



はじめに

医療法人財団 神戸海星病院 乳腺外科では、当科に受診された患者様及びそのご家族やご友人に対して、気軽に本音で話し合える交流の場“スマイルの会”を設けています。

“スマイルの会”では、茶話会を通じて同じ経験を持つ患者様さんの話を聞いたり、質問することで気持ちが軽くなったり、療養生活や完治後の生活を快適に送る知恵を得られることがあります。

さらに、その場では健康寄与を目的として、不定期ですが各会毎の講演者（主に医師や看護師）により、乳がん治療についての調査研究及びその結果の公表も行っています。

本会にご興味を持たれた方は、お気軽に病院内スタッフにお声掛けください！
そして、スマイルの会に参加される時は、近所にお茶をしにいくような気持ちで、お気軽にお越しください。

第7回 スマイルの会を開催しました

開催日時：2017年11月24日（金） 14:00～16:00
開催場所：神戸海星病院 6階 大会議室
参加費：無料（どなたでも参加できます）



概要

今回で7回目の開催となったスマイルの会。当日は、40名程の方々が来場し会場は満員状態でした。

はじめは、当院 乳腺外科 河野先生より「日本とアメリカの標準治療の違い」についてのミニ講演が行われました。次に国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センター長 野澤桂子先生より「乳がん治療におけるアピアランスの重要性」～乳がん治療による外見の悩みにお答えします～についての講演が行われました。終了後は、同会場で茶話会を催し、参加者さんの自己紹介を兼ねて至福の時はどんな時か？というこの発表や、グループに分かれて耳寄り情報の交換をするなど様々な話題で盛り上がりました。毎回のことながら楽しいひと時となりました。

最後に、次回開催日は、2018年4月27日（金）14:00～ の開催予定となりました。



河野先生 の ミニ講演 ～日本とアメリカの違い、長生きのための食生活～

講演は日本とアメリカの標準治療の違い、長生きのための食生活「医食同源」についてのお話でした。乳がんは治る病気であるにも関わらず、日本の乳がん患者の死亡率が減少しないのはまずは乳がんの検診率が低い（41%）ことが原因の一つであります。またアメリカに比べて標準治療（ガイドラインに沿った治療）がしっかりと行われていないことが原因にもなっています。生存率を高めていくために欠かせないのは、野菜を摂ることと、運動をすることです。一日に野菜果物を5サービング以上摂り、一日30分週6日以上運動をすると生存率が上がります。1週間に3時間以上のウォーキングはぜひ実行してほしいことでもあります。野菜・果物・豆類に含まれるポリフェノールや抗酸化物質、ビタミンC・E、カルチノイドは脂質の酸化を抑え血管を若々しく保つ効果があり、食物繊維はLDLを下げ、糖尿を予防します。近頃は乳がん再発時の新薬も出ていますが、大変高価です。再発防止には普段から食事や運動など自分でできることは実行していくとよいということでした。

裏面へ続く





表紙は反対面をご覧ください。

第7回 スマイルの会を開催しました

野澤 桂子先生の講演 ～乳がん治療におけるアピアランスの重要性について～

・ひと口に乳がんといっても、色々な段階があります。今回は「これから治療をする患者さんへ」ということで、美容・外見のケア、気持ちの持ち方などについてお話をさせていただきました。

乳がんと診断された時、仕事を辞めない選択をしましょう。ウィッグをつける準備をしましょう。ブログなどネットの情報に惑わされないようにしましょう。心を健康に保ちましょう。落ち込むのは当たり前。好きなものを口にしたり、眠れない時は薬を飲んででも良いし、医師に相談もしてみましょう。

・生き生きと暮らすために必要なこと ①シンプルに生きる←色々な情報に惑わされない(本当かな?と冷静になってみる)。②良い意味で賢くなる←QOLと日常リスクのバランスを考える。特別なことを楽しむ。私ってイケてる!などと思うことで免疫力を高める効果がある。自分のスタイルは自分で決める!!③少し見方を変えてみる←1.ウィッグは隠すものなのか?健康でも髪型を変えることもあるし、染料が合わなくてウィッグにすることも。2.病気前の自分はどうか?治療の時だけ患者さんなのであり、ずっと患者でいる必要はない。3.仕事場で求められることは?以前と同じように応答。笑う時は笑う!相手がもしも自分だったら・・・ということを考えて接する。例えば、誘いを断りたいときは、「10回に1回しか出られないかもしれないけどまた誘ってね。」などと答える。話をしたい時は、「あなたに話したいから話すのよ。」と相手が特別であることを伝えて聴いてもらう。など、どんな時も相手の立場に立って考えてみるのが大切。

野澤先生のお話は、患者さんだけでなく、どんな人にも当てはまるとても大切な内容だったと思います。自分らしく、前向きに、明るく、心を健康に保つことこそが生き生きと生きることに繋がっていくのだと思えました。

茶話会 ～グループディスカッション～

参加者さん、医師、看護師で、各テーブルごとに「耳寄り情報」をテーマに情報交換をしながら、今回も大いに盛り上がりました。

<グループA>

- ・甘酒に豆乳を混ぜて飲んでいる。→髪が早く生えてきた気がする??
- ・リンパドレナージ20分の効果→安心感、症状が出ないような気がする。
- ・外で運動する時間がない→マシンを買って家でやる。運動代わりに家事をこまめにする。太らないよう、転ばないよう気をつける。ラジオ体操をする。・牛肉や豚肉より鶏肉を摂るようにしている。

<グループB>

- ・大西さん夫婦の馴れ初めのお話を聞いて楽しんだそうです。(by 木許先生)

<グループC>

・ウィッグが保険になればいいな。・サントリーのセサミンを飲んでコレステロールが下がった。・乳がんの主治医とは5年から10年のお付き合いになると思うが、河野先生がずっといるかが心配・・・(一番偉い先生なのでずっとおられるそうです! by 河野先生)

<グループD>

・朝起きてまず一杯の水(なるべく常温のもの)を飲む。・毎食きちんとしなくてもいい。好きなものを食べることも大事。・自分がいいと思うものを身につける。普通の生活をする。下着の上からブラジャーをつけるとよい。(by 野澤先生)

<グループE>

・食事制限、糖質制限で栄養のバランスが崩れたので、何でもほどほどがよい。・おしゃれは大切!きれいにして笑うことが大切!・不眠の時はサウナと寝る前の梅酒が効く。

<グループF>

・入院中の洗髪を看護師ではなく行きつけの美容師に来てやってもらい、気持ちが良かった。・髪が抜けると最初はショックだが後半はウィッグ選びを楽しんだ。・ウィッグは値段よりも自分が似合うと思ったものを選ぶ。



次回スマイルの会 開催予定日のご連絡

2018年4月27日(金) 14:00～の開催予定です。

また、開催月の前月初め頃に今まで参加していただいた方々にはご連絡する予定です。そして、本誌を読まれて参加してみたいという方は、お気軽に病院内スタッフにお声掛けください!

