



Rin Rin No.84

りんりん会報 平成 27 年 3 月発行

りんりんの会
乳がん体験者の会

- * 凛 (りん) として…自分のために！
- * 輪 (りん) として…仲間のために！
- * 鈴 (りん) として…社会のために！

年が明け、1月・2月と流れるように時が過ぎて行き、気が付くともう3月…。
例年より雪も少なく暖かな中で、穏やかな毎日を過ごされている方々も多いのではないのでしょうか？

暖かくなってくると、気持ちも明るくなり、笑顔になってくるような気がします。出かけてみたくなったり、何かワクワクすることが周りでたくさんあるような期待感でいっぱいになったり。4月から新年度が始まりますが、りんりんの会でも皆さんがワクワクするような年間計画を立て、おしゃべり会(情報交換会)の他に勉強会も取り入れつつ、ハイキングや温泉ツアーなど、外に出向いて自然を満喫できるようなイベントなども検討中！また、新たにお若い患者さま方のおしゃべり会(交流・相談会)や手作りパッド講習会の開催など、ちょっと欲張り過ぎですが、いろいろな事に挑戦して行こうと張り切っています(詳細につきましては4月25日(第4土)の定例会の中でお知らせ致しますね。)

27年度も、“凛として(自分の為に)”・“輪として(仲間の為に)”・“鈴として(社会の為に)”をベースに、皆さんのご協力をいただきながら活動して行きたいと考えています。

～定例会(1月・2月)の報告です！



◆ 1月24日(土):情報交換会～参加者20名

- * 今回は、参加メンバーの中に、お子様連れのかた、手術直前のかた(2名)、再発・転移についてお話ししたいかたがそれぞれいらっしゃったので、ご希望のテーマでグループに分け、少人数でじっくりとお話し出来る様にセッティングしました。
- * グループ分けのテーマですが、①手術前、あるいは日が浅い方々の情報交換②再発・転移について③子育て中の悩みについて④年数的に落ち着いている方同士のフリートーク…の4つです。
- * 他の病院の患者様も市民病院HPでりんりんの会を知り、定例会に参加しようと仙台から足を運んでくださいました。(お一人で参加された勇気に拍手！ですね。)
- * 全体での情報交換会ではなかなか話づらい、という方もいますので、今後もテーマ別でのおしゃべり相談会を設ける予定です。お子さん連れや20代・30代のかた、再発・転移を経験されている方々も気兼ねなくご参加いただければと思います。

◆ 2月21日(土)～22日(日):温泉に入ろう会 in 鳴子～参加者6名

- * 日程をずらしても、何故か毎回大雪が強風に見舞われてしまう『りんりん温泉ツアー』でしたが、今年はなんと晴天！！春を思わせるような暖かな日差しの中で電車に揺られ、温泉に到着。安心してノンビリゆったりと鳴子温泉美肌の湯に入り、ガールズトークに花を咲かせることが出来ました。
- * ♪みんなの笑顔が太陽みたいに あったかいんだから～♪ ……って言うクマムシさんの歌のワンフレーズがありますが、まさにピッタリその通り。温泉はいいですよ～。カラダもココロもホッコリ温かくなりますよ～！来年は是非、ご一緒しましょうね！

～定例会(3月・4月)のお知らせです！～



《情報交換会・相談会開催》

3/28(土)
3階会議室

- ◎ 9:30～11:30 参加費:300円(お菓子・資料代)※飲み物は各自持参してください。
- ◎ 参加された方々のご希望に沿ったテーマでグループ分けをしておしゃべり会を予定しています。
- ◎ お子様連れの方や20代・30代の方、再発転移を経験されている方、ご家族のかたなど、どなたでも気兼ねなくご参加くださいね。
- ◎ 同じ体験をしている仲間と話してみることで、解決することがあるかもしれません。いろいろな情報を得ることで、一人じゃないことに気づいてもらい、自信や勇気につなげていただきたいと思えます。

《26年度総会&「Dr.吉田の乳がん講座」開催》

4/25(土)
3階会議室

- ◎ 9:30～11:30 参加費:300円(お菓子・資料代)※飲み物は各自持参してください。
- ◎ 総会:26年度の活動報告・決算報告、27年度の年間予定などの内容です。
- ◎ スタッフの改選もありますので、お手伝い可能な方、是非お声掛けくださいね。
- ◎ Dr.吉田の乳がん講座は今回で7回目を迎えます。お忙しい中で趣向を凝らし、笑いも取り入れながらの吉田先生の温かいお話し、とても楽しみです。

～イベントのお知らせです！～



《「第6回市民公開講座」開催》

3/14(土)
パレットおおさき

- テーマ:知っておきたい抗がん剤治療～抗がん剤と上手く付き合うために～
- 13:00 開場 13:30 開会～15:40 終了予定
- 第1部:講演 第2部:Q&A パネルディスカッション
- ちなみに…、第2部のパネラーの一人として、りんりんの会代表(高橋)が参加しております。事前申し込みが必要ですので、参加希望の方は同封の資料をご覧くださいね。

《「女性の集い」開催》

3/18(水)
市民病院
がんサロン

- 13:30～14:30 女性の方対象(※毎月第3水曜日の午後から開催しております)
- 女性の患者さん同士で気兼ねなくお話し(相談・情報交換)が出きる場所です。
- 日頃抱えている思いや悩みを女性だけでサロンで話してみませんか？ 予約不要です。

～東京でのセミナーに参加した時に、特に印象的だった内容をご紹介します。～

- ★ “どうせ…”という言葉は使わない！ そのあとに続く言葉はネガティブ(否定的)になり、発してしまうことで気持ちもおちてしまうからです。
- ★ 無くしたものをずっと見つめて生きていてもつまらない。今の自分が出来ること、自分のペースで生きて行くことで人生が楽しくなり、自分らしくなると感じてほしい。
- ★ 患者らしく…ではなく、その人らしく生きる為の選択をしてほしい。でも、一人じゃないことに気づいて！
- ★ 生活習慣を改善するためのキーワードは三つ。運動！・食事！・笑う！です。
- ★ 具体的に心がけてほしいことは五つ。
①1年に1回の検診！ ②一日20分の笑い！ ③一日30分の運動！ ④お酒は1週間に4杯まで！
⑤一日に野菜・果物 5品目！

～出来るところから始めてみて、肥満防止や体力不足解消、そして明るい未来につなげましょう！～

～いんりん会報に寄せてNo.20～

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

乳癌に対する薬物療法

たまには乳がんのお話をしましょう。

現在、乳がんは臨床的に 4 つのタイプに分類されます。臨床的というものは、遺伝子を調べればもっと細かく分類できますが、実臨床においてはそんなに細かく分類するにはカネと時間がかかる上、分類できたとしても治療法に大きな影響を与えるものではなく、今のところ患者さんにとってのメリットは少ないので、実際の臨床では 4 つで十分という意味です。

手術や針生検で得られた病変(標本といいます)を調べることで、乳がんを 4 つに分類します。すなわち、① Luminal A(ルミナル A)タイプ、② Luminal B(ルミナル B)タイプ、③ HER2(ハーツ)タイプ、④ トリプルネガティブタイプの4つです。これらがどう違うのか、その前にちょっとだけ難しい話をします。

乳がんの細胞核にはエストロゲン受容体(ER)とプロゲステロン受容体(PRまたは PgR)というものがあります。エストロゲンもプロゲステロンも女性ホルモンで、これらが細胞の中に入り ER や PR と結合すると、細胞分裂が始まり増殖します。HER2 受容体は細胞膜に存在する細胞増殖に関連するもので、これにある種の物質が結合すると増殖します。乳がんのおよそ6～7割は ER, PR 陽性であり、HER2 陽性は2～3割です。ER, PR 陽性乳がんではホルモン療法(ER, PR をブロックする治療)が有効なことが多く、逆に陰性乳がんではホルモン療法は無効です。また、HER2 陽性乳がんではハーセプチンなどの抗 HER2 薬というものが非常によく効きますし、化学療法も効きやすいタイプです。

さて、話を戻しますが、Luminal A タイプは ER(+), PR(+), HER2(-)であり、Luminal B は ER(+), PR(+), HER2(+), もしくは HER2(-)でも増殖能が高いものです。HER2 タイプは ER(-), PR(-), HER2(+)であり、トリプルネガティブタイプは全てが陰性です。

このように乳がんを分類する意味は何かというと、タイプごとに治療法を決めることです。単純にいいますと、Luminal A タイプであれば、ER(+), PR(+), HER2(-)ですので、ホルモン療法が有効であることが多く、Luminal B では、ホルモン療法も効くし、ハーセプチンや抗癌剤も効きやすい方です。HER2 タイプはハーセプチンが有効ですが、ホルモン療法は効きません。トリプルネガティブタイプはホルモン療法もハーセプチンも無効で抗癌剤のみが有効です。

手術標本や術前の針生検から、どういうタイプの乳がんか知ることができ、それに合った適切な治療が選択できるわけです。もちろん例外はつきもので、必ずしもこの通りというわけではありませんが、原則はこの通りです。これは血液型性格判断よりずっと正確だと思います。最も遺伝子を調べればもっと正確にわかるとは思いますが、臨床で使うにはまだ発展途上です。

以前はがんの広がり、大きさによって治療法を決めていました。つまり、腫瘍が大きいから化学療法をしようとか、リンパ節転移がないから化学療法はいらないというような治療法が多かったと思いますが、今はがんの性質で決まります。ですから、例え早期癌であっても、HER2 タイプであれば、ハーセプチン+抗癌剤という治療も行いますし、リンパ節転移があっても Luminal A タイプだからホルモン剤だけでよいという場合もあります。さらに、用いる薬も多数あり、ホルモン療法といっても何種類も薬がありますから、同じ乳がん患者さんでも飲んでる薬が違ったりしますね。これらの研究のおかげで、乳がんの治療成績はかなり向上しましたが、まだまだ発展途上であり、今後の研究次第で変わってくるものと思います。これらは研究者の地道な努力の賜ではありますが、治験や臨床試験など皆さん方患者さんの協力が不可欠ですので、機会がありましたらご協力願います。

それから、自分が何タイプか知りたい方には、外来でこっそり教えますよ。

※ 皆様のご意見・ご感想・体験談の投稿をお待ちしております！ ※

【連絡窓口：大崎市民病院相談支援室 ☎ 0229-23-3311】