

**\*ここにおいで! ひとりじゃないよ! なかまがいるよ!\*  
...りんりんがいるよ!**



**りんりん会報  
平成27年9月発行**

毎日のようにドンヨリとしたお天気が続き、あの暑かった日々が懐かしく思えてくるこの頃ですが、皆さん、いかがお過ごしでしたでしょうか? 特にお盆の時期は、実家のお墓参りとかご親戚まわり、地域での夏祭りへの参加など普段とは違うイベントに出かける用事も多くなり、また、久しぶりに帰省したお子さんやお孫ちゃんにも気を遣い、ドッとお疲れが出て来ている頃ではないでしょうか?

つつい自分のことは後回しになってしまうこともあります。頑張り過ぎず、ほどほどに! 周りに甘えることも悪いことではありませんよ。ちょっとだけ手抜きをして、時には自分にご褒美をあげながら、無理のない程度に笑顔のある暮らしを! 『笑顔』は周りをホノワカと幸せにしてくれる素敵な魔法ですよ~(v)

## **H27. 7/2(木)~4日(土) 東京国際フォーラムにて 『第23回 日本乳癌学会学術総会』が開催されました!**

### **●7/4(土) 15:30~患者セミナーに参加**

\*学会最終日の午後~申込不要+無料で参加できるのが患者セミナー。学会のトピックスを集約して患者向けにミニレクチャーしてくれる場でもあります。

\*2010年に20~30名ほどの参加者でスタートしたセミナーだそうですが、今回は何と400名!(年々参加する患者様が増加!)会場がとても狭く感じられるほどでした。

\*がん有明病院・坂井先生による『手術療法』、久留米大学病院・淡河先生による『放射線療法』など、その他沢山の最新情報をお聞きすることが出来ました。

\*次々に手を挙げて質問される患者様も多く、『正しい情報を公式の場で提供していく必要があることを感じました』と言うスタッフからのコメントもありました。

\*貴重な情報がいただけるし、著名な先生方にも逢えるチャンス! 皆さんも来年は是非!

### **●7/5(日) 8:30~Run&Walk(5\*ウオーキング)に参加**

\*今回、初めて学会主催で開催された、乳がん経験者や家族、友人、医療者が参加するランニング&ウオーキングイベント「RUN&WALK for Breast Cancer Survivors」。乳がんと闘う当事者や仲間を互いにたたえ合い、研究や支援の充実を訴えていく目的で、東京・臨海副都心(有明、台場)の特設コースで開催されました。

\*当日はあいにくの土砂降りの雨。それでも約600名の方々が参加したそうで、早朝8時の受付時には長蛇の列が出来るほどでした。

\*開会では、聖路加国際病院の山内英子先生からの激励のご挨拶。『残念な雨でしたが、今日の雨は皆さんが流した涙。今まで沢山の涙を流してきたことと思いますが、止まない雨はありません! 必ず晴れる日が来ます! その日まで一緒に闘いましょう!』参加された皆さんが、その言葉に感動し、また涙しながら雨の中を出発。とても思い出に残るウオーキングになりました。

\*余談ですが、合わせて嬉しい出来事が...。申込み時に記載したメッセージの中から10名ほどのかたが選ばれ、当日発表されたのですが、その中に娘の記載メッセージも入り、めでたく花束をいただき出来ました。(※細かな失敗エピソードも沢山ありましたが、聞きたい方はそっとお声掛けください。個人的にお知らせしますね...By 高橋)

**来年の会場は東京ビッグサイト(東京国際展示場)だそうです。次回、皆さんと一緒に出来たら嬉しいですわね~。**

## **●第14回マンマの会パセリ集い『10周年記念講演会』に参加しました! ●**

\*6月28日(日)石巻赤十字病院にて、パセリさん(石巻で活躍されている乳がん体験者の会)主催の10周年記念講演会が開催されました。

\*乳腺外科部長であり、当りんりんの会でもお世話になっております古田昭彦先生の講演(タイトル「乳がんの初期治療と再発へのリスク対応」)をお聞きし、グループワークにも参加しました。グループワークでは、美味しいコーヒーをいただきながら、お話も盛り上がり、和気あいあいとした素敵な研修会でした。(パセリさんの心配り、とてもステキでした。)

\*参加者が80名程で大盛況! 講師である古田先生の地元での人気のほどがうかがえるようでした。さすが古田先生ですね~。  
\*りんりんから6名が参加。折角の石巻訪問でしたので、美味しいお寿司も堪能し、大満足して帰ってきました♥

●お知らせ:9/26(第4土)の定例会は、DVD鑑賞会です!●

★『希望のちから』(“Living Proof”)…9時30分～開始になります。(お飲み物は各自ご持参ください)

＊ハーセプチン(HER2タイプの乳がんの効果的な治療薬)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です。

＊以前、会報に体験談を投稿いただいた方のおすすめの作品でしたので、是非皆さんにも…と企画しました。

＊字幕付きではありますが、英語の部分が字幕より多く、若干、理解できない会話等も(私の場合は)ありましたが、医師の熱意や患者と家族のそれぞれ描かれる背景は感動せずにはいられない内容です。

＊そんな前置きを頭に入れていただきながら、1時間30分、一緒に鑑賞してみませんか？

～りんりん会報に寄せて～

『新たな自分との出会い』

キャンサーサバイバー(乳がん体験者) りんりんの会会員

りんりん会報をご覧の皆さま、こんにちは。

毎回、吉田先生のコラムを有り難く拝見しておりましたが、先生への感謝の意味も含め、私の体験談がどなたかのお役にたてるのであれば…と、思い切ってペンを取りました。

また、これまでの抗がん剤治療を含め、病気で経験、学んだことを自分だけのことと終わらせていいのかと考えさせられ、自分に出来ることは何かないか？乳がんを経験した人、あるいはそうでない人、現在治療中の人、誰かに、そしてどこかに発信したい！どうしても発信したい！そんな思いから投稿させていただくことにしました。

私は病気になる前、日々の暮らしを当たり前と思い生活していましたが、その当たり前の暮らしが、どれほどの幸せなものなのか、ということを感じました。当たり前が当たり前でないことを…。

私は、一昨年の4月、吉田先生の外来を受診しました。その際、「抗がん剤をした後に手術します。」との先生の説明に、全身の血の気が引いたのを今でも覚えています。『抗がん剤？なんで？脱毛する!!絶対イヤだ。』先生の説明も殆ど覚えてなく、どうやって帰宅したのかさえも覚えてない状態でした。

その後は、泣く日々、心はぐちゃぐちゃ。『私の命、あとどのくらい?』そんなことも考えました。抗がん剤をしても、完治する訳でもなく、副作用で苦しむならこのままでいい…何もしたくない。抗がん剤がなかなか受容できず苦しみました。乳がん縛られる日々、人生が終わったかのような心境でした。『どうして私が乳がんなの?何故私なの?』悲しみと悔しさでいっぱい。

そんな日々を過ごしている私に、甥からの連絡。

『大丈夫?一人じゃあないからね。辛いときは、全部話して!ゆっくりでいいから一緒に歩いて行こう』

その後は、毎朝、出勤途中に連絡をくれるようになりました。でも、そのうち、私の方が申し訳ない気持ちになり、その優しさに応えよう。逃げて何も変わらない。自分の人生、自分であきらめるのはやめよう。そう思うようになりました。抗がん剤もやるしかないと決心しました。この時やっと病気と向き合うことが出来、気持ちが前向きになりました。今でもその当時のことを思い出します。

抗がん剤治療が始まり、副作用は想像以上のものでした。気持ちも参ってしまい、途中、何度も嫌になり、泣き、悔しくて、辛くて…、自分との闘いの日々でした。

副作用が辛く、先生に訴えると、先生からは、私が考えていたこととは真逆の答え。『先生には絶対負けない!私はヤケになり、『最後まで乗り切る!!』これを乗り切らないと手術まで辿り着けない、途中で負けない…強くそう思いました。これが半年間。最後の抗がん剤の日は、バンザイの心境でした(笑)

抗がん剤が終わった後、私は自分自身に勝った！！もう病気には負けない、そう思いました。抗がん剤を乗り越えたことが、私自身を成長させてくれたのです。抗がん剤のおかげで、私は強くなれたし、病気にも負けないと思えることが出来て、やり遂げた気持ちでいっぱいでした。それも、もとはと言えば先生が真逆のことを言ってくれたおかげと、今となってはそれで良かったと感謝しています。

抗がん剤も終わり、安堵感に浸っていたのもつかの間！！

その後、手術の説明で先生から「右胸全摘します！！」との説明に、また、なんで？…絶句でした。女性なら何歳になっても気になる部分かと思います。乳がんになった上に胸まで無くなるなど考えもしませんでした。本当に悩みました。でも、その後、先生は、私にとって最善の方法と考え、決めてくれたことなのかもしれない。これで良かったんだと自分に言い聞かせ納得しました。なので、恥ずかしいなどとは思っていません。頑張った証しだと思っています。

失ったものは取り戻せない。それよりこれからどう生きて行こうか…その方が大切と考えました。このとき、命の重みを痛感しました。乳がんは私に大切なものは何かを教えてくださいました。今は乳がん感謝しています。

以前、新聞掲載で知りましたが、キャンサーズギフト(がんからの贈り物)という言葉があるそうです。私はこの言葉に納得しました。私は乳がんになったものの、それ以上に得たものの方が大きく、病気に感謝できるようになりました。幸せは身近なところにあるということ…。

治療を含め、病気と向き合っている時間は、私にとって必要な時間だったのかもしれない。今は貴重な時間と思え、経験したことは、私にとって大切なものとなりました。病気をしたから今の自分と出会えたこと、今まで生きて来た中で、現在の自分が、ちょっと気に入ってます(笑) 乳がんのおかげと素直に思えるのです。

人生は与えられた時間しか生きられない、時間だけは取り戻せない。なので、この先、どう楽しく過ごそうかと考えさせられます。でもここまで来れたこと、今こうして生きていられること、吉田先生に日々感謝せずにはいられません。私の場合、手術はちょっと大変だったとのことを後で先生から教えていただきました。今生きていられること、傷痕を見る度に先生に感謝しております。吉田先生、ありがとうございます。

最近、考えさせられます。もしかしたら自分は命を亡くすところだったのではと…。

2年前の自分を思い出してみると、病気をしたことで巡り合えた人は、私にとって今はとても大切に思え、乳がんにならなかつたら、生涯、巡りあうことも無かつたのかと思うと、人との出会いは不思議に思えます。

そしてこれからは自分のことも大切に、生きて行けたらと思っています。今は素直に乳がん感謝しています。病気になり良かったという表現は正しくないかもしれませんが、私の場合、良かったに近いかもしれません。これからは命ある限り、凛(凜)として生きて行けたらと思っています。

思いのまま綴らせていただきました。すみません。最後までお読みいただき、ありがとうございます。また、このような機会を頂けたこと、とても感謝しております。ありがとうございました。

- 今回、ご本人のご希望により、体験談を会報に掲載させていただきました。辛かったこと、苦しかったこと、いろいろな思いを文字にしてみることで振り返りの機会になり、ココロの整理も出来てきて、前に踏み出す良いきっかけになりました…と話されていました。
- 皆さんに読んでいただくと思ったご本人のその強い思いと勇気は、とても素晴らしい!と感じましたし、お読みになった方々が『凛として生きて行こう!』と読んでいただく良いきっかけになってもらえれば…とも思いました。
- この体験談を読まれた感想を是非ご本人にお伝えしたい方、りんりんまでお知らせください。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】**