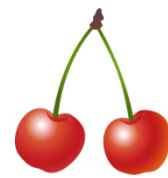


チェリーの会だより



2009年.

夏・なつ・ナツです

夏空がまぶしく感じられる季節になりました。出かける時は、UV対策がかかせません。

夏は、暑さと冷房で体調をくずしがちです。室内温度は28度に設定、お風呂での半身浴、タンパク質、ビタミン、ミネラルの多い食事、水分補給などそれぞれ自分に合った夏バテ対策をしましょう。



でも、くれぐれも夏バテ予防といって食べ過ぎに注意しましょうね。



乳房再建

7月16日(木曜日)のチェリーの会について報告させていただきます。

参加者は、放射線技師の野上先生をはじめ11名の参加がありました。石井さんが、家庭の事情で参加できないという事で、ふつつかながら、急ぎよ、私三堂が進行役を務めさせて頂きました。ドキドキで～参った参った(;-_-)



今回は、谷野Drより「乳房再建」についてお話を伺いました。今までの症例のスライドを見せて頂きながら、再建手術執刀外科医の腕により仕上がりにバラつきがあるようです。しかし、女性にとって乳房は年齢に関係なく女性のシンボルでもあり、必要とされる方にとっては大事な選択であり、又前向きに生きていく為の必要性についてもお話されていきました。方法として、同時再建、二期再建のインプラント法と自家組織法についてと乳頭再建について、また金額等についても詳しく説明を伺う事ができました。

その後ミーティングを行い、出席者の方々よりの質問に対して、丁寧に説明をして下さいました。今回もとても勉強になり、有意義な時間を過ごすことが出来、感謝です。

☆参加のみなさんの感想から

- ・ 乳房再建、乳頭の再建方法が聞いてよかった。
- ・ 診察では時間が短くて質問もできませんが、会に出席すると皆さんの質問事項を吸収でき、先生にも気軽に質問出来、とても嬉しいです。



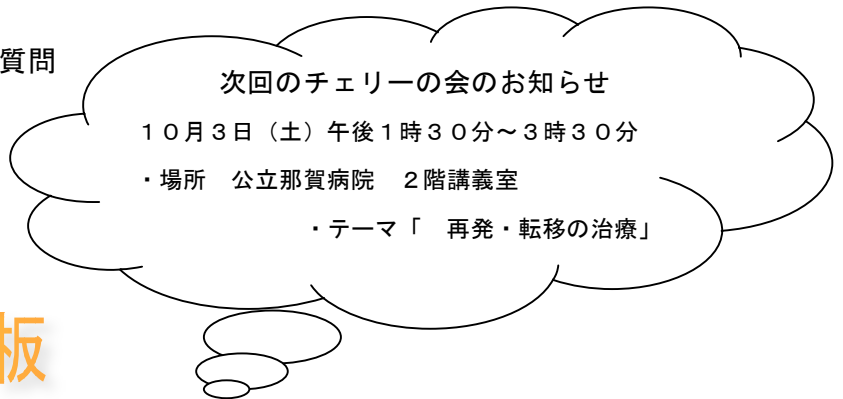
- ・ 私は、いろいろな人達と（患者さんに限らず）お話していく中でどんどん元気をもらうタイプなので、このような機会があれば参加していきたいです。
- ・ 人数的にも、谷野Drも話の中に入って、再発の話し合いができよかったですと思います。より親近感も出たと思います。

◎今後企画してほしいこと

- ・ 再発、転移の治療患者さんは、術後、食事を工夫されているのか、標準療法の話など聞きたい。
- ・ ホルモン治療の話 ・ 身体のいい食事の話
- ・ おしゃべり会 ・ お食事会

♥あなたが今、不安に思っていることや質問

- ・ 再発を考えるとこわいが、他の患者さんはどの様なことを不安に思っているのかと思います。



チェリーの会掲示板

ご存じですか？谷野先生のホームページにチェリーの会の掲示板があります。みなさん、カフェでおしゃべりしている雰囲気書き込んでいるので、のぞいてみてください。よかったら、気軽に書き込んでくださいね。



とみこの

ビューティーサロン

（マニキュアの色選び）

抗がん剤によって、黒くなってしまった爪をおしゃれに！

透明なものは、かえって爪の変色を強調します。濃いピンクや赤も控えましょう。おすすめは、ベージュ系のピンクです。マニキュアのベース（下地）を付けると、長持ちします。この時も、色のついたものを選んでください。

Dr.taninoのちょっとブレイクタイム

最近インターネットを使える方が多くなってきましたよね。60代の方でも使って「何でも検索してます！」と言う方がおられます。僕も検索大好き！です。何でも検索しちゃいます。最近検索して見つけた良いものは、東京女子医大病院の「医療安全管理運用マニュアル」。勉強になります！あとは、外国の人口やある地名の位置確認など。4月から使っているiPhoneもすぐ検索できるのでうれしいです。携帯とパソコンが簡単に連動できるようになりました。ちょっとオタクに近いかも。。。

患者さんからのステキな絵手紙です。

