

スマイルあっぶるの会 会報53号 (2026年7月発行)

ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



<いっしょに考えましょう 乳がん>

—診察の最前線からあなたへ—

◎5月16日(土) アピオあおもり」大研修室(1)14時～

講師：つがる総合病院乳腺外科 平尾 良範 医師

<乳腺専門医・指導医・がん治療認定医>

当会主催の講演会は2022年以来であり、医療講演会を開催することはなかなか困難な状況でした。この講演会を開催できたのはひとえに西北地域でがん患者会として活動する「ろくつがるの会」の働きかけと協力があったからです。本当にありがとうございます。

インターネットの凄まじい情報の洪水の中に置かれている毎日ですが、治療の最前線にいる医師から直接現場の生きた話を聞けるという貴重な機会でした。

話題提供は、「①遺伝子のこと②乳がんの診断③乳がんの治療④コミュニケーション⑤青森県の現状、これから」と5項目に分けられ、一つ一つ丁寧にわかりやすく説明してくれました。

・月に一度乳房のセルフチェックをすることで早期発見につながる生活習慣の基本が大切なのでした・遺伝子のことでは、少し難しかったけれどBRCA 遺伝子検査で変異が見つかったとしても否定的なことではなく、知ることのでられるメリットがあるのだという言葉に少しほっとしました。

・乳がんの診断は、正確な診断のためにとても緻密に画像診断がおこなわれていることや・治療については、初期治療後も普通の生活を送れるようにすること。再発しても、生存期間を延ばし、生活の質を保つようにするためであり慢性疾患という意識をもつこと。新薬が次々に開発されていることなど。そしてやはり標準治療が一番基本であることを強く感じました。

・医師と患者がお互いに尊重しあい、いっしょに最善の治療を目指していくために自分の病気を理解し、できれば、メモを持って自分の考えや希望を伝えていきたいと思います。

・北東北の乳腺専門医の数は31名、面積比で北東北の約2の1の四国が72名という現状を聞き一人の医師に係る負担の大きさを思っただけ息が出ましたが、講演会に弘前大学医学部の学生が参加されて、関心をもつ医学生が増えてくれるかもしれないという明るい展望もあって、期待が持てます。

◎スライド76枚、2時間近くに及ぶ講演のうち、ほんの少しだけ個人的な感想で概要を紹介しましたが、“乳がんでも、幸せに生きたい！肉じゃがを作って食卓を囲む、推しのコンサートに行く、化粧をしておしゃれをする”一人一人違うけれど、夢中になれるささやかなことを見つけながら乳がんとともに生きていこうと思える講演会でした。

<グループトーク>



市内中心部に熊が出没した翌日でしたがたくさん参加してくれて、3グループに分かれてのループトークでした。

- ・40年ほど前手術したときは医師のいいなりでお任せだった。講演を聴いて今は患者も勉強して、自分で考えることが大事だと思った。

- ・3年前に抗がん剤治療後、手足の指の痺れや痛みがあつて辛い。楽になりたいという方や同じように手指の関節痛で整形外科で診察してもらったかたもいます。後遺症との闘いに終わりが無いのかもしれない。でも、自分だけではないから、頑張れるのかもしれない。

- ・術後10年で病院から卒業したかた（拍手!!!）良かったね。3親等以内にがんの患者がいる方や20年経て半分忘れてる方も家族ががんになったら？という心配も出てきています。

平尾先生も長時間の講演を終えた後にも関わらず3つのグループを回りながら話に耳を傾けて下さり、助言やご指導をしていただき、ありがとうございます。

話したいことがたくさんあつて対話が続き、終わった頃には日が西に傾きかけていました。

<夏の茶話会>

◎7月5日（日）カダール小会議室（アウガ5階）14時～

星に願いをこめて書文（ふみ）を供える文月（ふみづき）のひととき、お菓子とお茶で時の過ぎるのを忘れたように話が次々と広がっていきました。



ヨガ、3B体操、カーブス、ウォーキング、ラインメールのサポーター、安くて楽な旅行三昧、本を見ながら創作折紙に取り組み中、紙のステンドグラス作成、20年やってきた皮手芸、などなど、闘病を経て転移、再発の不安を抱えながらそれぞれ自分がやりたいことを見つけ出して暮らしていました。

互いにそれはどんなことをやるのかなどの問いかけもあり、話がつきない夏の午後でした。

健康診断はどうしたらいいのか？「75歳過ぎたし、もういいかなとも思う。」「健診で大腸にポリープが見つかり手術してとった。がん化する可能性があった。早期に見つかって良かった。」

「老いてから苦しい治療を又やるのは気が重い」「80歳過ぎたらもう自分で判断するしかない。」

また、参加者の半数が一人暮らしということで、不安はやはり何かあったらどうしようということ。見守りのSOSシステムに登録しておく。間に合わなかったら諦める。たくさんの知り合いといつも連絡しあい孤独にならないようにする。など、がんと共に老いを抱える現実が見えてきました。結論は出ないけれど皆で話すことでアイデアが生まれ、うなづいたり、微笑んだり、驚いたり、人工物にはない顔の見える生きた話をするを大切にしていきたいなあと思いました。

<寄付金をいただきました>

◎6月16日、「青森Oceanライオンズクラブ」と「青森縄文ライオンズクラブ」さんから昨年に引き続き帽子作り用のタオル代金に使って下さいということで、寄付金の贈呈がありました。寄付金を生かして、夏むきの涼しい素材や、やわらかいタオルなど寄付金をもとにいろいろなアイデアの帽子ができそうです。気軽に使える帽子をたくさん作って抗がん剤治療中の方々の気持ちを少しでも明るくすることが寄付してくれる方々の心に応えることになるのかなあと思いながら深く感謝していただきました。



<寄付金で作ったタオル帽子を県立中央病院へ提供しました>

◎4月7日（火）「県病がん相談支援センター」

- ① 昨年6月に「青森Oceanライオンズクラブ」と「青森縄文ライオンズクラブ」様からいただいた寄付金で作ったタオル帽子を県病に提供しました。

県病では「アビアランスケア」（がんで外見が変わっても安心して自分らしく生活を送ることができるよう支えるケア）として、入院した人に帽子をあげていて、髪が抜ける前から用意する人もいるとのこと。寝ているときに頭が寒い人もいます。やわらかい帽子がいいなど、現場の声が聞けてこれからの帽子作りの参考になりました。



最近はウィッグ購入に補助金で助成を始めた市町村も増えてきていて見た目の変化による辛さへの理解が広がっているのはうれしいことです。

- ② 今回の提供の様子が4月15日付けの東奥日報に記事が掲載されました。



↑
(いただいたタオル)

記事を読んだ方から、フリーマーケットに出していたタオルを寄付したいとの連絡があり使えるようなものを選んでたくさん持ってきてくれました。マスメディアの影響は大きいのでした！

スマイルあっぷるの会

〒030-0945

青森市桜川9丁目2-20

桜川グリーンハイツ107号 木戸方

電話：070-2412-5174