

## ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



### 帽子作り

9月4日(日) アウガ 小会議室 10:00~12:00



今年も帽子作りの参加者を呼びかけましたが、コロナのせい参加者も8名でした。

コロナもまだまだ油断出来ない状態でこのごろまた増えてきましたね。本当にいつになると普通の生活にもどるのかしら。

何回か帽子作りに参加していますがまだまだひとりでは上手に出来ません。難しいのは頭の部分を8等分にしてから、時計回りで風車のようにまとめる所がなかなかきれいにならないです。会員さんの中には上手な人もいます。

★帽子寄付—県立中央病院 12枚、青森市民病院 14枚(がん相談室)

いつも佐藤さんにまかせてすみません。ありがとうございます。



### みんなで語ろう—乳がんを明るく生きる集い



10月23日「アピオあおもり大研修室2」13:00~15:00

今回は最初にお二人に体験談をお話ししていただきました。

#### ◎佐藤さんの話

14年前に手術したそうです。医師に告げられた時は頭が真っ白になった。病院に行く時は誰かと一緒に行くと良い。14年経って今やっと抗がん剤の副作用による手のしびれがとれたそうです。御主人が今も当番制で食事の用意してくれるそうです。(うらやましいね)

#### ◎木戸さんの話

前年度に検査した時は異常なしで、次の年には3cmになっていたそうです。仕事は1か月半休んだとっていました。最初に頭に浮かんだことは子供達のこと色々考えたそうです。ショックなことは髪が抜けることでウィッグを買ったそうです。

会社が倒産して再就職が大変で人間関係に悩んだそうです。今も少し無理をするとリンパ浮腫になるからスリーブを着けると良いと言っていました。

お二人のお話を聞いて少しでも参考になったでしょうか。

## ♥ グループトーク ♥

◇ホルモン剤の副作用が強くて医師に言ってお薬を代えてもらったそうです。リンパ浮腫が気になる人も居りました。会に参加して皆さんのお顔をみておしゃべりしていると安心すると言っていました。

手術して10年目になると別の病院で検査してくださいと言われて、どこにいったらいいか延ばしになっている人もいました。

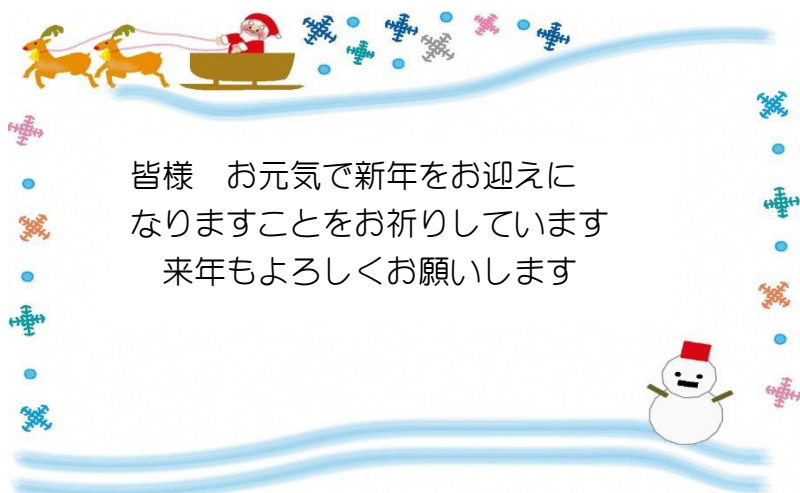


◇ 術後身体のあちこちが痛くて検査してもわからないし、乳がんと関係ない痛みだと言われるし、どうすればいいのかわからなくて毎日辛いという人がいました。セカンドオピニオンを受けたくてもコロナ感染の拡がりを受入れ先が見つからない為、我慢するしかない人もいて、通常の医療体制ではない影響をもろに受けていることを痛感しました。

抗がん剤の副作用による脱毛のため、自然に見えるウィッグのつけ方や帽子のことなど話は尽きません。

集いのことを知って嬉しかった。こういう会があって活動してくれて話を聞いてもらえて良かった。と言っていました。

集いに参加して、少しでも楽になって明日を迎えられれば開催してよかったなあと思います。



皆様 お元気で新年をお迎えになりますことをお祈りしています  
来年もよろしくお祈りします

### スマイルあつぷるの会

住所;〒030-0944

青森市赤坂1丁目33番7号 県営 20-1-1 木戸方

Eメール s\_ap2011@yahoo.co.jp