

# 《平成29年度・りんりんの会活動報告》

～平成29年4月から平成30年3月まで～

## 定例会実施報告

開催日	実施内容	場 所	参加数
4/15 (土)	<p>●総会&amp;第10回 Dr.吉田の乳がん講座「乳がん治療の進歩」</p> <p>*乳がんの治療(手術療法・内分泌療法・化学療法・放射線療法・免疫療法・支持療法・緩和医療)について、それぞれ現在に至るまでの進歩と今後のチーム医療・治療+メンタルケアについてなどのお話がありました。</p>	市民病院 3階会議室	42名 吉田 Dr. 認定看護師
5/27 (土)	<p>●パッド作り講習会</p> <p>*“りんりんパッド”初の講習会。作製希望者とスタッフとで一緒におしゃべりを楽しみながら完成。自分で作れる&amp;ぴったり合う…と言うことに感動!の感想</p>	市民病院 3階会議室	8名
6/24 (土)	<p>●ピンクリボンヨガ(乳がん患者様の為のリハビリヨガ)&amp;Tea Time&amp;おしゃべり会</p> <p>★講師:高橋すみえさん(サバイバー・ヨガインストラクター)</p> <p>今回は椅子を利用して、無理なく簡単にどなたでもご自分の体調や動きに合わせてできるヨガも同時に教えていただきました。肩こりに効くポーズや、緊張をほぐす深呼吸など、普段の生活に役立つ情報もいただきました。</p>	市民病院 9階会議室	13名
7/22 (土)	<p>●パッド作り講習会(下着の情報交換会)</p> <p>*河北新報に講習会開催記事が掲載され、当日の午前中には定員締め切りとなってしまった今回の講習会、作製希望者と見学の方々は殆どが大崎市外の患者様方で、反響の大きさに驚きでした。(※別紙資料参照)</p>	市民病院 3階会議室	31名
8/26 ・27 (土日)	<p>●リレフォーライフ参加</p> <p>*「リレフォーライフ」とは、がん患者(サバイバー)、家族・支援者(ケアギバー)をたたえ、地域社会全体でがん征圧を目指すチャリティイベント。会場内での手作りパッド講習会では、2名参加。作り始めは緊張されていた患者様も、一緒に作りながらお話している内に笑顔になり、完成後に下着に着けてみて“ピッタリ!”と喜ばれていたのが印象的でした。</p>	仙台国際 センター	パッド作製2名 スタッフ4名
9/9 (土)	<p>移動研修会(日帰り温泉+パステルアート体験) 昨年に引き続き2回目の開催。参加者が少なく残念でしたが、お風呂に入り、美味しいお食事に満足♫</p>	川渡温泉 玉造荘	5名
10/14 (土)	<p>●第12回りんりん研修会</p> <p>・『乳がん患者 あるある』吉田 龍一氏(大崎市民病院 乳腺外科科長)</p> <p>・『乳房再建について』 清野 広人氏(大崎市民病院 形成外科科長)</p> <p>・質疑応答の時間～吉田 Dr・清野 Dr・乳がん看護認定看護師・再建体験者</p>	古川保健 福祉プラザ	47名 吉田 Dr. 清野 Dr.
11/25 (土)	<p>●アロマセラピー講習 &amp; Tea Time &amp; おしゃべり会</p> <p>★講師:伊藤寛子氏(英国IFA認定アロマセラピスト)</p> <p>*精油の取り扱いなどのお話(ホルモン依存型の乳がん体験者が使用を避けるべき精油の種類など)を伺い、気に入った香りのアロマスプレーを作りました。</p>	市民病院 3階会議室	14名
12/16 (土)	<p>●クリスマス会&amp;情報交換会</p> <p>*毎年恒例のXmas会。今回は、①2グループに分かれてのおしゃべり会 ②ハンドベル演奏会③お楽しみプレゼント交換会。</p> <p>*吉田サンタさんも皆さんと一緒にハンドベル演奏を楽しまれました。</p>	市民病院 9階会議室	12名 吉田 Dr.
1/27 (土)	<p>●ハンドマッサージ講習～終了後にTea Time&amp;おしゃべり会</p> <p>★講師:東順子先生(施術室「優しい手」(美里町)代表)</p> <p>*今回は、ハンドマッサージで癒され、仲間とおしゃべりでココロもからだもホッと温かくなり、幸せ気分で過ごせた定例会になりました。</p>	市民病院 9階会議室	10名
2/24 (土)	<p>●定例茶話会</p> <p>*2グループに分かれてのおしゃべり会。「治療など辛かった時期のこと」「病気になるって分かったこと」「これから楽しもうと思っていること」などが話題に。</p>	市民病院 3階会議室	15名
3/17 (土)	<p>●パッド作り講習会</p> <p>*7月の開催時にお断りさせていただいた方から再度のお問い合わせもあり、前回同様、市外からの参加者(ご家族や友人も)が多く、ニーズが高い(お困りの方が多)ことを再確認しました。</p>	市民病院 3階会議室	19名

## こころん(若年層の患者様対象)開催報告

※ 平成27年度より開催 (Dr.・看護師・りんりんスタッフがサポート)

※ 対象枠 (20歳代～40歳代の患者様・市民病院以外の方でもOK)

5/13 (土)	第6回 情報交換・おしゃべり会 *妊孕性保持に関すること * 再建手術後の経過のこと * 治療薬の副作用のこと * ホルモン療法と骨密度のこと * 婦人科での検診のこと・・・などが話題になりました。	市民病院 9階会議室	7名
8/5 (土)	第7回ミニ勉強会&相談会(医療スタッフ参加) ●『乳がんと妊娠』(大学病院乳がん看護認定看護師) *スライドに沿って、'がん治療と妊孕(にんよう)性'について分かりやすくお話しいただきました。 *相談会・情報交換会では、『リンパ浮腫・不妊治療・病院の選択・再発のこと』、『告知から手術まで時間がない中で決断しなければいけないことがたくさんあったこと』などが話題になり、医療スタッフとのご相談の場面もあり、とても充実した時間になりました。	市民病院 9階会議室	10名 吉田 Dr. 認定看護師 宮城大・学生 (見学)
11/11 (土)	第8回 情報交換・おしゃべり会 ～参加された方の感想 ★いろいろなお話が聞けて良かった★今までのモヤモヤ感が無くなった★同病者の方の体験談を聞くことが出来て、不安な気持ちや和らいだ★抗がん剤の副作用についてもっと知りたい！ etc.	市民病院 9階会議室	5名
2/3 (土)	第9回 ミニ勉強会&医療スタッフとの相談会 ●『乳がん看護認定看護師の役割』(市民病院乳がん看護認定看護師) *スライドに沿って “認定看護師とは・期待される能力・現在の活動”についてお話しいただきました。 *情報交換・相談会では、医療スタッフ皆様それぞれの分野での的確なアドバイスを頂いたり、参加者から「私はこんなことをしています！」というアイデアをいただき、身体をちょっと動かしてみたり(スクワット!)。とても充実した、温かな時間を共有することができました。	市民病院 9階会議室	12名 吉田 Dr. 認定看護師 臨床心理士 サロン担当職員

## りんりんピアサポート活動実施報告

◆ **年間事業参加延べ人数 254名(年/16回)**

◆ **事務所利用延べ人数 36名(年/23回)+48名(担当スタッフ)**

※毎月2回開催・・・第2水(個人相談・情報交換会)・第4水(パッドつくり講習会&おしゃべり会)

⇒H30.5月から開催日が変更になります!・・・第3水:おしゃべり会・第4水:パッド作り(要予約)

★H29.7月～11月までのパッド作り講習会(第4水・事務所にて)参加者情報

開催日	作製参加人数	参加者の地域内訳	備考
7/26	3名	塩釜・大河原・小牛田	・7月の新聞記事掲載がきっかけ
8/23	2名	栗駒・古川	・市民病院患者様～がんサロンからの情報で当日参加
9/27	3名	塩釜・古川・気仙沼	
10/25	4名	仙台(2名)・松島・中新田	・仙台医療センターの患者様2名
11/22	2名	仙台(2名)	・大学病院・医療センター 各1名

◆ **りんりん携帯電話相談対応延べ人数 12名**

・会員さんからのご相談(他の病院の患者様～受診のこと・治療のこと・患者会運営のこと等)

◆ **手作りパッドに関する問い合わせ・パッドに関するご相談 103件**

※7月:70件 3月:33件(新聞記事掲載直後から1週間以内)講習会参加申込み対応だけではなく、パッドに関することや病気関連のご相談を伺う機会にもなりました。

◆ **各病院がんサロン等でのピアサポート活動(高橋・ピアサポーターとして参加)**

・大崎市民病院:H29.4月～H30.3月～毎月曜日「おしゃべりサロン」担当)

・東北大学病院「乳がんサロン」:H29.5月～H30.3月(計5回参加)

・東北大学病院がんサロンゆい:「ピアサポーターとの茶話会」

H29.4月～H30.2月(計10回開催～9回参加)

・石巻赤十字病院「乳がんサロン」:H29.1月～3月(毎木)・4月～H30.3月(毎水・木開催)

◆ **“With You 東北”～あなたとフレステアを考える会～（12/3）初体験しました～！**

\*マイコさんとのトークショーに参加（司会進行：吉田龍一先生＆高橋（代表）、初めて壇上に）

\*患者会ブース（初企画）を設けていただき、資料（会報・体験談集等）やりんりんパッド（補整用手作りパッド）展示。

参加者の方々に必要な情報提供が出来ました。（他にマンマの会パセリ・ピンクリング東北支部が参加）

◆ **広報活動（外部への情報発信と患者会代表としての啓発活動）**

★りんりん会報発行（年6回）（毎回主治医のコラム掲載中）

★りんりんの会ブログ（H29.4月からスタート）による情報発信（イベント開催ごとに随時更新）

★大崎市民病院 HP に『りんりんの会』情報を毎回更新中

★宮城県がん対策推進会議への参加：年3回：推進委員（患者の立場）として参加（高橋）

★宮城県内の看護師様対象「緩和ケアリンクナース養成研修で講話（高橋）

「医療者とのコミュニケーション～患者の立場から思うこと」

★プリティふらわあ（仙台医療センター乳癌患者会）主催『乳癌の集い』に講師として参加（高橋）

体験談『私のがん体験～がんと向き合い ともに生きる』

◆ **“がん治療に伴う医療用ウイッグ購入助成事業”が栗原市で開始**

平成29年度、栗原市で県内初『医療用ウイッグ購入助成事業』がスタートしました。

更に、ウイッグ購入費の助成だけでなく、補整用パッド（乳がん患者様用）についても助成いただけることになり、会員の皆様にも（栗原市在住の患者様のみの対象にはなりますが）情報提供しているところです。

現在まで大崎市、加美町それぞれで議会に取り上げていただいておりますが、未だ進展は無い状況です。

県や他の市町村が同様に、がん患者様方の経済的支援並びに就労支援などによる社会復帰に向けてご検討頂けますように、継続的にりんりんんで出来ることに取り組んでいきたいと考えております。

◆ **乳がん患者様の「アピアランスケア」の一環としての“りんりんパッド”の考案と情報提供**

※アピアランスケア～がん治療に伴う外見の変化が元になっておこっている患者さんの苦痛を軽減するケア）

●りんりんの会では、患者様方のご相談の中で、

\*下着の情報が少ない \*自分に合う補整用パッドがなかなか見つからない \*薄着になるのがイヤ

\*高価で洗濯しづらいものが多い \*体型の変化と共に、購入したパッドが合わなくなってきてしまう

…等々、下着やパッドに関するお困りの声がたくさん寄せられていました。

●平成26年～『りんりんの会』として個々に合わせられる「手作りパッド」の作製に着手。他県で県主催による講習会を開催、現在も普及活動を継続している体験者の方から情報をいただくことができ、それを土台に模索しながらスタッフで試作品を作製。会員様方にモニターになって使用してもらい、ご意見など頂きながら改良を進めてきました。

●平成29年4月～「りんりんハンドメイド倶楽部」を結成。（事前にスタッフに声掛けし、その中から自主的に手を挙げて下さった会員3名で構成）

①安価で簡単に作れる ②お手入れが簡単（洗濯も出来る）③自分に合ったオリジナルのパッドが手に入る

この三つの条件がクリアできる新型パッド“りんりんパッド”（3WAY（取り外し可能）タイプ）を開発。日々、不具合を感じていらっしゃる患者様方に、私達りんりんの会（りんりんハンドメイド倶楽部）の手で広くお届けしたいと考えました。

●平成29年5月末～

「患者様に安価で提供したい」「自分で作ったオリジナルのパッドを身に着けることで、笑顔になっていただきたい」

と言う願いとあわせて、患者様方が必要とする“りんりんパッド”を営利目的関連から守る為、正式に「特許出願」と「意匠登録」の手続きを致しました。（※特許は出願中ですが、意匠権につきましては、29年9月に取得、正式に登録されています。）

胸用パッド 意匠登録 第1588345号

●今年度（H29）「補整用パッド作り講習会」の開催場所・参加人数・回数

①大崎市民病院・58名/3回 ②りんりん事務所・14名/10回 ③石巻マンマの会パセリ・11名 /1回