

● 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と婦人科がん診療について

「カトレアの森」の会員の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。
東北大学病院婦人科の島田宗昭です。

新型コロナウイルス感染症とのつきあひも3年となっておりますが、いまだ出口が明確に見えておりません。加えて、ウクライナ情勢、経済状況の悪化などの影響を受けて、社会情勢も極めて不安定となっており、何となく気持ちが晴れない日々が続いております。一方で、病院敷地内においても例年通りに桜を愛でることができ、希望に満ちあふれた新しいスタッフも加わり新年度を迎えました。当施設における婦人科診療に関しても、患者さんの皆さま方の御理解と御協力のもと、病院スタッフと力を合わせて、少しでも良い日常診療を行えるように努めて参ります。引き続き宜しくお願い申し上げます。



東北大学病院
婦人科特命教授
婦人科長
島田 宗昭 先生



先日、出張の帰途、機内でヨハン・シュトラウス2世の「ワルツ：春の声」と出会い、軽快な調べとともに心も晴れやかとなり、約10年前に学会で訪れたウィーンを思い出しました（写真参照）。いつの日か、海外の学会で最新知見を学び、研究成果を発表しつつ、海外の文化に触れる機会がくることを願っています。

このような状況ではありますが、スタッフの皆さまが試みて頂いております「新たな手段」で、皆さまとお話をする機会を楽しみにしております。

近年、新しい治療が開発され、治療選択も増えつつあります。それに伴い、患者さんとともに治療選択を考えていく重要性が改めて注目されております。皆さまとともに新たな診療を育て参りたいと思いますので、引き続きの御支援、御指導を宜しくお願い申し上げます。

オンライン茶話会

2021/12/16(木) 「自宅で出来る簡単エクササイズ」

講師：東北大学病院リハビリテーション部 理学療法士 又城 桃子先生

椅子に座ったまま出来る簡単なストレッチを教えていただきました。自宅で過ごす時間が増え、運動不足になりがちですが、少しずつでも体を動かしていきましょう。いくつかピックアップしてご紹介します。また、ここにはご紹介いたしません、筋トレであれば、ペットボトルを利用する方法も手軽です。



背伸び



背伸び2



肩甲骨ほぐし



背中ねじり



もも裏伸ばし



股関節伸ばし

手のひらが上向き、
手の甲が下に向く形で
指を組み、頭上へ

背伸び2では、
頭を後ろに少し倒して
みます

肩甲骨の周りの筋肉をほぐし、固くなったところを緩め、可動域を広げてあげると、血流が改善し、肩コリや首コリの症状等々が楽になるかもしれません！少しの動きでも体がスッキリしました。ぜひ日常的に動かしましょう！

腰から脚は大きな筋肉が集まる部分。もも裏や股関節を伸ばし、柔らかくすることで血行が良くなり、疲労物質の排出がスムーズになったり姿勢が良くなったりします

自宅でできる有酸素運動 : 踏み台昇降運動や、30秒スクワットなど

- 踏み台昇降運動は、歩行の6倍の運動効果を得られます
30秒の踏み台昇降運動を1日に2セット行うだけでも、心肺機能の改善が得られます
- 30秒スクワットは、椅子に座っている状態から、30秒間に何回立ち座りが出来るか、というものです
30秒で15回以上出来るのが、まずの目標というお話でした。両手はまっすぐ前に出して行きます
手をクロスして胸の前に寄せると負荷がかかります
- 有酸素運動は、少し脈拍を上げてハカハカし、「あー気持ちよかったな」と思える位が理想です
(運動を始める前より、脈拍が+20になるくらい)

運動の方法

- ① 運動不足を解消したい場合 → ストレッチ + 有酸素運動 + 軽負荷の筋トレ
 - ② 体力をつけたい → 少し息があがるくらいの有酸素運動 + 軽負荷の筋トレ
 - ③ ダイエットをしたい → ややきつい程度の筋トレ + 息が上がる程度の有酸素運動
 - ④ 筋肉をつけたい → 10-20回が限界な負荷での筋トレ
- ※ 運動の最後は、肩回し、腹式呼吸などを行い、呼吸を整えましょう
※ 運動の頻度は1日20分程度の運動を週3~5回。有酸素運動と筋トレを交互に。

又城先生には大変お忙しいところお時間をいただき、オンラインという形で動きを教えていただいて、対面とは違い、やりにくい面が多々あったのではないかと思います。お陰様で、身体を動かして、その気持ちよさを改めて感じる事が出来ました。有意義な時間をいただき、大変有り難うございました。

オンライン茶話会

2022/2/17(木) がん体験者が語る「私の落ち込み解消法」

講師：宮城県がん総合支援センター 相談員 針生 一恵 さん

生きてると、楽しいこと嬉しいことも沢山あるけれど、落ち込んでしまうことも多々あります。がんの罹患体験はその極み。でも、つらい状況が続かないように、落ち込んでも落ち込みに溺れないようにと、針生一恵さんがされてきた「心のコントロール」について教えていただきました。



<落ち込み解消法・針生さんの場合>

- ① 泣く：我慢せず思いっきり。泣ききるとすっきりして、空っぽになった身体の中に、少しずつだけ力が湧いてくればラッキー。沈み込んで、浮上するチャンスを待つイメージ。これは心を浄化する行動ではないだろうか…
 - ② 寝る(ふて寝)：眠れなくても身体を休めるつもりで
 - ③ 神頼み：祈ることの効用。感謝することも忘れない
 - ④ 正しい情報を得る、相談する：病院の相談室、総合支援センター、インターネットでの情報収集、専門家からの助言
 - ⑤ 人に話す：仲間をつくる、人と繋がる 体験や不安をシェアすることで「自分だけじゃないんだ」という思いが元気をくれる
 - ⑥ 予定をいれる、好きなことをする：何かに一生涯懸命になっている時は、嫌なことを忘れることができる
 - ⑦ 別の視点から考えてみる：いいこと探しをする、がんになって良かったこと
 - ⑧ 好きな言葉などを書きとめておく：針生さんの最近のお気に入り↓
“今日という日は、残りの人生の 最初の日である” だったら、悔いなく生きよう！！！！
 - ⑨ 本を読む：「よかったよ」と紹介されたもの、本屋で興味をそそられたものなど
 - ⑩ いい人をやめる：自分の気持ちに素直に生きる
 - ⑪ 自分に対する応援歌を見つける (因みにご自身はSuperflyさんの「Beautiful」だそうです)
 - ⑫ その他：愛犬と戯れる、深呼吸をする、笑う、歌う など
- 「これからも 落ち込むのは当たり前。だって、脳という臓器は根暗なんだから。
大切なのは、ネガティブな感情を作らないことではなく、ネガティブな感情に溺れないこと、振り回されないこと」

とても楽しかったし良かった!!と、皆さんに大変喜んで頂きました。ご参加下さった方からお声を頂きましたのでご紹介します。

針生さんのお話は楽しくわかりやすく「脳は元々根暗だから、それに引っ張られないように」とのお話には、まさに我が意を得たり！と思わずニヤリ！私の日課・韓国ドラマの一气見も、ひたすら画面に集中して「脳に落ち込む隙さえ与えない」いい解消法であったのだと、勝手に自画自賛しました(笑)

- 物事の捉え方の癖を知っておくと良いというお話はとても参考になりました。
- 参加者一人一人の感想や思いに針生さんからアドバイスを頂き、充実した時間を過ごす事ができました。ありがとうございました。

オンライン お喋りカフェ・茶話会 お知らせ

画面越しでも、学べることや分かち合えることが沢山あります。参加出来る環境をお持ちでしたら、ぜひ午後のひとときを一緒に過ごしましょう。仲間の顔を見るだけでも元気が出ますよ。タイミングが合わずに会報に載せられない情報がある際は、ホームページに掲載しております。皆様のご参加をお待ちしております!!

5.19(木) 「フリーカフェ・おしゃべり会♪」 ※ご都合がございましたら婦人科医師が1名ご同席下さいます

宮田 かおり さん (ライフプランコンサルタント)

6.16(木) 「これだけは知っておきたい社会保障セミナー 介護編」

～夢と活力を持って自分らしく生きる為に貴方はどんな経済的な備えをしていますか？
介護や年金の問題など、漠然とした不安の元を把握し、問題を解消する術を学びます～

7.21(木) 重田 昌吾 先生 (東北大学病院 婦人科医師)

「最新の婦人科がん治療」

治療は日進月歩。最近の婦人科がん治療の現場や医療についてお伺いします

8.18(木) 大澤 稔 先生 (東北大学病院 婦人科医師、女性医学・漢方医学全般)

「漢方のおはなし・女性のヘルスケア」

治療後の体の変化。それに対する漢方薬の処方や変化に付き合っていくコツなどをお伺いします

9.15(木) 「フリーカフェ」 ※詳細未定です

時間：13:30～14:50 (13:20よりアクセス可能)

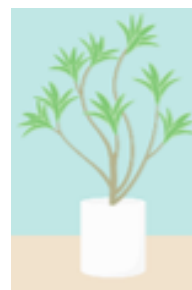
対象：カトレアの森 会員の方・宮城県在住の婦人科がん体験者の方

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 当日はお時間になりましたら、前日のご案内メールにあるURLより、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。ご自身での設定をお願いいたします
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/



今回お寄せ下さったのは、ペンネーム 桜子さん。ご投稿ありがとうございました!!

● 「医療従事者からの励ましの言葉」

私は10数年前に子宮がんの告知を受け、手術・化学療法に臨みました。
入院も手術も人生初めての事で全てが怖く感じました。

手術前日、様子を見に来て下さった医療従事者が「手術はチャンスなんだよ、元気になったら何をしたいか考えて」と仰いました。その時の私は、こわいこわいと言っている患者にかける言葉だろうか。この方は病気や手術の経験がないのではないかと思いつつも「またテニスしたいです」と啾嗟に答えました。

その後、卵巣欠落症など有りながらも普通に生活出来るようになり、ウィッグ生活終了後にテニスを再開しました。あの時の励ましの言葉が頭の片隅にあったのだと思います。

患者を励まして下さる医療従事者の方々に感謝の気持ちと、現在闘病中の皆様が普通の生活に戻れる事、そして長く続いているコロナの収束を願いながら、このエッセイを書かせて頂きました。

皆様からのご投稿をお待ちしております。会報にてご紹介させていただきます

● 「私らしい暮らしを楽しむ女性のがんサバイバーのサイト」 Ladyluna Garden

エーザイ株式会社さんのサイトの、女性がんサバイバー向け情報が新装されました。
以前より乳がんサバイバー向けコーナーがありましたが、この度、婦人科がん領域が加わる形となりました。
カトレアの森からも3名のスタッフが参加しております。ぜひご覧ください。
また、**教えてドクター Q&A (婦人科がん編)**に東北大学病院の島田宗昭先生もご登場されます。

私らしい暮らしを楽しむ女性のがんサバイバーのサイト Ladyluna Garden (レディルナガーデン)
(<https://patients.eisai.jp/ladylunagarden/>)

* 婦人科がん経験者座談会 * 婦人科がんに関する疑問・質問、体験談
* 教えてドクター Q&A (婦人科がん編) など



● お知らせ ● 電話受付時間：水・木曜日 9～12時 / 月・水・金曜日 18～20時 ※祝日を除く・メールはいつでも可
現在も、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
(日程が変更になっておりますので、ご注意ください)
おひとりでも悩まず、相談・近況報告等、どうぞ遠慮なくご連絡ください。
次の**会報発行は8月**です。その間のお知らせ等につきましては、**ホームページに掲載**いたします。
尚、**メールでの情報配信をご希望の方はお知らせください。**

● お願い ● 年末にお願いしましたアンケート葉書をご返信くださった皆様、ありがとうございました
まだ未投函でいらっしゃる方は、今からでもぜひご協力をお願いいたします



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