませんでした。しかし、その数年後には告知は当たり前となりました。我々の立場からすると、もっともらしいウソを考えなくてよくなったことは歓迎でしたが、やはり、告知された側の心理を考えたときにどうフォローしたらいいのかよくわかりませんでした。落ち込んでいる患者さんを見て、まるで、自分が悪いことをしたような気持ちにさせられたものです。

今では、治療法が発達しただけでなく、患者さんを取り巻く環境にまで配慮するようになりました。すなわち、がん告知は当たり前、その上で術前の詳細な説明に加え、リンパ浮腫などの術後後遺症のマネージメントや乳房再建も可能になりましたし、薬物療法に対する副作用対策も以前とは比べものにならないくらい発展しました。そして、妊孕性（妊娠する能力）保持対策、遺伝性乳癌の診断のため遺伝学的検査ができるようになり、将来のがん発症予防手術も可能になりました。さらに、仕事と治療の両立を目指した就労支援、多職種による個人的課題（経済的支援や人間関係）の相談、解決など、主治医だけではなくともならないところまで気配りする時代となりました。今思えば、患者は何においても我慢する事が当然だという時代だったと思います。一方で、治療後の患者さんの取り巻く環境を患者目線で意識するあまり、かえって混乱を招くこともあります。がんと診断されてから治療開始までの短期間に多くの情報が与えられ、多くのことを決断しなければならず、病気に対して考える余裕がなくなっています。

このように医療は進歩したというものの、未だに人知れず悩みながら日常生活を営んでいる方が大勢います。病気前と違って多くの課題を乗り越えていくことは、自分ひとりではなかなか困難であり、多くの人の助けが必要です。病院でのサポートは人的、時間的に限界があり、決して十分とは言えません。そんな中、患者会、あるいはピアサポーターの方に接して助けられた方は大勢いると思いますが、患者会もサバイバーシップには大切なものです。りんりんの会が10年以上続いているのは、スタッフの方の頑張りもさることながら、相変わらず必要としている患者さんがたくさんいるからなのです。

今年は、新型コロナ禍のおかげで定例会も研修会も開かれませんでした。その代わりがんサロンでピアサポーターと相談することができます。みなさんも悩んでいるときはがんサロンにぜひ行ってみてください。

さて、今年はずっと違う生活を強いられたわけで、私自身、2月以降、外食（飲み会を含む）は数えるほどしか行っていません。旅行などの遠出もほとんどないものですから、どうしても運動不足になってしまいました。歳をとったせいもあり脚の筋力低下も感じるようになりました。ロコモになりそうです。

みなさんはロコモをご存じですか？ロコモはロコモティブの略で、ロコモティブとは英語で移動能力を示す言葉で、ロコモティブ症候群とは移動する力が衰えた状態を言います。ロコモは単なる筋力低下で終わるのではなく、将来寝たきりになる可能性が高いといわれており問題なのです。外出の機会が減っている今、ロコモになりかけていませんか。運動不足は骨粗鬆症の原因にもつながります。

ところで、ロコモとなる原因のひとつに「がん」があり、これを「がんロコモ」と言います。がんそのものの障害によるものもありますが、治療による副作用、後遺症、引きこもりがちな気分なども原因となります。乳がんの場合は、骨転移に伴う痛みや骨折、神経障害など、がんそのものによるものもありますが、抗がん剤やホルモン剤の副作用による関節痛、筋肉痛、神経障害なども原因となり得ます。抗がん剤では一時的の場合もありますが、ホルモン療法では数年間服用している間ずっと関節痛が続くこともあります。様々な理由で運動量が落ちてしまうとロコモとなり、将来寝たきりになってしまい、周囲に迷惑をかけることとなりますからよく歩くようにしましょう。

それから、乳がんになって体重が減ったという方はいますか？いたとしたら、とても珍しいなと私は思います。あまりいませんから。食事は少なくしていますと言う患者さんは多いのですが、少ない食事でもそんなに太れるねと言いたくなります。ホルモン療法のせいだと言われるかも知れませんが、ホルモン剤の重量は数ミリグラムしかありません。数ミリグラムの錠剤を毎日飲んだからといって何キロも体重が増えるはずがありません。病気になったことを免罪符にして食欲に任せて食べていませんか？ロコモに加えてメタボにもなってしまいます。こまめに体重を測って太らないように気をつけてください。太ると、単にメタボになるだけでなく、糖尿病、心疾患はもちろん、乳癌再発の危険性も増すことが知られています。また、サイズ

アップのため衣服を買い換えなければならなくなりおカネもかかります。

サバイバーシップの中では自らの体調管理も重要です。病気は乳がんだけではありません。ロコモやメタボも、今はなんともなくとも将来必ず影響が出てきます。長生きしたいなら、健康寿命を延ばしたいなら、活動的にして太らないように気をつけてください。



* 吉田先生の最新情報 *

- ◆ 医師としていつも心掛けていることはありますか？
 - 患者さんやその家族の気持ちに寄り添うこと
- ◆ 仕事に従事して良かった！と思ったのはどんな時ですか？
 - 感謝されたとき
- ◆ 自分の性格を分析すると・・・
 - 面倒くさがり屋、ムダな行為が嫌い
- ◆ 休日の過ごし方を教えてください。
 - スーパーでまとめ買い。旅行などの外出機会は減りました。
- ◆ 最近の悩み or 気にしている（気になる）ことはありますか？
 - 筋力低下、というより体重増のせいかも。運動機会が減ったこと。老眼、集中力低下。
- ◆ 今、願い事が必ず叶うとしたら、どんなことを希望しますか？
 - 早くコロナ禍が終息しますように
- ◆ 自粛期間中、何か再発見できたこと、気分転換できたことなどはありますか？
 - 時々テニスをするのですが、すごく楽しく感じます。
- ◆ サバイバーの方々へメッセージをお願いします。
 - 今年は最悪の年でしたね。震災の次はパンデミックとは想像もしませんでした。地球あるいは人類の歴史から見れば、同じ事が繰り返されているだけです。たまたまそんな時代に生まれて災難に遭遇してしまっただけ、と思えば諦めもつきますかね。病気や死というものも避けることはできないことで、誰もが経験することであり、早い遅いの違いだけです。もっと気楽に生きていくのがいいですね。



* 主治医の方々へのメッセージ *



2007 年に開催されたイベントにて、Webを通じて「主治医へのメッセージ」の募集がありました。すでに 13 年も前の内容ですが、それぞれの主治医との関係が伝わってくる、素敵なメッセージがたくさんありましたので一部ご紹介します。（※りんりんの会員からのメッセージもどこかに含まれています。）

● 一人でも多くの女性が乳がんの早期発見ができますように。一人でも多くの女性が乳がんになっても前向きに生きられますように。尊敬する主治医がいつでもお元気で活躍されますように。切に切に祈るばかりです。

● 先生 いつも患者の立場に立った温かく明るい対応に、心から感謝しています。精神的な長期戦だけに、主治医の先生とのコミュニケーションでどれほど支えられることか。先生方もどうぞお体に気を付けてご活躍ください。

● 患者さんがいっぱいいつも混雑した待合室で忙しい先生なのに、丁寧に説明してくれる先生に、私の不安は和らぎます。本当にありがとうございます。

● もっともっと命を続けたいから、乳がんの特効薬ができるといいな…。もっともっとお母さんを続けたいから、先生、これからも宜しくお願いします。

● 患者の気持ちを一番分かってくれる先生！！先生が倒れちゃうときと大勢のファンが泣きます。なので…。ほどほどに頑張ってください。

● どんな小さなことでも相談に乗って下さり感謝しています・治療中に旅行に行きたいと言った時も、普通の生活をさせてあげたいからと、治療スケジュールを考えて下さり嬉しかったです。そして、いつもわがまま患者でごめんなさい…。

● 先生、いつも本当にありがとうございます。診察室で先生にお会いすると気持ちが軽くなります。また診察室を離れての患者会活動も温かく見守って下さり、本当に感謝しています。日々多忙な先生、どうぞお体にはご自愛ください。

● 「現実をしっかりと受け止めなさい」…術後、弱気になっていた私に喝を入れてくれた先生。その言葉が私の中で強く前向きに生きていく勇気になりました。上から見下ろされる冷やかな関係では全くなく、患者と同じ方向を向いて一緒に歩いて下さる状況が理想であり、今、その関係が実現できていることに心から感謝しています。どうぞこれからもクールで時々怖い(?)でも、実はとても優しい先生のままでお付き合いいただきますように。

● 命をつなぐ力を貸してください。最後まで自分らしく生きられるよう、どうか支えになってください。お願いします。

● 手術を受けてからもうすぐ1年。先生にもたくさんの看護師さんにも「ありがとうございます。」そして、「これからもどうぞよろしくお願いします。」皆さんは“仕事だから当たり前”とやっていますが、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

● お疲れ様でーっす。お酒はほどほどにして、元気でいてください♪



～りんりんの会よりお知らせ～

- * 今後のりんりんの会の予定ですが、3月までの定例会はすべて中止の決定をいたしました。変更などについて会員の皆様には随時、ご連絡いたします。大崎市図書館2階研修室での毎月の「りんりん相談室」は予定通り開催しています。(※11月は都合によりお休みとなります。)
- * 同封致しました「手作りマスク」は、石巻の患者会「パセリの会」の方々が「患者様方のために！」とボランティアで作製したものを「りんりんの会」の会員に頂きました。皆様の思いが伝わってくるような温かみのあるマスク、本当にありがたいですね。
- * 「ポケットティッシュ」につきましては、J.Posh(日本乳がんピンクリボン運動)様の「自己検診啓発キャンペーン」に応募し、頂いたものになります。研修会や定例会開催時でのお渡しが出来なくなりましたので、会員の方々に同封致しました。もし可能でしたら、身近な方々にティッシュを差し上げながら「自己検診の大切さと検診の勧め」をお伝えしてくださいね。

～凛として・輪として・鈴として～

私達は「がんサバイバー」の仲間として、自分の為に・仲間の為に・社会の為に出来ることをコツコツと積み重ねて、前に進んで行きたいと思っています。
これからも『りんりんの会』を温かくご支援ください。

りんりんの会(乳がん体験者の会)

* 宮城県大崎市民病院地域医療連携室からサポートいただいています *