



*** 第2回 “ピンクリボンヨガ” 開催しました! ***

～6/24 (土) 10時～ 大崎市民病院 9階会議室～

★**ヨガインストラクター**であり、乳がん**サバイバー**さんでもある**高橋すみえさん**を講師にお招きし、昨年に引き続き、2回目の**リハビリヨガ**の体験となりました。

★今回は椅子も使用して出来るヨガの数々のご指導もあり、自分の手で体を温めたりさすったり伸ばしたりすることで浮腫や肩こり予防など、また、イライラ&緊張した時の深呼吸(呼吸をすることに意識する)で気持ちを整理したりすることなどを、教えていただきました。

★会場から外に目を向けると、青空に浮かんでいる雲の動き・遠くの山々がうっすらと視界に入り、日常から離れて、癒しの空間の中で仲間と一緒に自分の体とゆっくりと向き合えた至福のひとつを過ごすことが出来ました。

(*りんりんの会ブログにも詳細を更新しております。是非、ご覧くださいね。)



●ヨガに関心のある方に・・・講師から耳よりの情報

- ◇2017年7月より、**自宅ヨガ**を開催予定
月一回、自宅にて乳がんリハビリヨガクラスを開催予定です。
乳がん経験者さん対象、定員5名になります。
※関心のある方、りんりんまでご連絡を!

*** りんりんの会からご連絡 ***

No.1 “がん治療に伴う医療用ウイッグ購入と補整用具の助成事業” (栗原市) 開始します!

* 県内初の取り組みであり、りんりんの会でも3年ほど前から患者の声として、様々な場で要望させて頂いてきましたが、やっと念願を叶えることが出来ました。取り入れていただいた栗原市に感謝しております。

No.2 “補整用手作りパッド (全摘用) の特許&意匠登録の出願”を申請しました。

* りんりんでは、患者様の不具合を改善出来るよう、手作りで自分に合う補整用パッドを提供したいと考えておりましたが、今回、皆様のご意見などを参考に、新型パッド(3wayタイプ:シートと丸型パッドが取り外し可能)を考案。安価で使い出しの良い手作りパッドを広めて行きたい!との思いもあり、特許(工夫性)出願・意匠登録(デザイン性)をそれぞれ特許庁に出願致しました。

* 全摘の方用は3Wayタイプの他に、一体型・ふくよか型、また温存の方用として丸型・しずく型も作成しており、個々の患者様に合ったものを見つけていただき、オリジナルのパッドを体感していただきたいと思います。

●**7/22(土)9:30～ 大崎市民病院 9階会議室にて**

『**第2回 補整用パッドつくり講習会&下着の情報交換会**』開催

※見学のみの参加でも大丈夫です。作製希望の方～ご予約ください。

●**りんりん事務所にて:第4水・13:00～パッド作り講習会を定期的に開催中!**

※材料準備の都合上、事前予約をお願いしています。

遺伝性乳がん

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

乳がんの診療の中で、近年クローズアップされてきていることのひとつに遺伝性乳がんがあります。遺伝とは、生殖によって遺伝子を介して親から子へ形質が伝わる現象を言います。遺伝子は先祖代々受け継がれてきた身体的设计図であり、その設計図通りに身体は作られ、さらに受精卵を介して子孫にも伝わっていくものです。遺伝性乳がんとは、親から受け継がれた遺伝子変異（異常）をもとに乳がんができればよいように設計されているようなものです。原因となるいくつかの遺伝子変異がわかっています。変異は何らかの原因で遺伝子が異常をきたしたのではなく、代々受け継がれてきたものであり、また食事や薬などで遺伝子を変えることはできません。

遺伝性乳がんは全乳がん患者のうち5～10%と言われています。日本では毎年90000人ほどが乳がんにかかる事を考えると、毎年9000人ぐらいの遺伝性乳がんが発症していると考えられ、一般診療の中でも無視できません。

クローズアップのきっかけになったのはハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーの予防的乳房切除でした。彼女は遺伝性乳がんのひとつである、遺伝性乳癌卵巣癌症候群（HBOCといいます）と診断され、将来乳がんにかかる可能性が87%、卵巣がんになる可能性が50%あると言われ、子供のために乳房切除、更に卵巣切除もしたのです。つまり、まだがんにかかっていないのに、予防的に切除したのです。

HBOCの原因は、BRCA1、またはBRCA2という遺伝子の変異によって発症しますが、必ずがんになるのかというと、必ずしもそうではありません。70歳までに乳がんになるのは40～90%、卵巣がんは20～60%とされています。しかし、HBOCと判明したら、将来がんになる可能性が高いためその後の人生に大きな影響を及ぼします。結婚、出産、子供は大丈夫かといった心配事が一気に現れるのです。

では、どうやってHBOCの患者を見つけるか。まず、家族歴（血縁関係者の病歴、死因などの記録）を詳しく聴取します。乳がんを発症した方ならば、①50歳以下の乳がん発症、②トリプルネガティブ乳がん、③多発、両側乳癌、④近親者に、50歳以下の乳がんの方、卵巣がんの方、膵がんの方のいずれかがある、⑤男性乳がん、これらのうちひとつでも当てはまればHBOCの可能性があるとされます（米国のガイドラインで、日本人では少し違うかもしれませんが）。このような方を拾い上げ、さらに詳しい家系を調査することで、HBOCの可能性が高い人を見つけます。拾い上げられた方が全てHBOCということではありません。遺伝子検査を希望された方には、十分にカウンセリングを行い、遺伝子検査のメリット・デメリットを十分に理解していただいてから検査を行います。現在、日本は、遺伝カウンセラーの養成機関が少ないためになかなか増やすことができないことが問題となっています。遺伝子検査（正確には遺伝学的検査）とは、血液や口腔粘膜の一部を採取して検査を行います。自費で20万円ほどかかるようです。検査をする意義は、本人や血縁者の体質を知ること、サーベイランス（検診）、そして予防を行うことです。もっとも効果的な予防法は乳房切除、卵巣卵管切除です。病気になる前に切除してしまうのです。多くの問題がありますが、医学的にはがん発症の予防は不可能ではありません。

今後HBOCと診断される方が増えると予想され、がん未発症者も含めた支援体制を早急に構築する必要があります。国もゲノム医療の推進に舵を切りました。遅ればせながら当院でも遺伝外来を設置すべく準備を進めているところです。

<今後の研修会等の予定>

- 8/19（土）仙台医療センターにて「乳腺の集い」（乳腺患者会 プリティふらわあさん主催）10:00～12:00
* 講演「私のがん体験～がんと向き合って共に生きる」・・・代表高橋が担当します。
- 8/26・27（土・日）仙台国際センターにて『リレフォーライヴ』開催（患者会ネットワークの参加団体としてりんりんも参加）
- 9/9（土）移動研修会『日帰り温泉ツアー＆パステルアート体験』開催予定

* 連絡窓口：大崎市民病院 地域医療連携室 がんサロン ☎ 0229-23-3311 *