

スマイルあっぷるの会 会報50号 (2024年12月発行)

## ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



### <会報50号記念号>

～第50号記念号に寄せて～

前スマイルアップルの会 事務局 大賀佳子

スマイルあっぷるの会会報第50号発行を迎えられましたこと、心よりお喜び申し上げます。貴会の設立の経緯を知る者として、これまでの歩みを少し振り返らせていただきます。

私は2003年から青森市男女共同参画社会作りをすすめる会(現NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会:以下、すすめる会)において、仲間とともに乳がん検診の啓発に取り組んできました。当時は、ピンクリボンやマンモグラフィという言葉すら、あまり知られていませんでした。私がこの活動に取り組むきっかけになったのは、親友が乳がんのため突然39歳の若さで亡くなってしまったことでした。もっと多くの人に乳がん検診を受けて欲しい、という同じ思いを持つ仲間とともに、手作りのピンクのリボンを街頭で配布することから始めました。その後、青森市民病院の川嶋先生を始め、関係機関の方々のご協力のもと、乳がんについての研修会やねぶた祭りでの啓発、ピンクリボンピンバッチの作成など活動を広げました。すすめる会のピンクリボン活動が徐々に知られるようになると、乳がんを体験した方から「乳がんになったが、誰に相談すればいいのか」「同じ病気の体験した人の話を聞きたい」という声が寄せられました。そこで、乳がん体験者や家族がどの病院で治療したかに関わらず、気軽に集える場所を作るため、2010年2月、雪深い酸ヶ湯温泉にて「第1回乳がん患者の集い」を開催しました。当時の記録を振り返りますと、前会長の故鳴海智子氏は、第1回の集いからご参加いただき、青森市に患者会を設立する必要性を熱く語っていました。

2010年7月すすめる会に患者会設立準備会を発足し、2011年4月23日、川嶋先生を講師に設立記念講演会を開催し青森市初の乳がん患者の会「スマイルあっぷるの会」が誕生しました。

設立当時から、スマイルあっぷるの会は、「乳がんを明るく生きる」がモットーでした。とはいえ、乳がんサバイバーが患者会を運営することは、並大抵の労力ではありません。

体調不良や、家庭の事情などでメンバーや役員が入れ替わる中、これまで貴会が息の長い活動を続けてこられたのは、役員員の熱意と努力、そして「明るく生きる」という会の目的に賛同された皆さんの支えがあったからこそと思います。とくに会合へ参加できない会員のために、会報による情報を発信し続けたことは、会員の大きな力になったに違いありません。今後も皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げますとともに、貴会のますますのご発展をお祈り申し上げます。



## <ハーブで元気に暮らす毎日>

◎7月21日(日)アピオあおもり小研修室3 13:30~16:00

講師の渡邊江佐子(メディカルハーブセラピスト)さんは、昨年に引き続き引受けてくれました。

### ☆ハーブ(ローズ)の石鹸作り

材料は「植物酵素、クレイ・オイル、ローズハーブティー、粉末石鹸」です。

ポットのお湯と洗面器で、特別の器具がなくてもできることに驚きました。ローズの香りでふんわり柔らかい室内のなかでやさしい石鹸ができました。丸く形作って、表面にローズを飾って出来上がりです。2,3日陰干し、乾いたら完成です。



持ち帰って使ってみたら、「とてもすべすべして、優しい感じで、顔も身体もこれ一つで洗っている。」と、愛用している方もいます。

### ☆ハーブティー

夏バテ防止ということで、「ハイビスカス・レモンバーム・ペパーミント」のミックスです。連日の暑さに、もう堪えられないような毎日の中で、爽やかな香りにほっとするお茶のひとつでした。



### ☆グループトーク

「痛いのがんではない。という情報を信じて放っておいたら、がんだった。」「しこりがあったも、自分はがんなんか無関係だと思っていた。」「ガン=死という時代に治療したので、全摘しかなかったし、全て病院が決めて有無を言わさない雰囲気、とても選べなかった。」などの体験談が語られました。抗がん剤の副作用で、味覚障害、倦怠感を乗り越え、30数回の放射線照射に耐えてもう通院しなくても良くなった方もいます。現在も投薬中で副作用が続いている方や、抗がんを終えても副作用がまだ残っている方もいて、一人でうつうつしていたけど、自分だけではなかったことがわかって、元気が出てきたとい声も聞かれました。

## <タオル帽子作りワークショップ>

◎10月23日(水) アウガ1F 駅前スクエア 10時~16時

(カダール主催のピンクリボンキャンペーン)

たくさんのピンクリボングッズで飾られた会場では、リンパ体操や触診モデル体験などいくつかの催事が開催され、オープンで明るい雰囲気です。

スタッフは帽子作りの講師級から講師未満者など取り混ぜて午前午後のべ6人で対応し、10人あまりの方達が帽子作りを体験していただきました。



事前にタオルのカットをしておいたこともあり30分ほどで完成するのですが、病気のことやその他いろいろ話されたりする方もあり、じっくり話を聞きながらピアサポート的な時間でもありました。



## <健康講座「生活習慣病について」>

◎10月6日(日)アピオあおもり保健指導室 13:00~16:00

講師：保健師 猪股 麻子さん(青森市健康づくり推進課 成人保健チーム)

### ☆青森市民の生活習慣

- ① 多量の飲酒(一日3合以上の多量飲酒割合は対全国比2.6倍)
- ② 早食い(男女とも40代の3人に一人)
- ③ 就寝前2時間以内の遅い夕食(40、50代の男性の3人に一人は週に3回以上)
- ④ 運動習慣なし(40代の7割以上)

ということで、若いうちから肥満・糖尿病のリスクが高い人が多く、こういう生活習慣からメタボリックシンドロームになっていく。改善のためにできることをお話していただきました。

### ☆食生活改善のポイント

- ① 一日3回、栄養バランス良く、適量を、食べ過ぎ防止のためよく噛んで食べる。
- ② 塩分をとりすぎないために「だし」等を使いおいしく減塩し、薄味に慣れる。(女性の塩分目標量は食塩相当量で一日6.5g未満だが、2022年青森県の調査では、10.2gを摂取している)

### ☆運動のすすめ

- ① 一日60分以上身体を動かすこと。(20分×3回でも良い)
- ② ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動(効率よく脂肪を燃焼させるには20分程度行うことがおすすめ!)

### ☆禁煙しよう

- ① たばこをやめると、動脈硬化の予防につながる。
- ② 喫煙は吸わない他のひとにも悪影響を及ぼす。
- ③ 電子たばこも同じである。



### ☆ストレスをためすぎない

- ① ストレスを感じると良い睡眠をとれないことにつながっていく。
- ② 笑ったり、趣味を持ったりおしゃべりしたり、自分なりのストレス解消法を見つけよう

### ☆健診を受けよう

毎年、市が実施している特定健診・がん検診を必ず受診しましょう。

★質疑応答では、①血圧を測る時間→同じ時間で測るのが良い②運動は一度に60分でなくても合計の時間でも良い③野菜は生のほうが良いが、量を多く取りたい時は温野菜でも良いなど、わかりやすく答えてくれました。

注)この講座の記事は要約です。資料や詳しいことを知りたい方は事務局へご連絡下さい。

### ☆グループトーク

「指などの痺れがなかなかとれない」「足の冷えが気になる」「乳がんになっても、今が元気だと家族はもう普通の身体だとみてしまう」「ネット情報は、お金を出して上位に来るようにしているものもあるようなので、公式HPを開いて調べるようにすること」「患者さんのための乳がん診療ガイドブックは、とてもいい」と、持っている方も多いようです。

術後1~3年の方の不安な気持ちをじっくり聞いてくれる参加者がいて、またここで話をすることで不安が和らいで、笑顔で会場をあとにして明日への元気が生まれたりいいなあと思います。

## <10月ピンクリボン月間特集トピックス>

- ・東奥日報（10月1日18面）患者会紹介コーナーに掲載されました。
- ・青森ケーブルテレビ市民チャンネル「△すすめ隊」に木戸代表が出演しました。

（△すすめ隊—NPO 法人あおもり男女共同参画をすすめる会のPR番組で、  
10月の1ヶ月間毎日午後2時から15分放送されました）

自分の体験から「自分はがんにならないから」とか、「検診で見つかったら  
怖い」とか、そういうことではなく、早く見つければ助かる命なんだよ。と  
わかりやすく話していました。また、当会の活動のことも紹介してくれました。

### <1月の予定>

#### ○新年会

・日時2025年1月13（月）祝日  
11時30分～14時

#### ・会場

アウガ5階小会議室

会費2500円（お茶付き）

詳細は同封のチラシを参照して下さい

### <帽子作り—12月17日>

アピオあおもりグループ活動室  
で10時から2時頃まで実施します。  
作ってみたいという方はおいで  
下さい。

### <帽子寄付—11月12日>

佐藤さんが市民病院へ  
19枚届けました。

2011年5月に会報第1号が発行されてから13年、今号で50号を迎えま  
した。会報のバックナンバーからいくつかを添付しましたが、懐かしく思い出し  
たりこんなこともやっていたのかと発見したりするかもしれません。

予算の関係で発行回数が少なくなりましたが、がんサバイバーとして毎日頑張  
っている会員の元気につながるような会報をお届けしたいと思っています。

スマイルあつぷるの会

住所;〒030-0861

青森市長島4丁目9番1号 木戸方

Eメール s\_ap2011@yahoo.co.jp