

りんりん総会&講演会&しの笛コンサート実施報告書

りんりんの会

- * 開催日時：平成 27 年 4 月 25 日（土）9:30~12:00
 - 9:30 ~ 総会
 - 10:10~11:10 Dr 吉田の乳がん講座（講師：吉田龍一先生）
 - 11:15~12:00 しの笛の演奏を聴く会（講師：高橋竹仙氏）
- * 参加人数：45名（会員 30名+初参加 12名+お子さん 2名+病院スタッフ 1名）



【Dr 吉田の乳がん講座】

演題『乳がんの治療と治療後のケア』

講師 吉田 龍一先生

（大崎市民病院 乳腺外科科長）



『乳がんの治療と治療後のケア』

- 手術と術後療養～手術療法の変遷
 - ★これから～無理な温存療法はしない 乳房全摘術+乳房再建の方向へ？
整容性を重視したオンコプラスティックサージャリー（乳がんの治療と乳房の整容性を両立させるために、乳腺外科医と形成外科医が連携してつくられた新しい領域）
 - ★術後後遺症～慢性疼痛（痛み・感覚異常・違和感） 保温（カイロ・お風呂など） 運動：上肢の挙上・腕の曲げ伸ばし
マッサージ：軽めに 薬物療法
 - ★リンパ浮腫～腋窩リンパ節廓清した方 術後数か月～数年 何らかのきっかけあり
- ボディイメージの変容と乳房再建
 - ★ボディイメージは主観的なもの～見かけだけでなく個々に感覚（感じ方）が違う
 - ★変容を受け入れるには～術前におおよそのイメージを認知 病気を治すためには仕方がない部分もあることを理解 補正下着・補正パッドの使用 患者会の温泉ツアーなどに参加 ピンクリボンのお宿
 - ★再建（限界はある）～がん治療と言う意味ではしなくてもいい手術 保険収載 人工物が自家組織か
1次再建か2次再建か
- 温存療法に対する放射線療法
 - ★治療の目的と副作用～再発予防 倦怠感・食欲不振・睡眠障害・色素沈着・皮膚炎と皮膚肥厚・発汗や皮脂の低下
 - ★セルフケア～清潔を保つ 皮膚の保湿（保湿クリーム・スキンローション等） 柔らかい下着の着用
- 内分泌療法
 - ★ホルモン療法～女性ホルモンの受け皿をふさいで予防 5～10年継続
 - ★副作用～女性ホルモン低下に伴う更年期症状（ほてり・めまい・頭重感・悪心・月経異常・いらいらなど） 軽微だが長期に服用するので意外と大変 特に気分の変化・イライラ感・易疲労感・クヨクヨすることは生活に支障をきたしやすい 抗エストロゲン剤：子宮体がんの検診を受けて早期発見につなげる
 - ★対処法～副作用がひどい場合は医師に相談 対症療法（薬物） 家族・患者会などの支援 治療を信じる！
- 化学療法
 - ★適応～ホルモン療法が効かないタイプ（HER2 陽性・トリプルネガティブ乳がん）単剤か多剤併用か・術前か術後か
 - ★副作用と対策～薬の種類・用量・体調・体質・気分などにより副作用の出方は人により異なる。また、毎回同じと限らない
 - ★対策が必要となる副作用～好中球減少・悪心・嘔吐・脱毛・口内炎・皮膚障害・爪障害・末梢神経障害・流涙・味覚脱失・血管外漏出など
- 心のケア
 - ★がんに対する心の反応～告知後2週間ほどで日常生活に適応できるようになる場合は支障はないが、それ以上の期間にわたっての適応障害の場合は医療者の関わりが必要
- 若年性乳がん患者
 - ★35 歳未満～罹患者増加傾向 特徴：自覚症状があつて受診する割合が高い 周囲に同年代の患者が少ない 孤立しやすい 未婚者も多い・結婚に影響 ボディイメージの変容の影響大 妊孕性保持 仕事を持っていて忙しい 幼い子供がいる・育児中 経済的余裕が少ない 夫も仕事で忙しい 親の介護 家事 性生活への影響 その他のライフスタイルに影響 遺伝に関係する可能性あり インターネットなどで情報を得るのが上手 家族やパートナーへの支援も重要

治療が終わっても、いろいろと悩み事が尽きないのがこの病気です。

みんなでお互い助け合いながら、生きて行きましょう！

by 吉田



【しの笛の演奏を聴く会】

『生の喜びをしの笛で表現，感動をあなたに！』

講師 高橋 竹仙氏

(塩竈市在住 尺八・古代笛演奏家)



- 塩竈市の尺八・横笛演奏家 高橋竹仙氏は神社や寺院での演奏活動の他，テレビの民謡番組にレギュラー演奏者として出演しておりましたが，震災後，2度にわたり，がんを発症し，活動を中止。食道摘出の手術を受け，更に翌年，がんが肺に転移しているのが見つかり，放射線治療で乗り越えられました。演奏活動にも深みを増し，「生きていることに感謝し，笛を吹くことで恩返しをしていきたい！」と演奏の中でお話しされていました。
- 現在は体調も回復し，尺八や笛の教室で指導する傍ら，ラジオの民謡番組で演奏者として活躍されています。
(※3月14日の河北新報に掲載された記事の内容を引用させていただきました。)
- 『かあさんの歌』や『荒城の月』など親しみのある曲もご披露いただき，静かに口ずさむかたもいらっしゃいましたし，その心にひびく音色に，涙される方も…。
- 今回，高橋さんのご指導を受けて，しの笛の演奏を楽しまれている会員さんからのご紹介での開催となりました。

参加された方々から感想をいただきました。(原文のまま掲載)

* アンケート回収数：22 枚 *

1. Dr 吉田の乳がん講座はいかがでしたか？

- ・ 簡潔で分かりやすいお話しでした。お話しの間際に映し出された映像もステキでした。旅に出てみたくなりました。(定年を楽しみに，現役の仕事，頑張ります！！)
- ・ 手術を受けて間もないので，これからの治療のこと，とても勉強になりました。がん治療のこれからのことや先生のお考えを診察の時にはなかなかお聞きできないので，今日は来てよかった！と思いました。ありがとうございました。
- ・ 知らないことばかりですが，知ることによって何らかの助けになればと思いました。
- ・ 病気について改めて学ぶことが出来ました。素敵な写真も見せていただきありがとうございました。
- ・ 治療のことを詳しくお話ししていただきありがとうございました。告知を受けてからショックが大きかったのですが，治療方法，自分のタイプなどを少しでも理解していれば，治療するとき不安が少なかったと思いました。写真がきれいでした。(ガウディは映画で見たときから大好きな場所で，感激しました。)
- ・ 大変良かったと思います。4月13日，初めて抗がん剤の点滴をしました。これからのことを考えると不安でいっぱいですが，笑いといろいろの写真を取り入れてお話しをしていただき，ホッとしています。主治医の先生なので特に親近感がありました。
- ・ 乳がん講座，初めて聞かせていただきました。とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 復習のつもりでお聞きしましたが，どんどん医学が進歩しているんですね！今回はメンタルの部分の講義も多く，とてもためになりました。
- ・ 毎回，先生のステキな写真を交えてのお話し，ありがとうございます。
- ・ 旅の画像をもっと見たいです。いつもありがとうございます。
- ・ いつもの“吉田節”，とてもわかりやすかった・・・。
- ・ 分りやすく最新の治療や限界などを知ることが出来ました。先生のお人柄が伝わるプラスアルファもあって，心が穏やかになりました。
- ・ だいたい知っている事だったが，再建手術の現状や方向性など新しい情報もあり，頭の整頓になった。

- ・ 何回もお聞きしていますが自分に当てはまることも多々ありまして、改めて納得しています。これからも前向きに生きていきたいと思います。
- ・ 写真を入れながら面白く真剣な話をいていただいて、大変ありがとうございます。手術したばかりなので手がむくむのではないかと心配しているのですが、そういう話も聞けてとても安心しています。
- ・ 今日は、先生の講座を聞いて良かった。自分だけだと思っていたこと、一言一言に元気がでた。
- ・ もう一度乳がんのことを復習する機会になり、要所に入った写真にも癒されながら学ぶことが出来、良かった。
- ・ 乳がん手術の歴史から現在の治療法や再建のことまで、分りやすく伝えていただき、ありがとうございました!!
- ・ 時々、落ち込んだりしていますが、「正常な恐怖」という捉え方を知って、安心できました。
- ・ いろいろなお話聞けて良かったです。健康保険の適応などにより、これからは全摘+再建の方向になって行くのかもしれないということで、治療法の選択肢が増え、嬉しいことだな~と思いました。

2. しの笛の演奏を聴く会はいかがでしたか？

- ・ 笛の音色にうっとりしました。知っている曲も笛だとまた違った味わいですね。御病気を乗り越えていらしたということ、これからもお体に気を付けて演奏活動も頑張ってください。先日、テレビでも拝見しました。生の演奏を楽しみにしていました。ありがとうございました。
- ・ 古代笛の音色で“癒し”を、闘病のお話で“勇気”をいただきました。高橋さんの強い精神力に感銘を受けました。あやかりたいものです。
- ・ とてもよい音色を聞かせていただきました。ありがとうございます。
- ・ 心にしみて涙が流れていました。
- ・ 音色の優しさにうっとりしました。音域が高いのですが、耳にしっとりと響くのはなぜなのでしょう。驚きました。心が癒される素敵な時間をありがとうございました。
- ・ とっても心に響く音色、感動しました。“かあさんの歌”自然と涙が……。今度は円通院で聴いてみたいです。今日は貴重な時間、ありがとうございました。
- ・ 優しい音色と穏やかなお話しでとてもリラックスすることが出来ました。
- ・ 生きる執念ってすごいと思いました。生命力あふれる生き方に感動いたしました。生きがいのある生活をしたいと思います。
- ・ 音色も良かったが高橋さんの体験記が凄かった。壮絶な体験談をさらっと話されるまでにはいろいろな葛藤があったと思うが、あきらめない前向きな気持ちが素晴らしいと思った。『今を楽しむ』のお上手な方だと思った。
- ・ 驚異的なお身体で素晴らしい音色でした。
- ・ 雅の世界!! “古代笛”スゴイいいですネー。静かな心地になりました。
- ・ 本当に心にしみる音。ありがとうございました。
- ・ しの笛の音色が心にしみました。自分も頑張ろうと素直に思えました。
- ・ 大変すばらしい笛で本当に癒されました。高橋さんの頑張りに勇気をもらいました。
- ・ がんを乗り越えて演奏していただいたので、とても励みになっています。古代の人もこの音色を聞いていたのかと思うと感無量です。『萩生の宿』と『荒城の月』は大好きなので演奏してくださり、本当に嬉しかったです。
- ・ 感動しました。
- ・ 素晴らしい音色と体験談で良い機会に参加出来て良かったです。

- とっても素晴らしい音色で良かった。私はハーモニカを習っていますが、それ以上に良かったです。
- 古代笛、初めて聞かせていただきました。演奏はとても感動しました。また体験談も感動いたしました。ありがとうございました。
- 子どもと参加したため、途中で帰ってしまいゆっくりと聴くことができませんでした。残念です…。
- 素晴らしい演奏、ありがとうございました。壮絶な闘病をくぐり抜けての響きに感動しましたし、また“自分を支える何事かを持つこと”の大切さを感じました。これからもお元気で沢山の人を励ます演奏を続けてほしいと願っています。

3. 吉田先生にお聞きしたいことがあればお知らせください。(※吉田先生からの回答掲載)

Q. 手がむくんだら(すぐじゃないらしいので)どういことをしたらよいですか?コツをお願いします。どうしても家族の都合で家事をやって左手(術側)を使ってしまう。どうしたらいいでしょうか?

A. 講演の中でもお話ししましたが、リンパ浮腫は、腋窩廓清をした方はどなたでも起こりうることで、普段は普通に生活をしていて構いません。家事をしたり腕を使うこと等、制限は特にありませんが、重いものを長時間持つようなことは避けた方がいいかと思います。腕を上げて休んだり、軽いマッサージをしても腫れがひかない場合は、受診時にご相談ください。

Q. 検診を受けたがらない理由として、マンモが痛いからと言うのもあると思うのですが、もう少し痛みが無く乳がんを調べられる様にならないのでしょうか??何かそのような動きは無いですか?

A. 検診受診は本人次第ですが、痛みが伴うので受けない…と言う方は、その代償として、大きなリスクは背負うことになりかねません。確かに苦痛ではあると思いますが、早期発見の為、検診は是非、多くの方に受けていただきたいと思います。

- まだ聞きたいことは思いつきませんが、時には「やけ」になって言葉をぶつけたりしてすみません。これからもよろしくをお願いします。

4. りんりんにご希望があればお知らせください。

- 治療については先生を信じてお任せして病気と闘っていきたいと思います。でも、生きるためにとっても大切な心が正直ぐらぐらして、自分ではコントロールが難しいこともあるのです。りんりんの会があって本当に感謝です。これから参加させてください。
- 役員の皆さん、いつもいつもありがとうございます。胸に入れるパッドをつくる機会を増やして下さい。リンパを取って手がむくまない方法を相談してください。
- 患者会の患者様でお話しが可能な方にお話しを聞きたいです。(体験談など)
- 今度はピアノの演奏を聴きたいです。
- 今年は行事が盛りだくさんですね。出来るだけ参加したいと思います。
- みんなで歌おう会(?)楽しみにしてます♥
- 今日の集まった人数、ビックリしました。これからもみんなで仲間として頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。
- スタッフの皆様、いつもありがとうございます。日本一のがんの患者会にご検討をお祈りしています!
- いつもお世話さまです。
- 末永く続き、仲間がいっぱい増えますように…。(元気の源に)
- 今日参加して良かったです。無理の無いように少しずつ参加させていただきたいと思っています。
- 病院の意向をくんでの活動に頭が下がります。