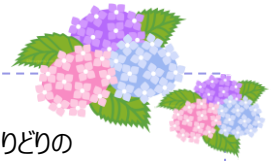




～ひとりじゃないよ！なかまがいるよ！～

\*凛(りん)・輪(りん)・鈴(りん)\*



7月に入り、集中豪雨のようなお天気の日とじめじめとした暑さの日と、日々目まぐるしく変わる天候に、体調を崩しがちな方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ そんな中でも、道端に咲いている“紫陽花”の色とりどりの花びらの鮮やかさに季節を感じ、ささやかな幸せを実感している私ですが、皆様はいかががでしょうか？

年号が「令和」に変わり、りんりん定例会ももうすでに3回ほど終了致しました。初めての方(他の病院・仙台地区の方々)、更に婦人科の患者様などにもご参加いただき、有意義な時間を共有できましたこと、とても嬉しく思っております。

～●5/18:おしゃれセミナー ●6/8:こころん「がんと仕事のこと」 ●6/29:りんりん「リンパ浮腫を知ろう」～

また、5/31・6/22の両日には、仙台「春風の家」(市民サポート団体)さん主催で「補整用手づくりパッド講習会 in 仙台」の開催が実現致しまして、大崎・石巻に続いて仙台圏内でもお困りの方々に必要な情報提供が出来ました。会場設定や広報などにお力添えをいただきました代表の小野様には心から感謝申し上げます。

※イベントのご報告などは、“りんりんの会ブログ”に随時更新していきます。のぞいてみてくださいね。

「参加してみたいけど・・・」と、なかなか最初の一步が踏み出せずにいる方も多いかもしれません。りんりん(こころん)は、同じ体験をした患者様同士で気軽に情報交換が出来、ホッとできる場所です。医療スタッフのご協力もいただいております。貴重な情報・講話なども伺える機会にもなります。乳がんに限らず婦人科の患者様・ご家族、そして医療関係者の方々、どうぞ気兼ねせず、お一人で悩まず、一步踏み出して、ご参加してみてください。

りんりんの会は、立ち上げ当初から変わらず、『凛として』生きて行くお手伝いをするのが役割と考えて活動しております。病気の体験をプラスに変え、皆さんと一緒に、キラキラと輝きながら前を見て歩いて行けるように、これからも患者様方が必要としている新しい分野にも挑戦していきたいと思っています。

凛として歩いて行くことで、仲間(輪)と一緒に、広く社会にりんりん(鈴)と響かせていきましょう！



\* りんりんの会・今後のイベントのお知らせ \*

●7/27(土)「言葉のちから・笑顔のちから～声と笑いの健康法～」

講師：大葉由佳氏(ラフターヨガ講師) (参加費:1,000円・要予約・飲み物持参)

☆座ったままで少し声を出し、腹筋を動かしたり、深呼吸を大事にしたり・・・

無理に大声で笑ったりすることはありません。頑張りすぎずに行える簡単な体操です♪

☆素敵なドレス&ヒールの高い靴で無ければどんな服装でもOK。過激な運動はありません。

☆皆さんと一緒に気持ちがあつても楽しめるようなお話や動き&終了後のおしゃべり会も気兼ねなくできるようお手伝いします。

◀まだ空きがあります。是非、ご予約ください！無理なく笑顔になれる「ラフターヨガ」をみんなで体験してみませんか？▶



●8/24(土) ●がんサバイバーさんのためのやさしいヨガ&おしゃべり会

講師：高橋すみえ氏(ヨガインストラクター・サバイバー) 参加費:500円(会員:300円)動きやすい服装・飲み物持参

☆こころん・りんりんの合同企画です。年齢制限なく、どなたでも(女性の患者様・医療関係者ご家族)ご参加可能です。

☆おしゃべり会は、こころんとりんりんでグループ分けして行います。

☆治療に、日常生活に、いつもがんばっている自分のカラダとココロをやさしくいたわってあげるような、ゆったりとしたヨガクラスです。

◀予約は不要です。ヨガマットを持参出来ない方は床に敷けるバスタオルでも大丈夫です。フェイスタオルもご持参ください。▶

上記のイベント開催会場・・・大崎市民病院 9階会議室 10:00～12:00

●大崎市民病院がんサロン：☎0229-23-3311 ※電話受付：9:30～16:30

●りんりん携帯：090-6259-9205 rinrin-heart2004@ezweb.ne.jp

長生きはいいことか

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

20年前に比べると、最近は90歳以上の方を手術することも珍しくありません。皆さんも長生きしたいと思っているでしょうが、歳をとるといつ何時何が起こるかわかりません。

例えば、あなたが90歳だとします。元気でこのまま平穏無事に天寿を全うしたいと思っていることでしょう。しかし、ある日突然、命に関わる重い病気を発症し救急車で救命センターを受診したとします。

意識はあるもののこの時点ですでに極めて危険な状態で、すぐに手術が必要ですが年齢も年齢なので手術に耐えられない可能性もあります。医師は患者の命を助けるためにご家族に説明したところ、「できる限りのことをしてください」とご家族から手術の承諾を得ます。何とか無事に手術が終わり集中治療室に収容され、まさにできる限りのことがなされます。強制的に眠らされ、口から気管にチューブを入れられ、それが人工呼吸器につながれ、両手から点滴がつながれ、身動きどころか声も出せません。寝たままであり自分の意志を伝えることはできません。医師は、できる事は何でもやったださいという家族の願いもあり、命を助けるべく検査や薬、輸血などありとあらゆる医療資源をつぎ込みます。ここには患者の意志は存在しません。これが高度医療の現実です。

その後の経過には二通りあります。ひとつは治療の甲斐なく亡くなってしまふ場合、もう一つは命が助かって退院できる場合です。皆さんはどちらが幸せと思えますか？ そりゃ助かった方がいいでしょうと思うのではないのでしょうか。

亡くなってしまふ場合、いよいよにちもさっちもいかなかったとき、最小限の治療に切り替え、苦痛のないように配慮し自然経過で最後の時を迎えます。多くの病院では一般病棟に移り最後の時をご家族と過ごすことが多いと思います。本人は意識はなく管に繋がれたままですが苦しむことなくお亡くなりになります。

一方、命が助かった場合はどうなるのでしょうか。集中治療室から出ることになりご家族も面会が比較的自由にできるようになりますが、危険を脱したというだけで容態はまだ安定せず急変もあり得るところです。場合によっては、意識ははっきりしているのに人工呼吸器から離脱できないため、話すことも寝返りすらうてません。見えるものは天井の無機質な模様だけです。さらに、気管チューブが口から入っていると口は開けっぱなしで乾燥し細菌が繁殖しやすくなるので、気管切開という喉に穴を開け、管を直接気管に入れます。そうすれば口は閉じられ呼吸も楽になりますが、やはり声は出せません。また、仮に人工呼吸器から離脱できたとしても、高齢のため既に足腰は弱ってしまい、食事也十分にとれません。咀嚼も飲み込みもうまくできないため鼻から胃に管を入れ栄養剤を流し込むのですが、鼻からのチューブは煩わしいため胃瘻という胃に穴をあけ直接チューブを入れ栄養を送り込むこともできます。また、身体のおちこちに管が差し込まれ、つい何気なく抜いてしまったりすると、手にミトンをはめられものを持つことすらできなくなります。そして、徐々に回復してはいきますが、90歳という年齢を考えると発症前までの状態に戻るのには困難と思われる。そしていよいよ状態が安定したとしても自力では起き上がれずほぼ寝たきりとなり、退院して頂きたいと告げられても、多くの場合はこんな状態じゃ無理と拒否します。さてどうしましょうか。

現実には、このような経過を辿ることは決してまれなことではありません。医療の高度化により命は助かることが増えました。おそらく、ご家族もできる事は何でもしてくれと頼んだときはこのような形になるとは想像もできていなかったと思います。これまで通り歩いて帰るもの、入院前と同じ生活ができるものと思っていたことでしょう。現実には、重症なほど何かしら後遺症が残る可能性が高く、かえってご家族の負担は大きくなります。

今後の超高齢化社会、長生きすることが美徳のように思われていますが、年金だけでは生活できないうえ、ずっと健康で誰の世話にもならないとは限りません。かといってないがしろにするわけにもいかず、行き場のない高齢者をもつご家族は大変苦労します。

老後のために蓄えることも大切ですが、いざという時、自分はどのようにされたいか、どのようにされたくないか、何かの機会にご家族と話し合うことも大切なことだと思います。夢も希望もない話ですみません。