

新たな年を迎え、ホッとしたのも束の間、早いものでひと月があつという間に終わってしまいましたね。改めまして…、明けましておめでとうございます！今年もどうぞよろしくお願いいたします。珍しく雪が降り積もることの無い暖かなお正月でしたので、こころ穏やかに過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。

今年は申年ということで、巷では赤い下着が爆発的に売れているそうですが、ネット情報に寄りますと、「病が去る(サル)」など語呂が良いことや、「赤」は病気を防ぐ厄除けの言い伝えがあるので、赤い肌着が良いとされているから…だとか。また、「赤」は前向きな気持ちを与えてくれるパワーあふれる色とのこと。身に着けることで、気持ちもポジティブに変わっていきけるきっかけにもなるかもしれません。皆さんも、この「赤」のパワーに導いてもらいながら、安心して笑顔で暮らせるような一年にしましょうね～。

4月の総会に向けて、新年度の計画を検討・作成中のりんりんですが、今年も「患者にしか発信できない情報」や「患者同士でないと共有出来ない想い」を広く伝えて行けるような場を作り、不安の軽減のお手伝いが出来れば…と考えています。

りんりんの会では、“一人じゃないよ・仲間がいるよ”の言葉を希望に変えて、より効果的なピアサポート活動(必要とされるピアサポーターのポジションの重要性など)をたくさんの方々に理解していただき、更にご支援頂けるように！患者様やご家族、そして医療スタッフが共に繋がりながら、素敵な笑顔としなやかな気持ちで暮らして行けるように！…と願っています。

《りんりん定例会・2月～4月の予定》

- ◆ 2月13日(第2土)…10:00～CoCoRin(ココリン)情報交換会
(※20代・30代(40歳まで)の患者様が対象になります!)
- ◆ 2月27～28日(土・日)…温泉に入ろう会(移動研修会)
(※申込必要 ※一緒に温泉で温まりましょう～!)
- ◆ 3月26日(第4土)…9:30～RinRin情報交換会
- ◆ 4月23日(第4土)…9:30～27年度総会&『Dr吉田の乳がん講座』
(※詳細につきましては、後日ご案内チラシを配布予定です。お楽しみに!)

★定例会は大崎市民病院
3階会議室で開催して
います。
★参加費:300円(資料・お
菓子代)・飲み物は各自
ご持参ください。

●保坂隆先生(聖路加国際病院精神腫瘍科部長)より:新刊のお知らせです!●

*タイトル:『がんでも長生き 心のメソッド』マガジンハウス社 2016/1/28 出版(1,296円)

*昨年11月のりんりん研修会(10周年記念講演会)に講師としてお招きした保坂先生から、「新刊のご案内」メールをいただき、「乳がんステージ4の患者さんとの対談から、がん患者さんがどのように病気に向かえばいいのかを解説している本です」とのコメントもいただきました。

*Amazon(ネット)検索しますと、「心の免疫力アップが、がん寿命を左右する! 日本ではまだ珍しい精神腫瘍(がん患者専門の精神科)の医師である、聖路加国際病院の保坂隆先生に、コピーライターであり、2014年にステージ4の乳がんを告知された、今淵恵子さんが、自らの体験をもとに心のケアの必要性和そのメソッド(※方法・方式)をインタビュー」との紹介文がありました。患者はもちろん、寄り添う家族のために必読するべき役に立つ本とのこと。早速購入して拝読致しましたが、Q&A方式でとても分かりやすい内容でした。

*先日の研修会での保坂先生のお話を思い起こしながら、手に取って読んでみてはいかがでしょうか？

～りんりん会報に寄せてNo.22～

過ぎたるは猶(なお)及ばざるがごとし

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

「過ぎたるは猶及ばざるがごとし」ご存じの方も多いと思いますが、論語にあることわざで、度を過ぎてしまったものは、程度に達しないものと同じという意味です。

テレビや雑誌でこれは身体にいいと聞けばそればかり食べるという極端な方がいます。がんの原因として考えられているのは、喫煙とか放射線、毒物などいろいろ言われていますが、もっとも多いのは食べ物です。塩分ばかり、コレステロール、脂肪分ばかり。これらの取り過ぎは決して身体にはよくありませんが、無くて困るものです。ある種のビタミンもそうです。普通に食事をしていればビタミン不足になることはありません。にもかかわらず、身体にいいとサプリメントとして余計にビタミンを取り過ぎ、むしろ身体を壊す結果になりかねません。さらに、紫外線は皮膚癌の原因だ、だから日光はよくないと考えている方も多いと思いますが、日に当たらないと骨を作るビタミン D が活性化せず骨粗鬆症の原因となってしまいます。

よく「バランスよく食べなさい」と言いますが、それはつまり「極端に走ることなく中庸でいなさい」、「過ぎたるは猶及ばざるがごとしなんだよ」ということなんです。

例えば、食品添加物は危険だと神経質になっている方もいますが、多くは、何百グラム～何キロもの量の食品添加物だけ食べて過ごした場合に発がんしますよといっているのであって、実際に使用している量は基準値よりはるかに少ない量であり、普通に摂取している限り害を及ぼす危険はありません。むしろ、添加物とくに防腐剤がなければ、いくら冷蔵庫に保存していても日持ちはしないため買いだめはできませんし、すぐにカビが発生してしまい、摂取してしまったらそれによる健康被害の方が大きくなるでしょう。

放射線も一度に大量に浴びれば害にはなりますが、健診や病気の際の検査目的の曝露による不利益はごくわずかで、病気を見つけたり治療のために得るものはとても大きいものです。被曝が怖いからレントゲンはイヤという方もいますが、そのために結果的に病気が見逃されてしまうこともあるのです。

運動は身体にいい。プロスポーツ選手はみんな長生きでしょうか。運動を否定するものではありません、私自身スポーツは好きですから。運動は心肺能力を高めることは確かですが、やり過ぎると返って負荷がかかることになりかねません。運動はむしろストレス発散のためには最もいいと思いますし、「適度な」運動を続けることはいいことです。

健康に関する極端な考えは、まさに過ぎたるは猶及ばざるがごとし。中庸、普通、適当がいいのではないのでしょうか。

医療、医学も、確実なところはない中で、試行錯誤しつつ、最大公約数的な結果に基づいてなされるものであり、標準治療といわれるものが本当にその個人にとってよいのか悪いのかわからないところがあります。その曖昧なところが逆に不安を招いているのかもしれませんが。曇にもすがりたい気持ちはわかりますが、それで極端なことをすればよくなるということはなく、むしろ害ばかりが増えると思います。メリットとデメリット、要はそのバランスであって、これが絶対にいいというものはないのです。

*** 宮城県の「がん情報」を集めたホームページ「がん情報みやぎ」のご案内です ***

<http://cancer-miyagi.jp> (運営: 東北大学病院がんセンター先進包括的がん医療推進室)

*** 宮城県内の「がんに関する情報」を提供するホームページです。**

がんの基礎知識、イベント情報、患者会・サロン情報など身近な情報・お役立ち情報が満載です。

【連絡窓口: 大崎市民病院 相談支援室 ☎ 0229-23-3311】