



* 凛(りん・自分の為に!)

* 輪(りん・仲間の為に!)

* 鈴(りん・社会の為に!)*

りんりんの会
(乳がん体験者の会)

木の芽のふくらみ、花のつぼみに春を感じる嬉しい季節となりました。

皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか？

暖かな風に、つい気が緩む季節。飲み過ぎ、食べ過ぎ、春風邪には気をつけたいものです。

りんりんの会では、1月に、資生堂のメイクアドバイザーの方々を講師にお招きしての『メーキャップセミナー』。2月には『第10回 温泉に入ろう会』をそれぞれ実施。好評の中で無事に終了することが出来ました。

また、2月に開催した若年層の患者様対象の情報交換の場 **こころん** も今回で5回目となり、8名ほどの参加（初参加の方が2名）がありました。

同じ病気と向き合っている仲間でも、年代や様々な環境の違いなどで不安や悩みの内容もそれぞれ違ってくると思います。まずは一人で悩まず、仲間と話せる場に足を運んでみてください。話すことで気持ちの整理が出来たり、先輩の体験談を聞いて見通しがついて安心したり…。『なあんだ、私だけじゃなかったんだ～。』ってスッキリすることもあります。一人じゃない、仲間がいるということに気付き、ホッとされる方もいます。

『患者会』って聞くと「病気の話ばかりしているの？」って誤解されてしまうこともありますが、りんりん（こころん）は、慰め合いだけの患者会の場ではありません。病気を通して「自分らしく」「凛として」生きて行くために、お友だちになった仲間と一緒に情報共有しながらサポートし合う場、そして、啓発活動を通して社会に向けて「りんりん」と響かせていこう！という場でもあるのです。未だ一歩が踏み出さない…という方がいたら、是非参加してみてください。（敷居は全く高くありません！）少しだけ先輩の私達（仲間）が笑顔でお待ちしています。

* りんりん定例会(3月・4月)の予定 *

● 3/18(土) りんりん定例茶話会 (情報交換会・相談会)

※ 9:30～大崎市民病院3階会議室にて

* 年代や治療内容等に関わらず、同じ病気の体験者として一緒にお話ししましょう。

* 初めての方も気兼ねなくご参加くださいね

● 4/15(土) りんりん総会 & Dr.吉田の乳がん講座開催!

★ 第1部: 9:30～ 総会 ・第2部: 10:15～ 乳がん講座

★ 参加費: 無料 ・事前申し込み不要です。

★ 第2部(講座)のみ参加希望の方の受付: 10:00～

★ 会員以外の方でも総会(9:30～)に参加可能です。

※ 詳細につきましてはご案内チラシを参照ください。

2/4(土)・BC(ブリストキャナー)ネットワーク 主催 第7回「乳がん交流会@東京・浜松」…に参加しました～!

「こころが繋がる医療に向けて: 仕事・暮らし・子育て」

～医師から患者へ、患者から医師へ ・ キッチンから変える治療中と治療後の食生活～

第1部: 医師講演 ～こころが繋がる医療に向けて (聖路加国際病院: 山内 英子 Dr.・武蔵小杉病院: 勝俣 範之 Dr.)

患者トーク ～伝えたい私たちの経験: 体験談発表 吉田 久美さん (平塚共済病院) 加野 亜紀子さん (コニカミルタジャパン)

第2部: 乳がん治療と栄養・食の話 …宮下 麻子さん (米国登録栄養士・マンハッタンウエルネスセンター)

* 山内先生～①一人ではないのです②すべてをあきらめないでください③出来ることを一緒に行なっていきましょう④上手く長く付き合いましょう⑤患者らしくではなくあなたらしく! * 勝俣先生～腫瘍内科医 がんと上手に向き合うための心得: 1. 焦らず 2. 慌てず 3. あきらめず 冷静になって考えること。そして良い味方(医療者・家族・患者会など)を見つける・正しい情報を知ること。

* 体験談～①子供への伝え方～私の場合②なんで私が乳がんに～仕事と治療と暮らし * 宮下栄養士～体も心もツキリとする食事

※ 休憩時には、26階会場からの絶景に感動しながら、コヒートタイム & 有名シェフオーダーケーキをいただいで至福のひとつとき～♥

※ BC ネットワーク HP に当日の講演の様子の動画がアップされました。関心がある方は是非、ご覧になってみてください。

<河北新聞に毎週金曜日“明日を信じてがんを生きる”と言う記事がシリーズで掲載されています。毎回楽しみに拝読しておりますが、著者である大塚弓子さんの生き方に深く感銘を受け、皆様にもお伝えしたく、新聞社に確認の上、抜粋させていただきました。>



泣いて笑って奮闘の日々

医療リンパドレナージセラピスト 大塚弓子

がんになると、周囲は特別な生き物のように接して来ます。腫れ物に触るように、哀れみの目で見られていると感ずることがあります。でも、私はがんでない人たちと同じように、普通の生活をしています。

なぜ、そんな目で私を見るの？というも思ってしまう。2人に1人ががんになる時代なので、特別でもないのに…。

私は軽々とできるようなことでも、あなたはがん患者だからやってあげると言ってきます。私は子どもではなく、間もなく40歳を迎える大人なので、出来ないことがあれば、誰かに自ら頼みます。

主治医に食事制限や行動制限をかけられていないので、私はアレルギーで食べられないもの以外は、何でも食べて、お酒も飲みます。秋田で生まれ育ったせいにお酒が好きですが、「がん患者なのに、お酒を飲むんですね」と言われます。

「がん患者なのに明るいですね」と言われたことがあります。がんになってしまったことを悲観して、毎日さめざめと泣いているわけではありません。友人と食事に行って、楽しい時間を過ごすこともあります。

悲しいことがあれば泣きます。うれしいことがあれば喜びます。楽しいことがあれば笑います。好きな人のことを考えて、胸がドキドキしてします。定期検査の結果を聞くとときは違ったドキドキを感じます。

がん患者も、一般の方と同じ人間です。どうか、「かわいそう」と言わないでください。何かに奮闘している人に、励ましの言葉として「かわいそう」とは言わないはずで。

患者は毎日生きることに奮闘しています。そんな人に、「かわいそう」と言うのは、違う気がしませんか？

ゆっくりと生まれ変わる



『私は何度か生まれ変わっている』と言うと、エツと思われるかもしれません。私は甲状腺がんの手術をした時に一度死んで、また再び生まれ生きてきたと思っています。一度目の手術を受けた時は、声が出ない、ものが飲み込めない、歩くのもままならないという状態になりました。

手術直後は傷が痛くて、何かをするたびに痛みが走り、眠る体制を取って、少しずつ体を動かして…と言う今までできていたことが、同じようにできないという日常が変わってしまいました。

そこから、元の日常に戻ろうとしては、何一つ同じようにできずに身も心も疲れ切ってしまいました。できないということが、私を焦らせ、泣かせるという日々でした。

そんな日々でしたが、何かできなくても「生まれたての赤ちゃんに、急にこんなことはできない」と自分に言い聞かせました。赤ちゃんはハイハイから始まって、2本足で立てるようになって、少しずつ歩き出せるようになります。

それこそ、生まれてすぐに7歩歩いたと言われるお釈迦様でも驚くハイレベルのことを自分に要求していたのです。徐々にやれるところから日常生活に戻して行こう。自分のペースでゆっくりで行こうと思いました。

2度目の手術の時には、『またゼロからのスタートだ。無理せずに、ゆっくりと日常生活に戻して行こうね』と自身に語りかけていました。

今までたくさんのがん患者さんとお会いして来ました。昔の私と同じように今までと同じことができないことで悩んでいる方には、「生まれたばかりの赤ちゃんと一緒になので、自分のペースでやれるところからゆっくりでいいですよ」とお話ししています。

～連絡窓口～

大崎市民病院 地域医療連携室がん相談担当 ☎ 0229-23-3311