



## 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8回 スマイルの会を開催しました

開催日時：2018年5月25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8回目の開催となったスマイルの会。当日は、30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「乳がんの薬物療法」についてのミニ講演が行われました。次に兵庫県立西宮病院 がん看護専門看護師/乳がん看護認定看護師 井関千裕看護師より「もっと知って欲しい！！乳がん看護認定看護師のこと」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、今回は自己紹介を省き、「落ち込んだ時のリフレッシュ法」についてグループごとに意見交換をしたり、様々な話題で盛り上がりました。参加者さんの笑顔と元気な声が会場中に溢れ、病院職員も参加者さんから元気をいただきました。

最後に、次回開催日は、2018年10月26日（金） 14:00～ の開催予定となりました。



### 河野先生 の ミニ講演

講演は乳がんの分類による薬物療法についてのお話でした。乳がんはがん細胞が持つ遺伝子の特徴によって分類されます。ホルモン受容体（+）（-）、HER2などがあり、それぞれがん細胞の性質が異なるのでそれぞれに適した薬物療法【化学療法（がん細胞を抗がん剤で攻撃する治療法）、ホルモン療法（エストロゲンという女性ホルモンの働きをさまたげる治療法）、抗HER2療法】を選ぶ必要があります。多くの患者さんはホルモン受容体（+）で年齢が上がると共に増えてくるタイプで、抗がん剤しか使えず、治療の仕方が重要となってきます。またホルモン療法においては閉経前と後で使用するホルモン剤が異なります。閉経後にはアロマターゼ阻害薬（エストロゲンがつかられないようにアロマターゼの働きを妨げる）を使用しますが関節痛などの痛みにより薬の中止をせざるを得なくなることもあります。痛みのある人には鍼治療が効くこともあります。その他、ヤクルトや、納豆、豆腐などの大豆製品も良いとされています。がんの再発防止には健康な食生活、適度の運動を心がけることが大切で、体重の増加には気を付けて欲し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8回 スマイルの会を開催しました

### 井関千裕先生の講演 ～もっと知ってほしい！乳がん看護認定看護師のこと～

みなさんにとって良い看護師ってどんな看護師ですか？優しい、思いやりがある、穏やか、親切丁寧等々いろいろありますが、話をじっくり聴いてくれて、側で寄り添ってくれて、患者さんのみならず家族を気遣ってくれて助言をしてくれる、そして医師との橋渡しをしてくれる、そんな看護師さんが必要なのではないかと思います。認定看護師の資格を取るまでの道のりは長く、資格取得には経験や研修、試験、様々な専門の知識を必要とします。乳がん看護認定看護師に期待される力は、最新の知識を持ち、個々にあったケアをしたり、常に患者さんの立場にたち、患者さんと一緒に考え悩み、答えを出す、つまり患者さんに寄り添うことです。井関先生の兵庫県立西宮病院での主な活動は患者さんの相談にのること。相談の内容は、「治療を受けたくない」「手術の方法について」「仕事をやめるべきか？」「家族にどう伝えたらいいか？」「今後のこと」などなど様々ですが、常に心掛けていることは1. その人にとってベストな方法を導き出すこと（その人が大切にしていることを把握して日々変わっていくことに対してベストな方法を選ぶこと）2. 医師や家族の代弁者として橋渡しをすること、です。これからの緩和ケア、「もしも」に備えた話し合い、生が終わる時まで最善の生を生きることができるよう支援すること、これらが看護師の重要な仕事であると思っています。

また、ネット情報が行き交うこの世の中で、ブログなどを読んで落ち込んだりするのではなく、公式のホームページを見て、正しい知識を持ってほしいです。・日本乳がん学会のHPのガイドライン・日本HBOCコンソシアム・国立がん研究センターのHPなど、信頼のおける情報を得ることも大切。

最後に、、、どこに住み、どのように暮らし、どのように人生をまっとうするか。悩みは人それぞれで、何を大切にしているかもそれぞれ違います。皆さんらしい生き方を実現することを支えるために専門の知識を持った看護師をどんどん活用してください。というお話でした。

とても心のコもった内容の講演で素敵でした。

### 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「落ち込んだ時こんなことをしたら良かった」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①>

・旅行・周囲の人にとこまで話すか？・マニキュアの話・副作用対策

<グループ②>

・プリザーブドフラワー・1つのことに没頭・旅行・関節痛について

<グループ③>

・仕事・趣味に没頭・漢方のこと

<グループ④>

・ポケモンGO・自分にはまったものを見つける・甘いもの・ラジウム温泉・水族館

<グループ⑤>

・ふて寝・好きなものを好きなだけ食べる・バイク・ライブ・歩く・水中ウォーキング

今回は自己紹介なしで、グループでの話の時間をたっぷり取り、皆さんで楽しく歓談して頂きました。

みなさんいろいろ趣味を持たれ、充実した日々を過ごされている様子を、職員一同も楽しく、元気を逆にもらえるひと時でした。いつもあつという間にこの時間が過ぎてしまいます。元気な皆さんに感謝いたします！

### 次回スマイルの会 開催予定日のご連絡

2018年10月26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！

