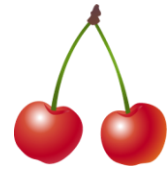


# チェリーの会だより



2012年.No.17

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」

## 春～♪がやってきました



今年の冬は、寒さがきびしかったですね。やっと、あったかくなり、からだがホッとします。春は、冬から夏への移行する時期なので、暖かい日、寒い日、雨の日、風の日が入り乱れます。この不安定な気候に、からだがかうまく順応できないため、体調をくずすことがあります。

花が咲いて温かくなったからといって急に薄着になるのではなく、着るものを少しずつ減らして、ゆっくり春を迎えるようにしましょう。上半身は薄着でも下半身を冷やさないようにしましょう。

お花見、いちご狩り、ピクニック、サイクリング、ショッピング…。ご自分にあつた春の楽しみ方を見つけてくださいね。

## 気になる術後の痛み

3月17日(土)、チェリーの会の学習会でした。今回のテーマは、“術後の痛み”。

「手術後の痛みは、どうでしたか？」

谷野先生から参加者のみなさんに質問されました。

「時々、チクチク。」「一瞬、電気が走るような感じ。」「しびれ。」

「手術した反対側がいたむ。」「寒いといったむ。」「肩や腰がいたむ。」

などなど。でも、手術してから時間がたつほど、痛みは減っていて気にならないくらいの方がほとんどでした。リンパ節郭清の場合に痛みがおきるのは、リンパ節の近くをはしる肋間上腕神経が傷つくからだそうです。それに傷が気になって“肩コリ”のような“筋肉のコリ”を術後しばらくして作ってしまっている人も時々あるとのことでした。



谷野裕一先生

みなさんの体験をボードに書きとめながら、お話ししてくれました

痛みを慢性化させないために、

### ・手術後、早いうちにリハビリをする

肩まわしや腕をあげるなどして、身体を動かす。(リハビリテーションプログラムにそって)

### ・正しい姿勢を保つ

手術したところをかばい、ついつい姿勢が悪くなると、肩コリや腰痛を引き起こすことがあります。

### ・体をリラックスさせる

緊張すると、首や肩がかたくなります。

「痛いのは、私だけでなかったのですね。ホッとしました。」

と感想をおっしゃる方がいました。自分一人でなかったという体験談が聞けると、安心できます。これが患者会のいいところですね。また、今回、ご家族が手術を予定しているため、話を聞きに来て下さった方がいらっしゃいました。少しでも、不安感がなくなるとうれしいですね。

みなさんの心配ごと、不安なことを出し合って、元気になれるチェリーの会にしていきましょう。

## 【いきいきメール】いきいき和歌山がんサポート会員メルマガより

谷野裕一先生が理事長をされている「NPO 法人いきいき和歌山がんサポート」が3月から毎月メールマガジンの配信を始めました。内容はNPOの活動内容や、がん情報や各病院のがん患者サロン情報などをお知らせします。

メルマガ会員申し込みは [ikiiki-wcs@fz-web.com](mailto:ikiiki-wcs@fz-web.com) まで。

和歌山地域医療情報ネットワーク協議会(WAMINA)とテレビ和歌山で、「最後の時を家で過ごすということ」を一般の方々に知って頂くためのテレビ番組を制作しました。3月23日21時から1時間、テレビ和歌山で放送予定です。(理事長谷野先生も出演予定!!)

がんになって最後を家で過ごすかどうか迷っていらっしゃる方も多いと思います。是非、たくさんの方々に見ていただき、安心して在宅を選択する一助になればと思っています。お知り合いの方にもお知らせいただければありがたいです。

よろしくお願いいたします。

3月に入り、まだまだ寒い日も多いですが、やっと春が感じられる季節になりました。2週間遅れていた梅の花も、ようやくあちらこちらで咲いているのが見られ、その横では桜のつぼみがうっすらと春は着実にすすんでいますね！私もウォーキングを再開しようと思っています。みなさまも春の気配を探しに、おうちの周りを散策されてはいかがでしょうか。(なおりん)



## ピンクリボン運動

台北旅行の帰り、空港の一角で、ピンクリボン運動のブースを見つけました。ピンクリボン運動とは、「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える」ことを促す運動のことです。1980年代にアメリカから始まった運動は、今は世界中にひろがっています。

ご存じのとおり、乳がんは日本人の女性の16人に1人がかかるといわれ、女性のがん患者数第1位となっています。若い女性にも増えており他人事ではありません。でも、早期の段階で発見するほど、完治できる可能性が高いがんといわれています。

ご自分はもちろん、大切な身近な方々にも、セルフチェックや年に1度の検診を呼びかけていきましょう。



台湾桃園国際空港にて

## おしらせ

### チェリーの会のお知らせ

- ・日時 6月16日(土)  
13:30~15:30
- ・場所 公立那賀病院 講義室(2階)
- ・内容 「総会」  
「学習会」テーマは未定
- ・参加費 500円
- ・アドバイザー 谷野裕一先生

