



# Rin Rin No.135

りんりん通信 2024年1月発行

乳がん体験者の会  
りんりんの会



\*凛(りん)として・・・自分のために!

\*輪(りん)として・・・仲間のために!

\*鈴(りん)として・・・社会のために!

暖かな年明けとなりました2024年、皆様、どのようなお正月を過ごされましたでしょうか。本年も皆様とともに新しい年を迎えることができたこと、とても嬉しく、心より感謝申し上げます。残念ながら新年早々に心痛める災害や事故などの報道が相次ぎ、不安な思いでニュースを見ていた方も多かったのではないかと思います。特に能登半島地震では、現在も何かと不自由な日々を送られている方々のことを身近に感じながら、一日も早く生活が回復されることを祈るばかりです。

さて、「りんりんの会」は2004年にスタートし、今年で20年を迎えることとなりました。振り返ってみますと、会員の方々と一緒に試行錯誤しながらその時々ニーズに合わせた活動（勉強会やイベント等）を行い、その都度、吉田先生や他の医療スタッフの皆様にもご協力頂きながらここまで歩いてこられました。20年もの長い間、患者会にお付き合いいただいたことにも感謝ですが、驚きもあり嬉しさも感じております。昨年は4年ぶりに総会や研修会・定例会を復活し、会員の方々と笑顔でお話することが出来、継続してきて良かったと思うと同時に「対面での交流の温かさ」「患者会の必要性」等を再認識致しました。

今年も「敷居は低く・アンテナは高く」をモットーに身近な存在の患者会として皆様と一緒に歩いていきたいと思っています。私達の思いを、自分のため・仲間のため・社会のために、りんりんと呼びかけていきましょう♪



## 1月～3月までの活動予定

★開催場所：大崎市図書館 2階研修室 ★参加費不要 ★事前予約は必要ありません。

※ 初めて参加希望される方・参加を迷われている方・事前に情報が欲しい方は、ご遠慮なくお電話またはメールでお問い合わせください。スタッフが対応いたします。

(りんりん携帯：090-6259-9205/土日対応可) :strinrin320@gmail.com)

### ●1月27日(土) 「こころの集い」 10:00～11:30

- \* CoCoRin (こころん) は『40代頃までの若年層の患者様対象の会』です。
- \* 同年代の方々と一緒に話したり聞いたり…。気持ちがいっしょに軽くなってもらえれば嬉しいです。

### ●2月10日(土) りんりん定例会 10:00～11:30

### ●3月16日(土) りんりん定例会 10:00～11:30

- \* 年齢制限は特にありません。どなたでも参加可能です。
- \* 会員の方以外・ご家族や医療スタッフも大歓迎です。一緒に情報交換をしませんか？

#### 【確認事項】

- ・ 状況や都合により日程・場所が変更する場合があります。参加ご希望される方は事前に大崎市民病院 HP・がんサロンなどで確認、またはりんりん携帯にご連絡ください。
- ・ ご希望があれば「補整用パッド作り講習会」も開催いたします。パッド作り講習会に参加希望の方は材料キット作製準備の都合上、開催日の1週間前までにご連絡をお願い致します。





## ～りんりん通信に寄せて No.59 ～

能登半島地震

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田龍一

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

この原稿を書いているのは1月5日ですが、新年早々いろいろな災害や事件が起こり今年の先行き不安を感じます。

元日に能登半島で震度7の地震と津波が発生、家屋が倒壊し多くの人命が失われました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

テレビの映像を見て2011年の東日本大震災を思い出しました。あの時体感した激しい揺れを久しぶりに思い出して、改めてあの時の恐怖感が蘇りました。

能登半島地震と3.11東日本大震災の違いはいろいろ言われていますが、大きな違いは救援の早さではないかと思えます。3.11では、家屋の倒壊はほとんどなく犠牲者の多くが津波によるものでした。今回の地震のように家屋の下敷きになった人を救出するというシーンは少なかった様に思います。従って、内陸の方の被害はさほどでもなく、すぐに救援が入りました。

私は能登半島に何度か行ったことがあります。旅行などで行ったことのある方はわかると思いますが、能登半島は全体が山で平野はほとんどありません。ですから半島先端の輪島や珠洲、いわゆる奥能登に行くためには海岸線を行く道路（しかも崖っぺちが多い）か、半島の山の中を突き切る「のと里山海道」（自動車道）で行くしかありません。海岸線の道路は風光明媚ではありますが、今回の地震で土砂崩れや道路の損傷のため容易に寸断され、すぐに陸の孤島となってしまいました。珠洲は行ったことはありませんが、輪島は朝市や輪島塗で有名な観光地です。また、能登町の恋路海岸というところから富山湾越しに見える立山連峰がとてもきれいに見えたので、是非お見せしたいとりんりんの会の研修会で写真を紹介しましたことがあります。奥能登は県庁所在地の金沢市からのと里山海道を使っても3時間ほどかかります。一般道ではもっと時間がかかるところです。イメージと異なりそんなに近いところではありません。また、このあたりはもともと超高齢社会であり半分以上が老人で50歳代が若者とされるような土地です。

能登では2018年まで地震はほぼ皆無でした。ところが、珠洲では群発地震が2021年には70回、2022年195回、2023年205回と急増、また半島の移動や隆起も観測されていました。通常、群発地震のあと徐々に減少していくのが普通ですが、未だに減少しておらずまた大きな地震が来ると思われていたのです。

気候もこれから真冬に向かうというのは早春の3.11とは異なります。寒さ対策も重要です。大勢の人がいる避難所などインフルエンザや新型コロナ感染症が蔓延し、また運動不足や活動性の低下が持病の悪化を招く可能性が高く、医療資源も乏しい中、特に老人には厳しい状況と思われます。いっそのこと一時的に住民を安全な地域に移住させたほうがよいのではないかと思います。新型コロナ対策の時と同様に、政府が宿泊施設を借り上げたり、豪華客船を派遣させることはできないのでしょうか。また、今ではすっかり話題に上りませんが、新型コロナ発生時に話題になった病院船もやはり建造すべきではないかと思います。

ガソリンを含む電気・水道・ガスなどのライフラインは壊滅的で、陸路だけでなく空港も港も使えません。復興がいつになるのか全く見当も付かない状況です。2011年の時は沿岸部は同様の状態でしたが、道路の寸断はあまりなく大量の物資が即座に入ってきた様に思います。今の被災地は高齢者の多い陸の孤島であり、一刻も早く大量の人的・物的救援を送ってほしいと思います。

3.11では原発事故もあり、沿岸から内陸へ移住した方がたくさんいました。奥能登では現在でも過疎化が進んでいましたが、今後さらに過疎になるのではないのでしょうか。また、3.11の時もそうでしたが、今回も自衛隊や警察・消防には本当に感謝したい。政府は武器調達費を増やすのではなく、災害救助する人達の手当を増やし、減災・防災に金を使うべきであり、裏金なんかは自分の選挙対策ではなく全額被災地に寄付すべきでしょう。



# RinRin & CoCoRin 情報交換会・Xmas 会のご報告

～2023. 12/16(土) 10:00～12:00 大崎市図書館研修室にて～

りんりんの会では毎年 12 月の定例会に「情報交換会 & クリスマス会」を開催、2004 年の第 1 回の開催から恒例となりました「サンタクロース」（赤いサンタ服を着た主治医）の登場とプレゼント交換会やプチ演奏会（ハンドベル演奏）を行っており、毎年楽しみにしている会員様方もおりました。

一昨年（2021）年の 12 月、やっと 4 年ぶりに開催出来た Xmas 会の参加者は 4 名…。”寂しかったな～”という印象でしたが、今回は 18 名の患者様方（内お子様が 5 名）の他に、サンタに変身した主治医と認定看護師さんのお二人にもご登場いただき、合計 20 名、大盛況の中での Xmas 会となりました。

## ★第 1 部～3 グループに分かれての情報交換会

- ① 初参加（術前）の方 1 名が今後の不安（術後の動きや日常生活がどう変化するか等）を吐き出され、Dr. や先輩体験者の話を涙ながらに聞かれていました。仕事復帰や治療との両立などの悩み等も話題になりました。
- ② 術後 7 年・10 年経過の方々 3 名とお子様 3 名のグループでは、子供たちの夢が「お医者さん・看護師さん・バスの運転手さん」どうしたらなれるかな？ Dr. と看護師さんに質問→「喜びと勉強、頑張るね」と優しい回答。他に再発に関しての治療の今後について、気持ちの落ち込みについて等が話題になりました。
- ③ 乳房再建の話題（自家組織での再建・方法や自分の意志・覚悟など手術をするにあたっての心境）具体的なこと（乳首の再建、痛くない？ 時間は？ 左右の色や大きさは？）に対し体験者から分かりやすく説明。医療技術の進歩や費用面などとても参考になったとのこと。また、「手術・抗がん剤・放射線一連の治療を終え、ホルモン療法もないので病院に行くこともなくなると思うと不安」との話があり、看護師さんから、「10 年は経過を見ながら定期的に検査をしていきますから治療は終わりではありません。患者さんによってがん細胞の型が違っているので治療方針も違ってきますが、10 年間経過を見て検査をしながら通院するのが標準治療です」とのお話がありました。

※ 途中からお子様 5 名と会員（元保育士）とで一緒に折り紙でのクリスマスツリーや好きなものの作りを楽しみました♪

※ 会からお菓子袋のプレゼント、更に主治医より、参加された皆さんに「チョコレート」の差し入れも頂きました。

## ★第 2 部～ビンゴゲームとプレゼント交換会

事前に参加者に「500 円程度のプレゼント持参」をお願いしており、当日、テーブルに置かれた大小様々のプレゼントを横目に、全員で「ビンゴゲーム」を楽しみました。歓声とため息があちらこちらから聞こえる中で、最後にそれぞれゲットしたプレゼントを手に、笑顔で帰られました。一年の締めくくりとしてりんりん & こころん定例会・クリスマス会が開催出来ましたこと、嬉しく思いましたし、同時に主治医や看護師さんのご協力いただいていることへの感謝もしっかりとお伝えしました。



## 研修会のお知らせ

### 2023 年度「がん患者会・サロンネットワークみやぎ」研修会（オンライン研修）

- 開催日時 2月17日(土) 10:00～12:00 ※事前申込必要(2/13締め切り)
  - 参加対象 ①がん患者会・サロンネットワークみやぎ加入団体(がん体験者・患者会運営者・医療従事者等)  
②がんピアサポーター養成研修修了者 ③このテーマに関心のある方どなたでも
  - 演題 「患者会やがんサロンにおける 聴く力、コミュニケーションについて」
  - 講師 五十嵐 江美氏 東北大学病院 精神腫瘍科医(サイコoncologist)
- ※ 詳細につきましては、同封いたしましたご案内チラシをご覧ください。

### 【連絡(お問い合わせ)先】

りんりん携帯 : 090-6259-9205/土日対応可 :strinrin320@gmail.com

\*りんりんの会は大崎市民病院地域医療連携室のサポートを頂いて活動しています\*