



Rin Rin No.85

りんりん会報 平成 27 年 5 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!

風薫る 5 月、新茶の美味しい季節となりました。

木々の緑に誘われるように、気持ちも外に向いて行けるような毎日がとても嬉しいですね～。

さて、先月 25 日(土)に開催した、「りんりん総会 & Dr 吉田の乳がん講座 & しの笛の演奏会」では、42 名(+お子さん 2 名)の方々にご参加いただき、大盛況の中で総会を終了することが出来ました。

総会終了後、吉田先生の「乳がん治療と治療後のケア」の笑いを交えながらの分りやすいお話をお聞きしたり、高橋竹仙氏の「しの笛の演奏」を聴いて素敵な音色に癒されたり…。今回は盛りだくさんの企画にしまい、質疑応答をいただく時間も取れず、とても残念でしたが、内容の濃い & 心にしみる音色に癒された時間を一緒に共有することが出来た有意義な半日になったのでは?とも感じました。

バタバタしながらスタートした 27 年度 1 回目のりんりんですが、今年も、凛(自分の為)・輪(仲間の為) 鈴(社会の為)と心地よい程度にりんりんと周りに響かせながら、皆さんと一緒に笑顔で歩いて行きたいと思います。

～今年度のりんりんの会は…～



公益財団法人 正力厚生会から助成団体として選ばれましたので、下記の活動に取り組む予定です。

りんりん冊子(体験談・体験者からの生活上のアドバイス集・次の方へのメッセージなど)を作成します!
平成 17 年にりんりん創刊号を発行しましたが、第 2 弾として、体験者としてお役にたてるような内容を検討しています。

りんりん研修会は、11 月 15 日(日)、保坂隆先生(聖路加国際病院精神腫瘍科)を講師にお迎えすることが決定しました!
患者様・ご家族・地域・医療関係者の方々が参加できるような内容を予定しています。

下着(パッド)でお困りの方や一緒に作っていただける方々と『手作りパッドの講習会』を開催します!
(全摘手術された方用・温存手術された方用にそれぞれ手作りパッドを会員で作成中です。)



～吉田先生からメッセージ～

「Dr 吉田の乳がん講座」のレジメに記載していただいたメッセージです。参加されなかった方々に…。

今年も冬が終わり、春めいてきましたね。みなさん 1 年 1 年大切に過ごしていますか? 季節を実感していますか? 病気のことはばかり考えてはダメですよ。時間は確実に過ぎていきます。今年はやりたいことを思いっきりやりましょ。行きたいところに行ってみましょう。

とは言うものの、わかってはいるけれど何ともしようのないのが、つきまとう不安ではないでしょうか。

不安を和らげるにはどうしたらいいのか、少し調べてみましたところ、①自分の病気はどんなものかを知る、②どんな治療法があるのかを知る。③その後の生活はどうなるのかを知る、④情報を集める、⑤仲間を見つける、というのがありました。①～③は主治医や看護師さんからも情報を得られますが、③～⑤は患者会の皆さんと交流することで得られる不安解消法だと思います。この機会を利用してみんな不安を解消しようじゃありませんか。

H27. 4 月 吉田 龍一

～りんりん会報に寄せて～



でこぼんた(ペンネーム)
(りんりんの会会員)

Arekore(あれこれ)

みなさま こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

あれやこれや思いつくままに綴りました。とりとめのない文章, どうぞお赦してください。

■はじめて乳がんの告知を受けて

「ザンネンデスガ…」職場検診で要精密検査となり, その結果受けた乳がんの宣告。瞬間のリアクションはよく覚えておりませんが, ひき続き受けた検査(血液, 肺機能等)の間中ひたすら涙でした。「絶対に自分にはありえない」などと思っていたつもりはなかったのですが。

その際の乳房温存手術を吉田先生に執刀いただいてから, これまで約 8 年半お世話になっております。

■仕事と就活

当時の勤務先は退職しました。その理由はがん治療ではなく, 自分にこなすことのできない職務だったためです。手術・自宅療養後に職場復帰し, 勤めながら放射線と抗癌剤の治療を受けました。ですが, そもそも無理を感じていた業務。キツさはさらに増し, 体力というより, 気力の限界を感じ, 配置換えを願い出しましたが, 残念ながら叶わず退職の道を選びました。周囲には迷惑をかけましたが, 「自分のために」選んだ道です。

その後, 体力がひと段落してからの就職活動は相当時間がかかりました(その間も支えてくれた家族に感謝です)。易しくはない就活でしたが, そんな中いただいた, 心に残る言葉を以下に紹介します。

(乳がんの治療をし, 経過観察であることを伝えたところ)

→「それはたいへんでしたね。私の妻も癌でした。ためしにうちで働いてみませんか。

それでもだめだったら, その時にまた考えるとして」

→「治療法があるというのに、『癌』だというだけでお断りするような会社ではありませんよ」

産業カウンセラーによれば, ここ数年で企業の「癌治療を受ける従業員」に対するサポート意識が高まる傾向にあるとか。それが「あたりまえ」の世の中にしたいですね。

その後, いくつかの変遷を経て現在は関東方面で契約社員として勤務しています。

■2 度目の乳がん宣告

今年に入り, 経過観察として受けた超音波検査で反対側の乳房に異常が認められ, 針生検を受けた結果, 別の(転移ではない)乳がんが見つかりました。そして 2 度目の乳房温存手術を受けました。今後の治療方法は, 病理診断次第で決まります。

■いま思うこと

1 度目の乳がん治療の後には就職活動, 新天地での生活, リストラ等々, 目前に立ちはだかる問題に対処したり, 時には好きな旅行をしたり…乳がんのことはほとんど意識しない日々を送っていました。前の手術から 8 年以上経っていたこともあり, 別な乳がんを発症していたとは想定外, というのが正直なところでした。人生, つくづくなにが起るかわかりませぬ。

今, 入院・手術および実家での療養を経て『よかった』と思うこと, それはかけがえのない時間・機会を持てたことです。いつもは離れて暮らす両親のもと, のんびりと過ごした穏やかな日々。市民病院 2F のがんサロンを訪ねたところ, 久しくお会いしていなかった「りんりんの会」代表の高橋さんにあたたかな笑顔で迎えられ, 真摯に私の話に耳を傾けていただきました。「ここにも居場所があった!」といった感じです。

■今後のこと

関東の現在の住まいから通える病院で治療を受ける予定です。

傍らで家族が支えてくれた前回とは違い、ひとり暮らしの身の上としては、正直なところ不安です。だからこそ、次の病院を選ぶ際にはがん患者への支援体制(医師、技師、看護師、薬剤師、栄養士、医療ケースワーカー等のチームワーク)、そして「乳がんの患者会」がある点に焦点を置きました。

『私たちは決してひとりではありませんよ』と呼びかけてくれる「りんりん」のような会だといいな。

■わたしの対処法あれこれ **目下修行中**

①「つらいなあ」とつぶやく(心の中でもOK)

→「ああ、いま自分は辛いのだね、そりゃそうだよ」と認めるだけでもなにか違うようです。

②人に話す(ただし相手は厳選！)

→心が軽くなる。話すことで自分の考えが整理できたり。私は職場に「メル友」、「ママ友」ならぬ『ガン友』がいます。年代もがんの種類も異なりますが、安心してお話できる、ほんとうにありがたい存在です(あらためて「ガン友ですよ！」と確認したわけではありませんが)。

③窮地

→うちひしがれつつ、別の手を探してみる→たとえうまくいなくても他に道があるかも！

④もやもや

→「何が不安か、自分はどうしたいか」に心を向け探る。たとえば、「〇〇がわからないから心配」なら受診時に尋ねたり、がんサロンで話してみるとか。そういえば、前回の抗癌剤治療にあたり、当時古川にあった不妊治療で評判のクリニックに卵子凍結の可能性について相談したのです。結局は実行しませんでした、それも自分の選択ですね(今は公費助成計画のある自治体があるとか)。

⑤抱え込まず助けを求める

→「迷惑をかけたら…」と取返してあまり思わずに。

⑥小確幸

→自分のタマシイが喜ぶような「小さいけれども、確かな幸福」を村上春樹はそう呼ぶそうです。



ちなみに私の小確幸は、ぶらり散歩でゴンちゃん(以前うちにいた)似の犬を見かけた時だったり、週末ビール(飲みすぎ注意ですね、はい)とか。アドベンチャー編では、初めてのスキューバダイビングで知ったキラキラした海中に「こ、こんな世界があったとは！」と感動したり、ガンジス川のほとりに行み、人びとが沐浴する光景を見たり。

⑦『今を切に生きる』

～過去の事、起きていない先のことを思い煩うのではなく、今日一日を、いまこの一瞬をひたむきに生きる～
数年前、瀬戸内寂聴さんの青空説法(天台寺/岩手県二戸市)で聞いた言葉です。

<番外編>「希望のちから(原題“Living Proof”)」:最近観た映画

ハーセプチン(HER2 タイプの乳がん)に効果的な治療薬を開発・誕生に導いた Dr.スレイマン(カリフォルニア大学)をはじめとし、臨床試験に参加した患者、それを支える人々の実話に基づいた作品。わかりやすかったです。あの「レプロン」が開発に多額の資金援助をしていたとは。

某大手レンタルショップでレンタル。古川店に在庫はありませんが、取り寄せてもらいました。

「あれもこれも」とだらだら綴ってしまいました。これは私のケースですが、ズバツと解決できる何か(転機?)は今のところなくて、日々できることを一歩、半歩(時に後退)と重ねている感じです。

生きとし生ける者の法則として、どうせいつかは死ぬのだから、それまでの間を『いかに心豊かに生きられるかどうか』なんでしょうね。心の真ん中にはしっかりと自分の「小確幸」をもって。

おたがいに無理せずマイペースで、そして切に生きられたらいいですね。

みなさんの日々が笑顔で平和な日々でありますように。

最後までお読みいただきありがとうございました。

今回、会員様より体験談を投稿していただきました! 温かいメッセージも、ありがとうございました。

【連絡窓口:大崎市民病院相談支援室 ☎ 0229-23-3311】