



# りんりん通信

## ～ No.123～

2021.11月発行  
りんりんの会  
(乳がん体験者の会)

\* 一人じゃないよ！なかまがいるよ！ 凜(りん)・輪(りん)・鈴(りん) \*

### \* 10月に開催されたイベントのご報告 \*



#### ● 10/24(日) 14:00 「音の風コンサート in 最上」

開催場所：山形県最上中学校体育館

内容：第1部～「心をひとつに」世代を超えてひびき合おうコーラスの調べ

第2部～「至高の室内楽をあなたに」県内のプロの演奏家による饗宴

第3部～「今こそ音の風を」“音の風になろう”公開録音会

～参加された会員のMさんより感想を頂きました。～

2年3ヶ月ぶりにコンサートを開催された池田さんを応援しようと、山形県の最上町まで行ってきました。

池田さんは、2019年の7月に大きな手術をされたということでしたが、なんと手術台から戻るベットの中で、すぐに足の指をグーチョコパーと動かすリハビリを始めたといいます。「待ってくださっている方に演奏を届けたいという強い思いが、心の支えになったの」…と笑顔で話して下さいました。回復半ばで体重は8キロも落ちたそうですが、演奏会を前にドレスアップした池田さんは、今から大きな仕事に立ち向かおうとするエネルギーにあふれ、本当にキラキラと輝いていて素敵でした。

会場は中学校の体育館で、アットホームな雰囲気の中、多くの方が演奏を楽しみに集まっていました。池田さんは、CDの16曲目「望郷のバラード」を演奏されましたが、久しぶりの生演奏、そして魂のこもった演奏は心に沁み渡るようでした。「音楽」は心に働きかける、なくてはならないものだと感じました。これからも音の風の演奏を楽しみにしています。(※りんりんの会より、ピンクの花束と地元の名産品で復帰祝いをさせていただきました♪)



ヴァイオリン奏者  
池田敏美氏

#### ● 10/24(日)14:00 「第13回街角リボンサロン WEB セミナー」(in 香川)

主催：ピンクリボンかがわ県協議会

講演（「がん患者からピアサポーターへ～がん体験が教えてくれたこと～」）とグループワーク

参加者：29名+スタッフ数名

- ・宮城県から～10名（行政関係者・医師・ピアサポ研修受講者・患者様その他）
- ・香川県から～19名（県の担当者・患者会関係・病院スタッフ・医療スタッフ・患者様その他）

～参加された方(香川県医療関係者)より感想(お手紙)を頂きました。～

この度は講演を承り心より感謝申し上げます。各患者会に取りまして「ピアサポーターの存在の必要性・大切さ」を痛感致し、また自ら院内においてピアサポーターとして活動することの励みになったと存じます。香川ではまだまだピアサポーターとしての活動は少なく、今回の講演を機に、ピアサポーターの養成に期待するところでございます。今後ともご支援をお願い申し上げます。これからもピアサポーターとして患者様の「痛みや辛さ」を一緒に受け止める存在であり続けることを願っております。

【その後に嬉しい出来事が…】事務局の方から香川県のピンクリボン啓発グッズの数々を送っていただきました。

宮城と香川がこのようなご縁でつながることが出来たことに心から感謝しております！

香川県名産の讃岐和三盆糖を使用した内菓子♪  
「検診を受けてね」というメッセージが込められているそうです。



乳がんは唯一自分で見つけることのできるがん。豆の感触で、触って見つけられる乳がんの大きさが分かるそうです。(患者さん達で作製しているそうです。)

「オリジナルピンバッジ」



ご当地ツルきやら「うどん脳」とコラボしたバッジもあります



## コロナ禍で変わったこと

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田龍一

新型コロナ禍第 5 波はなぜか終息に向かい、何となく普通の生活に戻りつつある気分になりました。ただ、第 6 波の可能性は棄てきれず、マスク、手洗い、三密回避は継続中です。

果たして、コロナ禍が終息したとして、元の生活に戻れるのでしょうか。

この二年近くのコロナ禍における様々な変化について考えてみました。

まず、生活・環境面では、やはり外出機会が減りました。外食も全くしなくなりました。お酒ももっぱら家飲みで、土日はスーパーで食材を 1 週間分買いだめするような生活です。そして、今年は 25 年ぶりにテレビを買い換えたのですが、テレビ番組がつまらなく、もっぱら YouTube や映画サイトばかり見えています。外出しないので電車にも乗らず、いつだったか地下鉄や JR に乗ったとき、1 年ぶりくらいだったと記憶しています。タクシーにもほとんど乗っていません。当然、旅行や飲み会にも行けず、気分転換できずにストレスが溜まりました。また、毎年参加している（医学）学会も web 参加となり、現地には行かなくても可能だとわかりました。数日病院を空けてわざわざお金をかけて遠くまで行く必要が無くなり、病院や家で学会発表を聴くことができる様になりました。ただ、やはり物足りなく感じることもあるし、家ではなかなか長時間集中できないですね。

次に、身体の変化ですが・・・、太りました。外出機会も減り、移動は車ばかりで運動不足となり、足腰が弱ってきたことを実感しています。以前、このコラムに他人事の様に書いた口コモまっしぐらです。当初は、どこかに行きたい、毎日がつまらない、早くコロナ禍が終わればいいのになどと考えていましたが、こういう生活に慣れてしまったせいか、逆に遠出する気にならず、休日もゴロゴロしてばかりいて、風邪こそひきませんが体力が低下していることを実感しています。これから寒くなるとますます動かなくなってしまうのではないかと自分のことながら心配ですね。

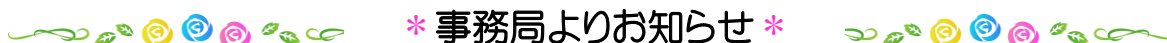
ところで、病院ではどんな変化があったかという、入院患者さんとご家族の面会が禁止になりました。私はこれまで家族の面会に関してあまり深く考えたことはありませんでしたが、これが大変大切であることがわかりました。私事ですが、今年の 3 月に母が亡くなりました。昨年 11 月に体調を崩し入院したのですが、主治医の説明機会以外面会はできませんでした。しかし、院外からオンライン面会が可能だったので、一度申込みして仕事の合間に 15 分間オンラインで面会できました。その病院ではオンライン面会担当の職員を配置し、予約時間に病室にタブレットを持っていき ZOOM や LINE で全国どこからでも 15 分間面会できるのです。短い時間でしたが母も話ができて喜んでいました。こういうことも簡単にできる世の中になったんだと感心しました。

母は高齢でしたしこれまでも入退院を繰り返していたので、うすうすもう退院できないだろうと考えていましたが、それだけに自由に会えないのは辛いものです。その後徐々に衰弱、亡くなる数日前に許可を得て面会できましたがもはや会話はできませんでした。職業柄、病院の立場も理解できましたし仕方の無いことだとも思いましたが、約 3 か月の入院の間、面会はオンラインを含め 3 回（会話ができたのは 1 回だけ）でしたので、もっと面会できればよかったなあと思いました。何度もオンライン面会を申し込めばよかったのかも知れませんが、平日日中のみとなるとなかなかそうもいきません。入院生活は、患者本人もそうですが、家族もやはり不安で辛いものです。会えなくなって初めて家族の面会がとても大切だと感じました。

全国調査ではWi-Fiが使える病院はごくわずかだそうです。全国の国立病院でさえ無料Wi-Fiを導入しているのは8%程度だそうです。そんな中、各県の大きな病院はもとより、お隣の岩手県でもほとんどの県立病院が全室無料Wi-Fiを完備しているそうですが、宮城県はなんとゼロ！（有料の病院はあります）驚きました。面会の重要性を認識していない裏返しでしょう。大崎市民病院では穂波ホールに限って使えたようですが不便極まりなく、多くの方からの要望も受け、さらにお上りが動いたせいかようやくこれからWi-Fiが使える様に整備するようです。

現在、オンライン面会に関しては、来院された方は病室には行けないものの1階の患者サポートセンターからオンライン面会ができるようになりました。院外からのオンライン面会はまたこれからのようです。もっとも、Wi-Fiが整備された頃にはコロナ禍も治まって自由に面会できる様になっているかも知れませんが。

パンデミックで世の中が変わっても、時代を先取りすることは難しいですねえ。



### ● 今後のりんりんの会の予定について

- ★ 12月まで定例会・相談会等はお休みとなります。
- ★ 年度明けからの開催につきましては、再度、お知らせいたしますので、お待ちください。

### ● 「RinRin つぶやき集」を読まれた方々から感想を寄せていただきました。

- ★ 郵送で届き、すぐに読ませてもらいました。私が書いた文章が載っていて嬉しかったし、他の患者さん達がこんな風に過ごしていたんだ、ということがよく分かってホッとしました。（会員より）
  - ★ 9月に手術。病院で「つぶやき集」を頂き、読ませてもらいました。「みんな、どうしているんだろう…」と孤独な気持ちでいましたが、皆さんの思いが伝わってきて、嬉しくて涙が出ました。一人じゃないんだな～と感じて、気持ちが落ち着きました。（他病院患者様より）
- ※ 「RinRin つぶやき集」は、昨年、りんりんパッドの情報を提供させていただいた県内外の病院様に送付し、それぞれの場で活用していただいています。

### ● 「がんピアサポーター養成研修会」が開催されます。

- ★ がんを体験された方が、がんの正しい知識と対話スキルを身につけ、ピア(仲間)として他のがん患者等の“悩みや不安など”を共感しながら、共に考え、病院内等で支援できる「がんピアサポーター」を養成するという目的で研修会(今回は基礎編)が開催されます。
  - ★ 日程：1回目：12/4(土) 2回目：1/29(土) 10:00～14:00
  - ★ Zoom開催となります。応用編は次年度6月頃の予定です。
  - ★ 【申込み先】宮城県がん総合支援センター メール: [zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp](mailto:zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp)  
\* 宮城県がん総合支援センターのホームページ内「メールでのご相談・お問合せ」からもメール可能です。
  - ★ 締め切り：11/19(金) 受講料は無料です。
- ※ 詳細～「宮城県がん総合支援センターHP」をご覧ください。
- ※ 自分の体験を誰かの為に役立てたい！どなたかのお力になりたい！今後、病院や患者会等で活躍したい！と考えている方、まずは研修を受けてみてはいかがでしょうか。

<お問い合わせ>

● りんりん携帯 090-6259-9205  [stinrin320@gmail.com](mailto:stinrin320@gmail.com)

