

## 平成25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25年5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：♪ 漢方について ♪  
講師 友利 寛文先生（那覇市立病院 漢方専門医師）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（18名）  
スタッフ&ブレストチーム（12名）  
合計30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
  - ・漢方について基礎からスライドを使用し、わかりやすく説明していたのでとても好評だった。
  - ・質疑応答も活発で、時間が足りないほどで講演が終わった後友利先生に個人的に質問している参加者の姿もみられた。
  - ・講演後 PT の方の循環改善体操も短時間（10分間）ではあるが実施することができ、参加者より「ためになった」との声がきかれた。
  - ・乳がん塾の講演の前に他の委員会が一部講堂を使用していたため、当日の会場設営が音を立てないようにかなり気をつかった。

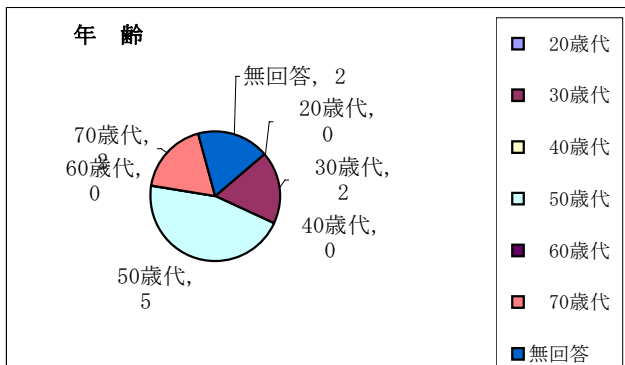
# 平成25年度第1回乳がん塾「乳がん検査について」アンケート集計結果

平成25年5月29日

参加人数:18名、アンケート回収:11名 (回収率:61%)

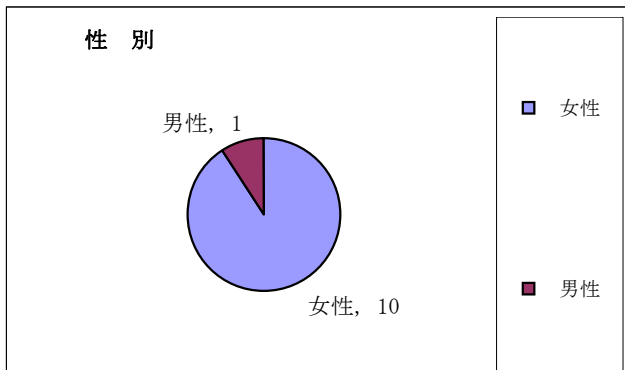
## 1. 年齢

20歳代	0
30歳代	2
40歳代	0
50歳代	5
60歳代	0
70歳代	2
無回答	2



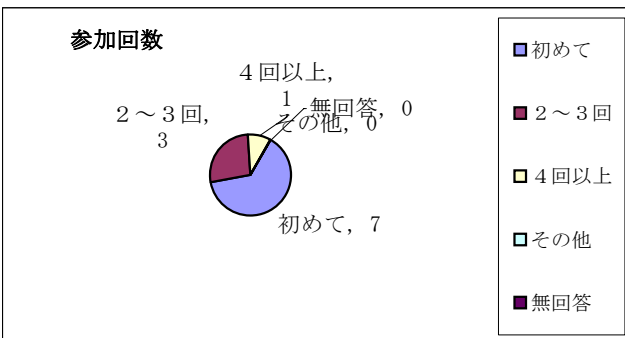
## 性別

女性	10
男性	1



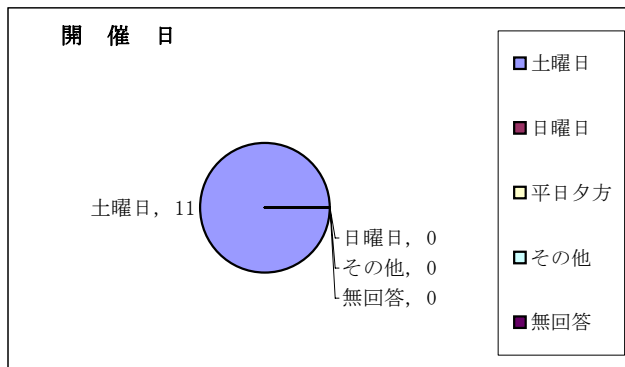
## 2. 参加回数

初めて	7
2~3回	3
4回以上	1
その他	0
無回答	0



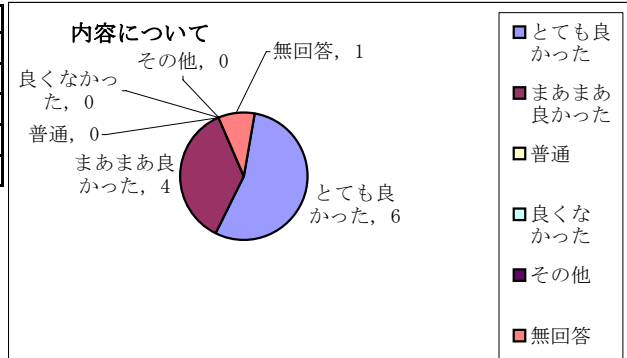
## 3. 乳がん塾開催日

土曜日	11
日曜日	0
平日夕方	0
その他	0
無回答	0



#### 4. 内容について

とても良かった	6
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	1

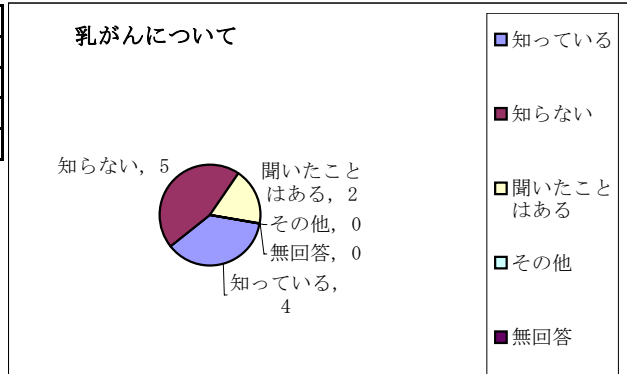


#### 5. 通院している施設

那覇市立病院	2
Dr久高のマンマ家クリニック	4
那覇西クリニック	1
一般参加(通院なし、付添いなど)	4
無回答	0

#### 6. 漢方について

知っている	4
知らない	5
聞いたことはある	2
その他	0
無回答	0



#### 7. 漢方を服薬したことがある

ある	6
ない	4
服用してみたい	1

(毎日:2、時々:2、その他、一時的に:2)

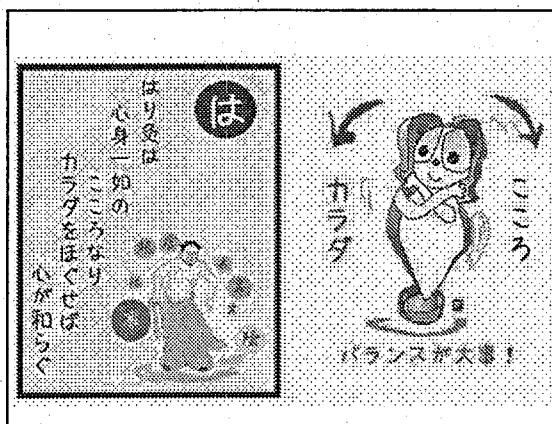
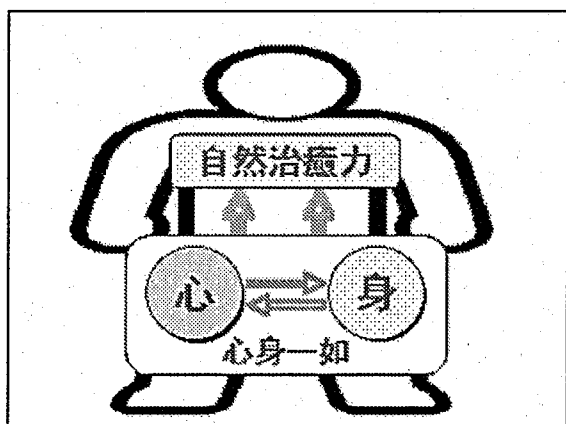
#### 8. 今後の乳がん塾への要望がありましたらご自由にお書きください。

- ・次回にも参加したいと思っています。心理的に落ち着きました。ありがとうございました。
- ・漢方について勉強になりました。次回は乳がんとの関連を話していただければと思います。
- ・漢方についての資料の文字が小さくて読みづらいです。もう少し文字を大きくしてくださるとありがたいです。
- ・東洋医学と西洋医学の検査法の違いを利用(?)してがん手術後、薬による治療を漢方と鍼でやってます心身一如というか上下左右のバランスをとるよう治療してくれている現状にある。がんは5~10年の長期療養と思っている。
- ・興味深い講義でした。もっと理解を深めたいと思います。

2013年第1回 乳癌塾

漢方について

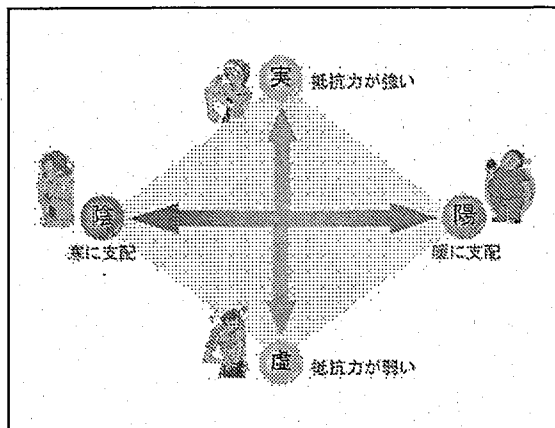
東洋医学は心身一如  
の医療体系です



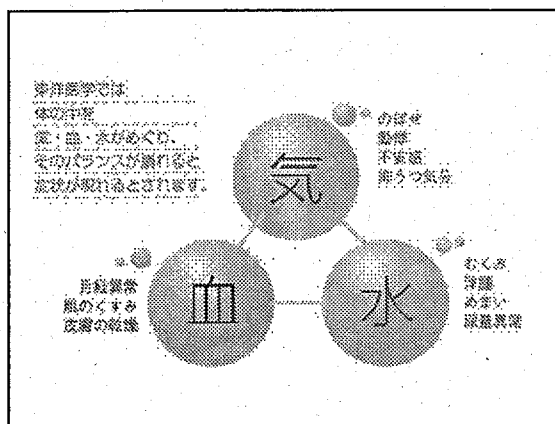
- 東洋医学は心身両面からアプローチします。
- 症状に対応することでこころに働きかけます。

もう一つのアプローチ

陰陽・虚実




気・血・水



気血水のタイプと改善法

**元気不足の気虚タイプ**

- 疲れやすく体力がない
- 食欲がなく、下痢をしやすい
- 運動が苦手
- 抵抗力がなく、風邪をひきやすい
- 胃腸が弱く、胃下垂気味
- ねんざや肉離れをおこしやすい
- ため息をよくつく



(日本中医薬研究会)

## 気虚タイプの改善法

- 改善ポイント
  - 「気」が不足して、疲れやすく気力も消化力も低下している状態です。
  - エネルギー不足で体力のないタイプなので、元気の源となる3度の食事、特に朝食はしっかり食べて、疲れを感じたら無理せずに休息を。十分な睡眠をとることも大切です。
- 食事
  - 気を補う穀物・イモ類・豆類を中心に食べるようにしましょう。食欲がないときは、ナッツやドライフルーツの入ったシリアルを。胃腸機能を弱める生ものや、ビールなどの冷たい物は控えめに。

(日本中医薬研究会)

## ストレスに弱い気滞タイプ

- 食べ物の好き嫌いが激しい
- 生理不順で生理前には過食傾向がある
- ストレスがたまりやすい
- イライラしやすく気分が落ち込みやすい
- 気分にもうらみがあり怒りっぽい
- 胃もたれ感がある
- げっぷやおならがよく出る



(日本中医薬研究会)

## 気滞タイプの改善法

- 改善ポイント
  - ストレスで気の流りが停滞して、血液や水分の循環が悪くなり、新陳代謝や自律神経に影響が出ています。アロマテラピーなどでストレス解消を。夜遊びや寝不足などはやめて、規則正しい生活を心がけて。何ごとも根のつめすぎはNG。マイペースでいきましょう。
- 食事
  - 気の流りを促進する理気作用のあるシソや春菊、クレンソウ、シナモン、ミントなどの香りのある食材を積極的にとりましょう。柑橘類もおすすめ。ハーブティーにして楽しむほか、ポプリにして活用を。

(日本中医薬研究会)

## 血液不足の血虚タイプ

- 顔色が悪く、唇や爪が白っぽい
- めまいや立ちくらみ、動悸などがある
- 生理が遅れ気味で経血量が少ない
- 疲れやすく、貧血がみ
- 肌荒れや小ジワが気になる
- 髪にツヤがなく枝毛が多い
- 爪が薄く、折れやすい



(日本中医薬研究会)

## 血虚タイプの改善法

- 改善ポイント
  - 体内の血液が不足しているために、栄養が足りなくなり、貧血や冷え性などの症状が現れているタイプです。夜更かしは血を消耗するので気をつけて。長時間のテレビやパソコンなどで目を酷使するのもよくありません。
- 食事
  - 血を補う補血作用のある、タンパク質やビタミン、カルシウムが豊富な食べ物を。ほうれん草やニンジン、ブルーベリー、レバー、黒豆などがおすすめです。特に女性の場合は、生理中には補血を配慮した食事を心がけて。

(日本中医薬研究会)

## 血行不良の瘀血タイプ

- 顔色が悪く、くすんでいる
- 生理痛が重く、レバー状の塊がある
- 手足の冷えがある
- 日焼けや傷跡が消えにくい
- 肌のくすみやシミが気になる
- 肩や首、背筋がよくこる
- 目にクマがしやすい



(日本中医薬研究会)

## 瘀血タイプの改善法

- 改善のポイント
  - 血の流れをよくするためには運動がおススメ。
  - 第二の心臓と言われるふくらはぎを中心に下半身の筋肉を鍛えると、全身の血行がよくなります。
- 食事
  - 血液さらさらといえば・・・  
魚の脂。香草野菜。酢。食物繊維。  
～魚の脂～  
血液さらさら効果のあるあじ・さば・ぶり。  
これらの魚には、抗血栓効果のあるEPAという不飽和脂肪酸が多く含まれている。

(日本中医薬研究会)

## 暑がりの陰虚タイプ

- のぼせやすく、手足がほてる
- 肌や髪が乾燥している
- 暑がりで冷房好き
- 便秘ぎみでコロコロ便が多い
- 口が渇きやすく水分をよくとる
- 冷たい飲み物を好む
- 目の充血や渇きがある

(日本中医薬研究会)

## 陰虚タイプの改善法

- 改善のポイント
  - 水分が不足し、体に余分な熱がこもっている状態です。潤いがなくなり、肌荒れや目の乾燥、ほてりなどの症状が現れます。血液がドロドロになりやすいので、適度な運動を習慣して、予防を心がけましょう。
- 食事
  - 過食などで身体に余分な熱がたまりやすいタイプなので、低エネルギーで体を冷やす食べ物を。熱を冷ます作用のあるトマト、ナス、キュウリなどの夏野菜や、スイカや梨、アサリやワカメ、豆腐などを取り入れて、余分な熱のもとになる油っこい料理や辛い料理、お酒は控えめに。

(日本中医薬研究会)

## 寒がりの陽虚タイプ

- 寒がりで下半身の冷えやむくみがある
- トイレに行く回数が多い
- 胃腸が弱く体力がない
- 軟便で下痢をしやすい
- 温かい飲み物を好む
- 顔色が青白い
- 体を動かすのが苦手

(日本中医薬研究会)

## 陽虚タイプの改善法

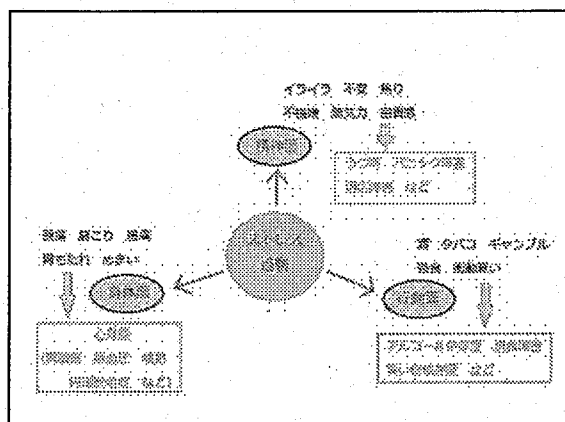
- 改善ポイント
  - 水分の流れが停滞して、体が冷えてしまっている状態です。むくみや冷えが現れていませんか？ 薄着や冷房は避け、体を温める生活を。特に生理中の冷えは禁物です。疲れた日は半身浴や足浴でリラックスを。
- 食事
  - 身体を温める作用のある唐辛子やショウガ、ニンニク、ニラなどの食材を使った料理を。体を冷やすビールや清涼飲料水、生野菜は控えめに。血を補い、温める黒砂糖やミルクティもおすすめです

(日本中医薬研究会)

病因

- 生体には病的な因子が作用した時に、これを排除したり、調節して生体内でバランスをとりながら日常生活を維持する能力、自然治癒力があります。
- 病的因子として
  - 外因(六淫): 風・寒・暑・湿・燥・火
  - 内因(七情): 怒・喜・思・憂・悲・恐・驚
  - 不内外因: 生活習慣による原因
    - 偏食・不規則な食事・疲労・運動不足・外傷など
    - 不摂生・外傷など

## ストレスが惹き起こす症状



## 漢方薬と他の薬との違い

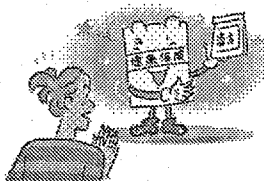
- 漢方薬と民間薬には大きな違い。
  - 漢方薬は数種類の生薬を組み合わせ用いられます。処方原典とされる“漢方の医学書”の基準にしたがって配合され、薬用量も規定されています
  - 民間薬の場合は、例えばゲンノショウコが下痢によく効くとか、ドクダミの生の葉のしぼり汁を患部につけると化膿がとれるなどと、昔から民間に伝承された使い方、たいていは一種類の薬草を用いることが多いのです。

	漢方薬	民間薬
組成	多くは複合剤(2種類以上)	多くは単剤(1種類)
生薬	地下部(根)が多い、鉱物	地上部(葉)が多い、動物
起源	医学書	民間伝承・本草書
処方名	ある(葛根湯、八味地黄丸など)	ない
対象	複合症状(いわゆる証)	単一症状あるいは病名
用法	経験の底に理論がある	経験的で理論がない
用量	規定されている	漠然として細かい規定なし
効果	正確な効果	漠然とした効果



### 健康保険が効くの？

- 現在日本では148種類の漢方エキス製剤(うち軟膏が1種類)が健康保険の適応となっていますので、多くの病気や症状に対応できます。



### 漢方薬の飲み方

### 漢方エキスの飲み方

- 基本はお湯に溶かして服用
- 基本は食前、または食間に服用。

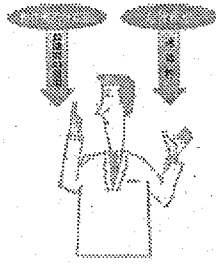
### 漢方の副作用

- 咳
- 発熱
- むくみ
- 血圧上昇
- かゆみ・皮疹
- 筋肉痛・脱力感・痙攣など
- 下痢

### Q&A

### 長期間飲まなければ効かない？

- 治療する対象により異なりますが、一般に考えられているよりは速効性があります。
- ただし、現在漢方治療を受ける患者さんのほとんどが慢性難治性疾患ですので、長期間の服用を必要とすることが多いのだと思います。



### 注意すべき漢方薬は？

- 虚弱な人(虚証)に使うべき薬を体力の充実している人(実証)に使った場合、のぼせたり血圧が高くなることがあります。逆に実証の薬を虚証の人に使った場合、食欲がなくなったり下痢をしたりすることがあります。



### 効果に個人差があるのはなぜ？

- 個人差を生む可能性のある事項のうち重要なものを一覧にしました。
- これらの中で、今もっとも研究の進んでいる腸内細菌叢の問題です。

漢方薬の個人差を生む原因

原因	説明
1. 薬の性質	薬の性質による個人差
2. 薬の量	薬の量による個人差
3. 薬の回数	薬の回数による個人差
4. 薬の時間	薬の時間による個人差
5. 薬の温度	薬の温度による個人差
6. 薬の飲み方	薬の飲み方による個人差
7. 薬の保存方法	薬の保存方法による個人差
8. 薬の製造方法	薬の製造方法による個人差
9. 薬の成分	薬の成分による個人差
10. 薬の副作用	薬の副作用による個人差
11. 薬の禁忌	薬の禁忌による個人差
12. 薬の相互作用	薬の相互作用による個人差
13. 薬の吸収率	薬の吸収率による個人差
14. 薬の排泄率	薬の排泄率による個人差
15. 薬の代謝率	薬の代謝率による個人差
16. 薬の毒性	薬の毒性による個人差
17. 薬の副作用	薬の副作用による個人差
18. 薬の禁忌	薬の禁忌による個人差
19. 薬の相互作用	薬の相互作用による個人差
20. 薬の吸収率	薬の吸収率による個人差
21. 薬の排泄率	薬の排泄率による個人差
22. 薬の代謝率	薬の代謝率による個人差
23. 薬の毒性	薬の毒性による個人差
24. 薬の副作用	薬の副作用による個人差
25. 薬の禁忌	薬の禁忌による個人差
26. 薬の相互作用	薬の相互作用による個人差
27. 薬の吸収率	薬の吸収率による個人差
28. 薬の排泄率	薬の排泄率による個人差
29. 薬の代謝率	薬の代謝率による個人差
30. 薬の毒性	薬の毒性による個人差

注：本表はあくまで参考であり、実際の個人差には様々な要因が関係しています。

### 抗がん剤の副作用防止に使われる？

- シスプラチンは優れた抗癌作用を示すが、副作用に重篤な腎障害や骨髄障害がある。
- そのメカニズムは完全には解明されておらず、複雑多岐にわたっているものと考えられている。その副作用対策に用いることがある。

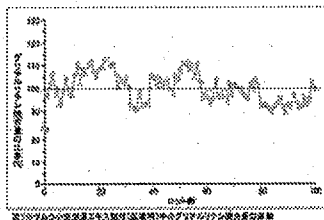
漢方薬のシスプラチンによる副作用軽減効果に関する研究結果

漢方薬	副作用軽減効果	効果率(%)
十全大補湯	+++	18.0
四逆散	++	8.2
茵陈蒿湯	+	3.0
八宝散	+	0.0
六君子湯	-	-13.0
他剤	-	-104.0
西洋薬	-	-63.0
対照薬	-	-18.0
前記以外	-	-10.0
漢方薬	+	+1.2
漢方薬	-	-1.7
プロプラチン	+	18.2

※効果の程度は+++が最も高く、+が効果あり、-が効果なし、-が副作用あり、-が副作用なし。

### 品質にばらつきは？

- 漢方エキス製剤(医療用)の品質のばらつきは年々小さくなり、当初30%程度あったばらつきも、最近ではかなり狭く抑えられています(図)。



### 東洋医学が得意な病気は？

- 東洋医学が得意な病気は、西洋医学では治療が困難な病気です。
  - 体質的な病気
  - 慢性的な病気
  - かぜなどの急性疾患

## 気をつけたい生活習慣は？

- 食事
- 運動
- 休養
- 冷え
  - 体が冷えてしまうと内蔵など体内の機能が低下してしまうため。
  - 気候に合った服装・室温を下げすぎない・冷たい飲み物をのみすぎない など。

## 食養

## 体を冷やす食べ物

- |        |       |
|--------|-------|
| • とうがん | • 白菜  |
| • とまと  | • すいか |
| • きゅうり | • メロン |
| • ごぼう  | • パナナ |
| • レタス  | • かに  |
| • なす   | • あさり |
| • ダイコン | 等々    |

## 陰性食材

- (野菜類)  
きゅうり、トマト、茄子、レタス、アスパラガス、もやし、ほうれんそう、セロリ、コマツナ、大根、とうもろこし、白菜、ピーマン、チンゲンサイなど。
- (果物類)  
バナナ、すいか、柿、メロン、梨、みかん、ぶどう、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、ライム、マンゴー、パパイヤ、いちご、パイナップル、キウイなど。
- (魚介類)  
かき、赤貝、かに、まぐろ、もずくなど。
- (その他)・・・ビール、コーヒー、清涼飲料水、香辛料、カレー、ケーキ、マヨネーズなど。

## 体を温める食べ物

- |        |         |
|--------|---------|
| • 長ネギ  | • らっきょう |
| • にら   | • 牛肉    |
| • しょうが | • 羊肉    |
| • にんにく | • 鶏肉    |
| • 玉ねぎ  | • レバー   |
| • ししとう | • チーズ   |
| • しそ   | • 等々    |

## 陽性食材

- (野菜類)  
こんにゃく、ゴボウ、人参、蓮根、さつまいも、里芋、じゃがいも、ねぎ、タマネギ、にんにく、しょうが、とうがらし、かぶ、山芋など。
- (果物類)  
栗、りんごなど
- (魚介類、肉類)  
あじ、いわし、さんま、さば、鯛、ブリ、あなご、うなぎ、いか、海老、わかめ、こんぶ、ひじき、牛肉、鶏肉、鶏肉、ハム、ソーセージ、たまごなど。
- (その他)  
塩辛い加工品、自然塩、みそ、しょうゆ、梅干、ソース、黒砂糖、チーズ、ゴマ油、コーン油、納豆、松の実、紅茶、中国茶、小麦、大麦、そば、はとむぎ、干した果物、干したきのこ、干した魚などの乾物など。

### 春に適した食べ物

- 体内の気の流れを調整します。
  - そば
  - だいこん
  - 油菜
  - せり
  - セロリなど

### 夏に適した食べ物

- 体内の熱を上手に冷まして、外界との調節をはかります。暑いからと言って冷たい飲食物をとりすぎると、胃腸が直接冷やされかえって夏バテを助長します。
  - きゅうり・なす・トマト・にがうりなど
  - スイカ・豆類・小豆・ハトムギなど

### 秋に適した食べ物

- 空気が乾燥しがちになるので、体にうるおいを与える食べ物を積極的にとります。
  - なし・柿・ぶどうといった果物
  - 白きくらげ
  - くらげ
  - 山芋など

### 冬に適した食べ物

- 体を温める作用のある食べ物をとって、冷えを予防します。
  - 鶏肉や羊肉
  - えび
  - にら
  - こしょう
  - シナモンなど。

### 実際に使用する漢方薬

### 全身倦怠感

- 免疫力強化, 全身倦怠感の改善の基本処方
- 十全大補湯エキス 3包 分3  
(じゅうぜんたいほう)
- 効果: 免疫力強化, 全身倦怠感の改善, 化学療法・放射線療法の副作用軽減など

### 全身倦怠感

- 食欲不振が強い場合
- 補中益気湯エキス 3包 分3  
(ぼちゅうえつきとう)
- 効果:十全大補湯が飲めないときやまず食欲を回復させたいときなど。
- 食事が味気ない, 味覚異常があるというときにも有効

### 食欲不振

- 胃酸の逆流を伴う・胃の入り口でつかえてうまく入っていない場合
- 茯苓飲エキス 3包  
(ぶくりょういん)
- 狭窄がある場合にも有効なことがある。

### 食欲不振

- 胃もたれ感が強い・胃の中にものがたまって出て行かないばあい
- 六君子湯エキス 3包 分3  
(りっくんしとう)

### 嘔気・嘔吐

- 胃酸の逆流がある
- 茯苓飲エキス 3包 分3  
(ぶくりょういん)
- 胃のもたれ感が強い
- 六君子湯エキス 3包 分3  
(りっくんしとう)

### 化学療法・放射線療法の副作用軽減

- 放射線療法中の食道の不快感
- 加味逍遙散エキス 3包 分3  
(かみしょうようさん)
- 化学療法中の嘔吐
- 茯苓飲エキス 3包 分3
- 化学療法中の下痢
- 半夏瀉心湯エキス 3包 分3  
(はんげしゃしんとう)

### 化学療法・放射線療法の副作用軽減

- 化学療法中の痺れ
- 牛車腎気丸エキス 3包 分3  
(ごしゃじんきがん)
- 便秘
- 大建中湯エキス 3包 分3  
(だいけんちゅうとう)
- 口内炎
- 立効散エキス 1日数回(りっこうさん)

### ホルモン剤による副作用軽減

- 更年期症状に対して  
加味逍遙散エキス3包分3(かみしょうようさん)
- のぼせが強いとき  
女神散 3包 分3 (によしんさん)
- むくみに  
当帰芍薬散エキス (とうきしゃくやくさん)  
五苓散エキス (ごれいさん)

### ホルモン剤による副作用軽減

- 冷えに  
当帰四逆加呉茱萸生姜湯エキス 3包 分3  
(とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)
- 下腹部の不快感に  
温経湯エキス 3包 分3  
(うんけいとう)

### リンパ管浮腫に

- 五積散エキス 3包 分3  
(ごしゃくさん)  
- リンパドレナージの専門科が必要。
- 防風通聖散 (ぼうふうつうしょうさん)
- 疎経活血湯 (そけいかくけつとう)  
などを使用することもある。

## 平成25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：平成25年8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：乳がん手術後のリンパ浮腫の予防と運動について  
講師 比嘉 敬子氏（那覇市立病院 がん看護担当看護師）  
金城 孝郎氏（那覇市立病院 がんリハビリ専従理学療法士）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（17名）  
スタッフ&ブレストチーム（8名）  
合計30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
  - ・リンパ浮腫の病態生理をスライドやDVDを使用し、一般の方にもわかりやすく講義していた。後半は、リンパ浮腫予防の体操を実技しながら指導していたので、とてもよかったと好評だった。

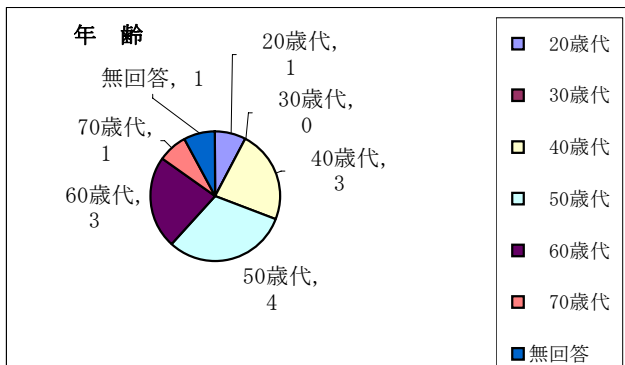
# 平成25年度第2回乳がん塾「乳がん手術後のリンパ浮腫の予防と運動について」アンケート集計結果

平成25年5月29日

参加人数:17名、アンケート回収:13名 (回収率:76%)

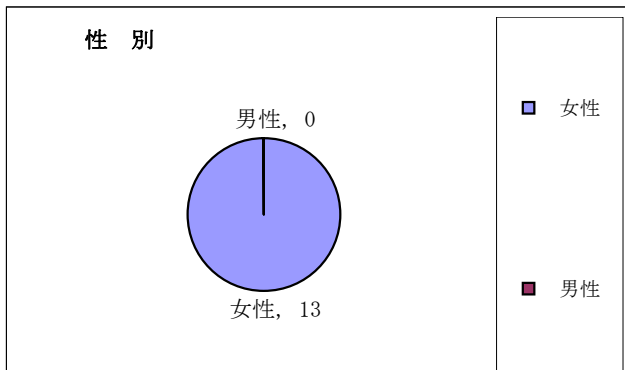
## 1. 年齢

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



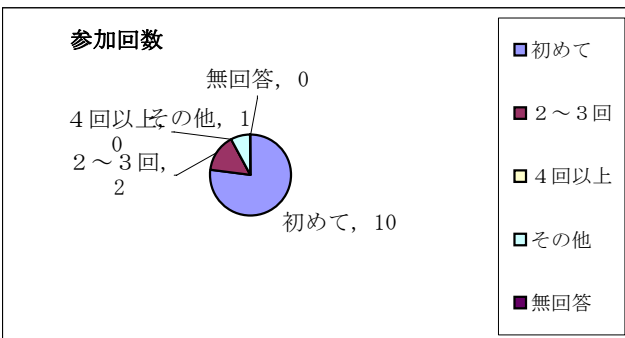
## 性別

女性	13
男性	0



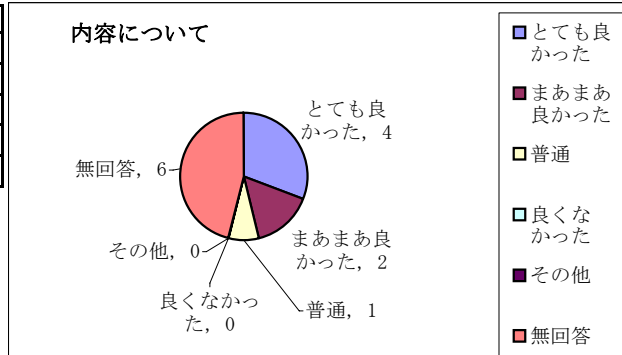
## 2. 参加回数

初めて	10
2~3回	2
4回以上	0
その他	1
無回答	0



## 3. 内容について

とても良かった	4
まあまあ良かった	2
普通	1
良くなかった	0
その他	0
無回答	6



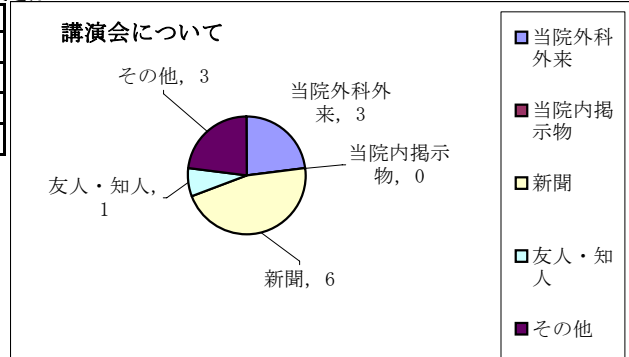


#### 4. 通院している施設

那覇市立病院	3
他病院	6
一般参加(通院なし、付添いなど)	3
無回答	1

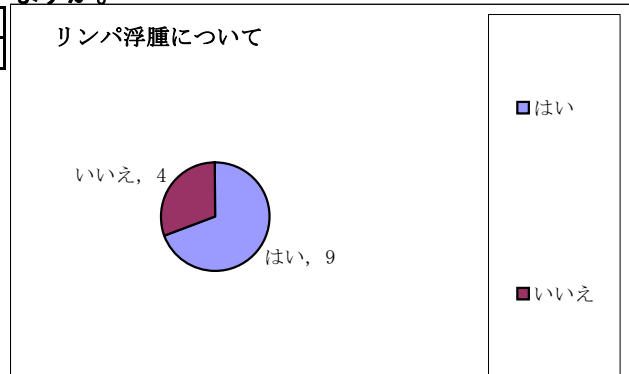
#### 5. 講演会をどこで(何で)しましたか

当院外科外来	3
当院内掲示物	0
新聞	6
友人・知人	1
その他	3



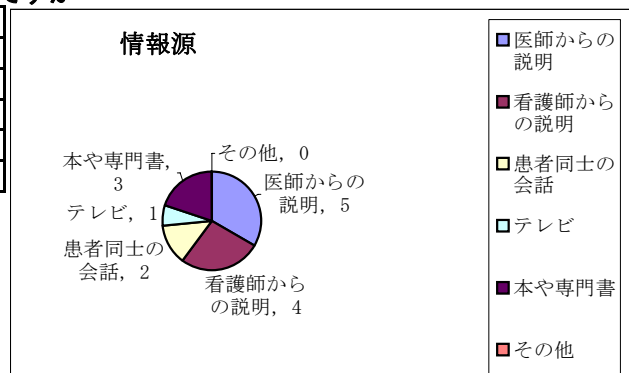
#### 6. ①リンパ浮腫について知っていますか。

はい	9
いいえ	4



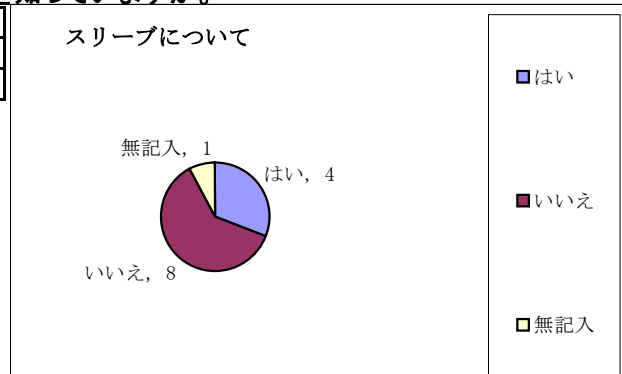
#### 6. ② ①で‘はい’と答えた方へ ・どのようにして情報を得たのですか

医師からの説明	5
看護師からの説明	4
患者同士の会話	2
テレビ	1
本や専門書	3
その他	0



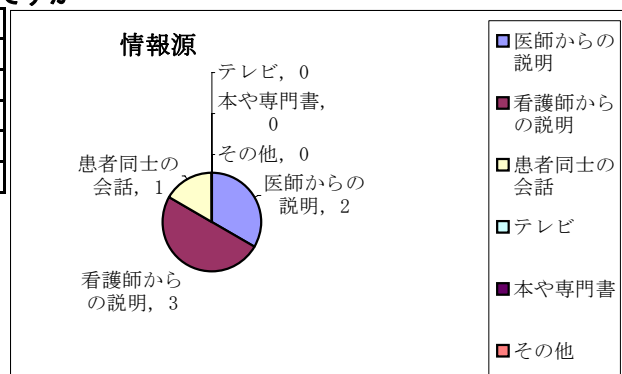
6. ③リンパ浮腫装具“スリーブ”を知っていますか。

はい	4
いいえ	8
無記入	1



6. ④ ③で‘はい’と答えた方へ  
・どのようにして情報を得たのですか

医師からの説明	2
看護師からの説明	3
患者同士の会話	1
テレビ	0
本や専門書	0
その他	0



6. ⑤本日の講義で一番よかったところは？⑥講演についての感想

- ・運動を実践できて良かったです。(同意見3件)
- ・リンパについてもわかりやすく、動画(わかるTV)よかった。リハビリは実際みながらでわかりやすくて良かった。
- ・10月に行われる講演会の情報が得られたこと。
- ・乳がん初期だったためリンパ浮腫は大丈夫とのことで何にも聞かされなかった。本も一度も読んでいなかったの、今日はびっくりして勉強になった。
- ・リンパ液も血管のように流れていることが理解できた。
- ・リンパ浮腫についてイメージできた。体操のやり方を実際にやってみることでよく理解できた。
- ・センチネル生検のみでしたが、もしかしたらいつかリンパ浮腫になるかもしれないので予防のため聞いておこうと思いました。
- ・二人の講師の方のお話がわかりやすかった。
- ・スリーブを着けての体操がいいことがわかった。
- ・リンパ浮腫がどういうものか、どういう原因でできるのかを知ることができました。

7. 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。

- ・下肢のリンパ浮腫に対してのケア、運動のことについて知りたい。  
(予防ではなく発症した患者に対して)  
スタッフおよび患者同士の情報交換の場がほしいなと思います。
- ・心のケアとか再発の不安について
- ・下肢の運動はウォーキング以外(散歩)に何かありますか？次回教えてください。
- ・リンパ浮腫になった人の日々の注意点

平成25年11月21日

## 平成25年度 第3回乳がん塾開催報告

1. 開催日：平成25年11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：信友会の集い  
講演「乳がん：血液データから読み取る分子栄養学について」  
講師 新垣 弘美氏（新垣形成外科 事務長）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（32名）  
スタッフ&ブレストチーム（14名）  
宮国医師、友利医師、小野医師、足立医師、西村副看護部長、比嘉師長（放射線）、松川師長（2 東）、佐藤主任（放射線）、瀬底（放射線）、山内（外科外来主任）、前城（外来 DA）、與儀（検査室）、宮城（放射線室）、野口（薬局）

合計46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  
新垣先生の講演は、具体的な症例を出してスライドを用いたわかりやすい講演内容でした。とても好評でした。  
内容も女性が興味のある貧血、コレステロールに焦点を当てており、講演後も質疑応答が活発におこなわれました。年1回の患者会は、お茶を飲みながら隣に座られた患者さん同士談話され、和やかな雰囲気できれいにおこなうことができ患者同士の交流もはかれた。



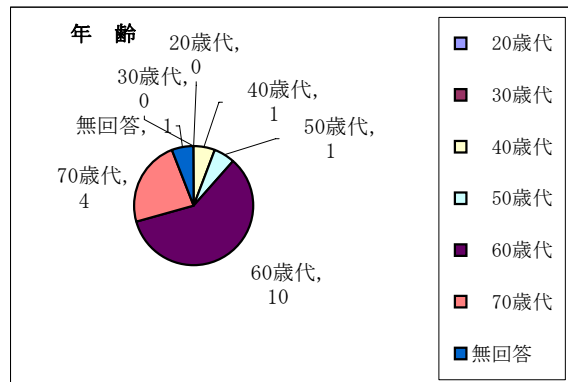
平成25年度第3回乳がん塾「乳がん：血液データから読み取る分子栄養学について」アンケート集計結果

平成25年11月16日

参加人数：32名、アンケート回収：17名（回収率：53%）

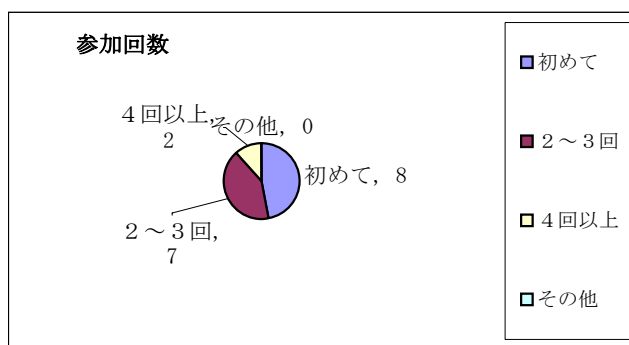
1. 年齢

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



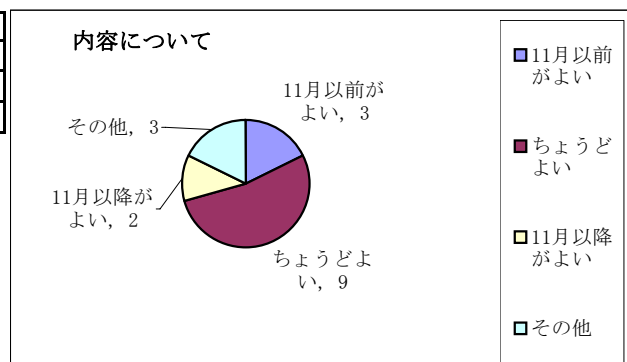
2. 参加回数

初めて	8
2～3回	7
4回以上	2
その他	0



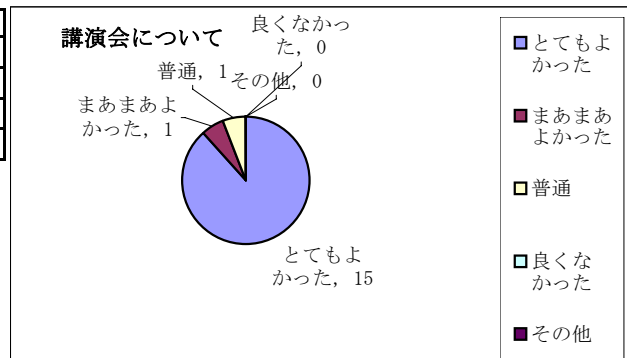
3. 開催月について

11月以前がよい	3
ちょうどよい	9
11月以降がよい	2
その他	3



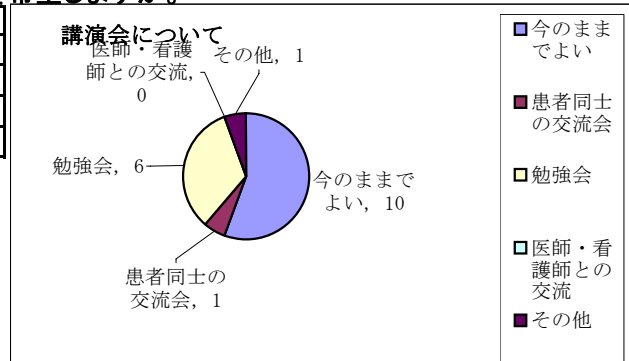
4. 内容はどうでしたか

とてもよかった	15
まあまあよかった	1
普通	1
良くなかった	0
その他	0



5. 今後信友会にどのようなことを希望しますか。

今のままでよい	10
患者同士の交流会	1
勉強会	6
医師・看護師との交流	0
その他	1



6. 外科外来に今後希望されることがあればお聞かせください。

- ・再発についても話してほしい。予防について

7. 乳がんになって感じたことがありましたらお聞かせください。

- ・健康のありがたさ、栄養面をさらに気を付けるようになりました。
- ・食生活、肥満、アルコールと普段の生活が原因だったと思うので改めていきたい。
- ・肩がこる
- ・いつ再発するのか心配で身の整理を徐々に進めている。がんの兆候もなく元気なのが心配(術後2年目)
- ・タンパク質をもっと取らないといけないと思いました。
- ・健康に気を付けるようになりました。

8. 今現在病気のことで気になっていることがあればお聞かせください。

- ・間接、節々の痛みが気になっています。
- ・再発、転移のリスク(2)
- ・何に気を付ければいいのかわからないので、風邪引かないようにはしている。講演後はわかった。不安なので、疑問を持ちながらもプロポリスを飲んでいる。

9. 本日の講演会や今後の講演についてご意見ご要望をお聞かせください。

- ・コレステロールは良くないと思っていましたが、気にしなくてもいいと聞き安心しました。
- ・例を参考に説明がありわかりやすかった。
- ・分子栄養学は初めてのことで大変勉強になりました。
- ・知らないことが多すぎた。もっと詳しいデータがほしい。

平成26年2月20日

## 平成25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：平成26年2月15日（土） 14時～16時
2. 開催場所：那覇市立病院 3階講堂
3. 内容：講演「乳がんで使用するお薬について」  
講師 野口 直美 氏（那覇市立病院 薬剤師）
4. 参加者：患者さんと家族、一般の方（17名）  
スタッフ&ブレストチーム（10名）  
宮国医師、小野医師、西村副看護部長、比嘉師長（放射線）、山内（外科外来主任）、前城（外来DA）、崎間（放射線室）、宮城（放射線室）、  
山野（健診センター）、具志堅（健診センター）  

合計27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

「乳がんで使用するお薬について」問いテーマで薬剤部の野口さんがスライドを用いて詳しく説明し、好評でした。お薬の副作用に対する対処法なども細かく話しており「ためになった」との声が受講者の方より聞かれた。

反省点としては、エレベーター前に誘導係がいたが、モノレール入口からエレベーターまでが道順が解りづらかったという声があった。今後もう少し案内表示の工夫が必要である。

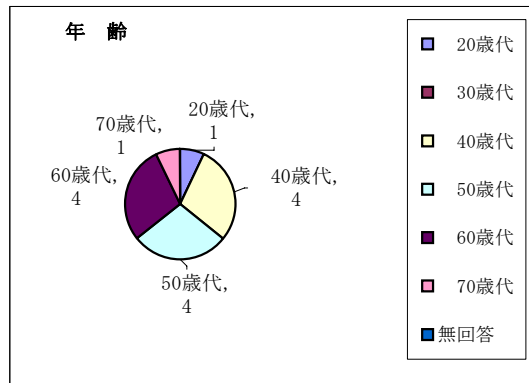
# 平成25年度第4回乳がん塾「乳がんで使用するお薬について」アンケート集計結果

平成26年2月15日

参加人数:17名、アンケート回収:13名 (回収率:76%)

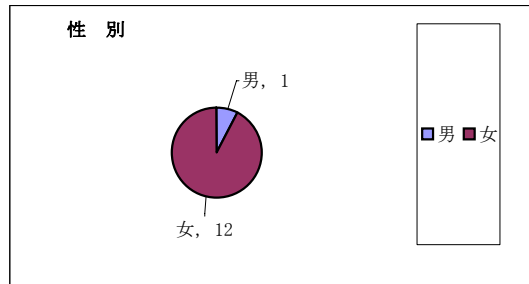
## 1. 年齢

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



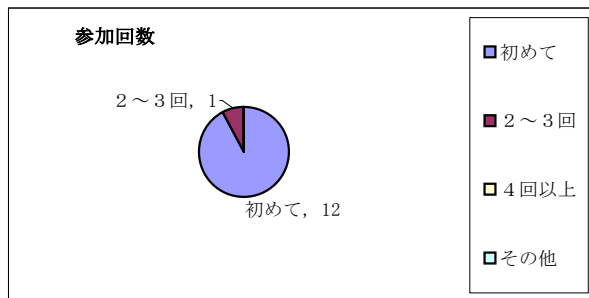
## 性別

男	1
女	12



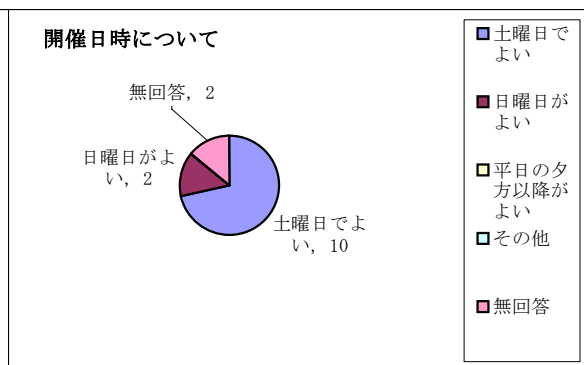
## 2. 参加回数

初めて	12
2~3回	1
4回以上	0
その他	0



## 3. 開催日時について

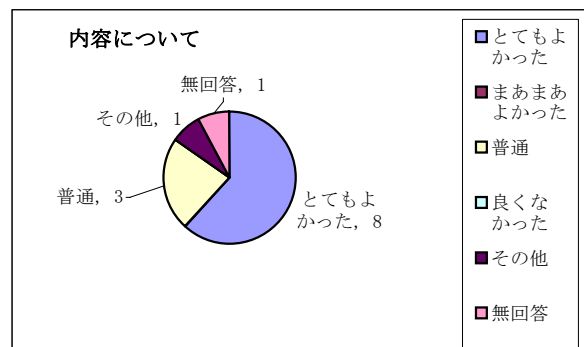
土曜日でよい	10
日曜日がよい	2
平日の夕方以降がよい	0
その他	0
無回答	2



## 4. 内容はどうでしたか

とてもよかったです	8
まあまあよかったです	0
普通	3
良くなかった	0
その他	1
無回答	1

その他(全体的に難しかった)



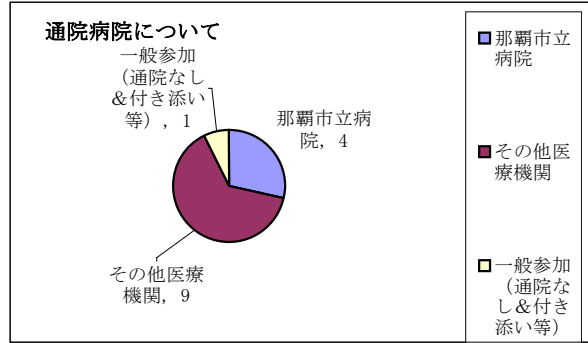


**5. どの病院に通院中ですか？**

那覇市立病院	4
その他医療機関	9
一般参加(通院なし&付き添い等)	1

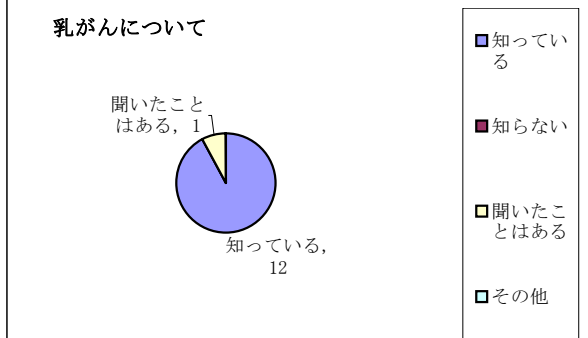
その他医療機関

浦添総合病院、マンマ家クリニック  
琉球大学医学部附属病院、赤十字病院  
那覇西クリニックまかび、那覇西クリニック



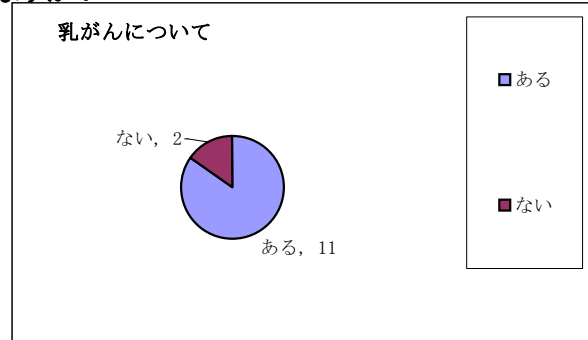
**6. あなたは乳がんについて知っていますか？**

知っている	12
知らない	0
聞いたことはある	1
その他	0



**7. あなたは乳がんになったことがありますか？**

ある	11
ない	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なんですか。

- ・再発率が高く、かかりやすいがん
- ・病気を受け入れることができなかった
- ・一番最初に頭をよぎったのが、生死のことでした
- ・乳がん検診に頼らず、自己でも検診することが大切
- ・これからの人生どう過ごすのか・・・
- ・手術が終わっても投薬や化学療法が必要とは思っていなかったのでショックです。
- ・怖い、死
- ・死、これからの生き方
- ・副作用(口内炎、関節痛、カンジタ(口内))

**9. 薬剤師へ希望することは何ですか？**

- ・副作用と薬の効果
- ・薬のいい点、悪い点をわかりやすく説明してほしい
- ・飲まずにすませる方法など知りたいです。

**10. 今後の乳がん塾へのご要望がありましたらご自由にお書きください。**

- ・リンパ浮腫や術後の副作用等
- ・大変参考になりました
- ・化学療法が大変でした。副作用での処置の仕方、副作用がキツイ場合の過ごし方等。
- ・体験者のお話を聞きたいです。
- ・食事はどういった者を取った方がよいのか、乳がんになりにくい食事方法とか