

平成24年度 第1回乳がん塾開催報告

みだしの件について、下記のとおり報告します。

1. 開催日：平成24年5月12日（土） 14時～16時
2. 開催場所：那覇市立病院 5階健診センター
3. 内容：♪ 乳がん治療”について（サブタイプ別の治療とは）♪
講師 小野 亮子先生（那覇市立病院 乳腺外科専門医師）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（31名）
スタッフ&ブレストチーム（10名）
合計41名
5. アンケート結果：別紙集計結果を参照

6. 感想及び反省

今回、乳がん治療について小野先生の講演は前半・後半に分けて多くのスライドを使いわかりやすく行っていたのでとても好評でした。

また講演の間の休憩時に、リハビリ室の金城さん、小那覇さんが指導した、循環改善体操も自宅で自分ですぐ行えるもので良かったです。今後も乳がん塾で継続して行っていきたいと思います。

また、乳がん塾開催日は **with you 沖縄**（沖縄乳がん患者集会）と同日となり重なっていた為、ブレストチームミーティングにて5月12日へ変更したので、当院通院患者以外の他の医療機関の患者さんの参加も多かったです。

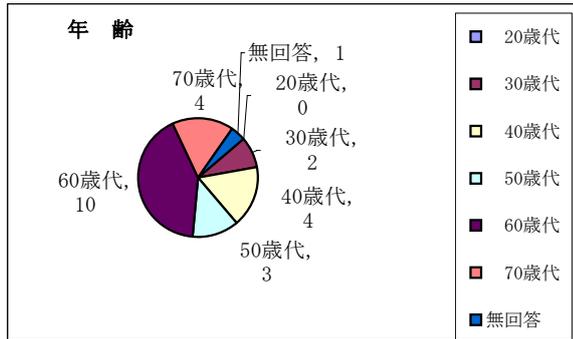
平成24年度第1回乳がん塾「乳がん検査について」アンケート集計結果

平成24年5月12日(土)

参加人数:31名、アンケート回収:24名 (回収率:77%)

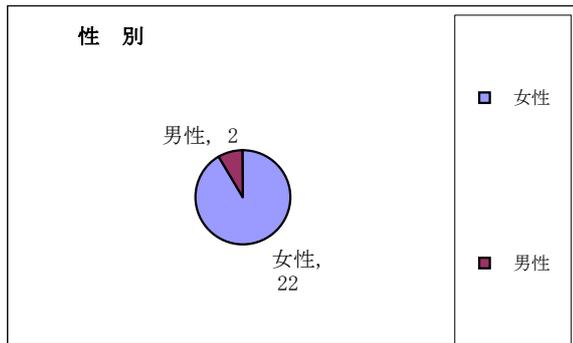
1. 年齢

20歳代	0
30歳代	2
40歳代	4
50歳代	3
60歳代	10
70歳代	4
無回答	1



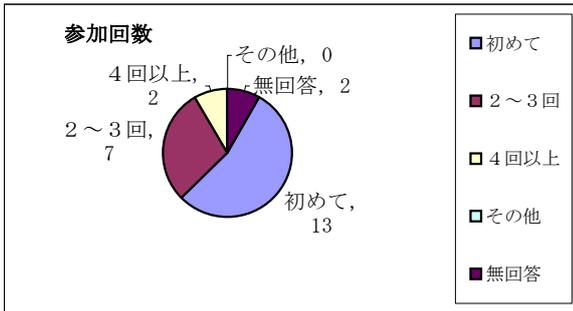
性別

女性	22
男性	2



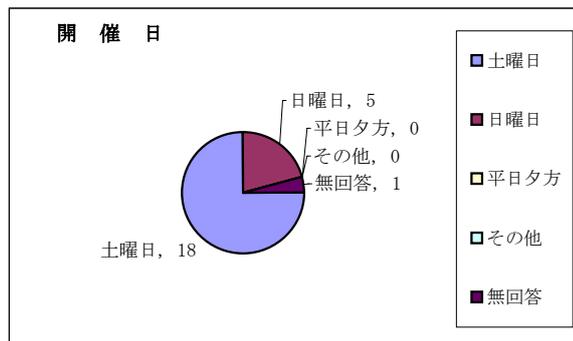
2. 参加回数

初めて	13
2~3回	7
4回以上	2
その他	0
無回答	2



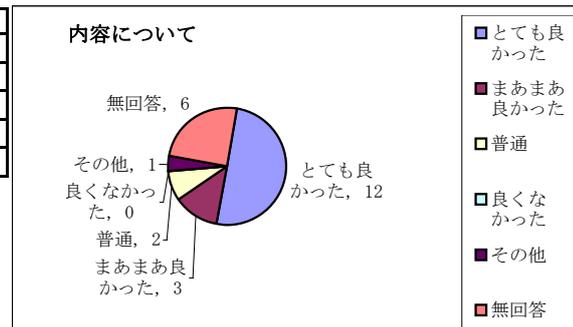
3. 乳がん塾開催日

土曜日	18
日曜日	5
平日夕方	0
その他	0
無回答	1



4. 内容について

とても良かった	12
まあまあ良かった	3
普通	2
良くなかった	0
その他	1
無回答	6

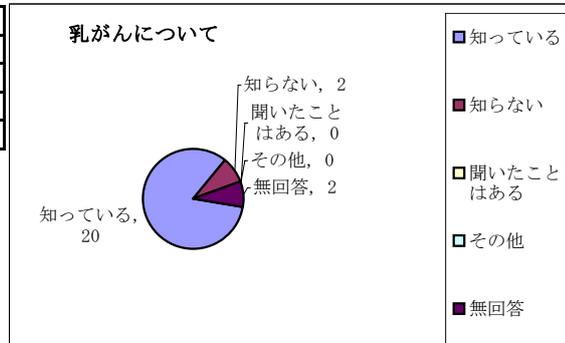


5. 通院している施設

那覇市立病院	11
Dr久高のマンマ家クリニック	1
宮良クリニック	3
ちばなクリニック	1
琉球大学医学部附属病院	1
一般参加(通院なし、付添いなど)	4
無回答	1

6. 乳がんについて

知っている	20
知らない	2
聞いたことはある	0
その他	0
無回答	2



7. 乳がんになったことがある

ある	16
ない	6
無回答	2

8. 7であると答えた方のみお答えください。

①あなたは乳がんになって一番感じたことは何ですか。

- ・ 早期発見
- ・ 乳がんについて知らなさすぎた事。
- ・ がんイコール再発・・・痛、死、遺伝、がん治療の会とか、NPOの報告文など読むとますますおちこむ。
- ・ がんと聞いただけで気になって見てしまう。
- ・ 現在治療中ですが、どうすれば元気に生活でき治療を続けていくか、今はそれだけです。
- ・ 終点がなくとも生きていかなければならない再発への不安が消えません。
- ・ 治療が長いことが苦しいです。
- ・ 理解することが難しい(情報等)。
- ・ まず心のケアが必要だと思いました。病気自体は医師が治してくれるので何の不安もありませんが治療は長期になるので辛い抗がん剤の副作用をのりこえるには同じ患者さんの声やスタッフの声が必要だと思いました。
- ・ 苦しい治療だったけれど、一緒に励まし合う仲間がいたからなりこえられたと思う。
- ・ ある程度治療を終えた段階で乳がんについて聞いたことが理解できる。1～2年は今ふりかえると余裕がなかったかも。
- ・ 術後10年以上経って乳がんの恐れも少しづつ薄れてきたが突然再発したので、日頃からの検診と食生活も大切だと思います。
- ・ 人生が変わった。
- ・ 治療方法。
- ・ 今後の生活への不安。

9. 今後の乳がん塾への要望がありましたらご自由にお書きください。

- ・ がんはなおるとか、なおった人の体験や講話など明るい話はないのか、治療後の食生活についていろいろマスコミの情報が多すぎて判断に迷う。
- ・ 今後も開いてほしい。
- ・ 治療もいろいろデータを基に決めていることがよくわかりました。もっと勉強していきたいと思います。
- ・ 次回もぜひ参加したいと思います。
- ・ 書籍やインターネット等を調べてもなかなか分からないものですが、本日の乳がん塾で特にホルモンについてわかりました。
- ・ 食事療法もありましたら今後お願いします。
- ・ 乳房再建について教えて頂けたらと思います。
- ・ もう一度同じ講座を受けたいです。
- ・ ストレッチ法。

平成24年度 第2回乳がん塾 開催報告

みだしの件について、下記のとおり報告します。

1. 開催日時：平成24年8月18日（土） 14時～16時
2. 開催場所：那覇市立病院 3階講堂
3. 内容：乳がん手術後のリンパ浮腫予防と運動について
講師 那覇市立病院・比嘉敬子（リンパ浮腫指導技能看護師）
・金城孝郎（理学療法士）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（20名）
5. 動員者数：ブレストチーム（8名）
6. アンケート結果：別紙集計結果を参照

7. 感想及び反省

今回、乳がん手術後のリンパ浮腫予防と運動についての講演は、比嘉師長と金城理学療法士が前半・後半にわけて実践を多く交えながら行っていたのでとてもわかりやすく好評でした。

「リンパの流れと役割が実践もまじえていたのでとてもわかりやすかった」という言葉が聞かれた。

反省点としては、14時からの講演ではあったのですが、13時過ぎより受講の方がいらしており、エレベーターより3F、庭園、そして会場への誘導のスタッフ配置が間に合っていなかった。今後気をつけていきたい。また、今回の乳がん塾の開講日にとったアンケートを活かして多くの患者さんが望む講演会にしたい。

「第2回乳がん塾」アンケート結果

開催日時：平成24年8月18日（土） 14：00～16：00

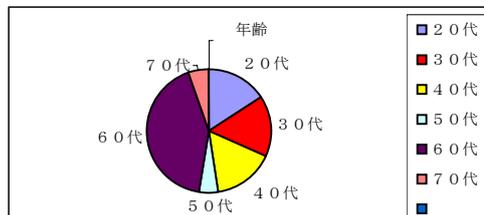
開催場所：那覇市立病院 3階講堂

参加者数：20名（アンケート記載19枚・回収率95%）

アンケート内容

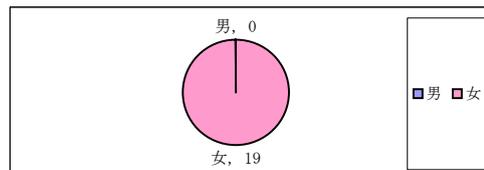
1. 年齢

20代	3
30代	3
40代	3
50代	1
60代	8
70代	1



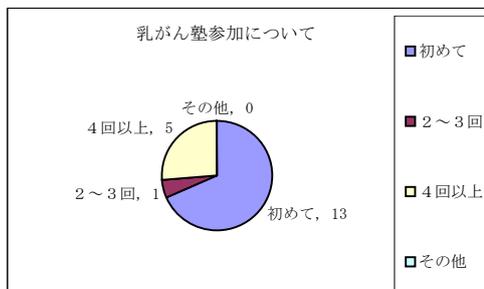
男 女

男	0
女	19



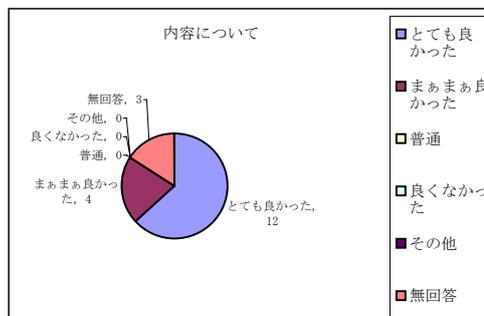
2. 乳がん塾参加について

初めて	13
2～3回	1
4回以上	5
その他	0



3. 本日の乳がん塾の内容はどうでしたか

とても良かった	12
まあまあ良かった	4
普通	0
良くなかった	0
その他	0
無回答	3

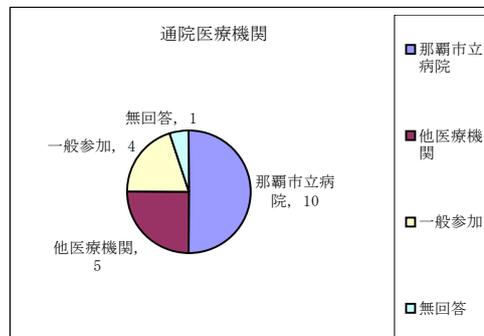


4. あなたはどの病院に通院中ですか

那覇市立病院	10
他医療機関	5
一般参加	4
無回答	1

他医療機関

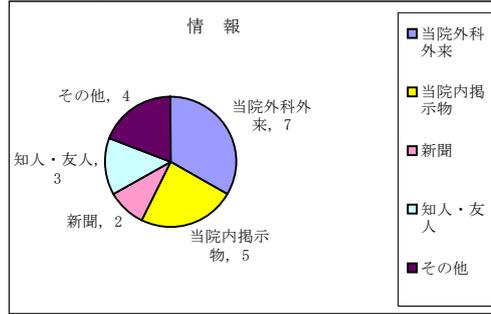
那覇西クリニック	2
宮良クリニック	1
ハートライフ病院	1
マンマ家クリニック	7
記名無し	1



5. 本日の講演の情報を何で（どこで）お知りになりましたか

当院外科外来	7
当院内掲示物	5
新聞	2
知人・友人	3
その他	4

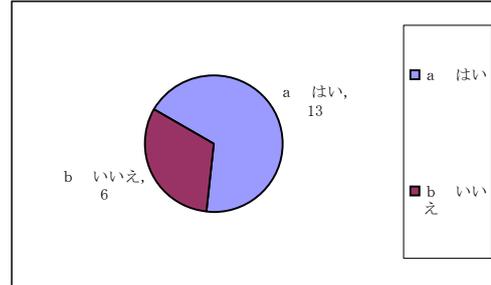
ピンクリボン



6. 本日のテーマは”リンパ浮腫”についてですが、下記についてお聞かせください

①あなたはリンパ浮腫とは何か知っていますか？

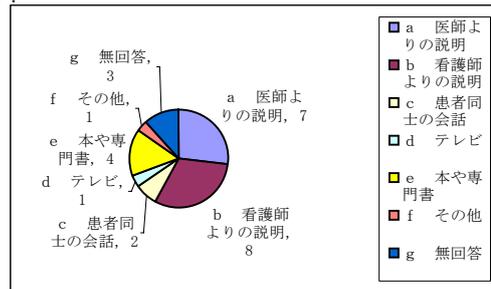
a はい	13
b いいえ	6



② ①で'はい'にご記入した方にお聞きします
・それはどのようにして情報を得たのですか？

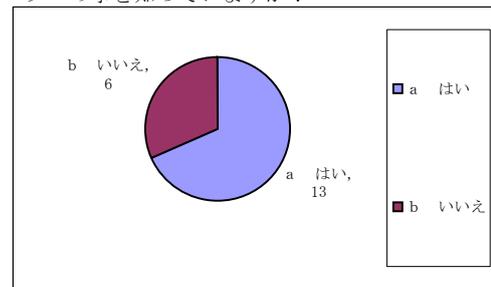
a 医師よりの説明	7
b 看護師よりの説明	8
c 患者同士の会話	2
d テレビ	1
e 本や専門書	4
f その他	1
g 無回答	3

・知り合いの方から



③あなたはリンパ浮腫予防装具である”スリーブ”の事を知っていますか？

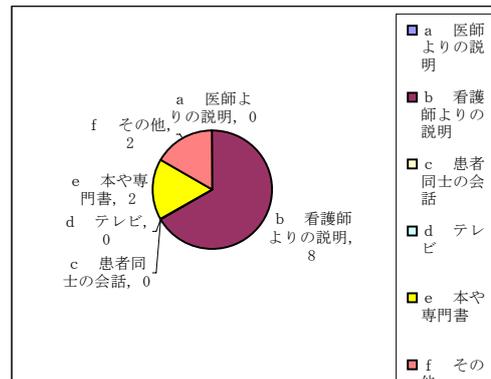
a はい	13
b いいえ	6



④ ③で'はい'にご記入した方にお聞きします
・それはどのように知りましたか？

a 医師よりの説明	0
b 看護師よりの説明	8
c 患者同士の会話	0
d テレビ	0
e 本や専門書	2
f その他	2

・ピンクリボンでの情報入手
・講演で知った



⑤本日の講演で一番良かったところは？

- ・リンパドレナージの方法を教えて頂いて良かったです。他病院では術後なかったので
- ・画像資料が多かったところ
- ・リンパ、リンパ浮腫について理解を深めた。
- ・実演
- ・体操がすごく良かったです。
- ・リンパの流れは筋肉が大切というのが勉強になった。
- ・自分でできる予防法を実際に知ることができたこと。
- ・ビデオを繰り返し写してくださったのも良かった。
- ・浮腫について良く分かった。マッサージも実践しているので必要性の有無が本当にわかります。
- ・運動療法など蜂窩織炎の対処などが良かった。
- ・リンパ浮腫の予防が理解でき良かったです。
- ・DVD
- ・リンパの流れの様子がよくわかった。（自分でやること、筋肉の運動）
- ・話だけでなく運動も一緒にしながら気軽に参加できたような感じです。

⑥講演について感想

- ・何となく知識でしかなかったのですが、以前より少し解るようになったので良かったです。
- ・リラックスして聞くことができて良かったです
- ・運動の仕方、注意点など理解できた。
- ・はじめてきく単語が多くて少しわかりにくかった。
- ・とてもわかりやすかったです。
- ・またの機会に講演に行ってみたいと思った。
- ・とてもわかりやすかった。リハビリ体操も良かった。
- ・とても聞きやすかったので、また、参加したい。
- ・定期的に開催してほしいと思いました。
- ・良かったです。今後もこの様な講演があれば参加したいです。
- ・実際自動運動する事でリンパ浮腫が緩和されるのが理解できた。
- ・とてもよくわかりやすく勉強になりました。

7. 今後、どのような内容の講演をご希望なさいますか

- ・実際に那覇市立病院で治療された方の体験紹介（資料でも）があればうれしいです。
- ・実際に乳がんになった方とか、温存、全摘、色々な症例の経験談を聞きたい。
- ・今回が初めてで途中参加となったので、まずは予防やセルフチェックのやり方。
- ・もっと運動の時間が多くあったら嬉しいです。
- ・リンパの流れの資料などもほしいと思う。
- ・下肢のリンパ浮腫についても知りたい。

平成24年度 第3回乳がん塾（信友会の集い） 開催報告

みだしの件について、下記のとおり報告します。

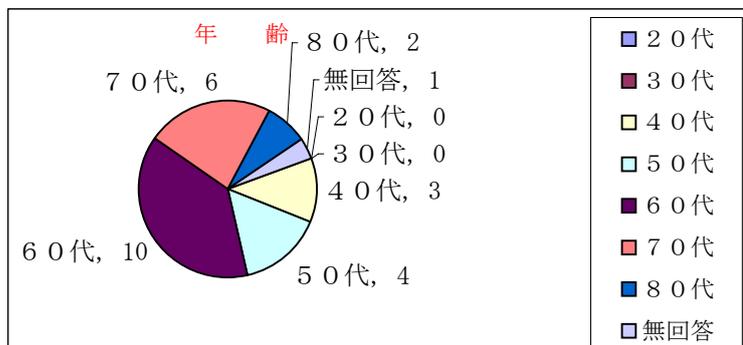
1. 開催日時：平成24年11月17日（土） 14時～16時
2. 開催場所：那覇市立病院 3階講堂
3. 内容：信友会の集い・家族性乳がんについて
講師 宮国 孝男先生 那覇市立病院外科部長
4. 参加者：信友会員及びご家族 計40名
5. 動員者数：ブレストチーム（6名）
6. アンケート結果：別紙集計結果を参照
7. 反省及び良かった点
 - ・宮国先生の講演内容は、前半・後半に分け、DVD も取り入れながら行っていたので、とてもわかりやすかった。
 - ・今、乳がん治療においてもっとも新しいトピックスが講演内容だったので興味深く勉強になったという声が多かった。
 - ・また、信友会世話役の大湾さんより、自己の体験談や現在のNPO 乳がん患者会での活動・紹介が行え患者同士もお茶を飲みながら交流していたので良かった。
 - ・前日と当日の役割分担について、事前にスタッフ間で回覧など連絡を密にすることで運営がスムーズに行えた。
9. 今後の課題
 - ・あいにくの雨天の為、3階の庭園からの誘導が足元が濡れており大変だった。
 - ・アンケート結果をふまえて、今後の活動に活かしていきたい。

第3回乳がん塾（信友会の集い）アンケート集計結果
 平成24年11月17日（土）開催
 参加者40名：アンケート記載28名（70%）

1 氏名

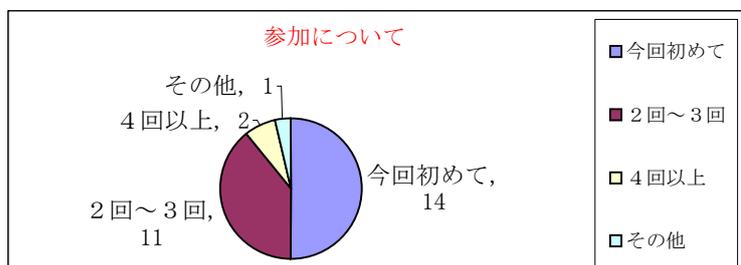
2 年齢

20代	0
30代	0
40代	3
50代	4
60代	10
70代	6
80代	2
無回答	1



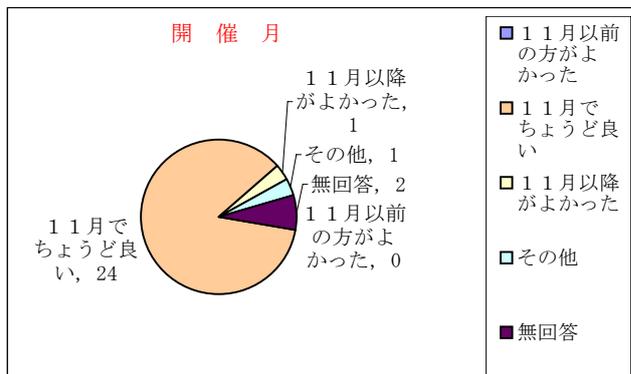
3 信友会参加について

① 今回初めて	14
② 2回～3回	11
③ 4回以上	2
④ その他	1



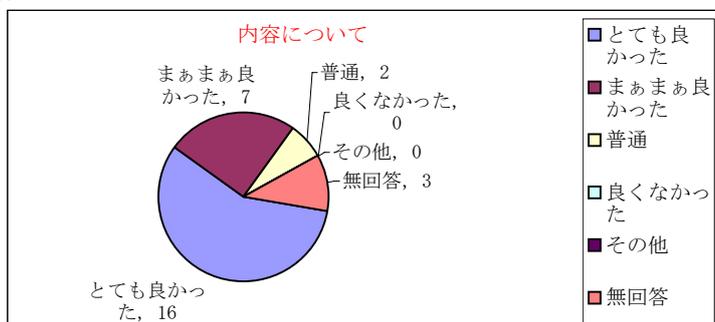
3 本日の信友会の集い開催月について

① 11月以前の方がよかった	0
② 11月でちょうど良い	24
③ 11月以降がよかった	1
④ その他	1
⑤ 無回答	2
・いつでも良い	



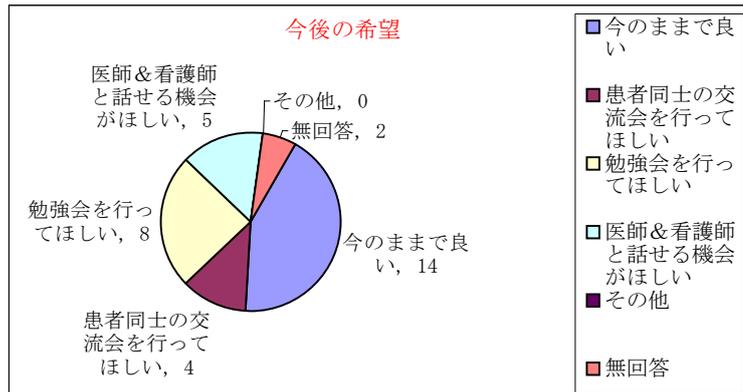
4 本日の信友会の内容はどうでしたか

① とても良かった	16
② まあまあ良かった	7
③ 普通	2
④ 良くなかった	0
⑤ その他	0
⑥ 無回答	3
・むつかしかったです。	



5 今後信友会の活動にどのような事を希望しますか（複数回答OK）

① 今のままで良い	14
② 患者同士の交流会を行ってほしい	4
③ 勉強会を行ってほしい	8
④ 医師&看護師と話せる機会がほしい	5
⑤ その他	0
⑥ 無回答	2



以下の質問は、今後の乳腺外科診療の参考とさせていただきます。

6 外科外来に今後希望される事があればお聞かせください。

- ・ 特にありません。
- ・ トイレを病棟含め変えてほしい。
- ・ 希望というよりは先生始め外来スタッフの皆様には感謝しております。生きるために治療を頑張りますので、小野先生よろしくお願ひ致します。
- ・ 早く遺伝子乳がんカウンセリング外来の設置を希望。
- ・ 先生とゆっくりお話が出来たらと思います。
- ・ がんになって精神的におちこむ中、毎日の放射線治療に通う事は負担に思う反面、その間看護師さんに接する事が逆に（相談する機会になって）気持ち的に良かったです。
- ・ 特になし。
- ・ 乳房切除術を行ったが、補整下着や今後の事を色々聞きたいが、そのタイミングがわからなかった。スタッフより前もって説明してほしい。廊下にポスターは貼られているが、スタッフに声をかける勇気のない人もいますので一声でも良いので、声をかけてくれたら、うれしいと思います。
- ・ 今まで通り検査を続けてほしい。手術5年後になります。

7 乳がんになって感じた事がありましたらお聞かせください。

- ・ 何年たっても常に不安があります。
- ・ 何年たっても常に不安があります。
- ・ 発症すぐの時は生きる事に欲ははなかったのですが、今は死ぬまで前向きに生きていきたいと思うようになった。
- ・ 他の人達にも乳がん検診を受けるよう声をかけるようになった事。
- ・ 自分の体の病気について深く考え見なおす様になった。
- ・ がん検診を毎年受けていたらよかったのと思いました。
- ・ 宣告された時はショックでしたが治療ができることがわかり、今はポジティブに考えることができる様になりました。（家族の支えがあるので）
- ・ 健康について自信過剰であった。反省しています。
- ・ 誰でもなる可能性があるのだと思いました。（まわりには居ませんでしたからびっくりしましたが、後で聞くと何人も居たので）人間ドックの検診でも見落とす（というか見つからない）場合もあるとわかって、検診の意味に疑問を感じました。いつ再発するか誰にもわからないのだから気にしないで今を楽しく生きようと思いました。
- ・ 定期検診の必要性を感じました。
- ・ 病気になるのはつらいが、それによって人生を振り返り人に対する思いやりを学ぶ事ができた。
- ・ 日頃の食生活や生活習慣がどれだけ大切に痛感させられました。
- ・ 身体が皆と同様についていけない、すぐに疲れる、内服の副作用か？

8 今現在病気の事で気になっている事があればお聞かせください。

- ・再発の事。
- ・再発する事にビクビク不安をいただいています。食生活にも十分に気をつけています。
- ・薬の副作用。
- ・治療が関係しているのか、両腕（特に右肩）、左膝～左足のしびれがある。（11/10より）
- ・2回目の抗ガン剤治療が終わり脱毛もありますが、気持ちは明るく頑張ってます。副作用への不安があります。（最後まで自分の体力が抗ガン剤治療に耐えられるのか？）
- ・再発、転移の事。
- ・やはり心配です。
- ・患者同士の交流が、乳がんとわかったすぐに気軽にできるといいですね。
- ・まだまだ、怖いです。
- ・再発が心配、子供への遺伝子1/2が気になる（娘・息子に）。父親は白血病（死亡）、母親、乳がんにて5年目です。

9 今後の講演についてご意見ご要望をお聞かせください。

- ・ありがとうございました。
- ・乳がん体験者のお話も聞いてみたい。
- ・後半のDVD鑑賞は良かったです。講演だけではなくDVD鑑賞もいいですね。
- ・ちっとむつかしかったので、もう少しわかりやすくお願いします。
- ・いろいろ参考になり、ためになりました。
- ・メンタル面でのサポート等があればいいなと思います。
- ・すこしむずかしいです。
- ・がんに発症しない人には大変むずかしいです。
先生の声が小さくて聞き取れませんでした。
一度もがん診療受けたことがないです。金銭面でも問題があります。

平成24年度 第4回乳がん塾 開催報告

みだしの件について、下記のとおり報告します。

1. 開催日時：平成25年2月16日（土） 14時～16時
2. 開催場所：那覇市立病院 3階講堂
3. 内容：乳がん検査について
講師 いらはクリニック・白石 牧子先生
那覇市立病院 ・與儀 留美（超音波検査士）
〃 ・砂川 いずみ（臨床放射線技師）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（18名）
5. 動員者数：ブレストチーム（9名）
6. アンケート結果：別紙集計結果を参照
7. 感想及び反省
今回、乳がん検査について3名の講師の先生方に、乳がんについての疾患の話からはじめ、その後乳がん検査についてスライドを使いわかりやすく講義してもらい大変好評でした。
受講者の方から超音波とマンモグラフィーの違いや特徴がわかりやすかったとの声が多く聞かれました。本日の講演前に何度も内容の打合せをしていたので、3つの講義がそれぞれまとまっており、乳がん検査について理解しやすく表現されていました。
講演30分前より3F庭園、エレベーター前に誘導係を配置していたので迷う方もいなくて、会場への移動がスムーズでした。

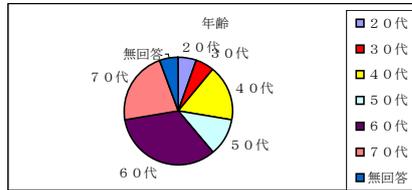
「第4回乳がん塾」アンケート結果

開催日時：平成25年2月16日（土） 14：00～16：00
 開催場所：那覇市立病院 3階講堂
 参加者数：18名（アンケート記載18枚・回収率100%）

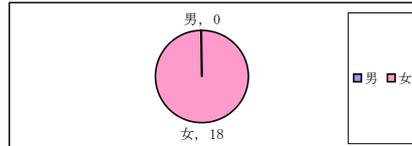
アンケート内容

1. 年齢

20代	1
30代	1
40代	3
50代	2
60代	6
70代	4
無回答	1

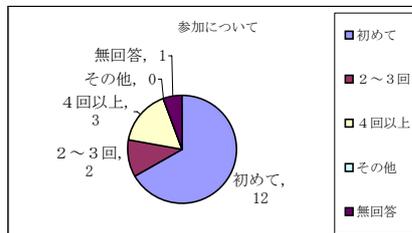


男	0
女	18



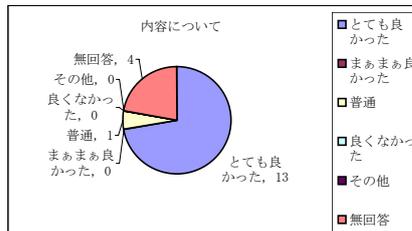
2. 乳がん塾参加について

初めて	12
2～3回	2
4回以上	3
その他	0
無回答	1



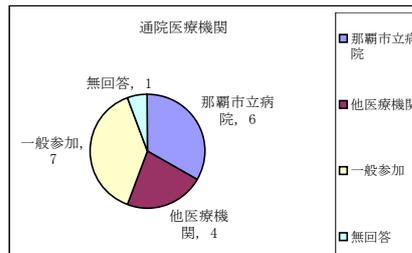
3. 本日の乳がん塾の内容はどうでしたか

とても良かった	13
まあまあ良かった	0
普通	1
良くなかった	0
その他	0
無回答	4



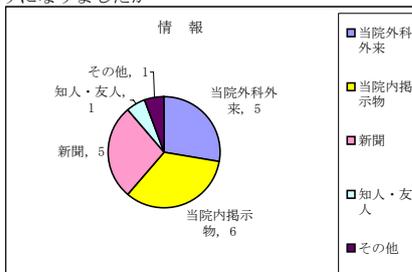
4. あなたはどの病院に通院中ですか

那覇市立病院	6
他医療機関	4
一般参加	7
無回答	1



5. 本日の講演の情報を何で（どこで）お知りになりましたか

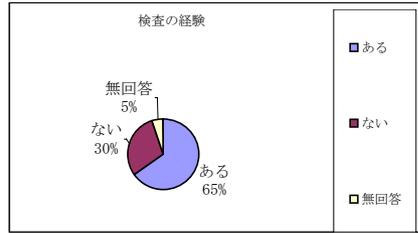
当院外科外来	5
当院内掲示物	6
新聞	5
知人・友人	1
その他	1



6. 本日のテーマは”乳がんの検査”についてですが、下記についてお聞かせください

①あなたは乳がん検査の経験がありますか？

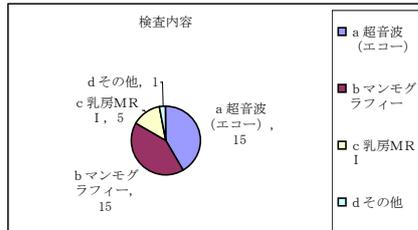
ある	13
ない	6
無回答	1



② ①で 'ある' にご記入した方にお聞きします

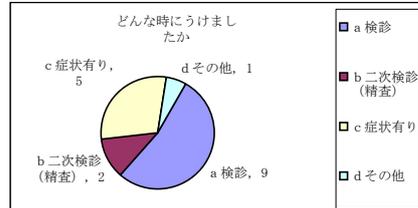
・それはどんな検査でしたか？

a 超音波 (エコー)	15
b マンモグラフィ	15
c 乳房MRI	5
d その他	1



・それはどんな時に受けましたか？

a 検診	9
b 二次検診 (精査)	2
c 症状有り	5
d その他	1



③本日の講演で一番良かったところは？

- ・実際の画像での説明
- ・検診の意味と解説がわかりやすいのと協力が得やすいと思う
- ・わかりやすかった。
- ・3つとも良かった。
- ・いずれも良かったです。
- ・初めての講義ありがとうございました。
- ・検査の内容がよくわかりました。
- ・現在乳がん治療中で今後どんな検査が必要になってくるのか参考になりました。
- ・あと知人への自己検査のアドバイスの参考にもなりました。
- ・それぞれのスペシャリストが話してくれてわかりやすくよかった。
- ・超音波検査士の行う検査が重要であるので検査の際は確認できるといい。
- ・乳がんについてわかりやすく説明されて理解しやすかった
- ・超音波検査の特徴がよく理解できた。

④講演について感想

- ・画像の説明がわかりやすかった。
- ・腫瘍の悪性が良性の判定、分かりやすく説明して戴きました。
- ・3名の講師の方の順番も内容がわかりやすく工夫されていると思いました。
- ・病気と検査と一貫した内容でわかりやすかったです。
- ・もう少し掘り下げてお話いただけたらと思いました。
- ・良かったです。1～3回聞けなかったのが残念です。
- ・スライドも見やすくとてもわかりやすかったです。
- ・みなさん仕事で忙しい中ありがとうございました。
- ・人間ドックの中にマンモグラフィと超音波検診をセットを実施することが必要だと思う (体験をとうして)
- ・今回は入院中ですが、娘に聞いてほしくて来ました。
- ・年齢に合った検診が必要な事が分かりました。

7. 今後、どのような内容の講演をご希望なさいますか

- ・がん治療と漢方薬 (補中益気湯、十全大補湯など)
- ・術後の生活面での注意点は？
- ・再発・転移ということはどのような要因によるものなのか。
- ・乳がん手術後、どんな所に気を付けていくのか、生活の中での注意点、術後の治療内容等について知りたいです。
- ・最先端医療について
- ・乳がん手術後の治療について講演を希望します。
- ・40歳代マンモグラフィと超音波が必要。