



## 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。

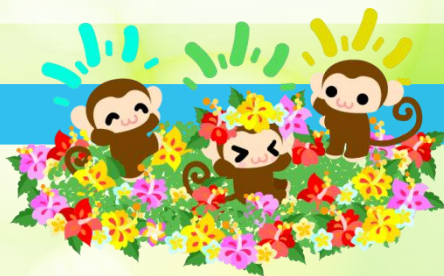
“スマイルの会”では、茶話会を通じて同じ経験を持つ患者様さんの話を聞いたり、質問することで気持ちが軽くなったり、療養生活や完治後の生活を快適に送る知恵を得られることがあります。

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5回 スマイルの会を開催しました

開催日時：2017年4月7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5回目の開催となったスマイルの会。当日は、20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 河野先生より「肥満と乳がんの予後」についてのミニ講演を行い、次に英ウイメンズクリニック（神戸三宮）岡本恵理先生より生殖医療専門医より「～妊孕性、更年期症状について～」の講演を行いました。

講演終了後は、同会場で茶話会を催し参加者さんの自己紹介からはじまり、ストレスの発散方法や、最近ハマっている健康法など、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。毎回この茶話会は、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、とても元気の笑い声が飛び交いました。

最後に、次回開催日は、2017年7月28日（金）14:00～ の開催予定となりました。



### 河野先生のミニ講演 ～肥満と乳がんの予後～

講演は、1日30分のウォーキングを実施している乳がん患者様は生存率が高いことや、野菜果物を毎日一定量摂取について、などのお話がありました。

その他、乳がん診断時のBMIが30以上の患者様は乳癌再発、乳癌死の比較が30-40%高いこと、しかしながら術後の体重増加は乳癌再発があり、死とは関連がなく他病死のリスクが上がる。  
現在は乳癌の10年生存率は80%となっており、それは乳癌の特徴が解明され薬の進歩がもたらしたものであるとのことでした。

裏面へ続く



表紙は反対面をご覧ください。

## 第5回 スマイルの会を開催しました

### 岡本恵理先生の講演 生殖医療専門医より ～妊孕性、更年期症状について～

講演は、女性の性機能につき説明後、現在行われている不妊治療について動画含めて紹介がありました。2012年頃は 40000人/年体外受精にて出生しており、2014年頃では 1人/22人の女性が不妊治療行い出産しているとのお話がありました。なお、不妊治療患者のピークは41歳であるが、実際に出産成功している患者は35-36歳が多いとのこと。

その他、乳がんとの関連性については、乳がん治療に用いられる抗癌剤には卵巣機能を低下させるものがあり、乳がんと診断される時期（年齢等）、パートナーの有無等により将来の妊娠に対する対処法は異なってくるとのことでした。

英ウイメンズクリニック（ホームページ：<http://www.hanabusaclinic.com/>）

### 茶話会 ～グループディスカッション～

参加者さんが今ハマっていることをはじめの題目として、他にも話題がたくさんあがり茶話会は盛り上がりました。

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。

#### グループA

野菜やナッツ類摂取など食生活面で気を付けていること  
野菜ジュースはカゴメより伊藤園がおすすめ  
水素水や水素風呂を実践している  
運動やダンスで楽しんでストレス発散している

#### グループB

運動してやせる！  
インターネットの情報が多すぎて戸惑う、どうしましょう？  
芸能人のブログでネガティブになるから見ないようにしている  
ブログ等ではなく、診察時や患者会等で正しい情報を入手したい  
同じ病気罹患者の話は共感できる

#### グループC

やせなくてはいけないと思いながらもなかなか・・・  
治療そのものより、術前の結果を待っている時が一番精神的にしんどかった  
木許Dr.による漢方コーナー講演をしてほしい！



### 次回スマイルの会 開催予定日のご連絡

2017年7月28日（金）14:00～ の開催予定です。  
また、開催月の前月はじ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！