

# 姫路医療センターさくらんぼクラブ通信

さくらんぼクラブは、がん患者さんとご家族のための会です 2012年10月 第28号

## 8月・9月のさくらんぼクラブ

8月24日のさくらんぼクラブには7名、9月28日には9名が集まりました。最近の参加者の疾患は、乳がん、肺がん、血液のがん、大腸がんです。その他に患者家族、遺族の方が来られています。

Aさんは手術後、治療がひと通り終わっても、それですべて元どおりとはいかなくて、そんなところへ子供の世話や年老いた家族の世話が思ったように出来ない、自分のことをふがいなく感じてしまい、自己嫌悪に陥っていました。「仕方ないよ。まずは自分の体のことを一番に考えないと…」と、他の参加者が口々になぐさめました。誰の身にも多かれ少なかれ、覚えのあることで、とっても気持ちがわかるのです。



家族をがんで亡くしたことがある方は、自分が患者である場合とはまた違った辛い時間を過ごしており、何年経っても記憶が鮮明です。最期の日まで家族と会話していた、との思い出を聞くと、患者の立場からは「そうありがたい」と思います。また、「もういないんだ」という大きな喪失感を抱えている家族には、話をすることで亡くなった家族が記憶の中で生き続けていることを確認するのもかもしれません。

## 今後のさくらんぼクラブ

2012年10月26日（金）

2012年11月22日（木）

2012年12月21日（金）

2013年1月25日（金）

2013年2月22日（金）

2013年3月22日（金）

時間は **10:00～12:00** です

姫路医療センター1階

がん相談支援室でお待ちしています

## 新作★手作りパッド

前々号(26号)で、ブラの工夫を披露して下さった乳がん患者さんが、胸元からひっぱり出した「新作」を見せてくださいました。前回の、ヌーブラや手持ちのパッドを数枚重ねたものだったのに比べ、新作はさらに簡単にできていました。

乳がんの手術を受けた方は、ぜひご自身でいろいろ工夫してみてくださいね。そして、良いものが出来たら他の患者さんにも披露してください！



箱入りの桃に被せられている分厚めのスポンジ材を丸くカットし、ダーツを入れ、ホチキスで止めます。これをハンカチで包み、結び目を詰め物代わりにして、安全ピンでブラジャーにしっかり留めつけます。



さくらんぼクラブ通信は、さくらんぼクラブ会員である患者さんやそのご家族の体験・言葉で構成され、姫路医療センターがん相談支援室が発行しています。

### サプリってどうなんだろう??

「最近目が悪くなったみたい。ブルーベリーのサプリってどうなのかな？」と 40 代の患者さんが皆に問いかけてきた。すぐさま“サプリ”に対する賛成意見、慎重意見が噴出しました。

お断りしておきますが、医学的根拠については、主治医や病院にお尋ねください。ここではあくまでも当日の集まりの場で出た話題をお伝えするのみのため、参加者の思い込みや小耳に挟んだ程度の知識によることも多いのです。



サプリってなんとなく抵抗あるわ。ブルーベリーをそのまま食べればいいんじゃないの？

私は膝が痛いなと思った時に、サプリを飲んだら楽になったよ。



私はニンニク卵黄のサプリのようなものを手作りしたことがあるわ。でも3日間くらい家じゅうがニンニク臭かった！

私はプロポリスをずっと飲んでます。

がんになるといろいろサプリが気になるよね。高額なものも多いし、怪しげなものもあるし。



「この食品って、どうなんだろう？」と思ったら、安全性・有効性を調べることができるホームページがあります。

独立行政法人国立健康・栄養研究所  
「健康食品」の安全性・有効性情報  
「健康食品」の素材情報データベース

#### 【ブルーベリー】

～略～ ブルーベリーは、俗に「血管を丈夫にする」などといわれているが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。～略～ 「眼によい」等といわれ、サプリメント等に使用されるのは野生種のビルベリーであり、ここに記載した種類とは別種である。…

#### 【ビルベリー】

～略～ ビルベリーの果実はアントシアニン類などを豊富に含むため、俗に「眼精疲労や近視によい」などといわれているものがあるが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。安全性については、通常食事に含まれる量の果実の摂取はおそらく安全と思われるが、治療目的や大量摂取での信頼できるデータは十分ではない。…

#### 【プロポリス】

～略～ 俗に「抗菌作用がある」、「炎症を抑える」などといわれ、一部でヒトでの有効性が示唆されているが、参考となる十分なデータは見当たらない。安全性については、ハチやハチの生産物にアレルギーのある人（特に喘息患者）は使用禁忌であり、外用で用いた場合（化粧品を含む）に接触性皮膚湿疹を起こすことがある。…

## 8月のアート

8月は【剪画(せんが)】に挑戦しました。剪画というのは、1枚の黒い紙をハサミで切り抜き、台紙に貼って完成させる絵画のことです。さくらんぼクラブには毎回のように手先を使ったさまざまなアートを提供して下さる方がいて、剪画も時々登場します。



## 食べるものにもこだわる

「私は食事で工夫しているんですよ。スープを…」その女性患者さんは、野菜たっぷりのお味噌汁に乾煎りした乾燥海老も加えて飲んでいます。院内の栄養士さんに話すと褒められたそうです。また玄米も取り入れたり、玄米茶も愛飲中だそうです。がんになると玄米にそそられるのか、けっこう皆さん試しているようです。分づき米、ピーマンジュースなども挙がっていました。

## 便秘の悩み

これはがんとは関係ないかもしれませんが、便秘の辛さは多くの方が経験していました。「マグミットをもらって飲んでいます。」「おなかを‘のの字’にマッサージしてみる。」「炭酸水はどうか？」「寝起きにコップ一杯の水をググーっと飲んでます。」たくさんのアドバイスを貰って、相談した人は「もっと一生懸命やってみます！」とおっしゃっていました。



難しそうに見えますが、「少々ヘタな人のほうが、味わいが出る！」との言葉を信じて黒い紙を切り続けているうちに、皆夢中になっていました。

出来上がった作品を眺め、「あらほんと！上手そうに見えるわ〜。」と、自画自賛です。

## ほんのささいな情報

### 【その1】

以前さくらんぼクラブで話題にでていた『朝起きたら鏡に向かって口角を上げて見るとストレスに強くなる』について。

「私、この習慣を続けているんです。」とお声が。他の方々からも、私も続けています、と声が上がります。「私は病気でも楽しく暮らすように心掛けています。そしたらこの前検査結果がとても良くなっていて、関係あるんじゃないかと思うんです。」とおっしゃった患者さんへは、参加者皆から拍手をしました。

### 【その2】

PET検査を受けるとおっしゃった方へ。

「検査のお部屋、すごく寒いらしいですよ。」と。

「あれ？私も受けたけど、そんなに寒くなかったけど…？」

暑い・寒いが耐え難かったら、ちゃんと検査の人に言えば、対応してくれるんですね。