



冷夏だと思っていたら、急転暑い日々が続いています。  
皆さん体調崩されていませんか？  
熱中症で死亡されている方もおられます。  
こまめに水分をとって、我慢せずクーラーを使用するよう  
にしてくださいね。

## 7月15日（月・祝）

今回は、薬剤師の山崎さんが乳がん治療に効果のある漢方薬について講義してくださいました。漢方は草木や動物、鉱物など2つ以上の生薬を組み合わせることで様々な効果を生み出すのだそうです。生薬の中には、普段から耳にする生姜や、人参、ヨモギや、普段口にすることのない、種なども使用するようです。特にびっくりしたのは、麝香という鹿の分泌物や角などもそれぞれ効果効能があると聞き、そんなものまで使ってみようと思った、中国3000年の歴史はすごい！！と感じました。

抗がん剤のしびれや、吐き気、食欲不振、ホルモン治療のホットフラッシュなど西洋医学の治療では対応できない症状などの改善に漢方薬は用いられるそうです。ただし、漢方薬にも副作用はあるので、主治医と相談し調節してもらってくださいね。

新しく、3名の方がなでしこ会の仲間になってくださいました。  
講義の後に、自己紹介をおこない、それぞれご自分の悩み不安などを打ち明け合いました。  
Q：全摘手術を行った胸の、傷が痛みがあり、治るのか不安という意見に対して  
A：手術して数か月は痛みがあったけど、1年たってみると気にならなくなった。下着の選択を検討してみてもいいか。  
Q：術後の傷が突っ張ったような感じで、怖い。  
A：傷は筋肉などに癒着してしまうこともあるため、なるべく怖がらず胸を張って腕の運動をするほうがいいと思う。などなど活発な意見があり、新しい仲間の方々も来てよかったと言ってくださいました。

次回 9月16日（月・祝） 13時～15時 ヨガ

沢山の参加お待ちしております。

