

乳がんになっても凛として生き、仲間の輪を広げ、活動が鈴のようにりんりんと伝わって響いていきますように…。

* りんりんの会の活動がテレビで放送されました~! *

10月 は、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン月間ですが、今回、仙台放送さんから取材の依頼を受け、9/20(土) りんりん勉強会(大崎市図書館研修室)、9/27(土) リレーフォーライフ in みやぎ(仙台青葉山公園)、10/8(水) 補整用パッド講習会(大崎市民病院がんサロン内)の三日間の活動内容をまとめていただいたものが放送されました。

既に放送は終了しておりますが放送日が10/17(金)16:22~「仙台放送 Live News イット!」(内5~6分)、「りんりんの会」の立ち上げから現在までの活動の様子、患者から発信する皆様へのメッセージ等の内容でした。

大崎市民病院がんサロンでアピランスケアの一環として毎月開催している「補整用パッド講習会」では、認定看護師さんへのインタビューやパッド講習会参加者の感想等、それぞれにマイクを向けて頂きましたが、大幅にカットされており、とても残念でした。

- 「悲しむ人を一人でも減らしたい」「検診を受ける人を一人でも増やしたい」「病気になっても相談できる人や話せる場所があることを知ってほしい」、それが「りんりん」のネーミングに託された思いであり願いでもあります。

※見逃してしまった方、関心のある方は、大崎市民病院 HP の新着情報(「りんりんの会の活動が放送されました」)をクリック、または「仙台放送 ピンクリボン」で検索いただくと動画が見られるようです。

Q

* りんりん研修会のお知らせ *

◆ 11/15(土) 第17回 りんりん研修会 (ピンクリボン講演&パネルディスカッション)

★演題 『がんとおカネ』 “よ〜く考えよ〜、 おカネはだいじだよ〜”

- 場 所 : 大崎市図書館多目的ホール ● 時間 : 13:15 開場・13:30 開会~16:00 閉会
- 対象者 : どなたでも参加可能
- 講 師 : 吉田龍一氏 (大崎市民病院副院長・乳腺専門医)
- パネルディスカッション登壇者 : 吉田先生・大崎市民病院看護師・がん体験者(ピアサポーター)
- 参加費 500 円 (資料代)

* RinRin & CoCoRin 今後の予定 *

◆ 12/20(土) Xmas 会 & 交流会 (りんりん & こころん 合同企画)

- 場 所 : 大崎市図書館 2 階研修室 ● 時間 : 10:00~11:30
- 対象者 : がん体験者(女性限定)・ご家族・友人・医療関係者
- 参加費 : 非会員 200 円 (会場代・資料代)

※プレゼント交換会を予定しております。参加ご希望の方は当日、500 円程度の品物をご持参ください。

★1 月以降につきましても、りんりん & こころん 定例会やその他(クロシエカフェ等)の活動は定期的で開催しておりますので、関心のある方は大崎市民病院 HP、またはりんりんの会ブログ、がんサロン等でご確認ください。

通院は終わったけれど・・・

大崎市民病院副院長 吉田龍一

乳がん診療では、術後 10 年間無再発であれば終診とし、その後は検診でというのが一般的です。実は、それは 10 年たったから治ったということではなく、術後 10 年以降の再発はごく稀ですが一定数存在します。10 年で終診とするのは、現在のところホルモン療法を 10 年以上した方がよいというエビデンスはないため治療が終了となることもあります。多くは外来のキャパ（診療できる患者数）の問題でしょう。乳がん患者は年々増えており、しかも予後良好で服薬期間も 5～10 年と長いことから、どうしても患者数がうなぎ登りに増えます。当然、待ち時間が長いと苦情も増えてきますが、医者数を増やす事も診察室を増やす事も容易なことではないので、10 年経過した無再発の方から卒業していただくことになります。

多くの場合、再発（内臓転移）は術後 3 年以内が多いとされていますが、10 年以降に再発する方も稀に見受けられるのも事実です。中には 20 年以上たってから再発する方もいますが 0.1%と極々稀です。米国の調査では術後 10 年以降 32 年までの再発率が約 16%だったとの報告があります。日本人でのデータはありませんが、印象としてこれよりはるかに少ないと思います。再発したら治療は困難となるため、術後療法は再発予防として重要で、昔に比べれば治療成績も格段によくなっていますが、それでも残念ながら再発する方がいるのが現状です。

では、どんな方が 10 年過ぎてから再発するのか。報告によれば、ホルモン受容体陽性乳がん、特に診断時に腫瘍が大きければ大きいほど、リンパ節転移の数が多いほど再発率は高くなる傾向はあるようです。再発部位はリンパ節や骨が多いようですが、生命予後は術後早期の再発より良好とされています。ホルモン受容体陽性乳がんは比較的予後良好とされています。これは増殖スピードが遅く、かつホルモン療法を受けている間はおとなしくしているからかも知れません。逆に、いわゆる HER2 乳がんやトリプルネガティブ乳がん、つまりホルモン療法が無効な乳がんは増殖スピードが速く、術後 2 年以内に再発することが多いとされますが、その割に 5 年以降の再発は少ないことが知られています。

近年、血中の循環腫瘍細胞や循環腫瘍 DNA を調べることで血中のがん細胞を発見することができるようになりました。これは既に実用化されていますが臨床的にはまだ研究段階で、再発が判明するはるか前の段階でがん細胞が発見され治療が始まれば、再発することなく治療も可能になるかも知れません。今後に期待したいと思います。

また、最近の乳がんに関する論文の中に、乳がんサバイバーが二次がん（再発ではなく新たにがんが発症すること）のリスクが高いことがわかってきました。また、がん以外の疾患にもかかりやすいとも報告されています。

具体的には、最もリスクが高いのは反対側の乳がんですが、それ以外に白血病や子宮体がん、卵巣がん、肺がんなどが、乳がんになっていない人よりかかりやすいという報告がありました。また、がん以外にも心不全、心房細動、骨粗鬆症、消化管出血、肺炎、うつ病などの発症率が高いことも報告されていますが、これにはかなりバイアスがあります。例えば乳がんサバイバー群と非乳がん群の比較で、乳がん発症や再発のリスクファクターである肥満に関して、それぞれの群に肥満患者がどれくらいいるか判らないため肥満の影響は否定できないことや、肺がんが多いというのも喫煙者の割合は不明なので喫煙歴の影響によるものかもしれないことなどが挙げられます。また、がん以外の疾患に関しても、特にアンスラサイクリン系抗がん剤を投与された患者は心不全になりやすいでしょうし、ホルモン療法を受けた人ではタモキシフェン服用者は子宮体がん、アロマターゼ阻害剤服用者は骨粗鬆症になるリスクが高いため、当たり前と言えば当たり前です。また、温存乳房や胸壁に対する放射線治療も肺がんや肺炎のリスクにはなり得ます。

ですから、一概に乳がんになったから様々ながんになるというより、あくまでその人の生活習慣や受けた治療の影響が大きいのではないかと想像します。乳がんにかかったことがない人も同じ病気にかかることはありますが、その比率が乳がんの治療を受けた人達に多かったとは言えるようです。治療には利点と欠点、すなわち効果と有害事象がありますが、乳がんが治るあるいは延命できる確率（効果）と副作用や二次がんになる確率（有害事象）を比べた場合、効果を得る確率の方が高いからその治療を選択するのですが、結果的に有害事象が出てしまったということもあり得ることです。しかし、有害事象を恐れて治療を受けなければ、乳がんを命を奪われることになりかねません。治療の影響で二次がんになったとすれば残念ですが、致し方ないことでもあります。

不安を煽る様な話になって恐縮ですが、基本的に術後 10 年たってから再発することは稀なので過剰に恐れる必要はありません。ただ、二次がんのような疾患にかかることは知っておいていただきたいし気をつけるようにしてほしいと思います。治療が終わったからもう大丈夫と油断せず、健康管理はもちろんのこと、乳がん検診のみならず一般健康診断もちゃんと受けていただきたいと思います。

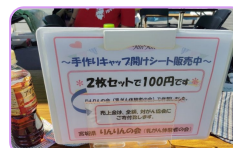
* RinRin&CoCoRin からご報告 *

●9/27(土)12:00～28(日)12:30 リレーフォーライフ(青葉山公園・仙臺緑彩館)に参加しました。昨年同様、「キャップ開けシート」(今年度から「クロシカフェ in おおさき&いのまき」の2か所で開催し、作製継続しています♪)を提供販売し、売上金全額(3,800円)を対がん協会にご寄付致しました。

※キャップ開けシート➡現在、700枚以上集まっております！

クロシカフェで作製してくださっている皆様、ボランティアでご協力頂いている方々、本当にありがとうございます！

今後、県内の医療機関にお声がけさせていただき、ご希望される施設に年度内にはご寄付する予定です。



●りんりんの会に書籍2冊を寄贈いただきました！

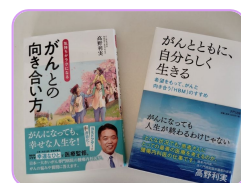
がん研有明病院院長補佐・乳腺内科部長(腫瘍内科医)高野利実先生の著書

- ①「気持ちがラクになる がんとの向き合い方」(高野先生のサイン入り)
- ②「がんとともに、自分らしく生きる 希望をもって、がんに向き合う“HBM”のすすめ」

特に①については質問形式になっており、患者に分かりやすく回答されている冊子です。

りんりんの会で貸し出しもしております。読んでみたい方、定例会開催時にお声がけください。

また、他に閲覧用(貸し出し可能)として「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」も2冊程、会で購入致しました。こちらも関心のある方、手に取ってみたい方はりんりんにお知らせ頂ければと思います。



★10/25(土)簡単パステルアート体験 & お喋り会を開催しました。
素敵なツリーが完成しました～♪



<問い合わせ先>

●りんりん携帯 090-6259-9205(土日対応可)

✉ stinrin320@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 *