資料９-３

2025 年 6 月 26 日

令和 7 年度沖縄県がん診療連携協議会

NPO 乳がん患者の会　ぴんく・ぱんさぁ活動報告

ぴんく・ぱんさぁリボンズハウスでの活動

毎月第 2 火曜日…ウィッグ相談日

毎月第 3 水曜日…ぴーち会(20～30 代のメンバー)ユンタク会

IT 講座の開催

With you～OKINAWA2025 の開催

日　　時：5 月 24 日(土)11：30～17：50

会　　場：沖縄コンベンションセンター　会議棟 B



13 くらし　2025年(令和7年) 6月2日月曜日

清水医師「不安を味方に」

宜野湾で乳がん患者・医療者の集い

患者を理解する姿勢が大切

乳がん患者と家族、医療者が集う「With you OKINAWA2025 あなたとプレストケアを考える会」が5月24日、宜野湾市の沖縄コンベンションセンターで開かれた。がん研有明病院腫瘍精神科部長の清水研医師が「不安を味方にして生きる」をタイトルに講演した。

清水医師は、がん専門の精神科医としてこれまで約5千人の患者の相談に応じ、心のケアに携わってきた。告知後の患者は価値観の崩壊や生きる意味の喪失に陥るとし「怒りや悲しみなど負の感情にふたをせず我慢せずに泣いていい」と話す。その上で、人には喪失と向き合い、乗り越えていく力「レジリエンス」があることを事例や自殺率のデータを基に示した。

治療後、安堵より再発の不安に襲われる患者の心理状態には「不安は危険を伝えてくれる本能で、消すことはできない。不安にとらわれない工夫が大事だ」と呼びかけた。生活のどの部分に不安を感じるのか記録することで、理由や対応が分かり「不安を味方にできる」と述べた。

患者に向き合う医療者には「患者の気持ちを全て理解できるとは思わないこと。分かりたい、理解したいと思う姿勢が必要」とアドバイスした。理解には会話が欠かせず、「その気持ちは分かります」など安易な声掛けだけでは患者の思いは引き出せないと指摘した。

講演後は「リンパ浮腫対策&予防」「パートナー（患者の夫）の会」など八つの分科会があった。乳がん手術で失った乳房のふくらみを元の形に戻す「乳房再建」では、琉球大学病院形成外科の永塚大樹医師が、再建は乳がん手術と同時に行うのか、ふくらみに用いるのはおなかや背中などの自家組織を使うかシリコンなど人工物を用いるのかをメリット・デメリットを示しながら説明。日本の乳房再建率は韓国（50％）やアメリカ（40％）に比べ12・5％と低い一方、都道府県別で沖縄は18・8％と全国平均を上回っているなどのデータも紹介した。

永塚医師は「再建を行うのも行わないのも等しく尊重される患者の判断。再建という選択肢を患者が持っておくだけでもいい」と語った。（社会部・村井規儀）

清水研医師＝5月24日、宜野湾市の沖縄コンベンションセンター会議棟

【特別講演】

テーマ「不安を味方にして生きる」

講　　師：清水　研先生

（がん研有明病院　腫瘍精神科　部長）

参 加 者：当日申込含め、県内各地から 127 名参加

【分 科 会】

8 つのテーマに分かれてセッション

【患者同士の集い（懇親会）】

・医療者も含め、120 名以上が参加

・宮古の患者会「まんま宮古」
　石垣の患者会「ナネーズスロウ」より活動報告

・スライドショーでぴんく・ぱんさぁの活動を紹介後
　今年 10 月でぴんく・ぱんさぁリボンズハウスを閉めることをお知らせ

・約 1960 日オープンし、のべ 3,000 名が訪れたました。

・サロンの運営にあたっては多くの方々からご支援をいただき、本当に感謝しています。

・10 年目頃から、今後の活動の方向性について考えていましたが、コロナ禍をきっかけに、これからはネットも活用し、皆が集まりやすい場所で活動ができることが大事ではないか。そして乳がんを経験した女性もそうでない女性も、さらに周りの社会全体が乳がんについて正しい知識や情報をもって、皆で身近な人に乳がん検診の大切さを伝えることができる環境が大事だと思い、認定 NPO 法人乳房健康研究会が認定するピンクリボンアドバーザーサテライト試験を実施しました。

・この 5 年、5 回開催したサテライト試験で、宮古、石垣の離島を含む県内各地に 160 名以上の初級、中級、上級のピンクリボンアドバイザーが誕生しました。

・乳がんサバイバーのピンクリボンアドバイザーにはピアサポーターになってもらうよう勧めていますが、養成講座の開催が年 1 回では日程調整が難しい場合もあり、開催回数を増やしていただけないか、ご検討いただきたいと思います。

今年計画している活動

・乳がん検診啓発活動

「ピンクリボンカーニバル IN イオン那覇」の開催

イオン那覇と開催日程の調整中

・ピンクリボンアドバイザー認定試験に向けた勉強会の開催

（その他）

・ぴんく・ぱんさぁリボンズハウスには、乳がん以外のがん患者さん(女性)が来られたり、お話したいと電話があります。

ピアサポーターフォロアップ講座などで他の患者会の方々と交流する中で、男性がいると話しにくいので、女性だけのユンタク会もほしいという声がありました。今後、院内患者サロンで「女性だけのユンタク会」を開催していただけないか、ご検討いただきたいと思います。