

# チェリーの会だより

2011年 No.12

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」

## 治ったら、なにをしようかな

### 第1回和歌山県がん患者大会に行ってきましたー



「がんは、悪者ってだれがきめたのですか？」

和歌山県出身のコニタンこと俳優小西博之(こにしひろゆき)さんの講演会での言葉です、客席の間を歩きまわり、終始ユーモアをまじえて、「末期がんからの生還」という演題で語ってくれました。

6年前の12月25日に、体調不良から病院で検査、その後、末期の腎臓がん(横が12cm、たてが20cm)とわかり、2月14日に入院されました。クリスマス、バレンタインデーという愛の日に重なったというのは、神様が、あたえてくれたプレゼントだと考えたそうです。3年間、欽ちゃん(萩本欽一さん)ファミリーになって、師匠の萩本欽一さんから、「ものごとは考えかたしだいで、良いようにも悪いようにもかわる。」と教えられたことが、病気になっても、前向きに考えることができたそうです。また、突発性難聴になった時、ドクターから「あなたは、かわいい鈴虫を飼っているのですよ。大事にしようね。」と言われていたことも、がんと共に生きていこうと思ったと話されていました。すばらしい人との出会いが、コニタンを支えていたのですね。



「みなさん、がんと闘おうとしてはだめですよ。がんは、悪者ってだれが決めたのですか。がんも自分の細胞です。闘うではなく、治ったら何をしようかを目標にしましょうよ。」

と、語られました。

うれしいことに、講演会の2週間前、主治医のドクターから、「完治です。」と伝えられ、ドクターと抱きあって泣いたそうです。



講演後は、和歌山県の白浜町出身のシンガーソングライター古家学(ふるやまなぶ)さんのミニコンサート。こんなに歌唱力のある方が、和歌山出身と聞きうれしくなりました。(^^)/

和歌山弁のラップ『Yhoo! You re! Yhoo!』にノリノリ

そして、会場が一つになって歌った『いのちのうた』。多くの方が、これまでのことが走馬灯のようにかけめぐるのでしょう。ハンカチで目頭をおさえていらっしゃいました。



生存率2パーセントといわれた末期のがんになっても、完治して全国を走り回っているコニタン、すばらしい歌声をきかせてくれた古家さんに、元気をいただきました。

今回の講演会参加者に「いのちのアサガオ」のタネがプレゼントされました。

平成5年に小学校1年生で白血病でなくなった光祐君が育てていたアサガオのタネです。ぜひ育てたいと思います。



## 勉強しました リンパ浮腫と腋窩郭清について

患者が、自分の身体の状態を知っておくことは、大切なことだと思います。5月のチェリーの会は、「リンパ浮腫と腋窩郭清」について、谷野先生のお話を聞いて、勉強をしました。

がんの転移を防ぐために、リンパ節を郭清(かくせい:きれいに切除)します。また、放射線や抗がん剤で治療します。そのさい、リンパ節に障害がおこり、手足がむくんでくることがあります。このようなむくみをリンパ浮腫といいます。谷野先生は、「乳がんの治療」「リンパ管とは」「なぜむくのか」などを絵でしめしながら、分かりやすく説明してくれました。

私たちが気をつけることは

### 手のけがをさけること

免疫が低下しているので、細菌感染を起こし、リンパ浮腫が悪化してしまうことがあります。

### 衣服でしめつけないこと

きついブラジャー等でしめつけると、リンパの流れが悪くなります。幅の広い、やわらかい下着をつけましょう。

### むくんだ時には、すぐ元にもどすこと

身体を動かすすぎてむくみがでたら、やめて、むくみをとりましょう。

### 感染したら、すぐ抗生剤

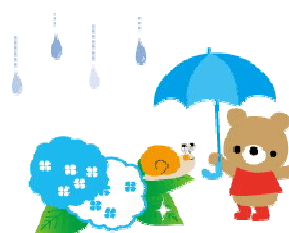
細菌に感染すると、高熱が出ます。すぐ、病院で処置してもらいましょう。

むくみ(リンパ浮腫)は、ほっておいても治りません。

病院で適切な治療をしましょうと話されました。

参加されたみなさん、熱心に先生のお話に聞き入っていました。

今回の勉強会にあわせて、チェリーの会の総会をおこないました。行事予定や会計報告、会則について話し合いました。



### チェリーの会行事予定

7月2日 勉強会とおしゃべり会

9月10日 メイク講習会

11月 紅葉ハイキングと親睦会



## 切手のご寄付をおねがいします

チェリーの会の資料を郵送するために、切手のご寄付をお願いしたところ、MNさん、MTさん、KIさん、ROさん、YFさんから、さっそくいただきました。ありがとうございました。使わない切手がありましたら、ぜひ切手のご寄付をお願いします。



### とみこの ビューティーサロン

~自分の体格をチェックしましょう~

リンパ浮腫は、たくさんの皮下脂肪がつくと、毛細血管がふえて、輸送しなければならぬ量が増すうえに、リンパ管の輸送能力が低下します。

体格を表す指標 BMI

体重kg ÷ {身長m × 身長m}

例えば 身長 155 cm 体重 51 kg の場合

$51 \div (1.55 \times 1.55) = 21.227887$

標準値は、22

BMI が 30 以上は、リンパ浮腫が出やすい状態とされています。

ご自身の値を出してみましょう！

