

🎀 平成27年度 りんりん総会&第9回Dr.吉田の乳がん講座 実施報告書

H28.5月 りんりんの会

*開催日時:平成28年4月23日(土)9:30~12:00

- ・ 9:30 ~ 総会
- ・ 10:10~11:20 Dr.吉田の乳がん講座
- ・ 11:20~11:45 質疑応答・事務連絡・終了

【第9回 Dr.吉田の乳がん講座】

- * 演題 『治療の後の話 ~がんサバイバーシップとは~ 』
- * 講師 吉田 龍一先生(大崎市民病院 乳腺外科科長)
- * 参加人数:54名
- * 参加者内訳:会員25名・会員以外22名・ご家族3名・お子さん1名・医療関係者3名
・患者様48名 ~ 大崎市民病院:38名 他の病院:10名 (※こころ参加者:5名)
・年代別 ~ 30代:6名 ・40代:12名 ・50代:12名 ・60代:13名 ・70代:5名

『治療の後の話 ~がんサバイバーシップとは~ 』(講演記録)

● データに基づいての乳がん罹患率・10年生存率

- ・ 12人に1人が罹患(増加している。芸能人で病気を公表している方も多数。)
- ・ 70人に1人が死亡(※他のがんと比較しても高い確率では決していない)
- ・ 乳がん=死と考えてしまうが、実はそうではない。病状が変化(再発)しても生きている。
- ・ 何年過ぎても治ったとは言えない。患者は治癒を望むけれども、何をもって治癒とするか難しい。
- ・ 病気と闘う・・・勝ち負けではない。(やることをやり天命を待つ。)また、「我慢する」ということではなく、「共存」と言う表現に近い。共存して生きて行くということが一番大事。それが、



がんサバイバーシップ!

- ・ がんを経験した方が生活する上で直面する課題を家族や医療関係者、他の経験者と共に乗り越えて行くこと、また、そのためのサポート
- ・ 治療中の副作用のほか、治療が終わっても不安や苦痛が続く
- ・ 4つの側面:身体的・精神的・社会的・スピリチュアル的(人生観・死生観)
- ・ 4つの時期:急性期(予防・診断期)・生活が延長された時期(治療・退院期)・安定した時期(社会生活を送る時期)・人生の終焉時期(再発・治療・終末期)
- ・ 治療しようと思いと、生きていかなければならない!(様々なサポートが必要)

● 治療がひと段落ついた後(安定した時期)、どのような問題があるのか

- ・ 治療が終わっても現実には病気を抱えながら生きて行かなければいけない。治療を乗り越えたのに、不安(体調管理や再発転移など)や社会復帰時の問題(周囲の無理解と差別などの障壁)がある。
- ・ 医療職者や周囲の人々からのサポートを受ける機会が減る
- ・ 治療後の問題~疾患(二次がん)・術後障害(身体的・精神的・社会的障害)・薬物療法の後遺症(不妊症・骨粗鬆症・ケモブレイン性機能障害)、社会的障害(経済的負担・就労・家族の負担)、精神的問題(不安・睡眠障害・抑うつ)

※ 新しい自分らしさを獲得する時期でもあり、これらを克服しながら生きて行く。

● 病気は、長い人生の中の一つのイベントである

- ・ 医学がどんなに発展しても、人は必ず死に至る
- ・ 医療とは、死なないことを目的とするのではなく、普通の生活を送ることが出来る様にする事。
- ・ がん患者のみならず、病気で何かを失っても、出来るだけ普通の生活を送ることが出来る事が目標。
- ・ 治療のみならず、不安を抱えながらも、仕事をしたりやりたいことをやれるような状態を維持することが目標。

病気(がん)になって「死」を真剣に考えた方もいると思います。

急ぐ必要はありませんが、命には限りがあることを知っておくこと(考えておくこと)も大事です。

そしてそれに気づいた時、その限られた時間をどう過ごして行くか。一刻も無駄にしたくない。やり残したことは何か、やらなければならないことは何か、考えてみましょう。

例えば震災など想定外の事故で突然命を奪われるという悔い。何もできないまま死んでしまう理不尽さ。病気には時間があります。その時間に何をすべきかを考え、これで私の人生は満足！と思えるような“自分らしい人生”“自分らしく生きる”ということを念頭に、しっかり生きてほしいと願います。

● 死の受容(キューブラー・ロス著『死ぬ瞬間』より)

- ・ 第1段階から5段階へと移行していく **否認 → 怒り → 取引 → 抑うつ → 受容**
- ・ 死ぬかもしれないと思った瞬間、人は誰でも死を受容できる。最終、仕方がないな…と思う。
がん告知も同じ(告知後もショックを受け、沈みますが、だんだん前向きになって事実を受け入れるのと同じという意味) 最期にどう死を迎えたいか？これからの人生をどう生きるか。生ききるか。
これでわたしの人生は満足だったと思えるかどうか。 **死を考えるより、どう生きるか、生ききるかが大切。**

● 健康食品・サプリメント

- ・ 薬の代わりにはならない。効果は分らない。
- ・ 健康食品を取り入れた場合、記録をとっておく。体調が悪い時にはすぐにやめる。
※ 内閣府食品安全委員会のHP参照

● 先進医療とは何か

- ・ 先進医療は健康保険に収載するかどうか評価段階の治療で、特に優れた医療を指すものではない。
- ・ 例:重粒子線治療…効果はまだ上がっていない(保険適用ではない)試してみて良ければ適用に。
- ・ 実験段階のこと。それに対し、『標準治療』とは、臨床試験の結果、現段階で最も優れた治療法として確立したもの。

● 10項目のがん予防指針

①標準体重を維持②毎日30分以上の運動。③高カロリーの食品控えめ。④野菜・果物を1日5品以上
⑤肉類控えめ。加工品(ハム・ベーコン・ソーセージ等)を避ける。⑥アルコール飲料:女性は1杯まで。⑦塩分の多い食品控えめ。⑧がんの予防の目的で健康食品・サプリメントの使用は推奨できない。⑨生後6か月までは、母乳で育てるようにする。(母親の乳がん予防と小児の肥満予防)⑩がんを患った人は、上記の1～9の推奨に従う。または、専門家から適切な栄養指導を受ける。

● がん診断後の就労に関して困ったこと

- ・ 経済的困難 理解の無い職場・同僚 どう伝えたらよいか。伝えない方がいいか。自営業者の問題。家族との関係(迷惑をかけているという気持ち)

● 解決策

優先順位を変える(体調管理を一番に・話し合う機会を持つ・マイペース・無理しない・スケジュール調整の協力をしてもらう)職場と相談し、辞めないで継続する(辞める必要はない)

- ・ 今後は雇用側にも良く考えて頂きたい(大手企業の中でも4割のがん患者がいる現実)

● がんとの共存

- ・ これまでではがんを治そうと躍起になってきた。これからはがんと共に共存する時代。
- ・ 「がん患者」から「がんサバイバー」へ。
- ・ 人生を取り戻す。普通の生活を維持する。自身の人生の中の治療期間と考える。
- ・ がんになってもならなくても、乗り越えて行かなければいけないことはたくさんある。

● もし、再発したら・・・

<Advance Care Planning>

- ・ 患者の希望に沿った治療を計画すること 患者がどんな人生を望み、どんなことを大切にしているか、何をされたくないかを医療者と共有すること 医者の方の考えるゴールと患者の方の考えるゴールは必ずしも一致しない。
- ・ 治療のプランと言うより人生のプラン

～ まとめ ～

★がん患者からがんサバイバーへ★

誰もががんになり得る時代である がんになったら終わりではない がんになってもやれることはたくさんある
がんになったからこそやらなければならぬこともある 自分らしく生きる
これまでは「がんばる＝我慢する」であったが、『頑張る＝自分らしく生きる』と思うこと

<久田邦博氏(がんサバイバー)の言葉>

人は必ず死ぬ だから生まれた時から全てが延命です がんになってもならなくても後悔しない生き方をしましょう
しあわせです 感謝

<竹田圭吾氏(元がんサバイバー)の言葉>

自分ががんになっている体験で言うと、仮に検診で見つかるのが遅かったり病状が進んだりしても、それで人生が終わりと言う訳ではない。ちょっと種類の違う人生が続くだけのこと。
がんになったら、生き方の中で何を優先しようかなど、予め思い浮かべておくのが大事。

● 最後に

- ・ 病気を治すことと社会において患者が直面する問題は別物。後者に対して、これまでは医療者は関わってこなかった。
- ・ がんを治すというよりがんと共に生きる時代。そのためにどうしたらいいか、ともに考えていきましょう
- ・ 病気は、進学・就職・結婚などと同じく人生の中のイベントのひとつ
- ・ 本当の自分を取り戻し、自分らしく生きる
- ・ 病気であれ健康であれ、死の準備は必要

● お知らせ

～本の紹介～

* 高野利美(虎の門病院臨床腫瘍科部長)著 『がんと共に自分らしく生きる』 きずな出版 1600円

今、考えなければいけないのは、「幸せ」「希望」「安心」を感じられるような医療のあり方、
自分らしく生きるための、がんとの向き合い方なのだと思います。.....本書より

※ りんりんの会で購入しました。事務所で貸し出しをしています。関心のある方お知らせください。

～国立がんセンター情報～

- ・ がん患者さんが感じている生活の不便さを解消・軽減するための工夫を、カードにまとめています。
36項目の情報カード(例:爪の変形・変色, 皮膚の変化・色素沈着, 脱毛に備えるために etc.)がありますので、
HPからダウンロードして活用してみてください。

参加された方々からのご感想(アンケート回収30枚)

1. Dr.吉田の乳がん講座はいかがでしたか？感想をお願いします。

- * 吉田先生のお話を繰り返し聞かせていただいていることで、“がんとともに生きればいんだ”と前向きに考えることが出来ています。私もやりたいことをやり、自分らしく生ききたいと思います。
- * 昨年に引き続き 2 回目の参加です。前回と内容が違って参考になりました。死生観はがんになってから変わりました。先生の言われていたことにとても共感できました。ありがとうございました。
- * 今日初めて講演を聞きましたが、来てよかったです。まだ治療中ですが治療が終わってから楽しく生きて行こうと思います。
- * 初めて参加しました。今日は来てよかったです。少しだけ不安が減ったような気がします。吉田先生のような主治医だったらいいのかなと思いました。
- * 初めて参加しましたが、大変自分のために勉強になりました。今後も機会があれば参加したいと思っております。
- * とてもわかりやすく興味のある講習会でした。吉田先生に出会えて良かったなあと思いました♥ どうか、これからも大崎市民病院で勤務されますことを強く希望致します!! ありがとうございました。
- * 本日は良いお話を伺いました。特にがんとの『共存』。共存しながら普通の生活を過ごすという言葉は心に残りました。また機会がありましたらお話聞きたいです。
- * たくさんのことについてお話があり、自分が知りたいと思うこともたくさん含まれていて、とても良い勉強になりました。
- * 今日の吉田先生の乳がん講座、聞くことが出来てとても良かったです。ありがとうございました。今後もまた講座を楽しみにしています。
- * 今日参加して、普段考えている?!ことが・・・最近になって落ち着きが出てきたことでどんどんプラス志向で行こうと改めて感じました。ありがとうございました。
- * 本日はありがとうございました。治療後の事はなかなか先生からお話を聞く機会もありませんので、いろいろな話を聞くことが出来て大変貴重な時間でした。具体的な話は気になることですので、役に立てそうです。
- * がんの講座は、聞くと怖くなって出席しなかったのですが、吉田先生は笑わせてもらって楽しかったです。出席させていただいて良かったです。
- * 私が知りたかったこと、私が思っていたこと、聞きたかったこと、今回のお話で本当に身に染みて感じました。これからの生き方に参考になりました。
- * 生きることを納得し、大変参考になりました。ありがとうございました。普段通りに生活を送っていますが、死に対しての恐怖は無くなりません。そんな中で講演を聞いて、前向きに生きて行こうと思いました。
- * 大変興味深いテーマだったので、楽しみに参加させていただきました。今までと違う角度での先生のお話し、大変ためになりました。
- * 生存率の事や自分らしく生きることの大切さを聞くことが出来て良かったです。今後の治療を続けていく上で参考になりました。
- * 現在、放射線治療中で、治療のあとと言うのはあまり深く考えたことが無かったのですが、治療後の事もとても参考になりましたが、治療中の身にも参考になりました。一時期、不安で押しつぶされそうになった時期もありましたが、「どう生きるか」この言葉で楽になったような気がします。ありがとうございました。
- * 治療 10 年が終わり、まさに今がんサバイバーとなりました。長かった 10 年を振り返り、これからも続くがんとの共存、自分らしく生きるためのこれからの人生！しっかりと考えておきたいです。
- * 術後 12 年もたち、毎日だらだらと生活してしまっています。先生の話聞いて、これから自分らしく生活していかなければと強く思いました。
- * 治療の部分で留まることなく、その後の患者の生き方や心構えのようなところまで関わっていただいていることに感謝です。話づらい部分をたくさんの情報と一緒にDrから提供していただけたのはとても良かったと思っています。

- * がんに対して悲嘆してはおりませんが、今後の考え方に対し、気持ちが大きくなりました。
- * 自分らしく生き抜くという言葉が心に残りました。どう生き抜きたいか、もう1度考えたいと思います。
- * 今後の心の持ち方を教わり、考えてみようと思いました。
- * どちらかと言うと励ます内容よりも現実的な話をされたので、良かった。
- * 大変参考になり、ありがとうございました。
- * 凄く参考になりました。また機会があれば聞きに来たいと思います。
- * 前向きに考えて行こうと思いました。
- * 良かった。
- * いつもお世話さまになっています。これから生活を楽しく過ごして行きたいと思います。
- * 自分らしく生きる、本当に大切なことだと思います。生きて行くために生きる。今日はありがとうございました。

2. りんりんの会にご希望などありましたらご記入ください。

- * いつも力をいただけるのが『りんりんの会』です。感謝しています。
- * 皆さんお身体にはくれぐれもお気をつけて、今後の患者会活動を継続していただけたらと思います。今日は本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。
- * 今回参加出来てとても為になりました。ありがとうございました。
- * 初めて参加させていただきました。
- * 皆様にはご苦勞様です。私は少し遠いので会に入会することが出来ません。手術して2カ月の頃に、一度サロンに行ったことがあり、大変良いアドバイスがあり心強かったです。
- * 自身も患者ですが、時間の制約があり会には参加しないでいました。会員ではありませんが、このように参加できる講演・イベントも開催していただければ嬉しいです。皆さん体に気を付けて活動、頑張ってください。
- * これからも『Dr.吉田の乳がん講座』を続けてほしいです。
- * ココリンが出来て良かったと思います。
- * CoCoRin(ここりん)楽しみにしています。
- * いつもありがとうございます。アートメイクなどしていただいて本当に良かったです。ありがとうございました。
- * アロマの催しものを希望します。アロマで元気になった経緯があります。
- * あまり参加できませんが、いつもありがとうございます。
- * いつもありがとうございます。スタッフさんに感謝しています。