



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6回 スマイルの会を開催しました

開催日時：2017年7月28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6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、ほぼ満員でした。

はじめは、当院 乳腺外科 河野先生より「運動のお話・2017 ASCO 米国臨床腫瘍学会の報告」のミニ講演が行われました。次に「乳がん看護認定看護師」の資格を取得された当院3階病棟の看護師菱田さんからの自己紹介、研修内容の紹介が行われました。また、当院 乳腺外科 木許先生より「漢方薬」のお話がありました。終了後は、同会場で茶話会を催し参加者さんの自己紹介からはじまり、最近の日常など、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。毎回のことながら、今回の茶話会も、とても盛り上がり、参加者さんの元気なお話で病院職員も時間が経つのをわすれるほど、あっという間の楽しいひと時となりました。

最後に、次回開催日は、2017年11月24日（金） 14:00～ の開催予定となりました。



河野先生 の ミニ講演 ～運動のお話・米国臨床腫瘍学会の報告～

講演は、乳癌診断時のBMI、診断後のBMIの死亡率の関係性についてなど、肥満はよくないこと、日頃から運動することへの心がけが大切であることについてのお話でした。

2017 ASCO 米国臨床腫瘍学会に参加され、最新の治療について聴いて来られました。今秋に新しい分子標的薬が販売されるなど、乳癌の治療は日々進化し、その個別化治療により死亡率は著しく低下してきているということでした。乳癌患者は抗がん剤などの使用により心関連疾患による死亡率が一般の人より高いという統計結果があります。運動によってBMIを落とすことでリスクを減らすことができます。

「年をとるのは仕方がないが、年寄りになる必要はない。」ということです。

木許先生より漢方のお話

漢方薬は未病の段階の生活習慣病の進展抑制に効果があります。漢方薬は生薬の組合せ、生薬の増減によって様々な効果があります。診断までは西洋医学が勝りますが、心体双方に作用し、西洋薬の限界を超える治療の効果が出る場合があります。ただ、患者やその状態によって合う生薬は異なるため、自己判断での購入は控えた方がよいとのこと。興味をもたれた方、相談をご希望の方は、木許先生、漢方専門医、内科の北村先生にご相談ください。

裏面へ続く





表紙は反対面をご覧ください。

第6回 スマイルの会を開催しました

乳がん看護認定看護師 菱田NSより自己紹介、研修内容の紹介

- ・特定の分野において専門的な知識と技術を要する看護師を認定看護師と呼び、この度3階病棟の看護師 菱田さんが試験・研修を経て「乳がん看護認定看護師」の資格を取得されました。
- ・研修では、「告知を受けた患者さんに対する心理サポート」、「医師から説明された治療についての説明や選択の支援」、「乳房切除や脱毛等の身体的変化に伴う心理サポート」、「薬剤師やリハビリスタッフとの調整の重要性」などについて学ばれてきました。
- ・実際に看護にあたった患者さんの症例の紹介・・・40代患者さんの子供（娘）への伝え方をどうするか？家族構成、年齢、告知されることによる不安などを考慮し、ホープツリー（NPO法人）からの「子供への正しいがんの伝え方」という冊子を元に告知を勧めた、とのことでした。

菱田さんは、乳がん認定看護師として、患者だけでなく、その周りの家族に対する支援や、医師に相談しにくいデリケートな内容や女性のライフステージを考慮しながらのサポート、術後治療を含める長期間に渡る治療をその患者さんに寄り添いながら支えていきたいと考えているということでした。

茶話会 ～グループディスカッション～

参加者さん、医師、看護師での情報交換など、各テーブルごとに話題は違いますが、今回も大いに盛り上がりました。

- ・抗がん剤治療での脱毛後、濃い体毛が生えてくる→どうしているか？
→サロンなどは対応してくれないことがある。ブラジリアンワックスがおすすめ
- ・腋窩リンパ節郭清施行後、腕のしびれ、手が上がらないなど、困っている。
→毎日の運動方法の情報交換、河野Dr.処方ビタミンスペシャルセットと木許Dr.の漢方の組合せが効果ありそう。・・・外来時に相談を。
- ・術後体重管理について→毎日体重計に乗るようにしている。
→お米にもちむぎ混ぜるとそれ以上の体重増加は防げる。
- ・抗がん剤後のしびれがまだ続いていて困っている。
- ・放射線治療後の皮膚トラブルについて
- ・ホルモン剤によるスキントラブルがあり、今後10年もの間服薬を続けられる自信がない。
- ・薬の飲み忘れも困るが、飲んだか飲まなかったか不明な時がある。皆さんの対策は？
- ・ホルモン剤による発汗などの副作用（関節痛やめまい）
- ・ウィッグについての情報交換
- ・部分的に発毛されないところがある→冷やしてたたくと効果的？
- ・抗がん剤による浮腫み→足湯が効く。
- ・頭髮だけでなく、まつげ、眉毛、鼻毛もなくなると生活に不便が生じる。

皆さん、ご自身の体験を踏まえ、様々な意見交換が行われました。



次回スマイルの会 開催予定日のご連絡

2017年11月24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！

