



「さくらの会」からのお便り

2023年4月

春の光に新緑がまぶしく映えるこの頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしですか？

さて、平成 15 年から開催しておりました「さくらの会」ですが、新型コロナウイルス感染症感染予防の為、開催を中止してから丸 3 年が経ちました。

未だ開催の目処は立っておりませんが、先日会員の皆様にご挨拶のハガキを送らせていただいたところ、温かいお言葉や質問をいただきました。質問に対する返答と皆様からのお声をいくつかご紹介させていただきます。



質問 1. 野菜メニューでおすすめなどありましたら参考にさせていただきたいです。



ご質問ありがとうございます。

春先は、菜の花や春キャベツ、ブロッコリーなどの温野菜が美味しいです。

食事は元気の源です。野菜、主食（ご飯やパン、麺など）、おかず（肉、魚、卵、豆腐など）を組み合わせ、バランスのよい食事を心掛けてください。

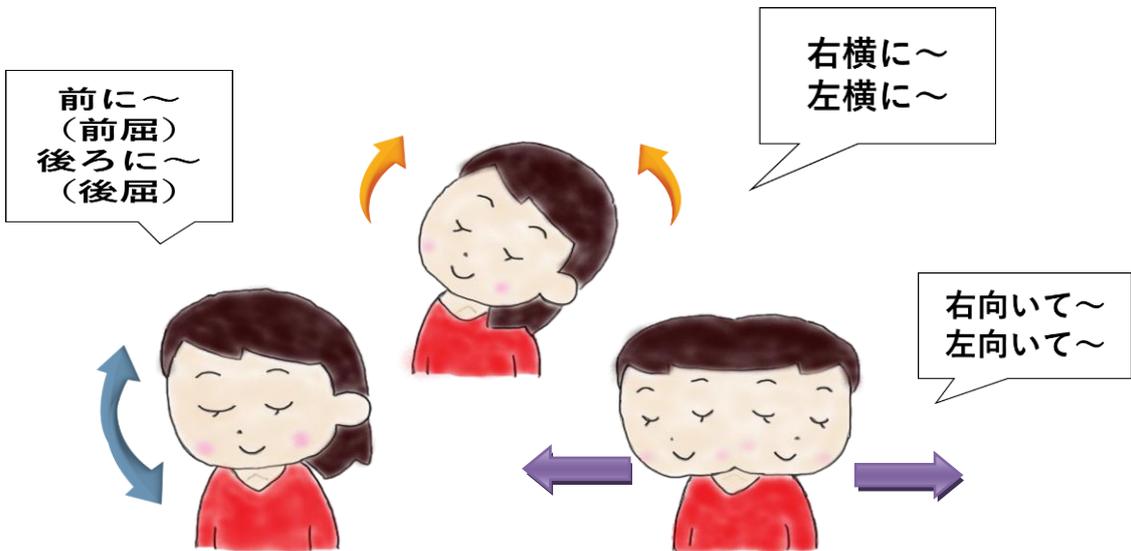
質問 2. 術側の腕がたまに重だるくなる時があります。普段から体を動かし運動をしていますが、重だるい時に効果的なストレッチやヨガなどありましたら教えて頂きたいです。



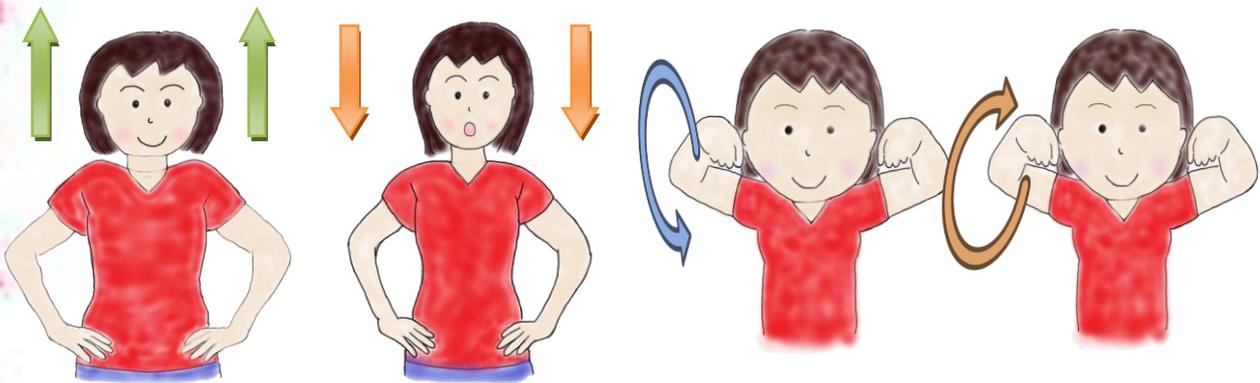
日常生活の中でも、買い物などで重い荷物を持ったり、運転やパソコン操作などの長時間同じ姿勢をとる作業、育児や介護は腕に負担がかかります。

腕を下げた状態で「だるい・重い」などの症状を自覚した場合はリンパの流れを促す肩まわしや首まわしなどの回転運動や、軽いストレッチ、体操をすることをおすすめします。

首の運動 前後、左右、回す方向に首をゆっくり動かします



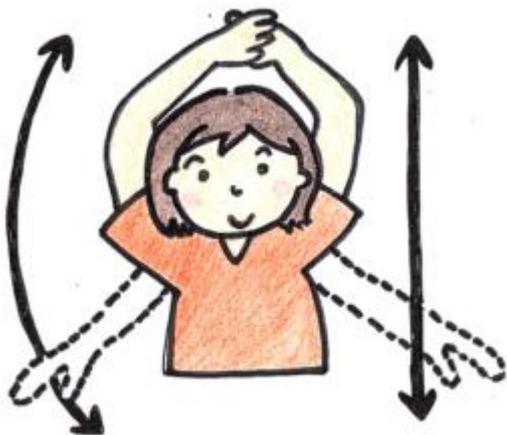
肩胛骨周りの運動 肩を上下や前後、肩でぐるっと円を描くように大きく動かします



肩の上下運動

前後上下にまわす運動

肩の運動



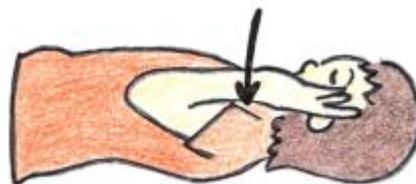
前から挙げて横から降ろす。
横から挙げて前から降ろす。



頭の後ろで手を組み
肘を外へ倒す。



自宅で行なう場合はバスタオルなどを丸めて筒の様にし、その上に寝てもらう。(健側も術側も同時にストレッチができる)
ベッドを使う場合は術側の腕をベッドの端から出す様に寝てもらい体から腕を後ろに下げるようなストレッチです。
(片腕ずつのストレッチ)



脇を開き、肘を90°に曲げて腕を頭の方に倒します。

その他の対策

- 休む時は腕の下にクッションや枕を置いて腕を心臓より高い位置にして休んでください。
- 「寒さ」により筋肉や血管が緊張すると痛みやだるさを誘発しやすいです。傷口に強い炎症や出血傾向がなければ、肩甲骨や肩の上部を中心に蒸しタオルなどで温め、循環を改善し筋肉をほぐすことも効果的です。

ヨガについては臨床研究でも病気や治療によって引き起こされる生活の質の低下、不眠、ストレスなどを和らげる効果が認められているという報告がされています。ご自身の無理のない範囲で行なっていただければと思います。

運動のポイント

- 運動中は息を止めずゆっくり呼吸をしながら行なって下さい。
- 腕の上がり方やつっぱる感じは日によって変化します。運動中には「少つつぱるな（軽く痛みを感じる程度）」の感覚を意識して頑張り過ぎないようにして下さい。
- 動かす範囲は、最初は小さく、徐々に大きく動かします。
- 挙げた腕は勢いよく下ろさず、ゆっくりと下ろします。
- 運動は1往復する度に「力」を抜いてリラックスしましょう。

注意点

手術後の腕や指に「発赤」「熱感」「疼痛（うずくような痛み）」が出現した場合は運動を中止しすぐに医師に相談して下さい（蜂窩織炎の恐れがあります）



質問 3. 胸から腋窩にかけてぴったりしめつけるような下着は良くないですか？



上肢のリンパの流れを妨げないように注意する必要がありますが、胸から腋窩にかけてならぴったりの下着を着用しても問題ないと考えられます。

質問 4. 乳癌手術後の抗がん剤治療やホルモン療法の治療をしながらコロナワクチンを接種しても影響はありますか？



インフルエンザワクチンも同様ですが、抗がん剤治療中でも受けることをおすすめします。コロナワクチンについては副反応の辛い時期と抗がん剤の副作用時期が重ならないように 5 日程度あけることをおすすめします。

ホルモン療法については影響は少ないと考えられます。中止する必要はないですが、気になる場合は接種する当日のみ中止するのも良いでしょう。

質問 5. 頸部から胸部にかけてのリンパマッサージはしてもいいのでしょうか？
(乳がん手術 9 年目の方)



ご自身が気持ちいいと感じられるのであれば行って頂いてよいと思います。マッサージが害になるようなことはないでしょう。入浴タイムやリラクゼーションタイムを上手く活用して頂くとよいと思います。ポイントは「撫でるようなやさしいタッチ」で行うことです。

何か違和感を感じられるようであれば病院スタッフに相談して頂き、ご自身に合う方法で行って頂ければと思います。

皆様からのお声

コロナ渦のせいでなかなか皆さんとお会いできなくて寂しく思っています。こんな時こそコミュニティーって大事なのにね。以前、さくらの会で「絵本セラピー」をさせてもらいました。ピアサポートの講習も受けさせてもらいました。何か、誰かの役に立ちたいと思いオンラインでがん体験者のおしゃべり会を開催したりしています。またさくらの会が開催されます事を楽しみにしています。

乳がんの手術をして20年が経ちました。今も元気で仕事に行っています。さくらの会のみinnに励まされこれまで頑張れました。ありがとうございます。岡村先生、スタッフの皆様、感謝しています。

おハガキありがとうございます。さくらの会は病気になってから毎回出席しています。乳がんについての詳しい事、岡村先生のお話、最後に全員でする体操など和やかで貴重な時間だと思っています。何より、たくさんの方が自分と同じ経験、思いをしているのだなと心強く感じる事ができとてもありがたいです。これからも是非出席したいのでよろしくお願いします。

岡村先生の退職にびっくりし残念に思います。長い間お世話になりよろしくお伝え下さい。

術後 20 年になりますが元気にさせていただいております。お茶のボランティアいつでもさせていただきますよ！

皆様からのお声にあるように、「さくらの会」は同じ体験をされた患者さんやご家族がお互いの悩みを語り合いながら、明るく愉しくコミュニケーションを取る中で、勇気や元気を得る場であると考えております。

「さくらの会」が開催できる時が来ましたら、ハガキやホームページにてお知らせさせていただきますので、その際は是非お気軽にご参加ください。