



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ときは、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4回 スマイルの会を開催しました

開催日時：2016年12月2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4回目の開催となったスマイルの会。当日は、28名程の方々が来場し会場は満員に近い状態でした。

はじめは、当院 乳腺外科 河野先生が「乳がんと食事」についてミニ講演を行い、ナッツとオリーブオイルの効果についてお話ししました。そして、次に Her's（ハーズ）代表 井ノ原裕紀子さんが乳がんと診断された後の気持ちの持ち方やリンパ浮腫マッサージについての講演が行われました。

次に、参加者さんの自己紹介と今一番やりたいことの発表後、乳がんに関する話から隠れた秘湯の話題など、色々な話題でのグループディスカッションが行われました。

今回も、毎回同様にこの茶話会がとても盛り上がり、参加者さんも病院職員も時間を忘れてとても元気のいいお声が飛び交います。

この時ばかりは、当院乳腺外科 河野医師、木許医師も、その元気に押され気味になっています。

最後に、次回開催日は、2017年3月31日（金） 14:00～ の開催予定となりました。

講演

講演者：Her's（ハーズ）代表 井ノ原裕紀子さん

井ノ原さんは、理学療法士とリンパ浮腫療法士の資格を持ち、神戸に拠点を置くHer'sの代表もされています。

Her'sはリンパ浮腫のトータルケアを行う「ケア部門」。

乳がん術後ケア用品、リンパ浮腫に係る各種圧迫療法用品などの販売を行う「販売部門」。

今回のような講演などを行う「講師活動」の提供をされています。

（ホームページは <http://hers.ko-co.jp/>）



裏面へ続く





表紙は反対面をご覧ください。

第4回 スマイルの会を開催しました

今やりたいこと

参加者さんが今やりたいことを題目に発表されました。
その一部を紹介いたします。

- ・ビールを一杯飲みたい！！
- ・温泉に行きたい。
- ・趣味の個展を成功させる。
- ・今で十分です。
- ・友人と会う機会を多くし、おしゃべりを楽しむ。

番外編

- ・自由がほしい！！（木許医師）

グループディスカッション

患者会毎にグループの話題は違ってきますがその内容を掲載します。

Aグループの話題

- ・もともとは活発な性格なので、最近は外出して楽しんでいる。
- ・秘湯があるので、みなさんも是非行ってみてください。

Bグループの話題

- ・リンパ浮腫を予防するために、日常生活の動作に気を付けている。
- ・歩くことを心掛けている。
- ・同じ姿勢や動作をしないで、体を動かすことも大切。
- ・絵画などの趣味を楽しみ、病気を前向きにとらえている。
- ・飛行機に乗っても大丈夫なのかな？
- ・指輪をしている箇所のむくみが気になる。

Cグループの話題

- ・初期も自覚症状がなかったので、再発しても気づかないのではと不安がある。
- ・家族に同じ病気になってほしくないので、健診などを勧めている。
- ・お祭りや地域の行事に積極的に参加するようにしている。



次回、海星 スマイルの会 開催予定日のご連絡

次回開催は、2017年3月31日（金）14:00～ の開催予定です。
また、2月中旬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！