



りんりんの会
(乳がん体験者の会)



～ひとりじゃないよ！ 仲間がいるよ！～ 凜 (りん) ・ 輪 (りん) ・ 鈴 (りん)



冬の寒さにもそろそろ終わりを告げ、暖かな春の到来が待ち遠しい季節になりました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

東北の冬は寒さもひとしおでしたが、この時期、カラダもココロも温まる『温泉』の話題が多く聞かれます。

“行きたいけど、でもね～・・・”って躊躇してしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

りんりんでは2008年2月に初めて鳴子温泉一泊15名の参加で「温泉に入ろう会」を開催し、コロナ前まで継続していました。一人ではなかなか温泉に行く勇気がない・周りの目が気になる・・・と思っている方、貸切風呂に入れるところもありますし、湯気でぼんやりしか見えないお風呂場なので、周りの目なんて全然気にすることはありません！ちなみに、りんりんの仲間は、みんなで一緒に大きなお風呂にゆったり堂々と入り、しっかりと温泉を満喫していますよ♪

最初は小さな勇気が必要でした。でもクリアできると次への大きな自信につながると思います。皆さんも是非!!



♪ RinRin&CoCoRin 今後の予定 ♪

◆ 3/15(第3土) りんりん情報交換会&相談会

開催場所：大崎市図書館 2階研修室 開催時間：10:00～11:30

- こりりん世代の方(40代頃までの患者様)も参加可能です。
- 事前申込不要です。

◆ 4/26(第4土) りんりん・こりりん情報交換会&相談会

開催場所：大崎市図書館 2階研修室 開催時間：10:00～11:30

- 事前申込不要です。

◆ 5/24(第4土) 総会&第15回 Dr 吉田の乳がん講座

★ 開催場所：大崎市図書館 2階研修室 3 PM～

★ 参加対象：総会：会員のみ 講座：どなたでも参加可能

詳細は決定次第、お知らせいたします。大崎市民病院 HP 等でご確認をお願いします。





～りんりん通信に寄せて No.62 ～

最後の記憶

大崎市民病院 副院長 吉田龍一

昨年末に親友の訃報を聞きました。長患いしていたことは聞いていましたが、かなり悪くなってからそのことを知り、病状を聞いて長くは持たないとわかりました。周りからお見舞いに行かないのかと言われましたが、彼は今の弱った自分の姿をいくら親友とは言え人に見せたくなかつたろうし、彼のやせ細った身体が私の彼の最後の記憶になるのがイヤだったので、見舞いには行かず手紙だけしたためました。返信は来ませんでしたが私の気持ちはわかってくれたと思います。最後に会ったのは、コロナ禍になってから web で一度話ただけで、まだ元気な頃でした。結局葬儀も身内で済ますとのことでしたので葬儀にも行っていません。時々あいつはあの世に行ったのかと考えても、しばらく会っていませんので実感は無いままです。彼は開業医でしたがウェブで検索すると患者さんから感謝の言葉が並び、かなり評判がよかったようで、病気でクリニックを畳んでしまったのは無念だったろうし、患者に申し訳ないと思っていたのではないかと思います。その反面、やるべきことはやった、楽しく幸せな人生だったとも思ったのではないかと想像します。

また、昨年の春に幼稚園からの幼なじみが脳梗塞で高次脳機能障害となり寝たきりになったという連絡も受けました。彼の妹から詳細は伺いましたが、もっと早く病院に行っていればと悔やまれます。彼は一級建築士で毎日図面を描き忙しい日々を送っていたと聞きました。それがこんなことになりさぞかし無念なはずですが、もはやそんなことすら判らないようです。やはりそんな姿は記憶に残したくないのでお見舞いには行っていません。

二人とも私の親友でした。もう一緒に飲んだり笑ったりできないことはとても残念です。これまでどういう人生を歩んできたか、一緒に遊んだことなど思い出はたくさんあります。それを肴に酒を酌み交わすことはもう無いんだと思うと寂しい気持ちになりますが、私の彼らの最後の記憶は元気な頃のままです。そう言えば、私は、自分の父や母の死に目にも立ち会っていません。亡くなってから会いました。でも心の中ではホッとしていました。なぜかはわかりませんが、親が死ぬ瞬間を記憶にとどめたくなかつたのかも知れません。

ところで、突然の病気は全く思いがけないもので、普段から備えている人などいません。みなさん慌てますし、そんなこと心配しながら生きていてもつまらないでしょう。

思えば、この歳になると、同窓会などで毎回誰かしらの訃報を耳にする様になりました。若い頃は自死や事故死がほとんどでしたが、最近では病死が増えてきました。自分も近い将来そうなるのかなあ、だったら今のうちに楽しんでおこうと思う今日この頃です。

職業柄多くの人々の死に接してきましたが、わかったことは、人はいつか必ず死ぬということです。江戸時代に生まれた人はもはや全員死にました。ゴルゴ 13 も「この世で一番確かなことは、人は必ず死ぬということだ」と喝破しました。世の中、死にたくないという人は多いですが、抗っても無駄です。死ぬことより怖いのは病気に蝕まれて生きながらえることです。特に糖尿病は尿に糖が出るだけと思っている方が多いと思いますが、放っておくと人工透析や失明、四肢切断、心筋梗塞などに至り、日常生活の制限を余儀なくされたまま何年も生きることになります。しかも自力では生活できず、他人の助けを借りながら生きていくのです。これは辛いことだと思います。

健康に気をつけても必ず死に至る訳ですから、大切なことは如何に生きていくかです。病気になるのは仕方がありませんが、予防ができるものもありますし、病気になっても普通に生活できればいいので、日頃の体調管理は大切です。日々楽しく後悔しない生き方をしたいものです。





*乳がんの患者様の為の **りんりん作製補整用パッド**のご案内*

*自分に合うオリジナルのパッドを見つけて、笑顔のある毎日を過ごしませんか？



① きずあて用



① 四角型(大)

② 全摘手術の方用



② 3WAY【取り外し型】

③ 温存手術の方用



③ はねつき型

① 術後のきずあて用パッド (2種類)

- ハート型(中サイズ)
- 四角型(大サイズ)

② 全摘の方用パッド (3種類)

- 3WAY(取り外しタイプ S・M・L)
- 一体型(S・M・L・2L)
- ふくよかタイプ(2L・3L)

③ 温存の方用パッド (2種類)

- 羽根つき ●まる型
- (両方共にM・L・2L・3L)



① ハート型(中)



② 一体型



② ふくよか型



③ まる型

術式や用途に合わせたパッドをご用意しております

りんりんの会では、*下着の情報が少ない*自分に合うパッドがなかなか見つからない*高価で洗濯しづらいものが多い*外出が億劫などお困りの声がたくさん寄せられ、同じ患者として何か出来ることはないかと試行錯誤しながらパッド作りを始めました。2017年、りんりんハンドメイド倶楽部(会員3名)を結成し、★安価で簡単に作れる★お手入れが簡単(洗濯も出来る)★自分に合ったオリジナルのパッドを身に着けることが出来る補整用パッドを作製、「患者が作った患者さんの為のパッド」情報を広く提供し、お困りの患者さん方にお届けしたいと考えています。

※ 3WAY【取り外し型】(全摘の方用パッド)につきましては**意匠権取得・登録済(第1588345号)**です。

♪ 「補整用パッドづくり講習会」今後の予定 ♪

● 大崎市民病院がんサロン：毎月第2水・13:30～15:00

*5/14 *6/11 *7/9 *9/10 *10/8 *11/12

*12/10 *2026.1/14 *2/4(第1水) *3/11 ※8月はお休み

● 石巻赤十字病院がんサロン「ひだまり」：毎月第4火・13:30～15:30

*5/27 *7/22 *9/30(第5火) *11/25 *2026.1/27 *3/24

※開催場所：乳腺センター内サロン

※ 事前申込必要。締め切り：開催日1週間前まで。※ 状況により中止や日程変更もありますのでご確認願います。

※ 上記の日程参加が難しい場合、定例会(毎月土曜日開催)での開催も可能ですのでお問合せください。

<お問い合わせ>

●りんりん携帯 090-6259-9205 (土・日/対応可能) ✉ strinrin320@gmail.com

大崎市民病院 地域医療連携室のご協力を頂いて活動しています

