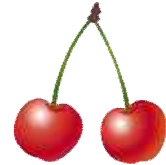




チェリーの会だより



2011年 No.13

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」

今年も暑い夏になりそうです



昨年に続いて今年も暑い夏になりそうです。暑さは、身体にこたえます。熱中症には十分お気をつけください。出かける前には必ず十分な水分を飲んでおきましょう。そして、日傘や帽子とともにペットボトルや水筒などを持ち歩きましょう。のどが乾いたと感じたら、すでに1リットル程度の脱水といわれるので、のどが渴く前に、水分をとりましょう。そして、汗をかくと水だけでなく塩分も補給してくださいね。



ご家庭で作れる補給水の作り方

水: 1リットル
食塩: 1-2g(小さじ一杯半くらい)
砂糖: 40-80g



補給水は、冷やして飲むようにしましょう。少し飲みづらい場合は、砂糖を減らしたり、レモン汁を入れたりしてみましょ。



Dr. taninoのちょっとブレイクタイム



グリーンカレー

いやぁ、毎日暑いですね。暑いという余計に暑くなるのであまり言わないようにしましょうね。

ところで、金曜日に岩手から帰ってきて、昨日はしんどかったですね。朝から家の片付けと、窓にすだれを吊って、昼食は Tipo という喫茶店で昼食。大好きなグリーンカレーがおいしい店です。

昼からビッグ愛で行った患者サロンには有田からはるばる患者さんが来てくれました。大変喜んで帰ってくれたので、疲れていましたが行った甲斐がありました。今後は、駅裏の NPO 法人いきいき和歌山がんサポートの事務所で出来ればいいなと思っています。

事務所を維持したり、NPO の申請をしたりなど大変なことがたくさんありますが、会員の皆さんががんばってくれているので、患者さんに喜んでいただけます。これからも、喜んでいただける NPO を続けていきたいと思ひます。

谷野先生のブログから <http://ameblo.jp/htanino/>

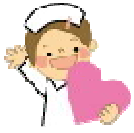
次回のチェリーの会のお知らせ

- ・ 日時…9月10日(土)午後1時30分～午後3時30分
- ・ 場所…公立那賀病院2階講義室

某化粧品メーカーによる「メイクセミナー」を開催します。

内容は病気療養中、気になるシミなどのメイク方法をプロの方から教えていただきます。準備の都合上、こちらは申し込み制にさせていただきます。くわしいことは、後日チェリーの会のホームページ (<http://cherry.fz-web.com/>) でお知らせします





看護師さんもがんばっています

7月2日(土)のチェリーの会は、和歌山県立医科大学

附属病院の田中敦子たなかあつこさんにお話をいただきました。

田中さんは、和歌山県で初めて誕生した“乳がん看護認定看護師”です。

田中さんは、お仕事を通して、告知を受け不安な気持ちでいる患者さんの精神的なサポートや納得して治療をうけられるような様々な支援をされています。



まずは、早期発見ためには、月に一度の**自己検診**を続けることが大事と話されました。

「手術をしたから自分で検診しなくても大丈夫かな。」

と思わないで、のこされたお乳、皮ふに変化がないかななどを観察してください、自己検診を**続けていくと身体の変化がわかる**とのことでした。

治療によって、身体は今までと変わります(**ボディーイメージの変容**)、「つらい。」「不自由だな。」と感じことを少しでも和らげてもらえるよう、補整下着やウィッグの紹介をしたり、メイクなどの方法を教えたりしているそうです。

乳がんの手術で**リンパ浮腫**がおこることがあります。その予防のため、どんなことに気をつけて生活すればいいかのアドバイス、むくみがでたら、セルフマッサージの仕方、弾性スリーブを購入した時の医療費払いの手続きの仕方など細やかなことまで教えてくれるそうです。



田中さんが、専門看護師としてメインと考えていることは、**患者さんといっしょに、どの治療をうければいいか考えるお手伝い**することだそうです。手術、放射線治療、再建、化学療法…初めて患者の立場になった時、何がなんだかわからなくなります。相談できる方がいるのはありがたいことです。患者さんやご家族が納得して治療を選択してもらえるように、日々研修されているというお話に、感心しきりでした。

それから、患者さんのお話を聞き、患者さんの状態によって、**医師、薬剤師、栄養士、臨床心理士などの連携**ができるように奔走しているそうです。

今は、育休中の田中さん、復帰後のご活躍が楽しみです。こんな頼もしい方が看護師さんとしていらっしゃるの、心強いことです。たくさんのお話をありがとうございました。

今回、チェリーの会に初めて参加という方が、たくさんいらっしゃいました。講演後のおしゃべりタイムでは、話がはずんでいました。ぜひ、次回もご参加ください。

参加者のみなさんの感想

- ・ 認定看護師さんから直接お話が聞けて良かった。
- ・ 仲間が元気が違うか顔を見て話すのは大切。
- ・ いろんな方のお話を聞けて良かった。
- ・ 治療中の方の様子や考え方を聞けて良かった。
- ・ 具体的に体験談が聞けて良かった。
- ・ 新しく参加される方や継続して参加される方と会えて良かった。

不安に思っていること

- ・ 再発・薬の副作用・食事・医療費・太ってきた・痛み・手指のこわばり・頭痛

