

顧問の八重樫 伸生先生よりみなさまへ、コメントを頂戴しました。

● カトレアの森のみなさんへ

カトレアの森の活動を支援する目的で会の活動開始と同時期にNPO法人を設立しました。その設立趣旨は以下でした。

【子宮がんや卵巣がん、乳がんは年々増加傾向にある婦人特有の悪性腫瘍である。比較的若い女性がかかることが多いため、このような病気になった患者や家族の精神的あるいは保健衛生上の支援は社会的に重要な課題である。また子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの婦人科良性腫瘍によって月経痛や過多月経、不妊症などに悩む女性も多いが、社会的な認知度がまだ低く、病気を持つ患者や家族を支援する社会的な動きはまだ鈍い。そのような患者や家族の支援を継続的にかつ向上的に行うためには、国内外における婦人科腫瘍に対する治療や研究に常時目を向けながら、調査・研究を続ける必要がある。さらに婦人科腫瘍に関する研究を支援することも間接的に社会全体の利益の増進に寄与することになる。このような婦人科腫瘍で悩む患者や家族を支援し、婦人科腫瘍に関する研究の情報収集や研究の支援を行う組織を、法的な根拠を有する非営利団体として設立することは、社会的観点からも医療福祉的な観点からもきわめて有意義である。】

それから15年がたち自分自身の定年が近づきましたので各種業務や事業を引き継いだり整理したりする必要があります。そこでNPO法人を解散し、カトレアの森の支援は別の形で考えることにしました。会の活動が途絶えないよう、極力支援を継続したいと思いますが、会員のみなさんにはご理解をいただきますようお願いいたします。



東北大学大学院
医学系研究科長・医学部長
カトレアの森 顧問
八重樫 伸生 先生

本のご紹介



「大腸がんになった料理家のごはん帖」

この本は、38歳で大腸がんを患った料理研究家 重野佐和子さんの、手術前後の気持ちの変化や生活の様子を綴ったエッセイと、術後の回復期に合わせたレシピ本です。

がんの予防・腸内環境を整える・美容 を三本柱に、食材選びや調理法に留意して作られたレシピは、①回復期Ⅰ（退院後すぐ）②回復期Ⅱ（退院して1～2ヶ月後から）③健康維持期（お腹の調子に自信が持てたら）と、食べられる時期の目安が記されています。

リゾットなおかゆ、鶏手羽元のスープストックをベースにアレンジしたスープ、ブイヤベース、ラタトゥイユ、パンブキンブレッド、寄せ豆腐やトーフカレー、常備菜など等、お腹に優しく、フランスでの修業経験のある重野さんならではの本格的なレシピです。

その中から一品、レシピを紹介いたします（掲載につきましては、出版社様よりご承諾をいただいております）



● リゾットなおかゆのレシピ

回復期Ⅰ（退院後すぐOK）材料4人分

米	……	1カップ	バター	……	20g
水	……	10カップ(米の10倍容量)	塩	……	少量
鶏胸肉	……	1枚	パルメザンチーズ(すりおろし)	……	大さじ1と $\frac{1}{2}$
トマト	……	小2個	バジルの葉	……	適量

- 1 米をといでなべに入れ、水を加えて20～30分浸す
- 2 鶏肉を加えて強火にかけ、煮立ったらすぐになべ底からかき混ぜる。ふたを少しずらしてかぶせ、吹きこぼれないくらいの強火で20分炊く
- 3 トマトは湯むきしてへたと種を除き、1cm角に切る。フライパンにバター1/2量をとかりしてトマトをいため、塩をふる
- 4 2の火を消し、鶏肉をとり出し、ふたをぴったりとして、10分蒸らす
- 5 鶏肉は、おかゆを蒸らす間に皮を除いてほぐす
- 6 おかゆができたら残りのバターを加えてさっと混ぜ、皿に盛る
- 7 チーズを散らし、3と5のをのせる。バジルの葉はちぎって散らす

実際に作っていただきました
美味しかったです！

がんになって身体のために何をしたら良いのかドクターに尋ねてみたら「普通に生きて、病気のことは私に任せて」と言われ、引き下がれなかったものの、ストレスをためず笑って暮らし、免疫力を上げる事が自分でできる身体に良い事と気づいたそうです。日々の暮らしを丁寧に、健康的で美味しい食生活を取り入れ、心にゆとりを持って過ごされているお話は、とても勉強になりました。



- 本には載っていないレシピ・健康情報等下記ホームページもお薦めです。
Café Rico 重野佐和子さんホームページ <https://shigenosawako.com/>

「リンパ浮腫に悩んだらすぐに読みたい本」



こちらは、タイトルにある通り、リンパ浮腫でお悩みの方がいらしたら、ぜひお読みいただきたい内容が網羅されている本です。

タイトルに『専門家と患者と一緒に作った』とあるように、監修には、乳がんの罹患経験やリンパ浮腫で悩んだ経験を持つ、広瀬 真奈美さんが携わっておられます。ご自身が体験者の為、患者が本当に知りたいことが、きちんとツボを押さえて書かれていて、キメ細やかでとても実用的な内容です。読みやすく、わかりやすく書かれています。リンパ浮腫でお悩みの方はもちろん、なっていないけれど、不安を持っていらっしゃるような方にも、ぜひお薦めしたい本です。

辻 哲也先生（慶應義塾大学医学部 リハビリテーション医学教室教授）を筆頭に、各専門の第一人者である先生方が、各分野から指導されています。

- * 運動と圧迫療法：山本 優一先生（北福島医療センター・リハビリテーション科 科長 理学療法士）
- * 食事と体重管理：松元 紀子先生（聖路加国際病院栄養科 がん病態栄養専門管理栄養士）
- * スキンケア・生活：増島 麻里子先生（千葉大学大学院看護学研究院 教授）
- * セルフケアの習慣化：小熊 祐子先生（慶應義塾大学健康マネジメント研究所スポーツ医学研究センター准教授）
- * 心のケア：保坂 隆先生（保坂サイコソロジー・クリニック院長 聖路加国際病院診療教育アドバイザー）

<面白いと思った内容・お薦めの理由>

- * 患者スクール座談会からの発信・・・「わたしが発症に気づいたきっかけ」「どうしてる？ 弾性着衣の工夫」「運動はどうしたら続けられる？」等々、体験者の声が有難いです
- * 「どんな運動をしたらよいの？」・・・やりやすい運動、動く工夫、圧迫下の運動等、内容豊富です
QRコードからアクセスできるリンパケアエクササイズ動画も付いています

* 弾性着衣関連の情報が充実しています。購入費用に対する療養費支給の詳細、弾性着衣の種類、カタログ、着用の工夫も。

* 太らない食べ方の工夫、自分の食べ方の習慣を変えるコツ、「ニセの食欲を止める魔法の言葉」

* 心理面のケア * セルフケアが続かない時の「タイプ別解決法」

出典：『リンパ浮腫に悩んだらすぐに読みたい本』
女子栄養大学出版部

…等々、患者さんならではの視点が随所に入っております

広瀬さんは、自身の経験からがんのリハビリテーションの必要性を実感し、学びを経て、2014年に、運動を通してがん患者を支援する「一般社団法人 キャンサーフィットネス」を立ち上げられたそうです。この本は、そこで専門職の先生方に講師をしていただき、開催された「リンパ浮腫患者スクール」の内容をまとめたもので、お仲間の皆さんの声も入っているそうです。また、ホームページでも、様々なコンテンツを展開されていますので、関心がおありの方は、ぜひご覧になってみてください

オンライン お喋りカフェ・茶話会 お知らせ

2022.2.17(木) 3.17(木) 4.21(木) 13:30-14:50

Zoomを使って仲間とお話しませんか。おしゃべりメインの回と、講師の先生もご参加の回を企画しています。詳細はホームページに掲載いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

時間：13:30～14:50（13:20よりアクセス可能）

対象：カトレアの森 会員の方・宮城県在住の婦人科がん体験者の方

参加費：無料（通信接続料はご自身の負担となります）

大量のデータ通信を伴うため、Wi-Fi等に接続した上でのご参加を推奨いたします



<ご参加の方法>

- ① メールにてお申込ください（katoreanomori@gmail.com）
必要事項：お名前、メールアドレス、携帯番号、Zoom使用経験（あり・なし）
※ お問い合わせはお電話でもお受けいたします（カトレアの森：080-9635-6928）
- ② 開催前日に、当日のミーティングIDとパスワードをお送りいたします
- ③ 当日はZoomを立ち上げ、お時間になりましたらミーティングにご参加ください
Zoom上でのお名前は、事前に入力設定をお願いします（ニックネーム可）

<お約束(ご注意事項)> こちらの内容にご同意のうえ、お申し込みください

- ・ 参加者のプライバシーを守り、安心してご参加頂けるように、スクリーンショット等による撮影・録画・録音、カフェで話された内容のSNS等への掲載、口外は禁止です
- ・ 当日は、プライバシーが保たれ、他の方が入ってくることのない場所でご参加ください
- ・ 参加中、携帯電話はマナーモードに設定してください
- ・ カメラ機能は「ON」にしてご参加ください
- ・ パソコン・スマホ等の接続やアプリの設定は、ご自身でお願いいたします
- ・ 物品の広告宣伝や販売などの活動、宗教団体への勧誘は禁止です



初めてZoomを使用される場合

スマホ・タブレットの場合：事前にZoomアプリをダウンロードしてください。詳しくは下記をご覧ください。詳しくは下記をご覧ください
https://zoomy.info/zoom_perfect_manual/joining/with_smartphone/

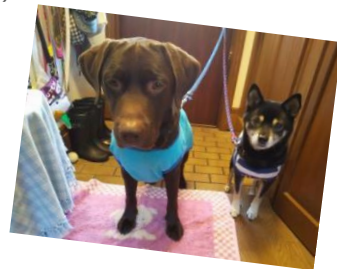
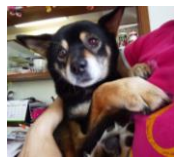
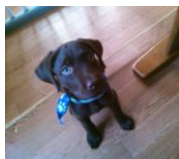
パソコンの場合：カトレアの森からお送りするメールの「ミーティング参加用URL」をクリックすると、自動的にZoomアプリがインストールされます
詳しくは下記をご覧ください

https://zoomy.info/zoom_perfect_manual/joining/join_with_pc_by_click_url/

カトレアの森より

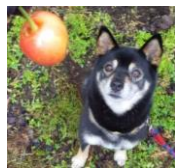
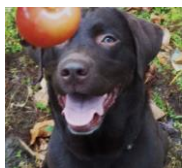
メンバーズ
エッセイ

前号から始めました「メンバーズエッセイ」
今回は森 愛子さんより、可愛らしいお写真が届きました（お名前の掲載には許可を頂いています）



嵐くん 生後3ヶ月の頃 こちらは垂久里くん
↓ 大きくなりました!! 一緒にさくらんぼ狩り。美味しそう~!!

寒い寒い!
ヒーターの前でおしくらまんじゅう 大好きなお散歩に出発♪



森さん、有り難うございました! 皆様もぜひお便りをお寄せください
お名前はペンネームでも構いません。紙面にてご紹介させていただきます

● ご寄付の御礼 ●

患者さんのお友達の方々から、沢山のケア帽子をご寄付いただきました。温かいお気持ちに、心より感謝申し上げます。必要な方にお譲りできる日が早く戻りますように、祈念いたします。



Merry
CHRISTMAS

素敵なクリスマスをお過ごしください

2021
カトレアの森



会員の皆様、
今年もありがとうございました
間もなく新年を迎えます
2022年は、皆様にお会いできますように。そう願っております

今回、企画・運営などについて、
皆様のご意見やご希望をお伺いしたく、
アンケートを同封しました。
お手数ですが、ご記入の上、ご投函を
いただけますよう、宜しくお願い致します

それでは、皆様、暖かくされ、どうか
心身お大事にお過ごしくださいますように、
祈っております。

● お知らせ ●

受付時間：月・水・木・金曜日 13:00~17:00 ※ 祝日を除く 相談方法：電話，Eメール

院内での活動は自粛中ですが、お問い合わせやご相談につきまして、上記日程にてお受けしております
おひとりで悩まず、相談・近況報告等、どうぞ遠慮なくご連絡ください。尚、2021年度(2021.10~2022.9)から、
会報の発行を年3回とさせていただきますので、よろしくお祈り致します(次回発行は4月予定です)



カトレアの森 事務局 ※メールアドレスが変更になりましたのでご注意ください
〒980-0872 仙台市青葉区星陵町1-1 (東北大学病院 産婦人科医局 気付)
Tel 080-9635-6928 Fax 022-717-7258

(メールアドレス) katoreanomori@gmail.com

<http://www.ob-gy.med.tohoku.ac.jp/patient-cancer/index.html>

掲載記事の無断転用は固くお断りします