りんりん通信
～ No. 121 ～

2021.7 月発行

りんりんの会
（乳がん体験者の会）

＊ 2021.6/26(土) 第１回「りんりん定例会」を開催しました！ ＊

＊昨年２月の開催を最後に一部の活動(「図書館での「りんりん相談室」）のみ継続しておりましたが、１年４か月ぶりに「定例会」を開催することが出来ました。（今年度は、会場を「大崎市図書館２階研修室」とし、」コロナ感染症対策として「事前予約制」・人数制限・手指消毒・三密にならないような工夫等をした上での開催としました）

＊参加者は８名(お子さん１名含)、補整用パッド作製希望の方１名(初参加)がハンドメイド倶楽部メンバーと一緒にチクチクと縫いながら、他の方々とのおしゃべり会にも参加するような形で実施しました。話題に上がったのが「再建」のこと。初参加の方より「全摘手術を終え、数年経過。その当時は考えていなかったが、「再建」への迷いがある」とのお話があり、再建体験者（スタッフ３名）からそれぞれ体験談をお話しいただく場面もありました。

＊久しぶりの対面での集いとなりましたが、その場の雰囲気や一緒にいる中での流れる空気感などを時下に感じることが出来、やはり顔を合わせて話せることが安心感にもつながる・・・と実感しました。

＊今後の状況により、再度の活動中止等の事態も予想されます。定例会の開催方法についても、「対面でのイベント」の他に参加したくても出来ない方々の為の「オンラインおしゃべり会」等、状況に合わせ２パターンでの活動を検討中です。

＊ 今後の活動予定 ＊

開催日時	内 容	開催場所
●7/14（水） 13:30～15:00	【りんりん相談室】 ＊相談会・おしゃべり会 ※ご希望があれば「補整用パッド・ケア帽子 etc.作製講習会」	大崎市図書館 ２階研修室
●8/28（土） 10:00～11:30	【りんりん定例会】 ～ここりん世代の集い～ ＊情報交換会・相談会・交流会 ※ここりん・・・40 代くらいまでの患者様対象の会	大崎市図書館 ２階研修室
●9/15（水） 13:30～15:00	【りんりん相談室】 ＊相談会・おしゃべり会 ※ご希望があれば「補整用パッド・ケア帽子 etc.作製講習会」	大崎市図書館 ２階研修室
●10/23（土） 10:00～11:30	【りんりん定例会】 ＊情報交換会・相談会・交流会 ※ご希望があれば「補整用パッド・ケア帽子 etc.作製講習会」	大崎市図書館 ２階研修室

※ **事前予約制** ➡ 連絡先 **090-6259-9205** (りんりん携帯～金・土・日対応可能

※ 参加費は無料(但し、補整用パッド講習会参加希望の方は材料費等、別途徴収)

※ 「補整用パッド作製講習会」参加ご希望の方は、材料等の準備の都合上、**開催日１週間前までご連絡**をお願いします。

※ 今後の状況により予定変更・中止もありますのでご了承願います。

手作りケア帽子情報
～T シャツで簡単リメイク～

不要になった T シャツを利用して「ケア帽子」を作製してみませんか？

治療中の患者様から「なかなか自分に合う・気に入った“医療用ケア帽子”が見つからない」・「価格も気になる」という声を伺う機会が多くありました。2 年ほど前に「捨てようと思っていた T シャツでケア帽子が作れる」という身近な情報をいただいており、今回、改めて皆様にお知らせ致します。

＊大人用ケア帽子＊

＊お子様用ケア帽子＊

＊患者さん(石巻市)から
教えていただきました。

＊石巻赤十字病院ブレストセンター「がんサロン」を利用されていた患者さんが、T シャツと型紙、その型紙作成用の大きなカレンダーを持参して来室され「皆さんに情報提供してね！」と教えていただいたのが、このケア帽子です。

＊裁縫がお得意で、娘さん達が小さい頃、100 円手拭い数枚を使って浴衣を作ってあげたり、お揃いのワンピースを着せて歩いたりするのが楽しみだった、とも笑顔で話されていました。

＊現在では、「大崎市民病院がんサロン」でも情報提供しており、中には「娘さんの為に 10 個ほど作ってあげました」と笑顔で話されたお母さんもいました。

＊患者さんから頂いた貴重な情報をお困りの患者さんへ伝えていくことが患者会として、ピアサポーターとしての役割（使命）とも考えています。

＊今後も「りんりんの会」で広くお伝えしていきたいと思います。

＊資料(型紙など)をお分けしています♪
一緒に作製することも可能です！

●ご希望の方に型紙と簡単な作り方の資料をお分けしています。

【提供箇所】

＊石巻赤十字病院ブレストセンター「がんサロン」
＊大崎市民病院「がんサロン」
＊「りんりんの会」（相談会・定例会時）

●りんりん相談室・定例会で作製可能です。

①事前参加予約申し込み時に、「T シャツケア帽子作製希望」とお伝えください。
②参加当日、(不要になった)T シャツをご持参ください。
③裁縫セットはこちらで用意しております。
④作製時間：1 時間程度あれば確実に完成できます。
※　2 枚合わせてリバーシブルタイプも作製出来ます。
※　大きさ・長さなどの調整も可能です。

＜問い合わせ先＞　りんりん携帯　**090-6259-9205**(※金・土・日対応可能)

～りんりん通信に寄せて №47～

20 年前の乳癌診療と比べて大きく変わったこと

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田龍一

私は 2000 年４月に当時の古川市立病院に赴任しました。新病院と違って、狭くてこじんまりとした当時の病院が懐かしく思われます。

乳がんの治療は、1990 年代末から新薬もたくさん出て、それまでの手術療法主体から薬物療法主体に替わっていき、もともと外科医が扱っていた領域だったため外科医が薬物療法も手がける様になりました。しかし、次々と新しい知見や薬物が登場する中、一般外科医が片手間に乳がん治療をすることは困難となり、乳腺専門医制度も始まり今では乳腺専門医でないとなかなか乳がんに携わることが困難な時代となりました。

2000 年頃の当院の設備は、今と比べてはるかに解像度の低い CT、アナログのマンモグラフィ撮影器１台。MRI は乳房撮影ができなかったと思います。外来超音波装置も今思えば非常に解像度の悪いものでした。今はルーチンに行われている針生検（針が太く麻酔を要する）はされておらず、もっぱら細い針での吸引細胞診でした。針生検ではどんなタイプの乳がんかわかりますが、細胞診ではがんか否かしかわかりません。

また、主に石灰化病変を採取するマンモトームもありませんでした。その頃、当院では乳がん検診はしていませんでした。しかし、マンモグラフィ検診の重要性が叫ばれ国も視触診からマンモ検診に舵を切ったためか、いつだったか、確か県から補助金でマンモの器械をかってやるから検診しろと言われ、マンモ撮影器が２台になり、その頃マンモトームを買っていただいたように記憶しています。

マンモトームは、主にマンモグラフィには映るけど、非触知かつ超音波でもわからない石灰化病変を採取（生検）する器械です。これが登場してから、確実に病変の細胞を採取することができるようになりました。それまでは、乳房にゼムクリップなどの目印を貼り付けマンモグラフィを撮影し、だいたいこの辺だろうと見当を付けて、局麻下に切開生検していました。なかなかうまく採取できないこともあり苦労しました。今では針穴ひとつでほぼ確実に石灰化を採取できる優れものです。

当時のマンモグラフィもフィルムで、過去のフィルムと比較するためにそれまで撮影したフィルムを全部残してあります。フィルムは多いと意外と重くしかも大量にあるため、外来の後ろの壁一面がフィルム置き場でした。患者さんが来ると過去のフィルムも取り出さなければならず重労働でした。今やデジタルとなりワンクリックで過去の写真と比較できるようになり隔世の感があります。

このように、ハード面での進歩は診療効率を改善しただけでなく、院内を省スペースにし、さらに診断技術の向上をもたらしてきたことは間違いありません。

診療内容の大きな違いは、医師中心から患者中心の医療、多職種連携が当たり前になったことでしょうか。また医療安全の意識も以前とは比べものになりません。全国で患者取り違えや消毒液誤投与など医療事故が報道されたこともあり、患者確認だけでなく、アレルギーの有無や、処方の確認など、多岐にわたる安全確認がなされる様になりました。しかし、その分仕事量が増え大きな負担になっていることも否めません。受診された皆さんには何度も氏名、生年月日の確認をしています。何回聴くんだとお怒りになる方もいるそうですが、間違いのないように行っているのでありご容赦いただきたいと思います。

当時の手術は、温存手術が多かったものの腋窩リンパ節郭清は必須でした。今ではセンチネルリンパ節生検のみで済んでいる方が多くいます。また、乳房再建もできるようになりました。センチネルリンパ節生検も乳房再建も保険収載された途端に全国的に広がっていきます。余談ですが、これが医療政策というもので、個人的にいいと思っても保険収載されていなければできません。国が有効性と安全性を担保できると判断して初めて保険収載となります。薬剤や検査、医療機器も乳がん治療用として保険収載されるとあっという間に全国に広がります。

話は戻りますが、薬物療法でも次々と新しい薬剤が登場し、その副作用対策も複雑となり、乳腺外科医が一人でマネージメントすることは困難となってきており、皮膚科や眼科はじめ、多くの科に副作用対策をお願いすることが多々あり、当院のような総合病院だからこそできる治療が増えているような気がします。

それから、挙児希望のある方に妊孕性保持のための生殖医療、遺伝性乳癌卵巣癌症候群の検査・治療、乳房再建、アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）、就労支援、在宅緩和医療などなど、医療はただ病気を治療すればいいというものではなく、「病気を治す」＋「元の生活に戻す」に変わりつつあります。このコロナ禍において、個人的な楽しみやストレス解消が十分にできない中で、診療密度がだんだん濃くなっていくので、老体にむち打たねばと思う今日この頃でした。

りんりん研修会(上映会)のお知らせ

＊開催日時　11/20（土）午前・午後（２回）人数制限あり

＊開催場所　大崎市図書館多目的ホール　(※事前予約制)

＊開催内容　上映会　～「がんになる前に知っておくこと」(医師と看護師と経験者との対話)

＊参加対象　がん体験者・家族・「がんピアサポーター」に関心のある方・医療関係者

- 正しい情報と支えてくれる人達の存在を知り、病気と向き合うきっかけを一緒に作りましょう
- 「がんピアサポーター」の役割や「患者会」の在り方について一緒に考えてみませんか？

＊事務局から連絡＊

- りんりん通信 120 号(5 月発行)時に同封したアンケートについて：早々に返送して頂いた方々、本当にありがとうございました。任意ではありますが、今月末まで受け付けておりますので、ご協力を宜しくお願い致します。
- 今後の予定について：日程や内容を変更・中止(延期)する可能性もあります。会員の方々にはその都度、通信等でお知らせいたします。「大崎市民病院 HP」、または「りんりんの会ブログ」等でもご確認いただけますので覗いてみてください。

<お問い合わせ>

●**りんりん携帯 090-6259-9205**（金・土・日：対応可能）strinrin320@gmail.com

＊協力医療機関：大崎市民病院　地域医療連携室＊