



からだ館通信

第42号(2016年11月10日号)

バックナンバーは <http://karadakan.jp> でお読みいただけます。

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806
FAX 0235-29-0807

11月～1月の予定

- 11/18(金)～19(土) オープンリサーチ
フォーラム参加
- 12/2(金)にこにこ倶楽部
- 1/6(金)にこにこ倶楽部

読書の秋! からだ館って、実は 図書館だったんです

2007年11月にがん情報を市民の皆さんに提供する目的で創設された



「からだ館」には、1400冊余りの書籍があります。今回のニューズレターでは「情報を調べる・探す」図書館として、おすすめの本を紹介したいと思います。

ネットや雑誌でさまざまな情報が飛び交う今、どれが本当の情報なのかという声をよく耳にします。本の良さはじっくり取り組むことができること。からだ館の書籍は、専門的な情報でもできるだけわかりやすく、読者が良質な情報を選択しやすいように選ばれて

致道ライブラリーの中にあります



＜おすすめ本 その1 「ストーリーでわかる! 心不全」＞

帝京大学医学部教授 一色高明氏が監修したマンガ本。心不全について、様々な症例をストーリーに仕立ててマンガで表現しているのですが、驚くのはその完成度。あるある!の



発行元: 株式会社エクスナレッジ

場面が多く文句なしに面白いです。病気も医療もマンガになる時代になりました。

＜おすすめ本 その2 「がんでも長生き 心のメロッド」＞
この本の発行はなんと、雑誌Hanakoで有名なマガジンハウス。ステージ4の乳がんを宣告されたコピーライターの今淵恵子さんと腫瘍精神科の保坂隆医師との対談をおしゃべりそのままの表現でまとめたものです。



発行元: マガジンハウス

読めば「がん」が怖くなるかも。

からだ館健康大学特別企画

10月23日(日)開催しました

気持ちのよい排せつを長く続けるために 第3弾「排便」

- ・ 排便のことはクローズされがちだけれどオープンに明るく考えることが大切だと思いました。
- ・ 排便カレンダーをつけて自分の排便習慣について知ることが大切だと思った。
- ・ 腸内環境が様々な病気に関係しているらしいことを知りました。
- ・ 分かりやすく楽しい会でした。
- ・ 腸の病気についての話、分かりやすくよかったです。
- ・ 排便の状態は体調管理の指針になるのだと思いました。
- ・ マッサージやってみます。

参加者の感想

・ 排便のことは他に、自分の排便を記録する「排便カレンダー」の付け方や便秘に効くおなかマッサージ、体を温める手のマッサージもお聞きしました。

大好評の「排便シリーズ」も第3弾です。今回は3人の先生をお呼びしました。前回まででおなじみの榊原千秋先生からは、便育のすすめや便秘の予防について、慶應義塾大学の村上慎之介先生からは、腸内細菌の働きと腸内環境の整え方を、地元の内科医、渡邊秀平先生からは、診察室での問答や、それからわかる大腸の病気と治療について、それぞれわかりやすくお話いただきました。

榊原先生からは他に、自分の排便を記録する「排便カレンダー」の付け方や便秘に効くおなかマッサージ、体を温める手のマッサージもお聞きしました。



開館時間: 致道ライブラリー開館時間と同じ。図書館のみでも利用ができます。

※スタッフ対応 月～金曜 午前9時～午後5時 (諸用のため、不在の場合があります。)

<訃報> さようなら 茨木清子先生

去る9月13日、からだ館健康大学調理編で長らく講師をしていただいていた「茨木清子先生」がご逝去されました。体調を崩されて間もなくとのこと、私たちもあまりに急なことで言葉を失いました。

管理栄養士としての数々の功績だけにとどまることなく、そこからつながる食育への思いから、いつでもだれにでも誠実に食に関する学びを示してくださいました。「私からの押し付けではなく、皆さんたちから学ぶものがある。」と言われていたことがどれだけ励みになったことでしょうか。懐が大きく、とても温かい方でいらっしゃいました。

先生の食育への思いと学びへの姿勢に少しでも近づけるように、私たちも努力していきたいと思えます。



先生のご冥福をこころからお祈り致します。

にこにこ倶楽部

11月4日の金曜日、定例のにこにこ倶楽部がありました。お誕生日のHさんに



Happy Birthdayの歌をプレゼントしたあとは、久しぶりに時間たっぷりの歓談でした。10月17日に行ったバス旅行の写真を見たり、そろそろ忘年会を…と会場を予約したり、肌寒くなるので体をこすりながら体を温めたり。ゆったりと愉快的な時間を過ごしました。

術後の検診で異常なしと言われた方が2名。拍手が起きました。本当に心からの拍手でした。こんなほんわかした雰囲気はにこにこ倶楽部の素敵なおところです。



にこにこ倶楽部は、
がんの患者さんとそのご家族のためのサロンです。
毎月第1金曜日 午前10時～11時30分
鶴岡タウンキャンパス3Fで開催しています。
(参加費300円 予約不要)

リレー闘病記

からだ館には、庄内地域で同じ病と闘っている方のお話を聞きたいという声が多く寄せられます。そこで皆様から寄せられた闘病記を「リレー闘病記」として掲載しています。

《 60代女性 Sさんの場合 パート5 》

手術は、両胸・両リンパ節切除だったんですが、幸いリンパ節への転移はなく、「よし！これから元気になるぞ！」と思えました。けれど、そんな気持ちとは反対に、うつ状態になったんです。状態は「重度」でした。

私の母はがんで亡くなっております。そのために、「がん」＝「死」ということが頭から離れませんでした。治療を受けても半年後、一年後に自分はどうなっているんだろう。死んでいるの？元気になるんだろうか？ いっぱい不安がありましたね。

手術後は放射線治療を受けましたが、そんなうつ状態だったので放射線治療に自分一人で行けなくなりました。他の人は一人で通院して、さっと放射線治療を受けてシュッと帰っていきます。でも私は足がすくんでしゃがみこんでしまい病院の入口から入れない状態になりました。それでも放射線治療を受けなければ、がんが無くならないということで、毎日主人が付き添ってくれて、主人の後ろをトボトボと着いて歩いて放射線台まで行く感じでした。

前号までのあらすじ 平成21年9月に受けた人間ドックで右胸の再検査が必要と通知を受け、精密検査の結果「両側乳がん」と診断される。医師の勧めでセカンドオピニオンを受けた後、納得して地元の病院で手術をすることに。

放射線治療の回数は、私の場合は約30回でした。放射線治療が終わってからは家にこもって、うつ状態が続いていました。真っ暗なトンネルの中にいる感じでした。家事もできない、新聞やテレビも見ない、なにもできないで、ただただ涙の日々でした。

がんを患う前は赤色が好きで、洋服も赤いものをよく着ていたのですが、がんを患って手術を経験してみると、赤は血の色に見えてきて、切除したリンパ節の痛み、放射線治療中の辛さなどを思い出すので、赤は見るのも嫌、赤い服は着たくない、全部捨てようかと思いました。

これも「うつ」のせいだったかもしれません。
(次号につづく)

編集後記

今回は活字が多めですみません。がんをはじめ、病気や健康に関する情報があふれかえっている今、本からの情報を得ることの良さはなにか？改めて考えるよい機会になりました。

(N.F)

