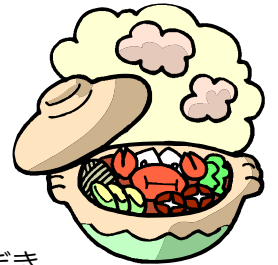


いつの間にか吐く息が白くなるころとなり、
温かい鍋が恋しい季節になりましたね。
みなさまお変わりございませんか。



11月24日(月) リンパドレナージの講義

外科外来看護師の山口千賀さんを講師に、リンパ浮腫のセルフケアについて教えていただき、後半は実際にセルフマッサージを体験しました。

山口さんはリンパドレナージ協会セラピストの資格も持っており、私たちにとっては頼もしい存在ですね。

リンパ浮腫は乳がん患者の約10%に起こり、一度発症するとなかなか完治は難しいので、早めにケアして症状が進行しないようにすることが大事だということです。

また、リンパ浮腫の皮膚はとても乾燥しやすいため、お風呂上がりなどにしっかりと保湿をすると良いそうです。日常的なスキンケアと同時に皮膚に変化がないかのチェックをしましょう。

虫さされやアイロン・料理でのやけどなど、日常生活でのちょっとしたことがリンパ浮腫を引き起こしてしまうこともあるそうです。むくみを感じたら早めに受診するようにしましょう。山口さんは「外科外来にいますので、気になることがあったら声をかけてくださいね」とおっしゃってくださいました。

次回は1月12日(月・祝) 茶話会の予定です

2014年度のなでしこ会も残すところあと2回となりました。寒さ厳しい季節ですが、みんなでわいわいおしゃべりして心も体も温まりましょう！ご参加お待ちしております♪



坂口さんより、転居などにより郵便物が戻ってきたものが何件かあったとの報告がありました。また、今年度になって参加されていない方について、継続されるのか退会されるのかが分からない状況にあります。継続したいけどなかなか参加できなくて…という方もいらっしゃると思いますので、何らかの手段で意思表示をしていただくとありがたいです。

ただ、今まで化学療法室で窓口となっていた坂口さんが11月から8階西病棟へ異動になりました。今後の窓口をどうするかまだ決まっていないので、決まり次第ご報告させていただきます。会則についてもお渡しできていなかった…ということもあり、今後もう少しきちっとやっていこうということになりましたので、よろしく願いいたします！

