



さろんバンビ ニュース

第4号
2016年9月26日発行
平鹿総合病院
乳腺外科外来

平成28年9月24日(土)、第57回 さろんバンビが開催されました。



今回は、「手術後の後遺症と上手に付き合うコツ」をテーマに開催を予定していましたが、患者さんにお伝えしておきたい情報がいくつかあったことから、「乳がん治療後・・・気になる情報を解説」というテーマで一部内容を変更して勉強会をおこないました。

参加者は9名(始めてのご参加がお二人いらっしゃいました、大歓迎!)、毎回ご参加いただいている方々も加わり、しっかり勉強、その後はお茶とお菓子を片手に自身の体験や笑い話などで笑顔いっぱいのお会になりました。

勉強会での内容を一部紹介します

●●乳がんの手術後のリンパ浮腫について●●

これまで、腋窩リンパ節郭清(わきの下のリンパ節を切除すること)を受けた方は、以下のことを行わないように説明されました。

【日常生活上の禁止事項】

- ・重いものを手術した腕でもたない
 - ・採血・注射・血圧測定は手術していない腕でうける
 - ・熱いお湯に長時間、入らない
 - ・飛行機や登山など気圧の変化する場所は避ける・・・など
- ここに書かれていることは、リンパ浮腫が出てくることや悪くなってしまう原因にならないことが分かりました。

原因になると分かったことは、「手術した腕の感染」です。腕に感染が起こる原因は、いろいろあります。ケガ、やけど、虫刺されなどですが、直接のきっかけがなくても皮膚の乾燥がひどいと感染の原因になります。季節は秋! 空気が乾燥する季節になります。日ごろの皮膚のお手入れが大切になってきます。使用するケア用品の注意点についても会で紹介しました。

精神腫瘍科 大西秀樹先生からの「心の処方箋」



不安を感じたまま「どうしよう」で立ち止まらない。今、何ができるか確かめましょう。不安を書き出して、相談場所を決めましょう。変えることができないものについては、それを受け入れる冷静さを。

病気になったこと=不幸ではない
「治った、治らない」「がんに勝つ、負ける」ではなく、心が傷ついているのは、「自分の人生に希望が持てない」その部分なはずです。
大切な人と大切な時間を過ごせる自分は幸せである。その日その日をまずは大切に生きること。
折れた心は精神腫瘍学からみて、必ず再生します。それを「心的外傷後成長」といいます。
人間には「適応力」が備わっています。それは、きっとあなたにも。

引用資料: マッセル・秋冬号2016. 株式会社スヴェンソン発行

ピンクリボンキャンペーン in AKITA 2016

乳がん検診受診推奨強化月間です

昨年9月は北斗さんの乳がん告白がありました。今年はおおちゃん・お二人とも一生懸命、今を大切にして周りに感謝して過ごしている姿に感銘を受けます。乳がんの発症を予防することはできませんが、早期に発見することはできます。10月は職場や近所の方と乳がん検診について話してみませんか。自覚症状のある方は病院に受診を!!

セリオン・ライトアップ
10/1~10/31



ピンクリボンキャンペーン in AKITA 2016

あしたの私のために、今出来ること。

2016年11月6日(日) 11:00~17:00
会場: アルヴェ1階 きらめき広場
山崎さんの講演: 14:30~15:30
入場無料・全席自由



《次回予告》 平成28年12月10日(土) 『クリスマス・リースを作ろう!』

時間: 13:30~15:30
場所: 平鹿総合病院 第1・2 会議室
対象: 乳がんの患者さん・ご家族
参加・材料費: 800円(予定)
(リース台が必要な方は108円追加)

* 予約制: 12/1(木)17時まで、乳腺外来に連絡
* 個別相談をご希望の方は、事前に電話かメールでお申し込みください。

初めての方や他施設で治療中の方も参加できます。



問合せ先: 平鹿総合病院 乳腺外来 武石 優子

電話: 0182-32-5121 (代表) 内線4180

E-mail: breast-care@hiraka-hp.yokote.akita.jp