

ハッピーリボンだより



“平成28年度総会”

4月16日(土)

総会(・活動報告・決算報告・会計監査、会員自己紹介)に先立ち、東日本大震災被災地支援で全ての人の幸せを願い活動をされているシンガー英樹さんのチャリティコンサートを行いました。入院患者さん、一般の方も来場され、懐かしいあの頃のフォークソングをオリジナルそっくりの歌声で唄って頂きました。□一緒に口ずさんだり、しみじみと聞き入ったり、軽快なトークで盛上がり、素晴らしいライブでした。

皆さんの善意の募金には、この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。 (山口記)



“平成28年度講演会”

6月4日(土)

「手を尽くしたガン医療」

～いますぐ出来ること～

講師 すばるクリニック 院長

伊丹 仁朗 先生

多くの聴講者が参加され、講演会前にバイオリンとフルート演奏でスタートしました。はじめに伊丹先生の感じておられる乳がん標準治療に対する問題点についてお話され、標準治療にはなっていないが、いくつかの可能性のある治療法

- ・抗がん剤・放射線治療と温熱療法の併用
- ・免疫能検査と免疫増強剤
- ・ガン転移のリスク検査、転移予防薬
- ・根治の可能性のある先進的治療法の導入や連携の努力
- ・丸山ワクチン
- ・ガン治療効果を高める精神腫瘍学的治療 等 紹介されました。



生きがい療法5つの指針と森田療法コンセプト

1. 自分が自分の主治医のつもりで病気や人生の問題に対処する
2. 今日一日の生きる目標に取り組む
3. 人のためになることを実行する
4. 不安・死の恐怖はそのままに今出来る最善を尽くす
5. 死を自然現象として理解し今出来る建設的準備をしておく



伊丹先生のお話を聞き、標準治療を行った上でそれぞれ

自分にできる事、対処の方法を考える大切さを感じました。

講演会の後、遠く岡山からおいで下さった79才の伊丹先生を囲み食事会を行い、和やかで楽しい時間となりました。



『手軽にバランスよく』

好評の料理教室を「ふれあい福祉センター 調理室」で行いました。

8月20日(土)



MENU

- ・鮭の青しそはさみ焼き
- ・しらたきと野菜のチャンブルー
- ・じゃがいもとミョウガの味噌汁
- ・ミニトマトのゼリー

★鮭の青しそはさみ焼き

鮭は腹側に切り込みを入れて塩コショウをふる

鮭の切れ込みに青シソをはさみ、小麦粉をまぶす

フライパンに油を熱し鮭をいれ、焼き色がついたら裏返し

中まで火を通す

※鮭に青シソをはさんだムニエルです



★しらたきと野菜のチャンブルー□

しらたきは食べやすい長さに切り、サッとゆでてあく抜き

ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、薄くスライス

蓮根は薄い半月切りにし、酢水につけサッとゆでる

赤パプリカは5mm幅の千切り、エリンギは4cm長さの

短冊、生姜は千切りにする

フライパンにマヨネーズと生姜をいれ弱火で炒め

中火にしてゴーヤ、蓮根、エリンギ、赤パプリカを順に

入れ炒める。野菜に火が通ったらしらたきを加え

中華風スープの素、塩、コショウで味付けする。

※マヨネーズで炒める事で、油を使うより若干脂肪が

控えめになります

※中華風スープの素を加えコクを出すことで、野菜をおいしく

たっぷり食べることが出来ます



★ミニトマトのゼリー□

ミニトマトは塩ひとつまみを入れた熱湯にくぐらせ

冷水にとり皮をむき冷ましておく

レモンをしぼり、皮を飾用に少し残し、残りを

すりおろす

寒天は水で煮溶かし、はちみつと梅酢を加える

火をとめる直前にレモンの皮のすりおろしと

レモン汁を加えて味を調える

器にミニトマト3個ずつ入れ、あら熱をとった寒天を流し入れ

冷蔵庫で冷やし固める

飾用のレモンをせん切りにし飾る

※はちみつの甘さとレモンの酸味が、トマトと意外によく合います



“温泉に行ってきました～”

今年の日帰り温泉は 金沢の料亭温泉旅館“滝亭”に行ってきました。途中 道の駅 高岡万葉の里立ち寄り、乳がん検診啓発のティッシュ配りも行いました。



定例会【講演会】

12月23日(金)

於 高岡市民病院 2階 講義室

高岡市民病院 外科 主任部長 福島 宜先生に
『乳がん術後ホルモン療法～今とこれから～』と題して
講義して頂きました。

乳がん術後ホルモン療法

①エストロゲンを減らす

閉経前

LH-RHアゴニスト(ゾラデックス、リュープリン等)

卵巣でのエストロゲンの分泌を抑える

閉経後

アロマターゼ阻害剤(アリミデックス、フェマーラ等)

アロマターゼ酵素によって脂肪などのアンドロゲン(男性ホルモン)が転換されエストロゲンが合成されるのを阻害

②エストロゲンが受容体と結合するのを抑える

抗エストロゲン薬 SERM(ノルバテックス、フェアストン等)

受容体と結合してがん細胞の形成を抑える

③エストロゲン受容体を減らす

エストロゲン低減薬 SERD(フルベストラント)

受容体と結合してがん細胞の形成を抑える

だけでなく、受容体を分解して減らす

☆どの様な場合に5年以上のホルモン療法を行うと良いのか？

- ・腫瘍径が大きい
- ・リンパ節転移あり(複数のリンパ節に転移がある)
- ・悪性度が高い
(核グレードが3、HER2陽性、MIB-1標識率が高い)

現在 承認申請中のホルモン薬

CDK(サイクリン依存性キナーゼ)4, 6を阻害して
細胞周期の進行を停止させることにより、

乳がん細胞の分裂を制御する経口分子標的薬

質問 今話題のオブジーボは今後、乳がん治療に
使えるようになりますか？

答え 今のところ 乳がんに対する臨床試験は
行なわれておりません。



活動報告



母の日キャンペーン 5月14日(土)
JR高岡駅 万葉ロード(南北自由通路)



キャンペーンウォーク 10月8日(土)
『朗唱の会』



秋のキャンペーン
11月26日(土)
道の駅 高岡万葉の里
(料亭温泉旅館“滝亭”途中立ち寄り)

編集後記

今年も桜前線のニュースがテレビから流れる季節になり、日本の平和を考えるこの頃です。□
術後12年になるのですが、なんとなく腰の痛みが気になりだし主治医の先生には様子を
みましょうと言われました。ところがだんだん不安になり、思わず先輩患者の人にTELして
相談しました。ただ話を聞いてもらっただけなのですが心がスッと軽くなり痛みもあまり
気にならなくなりました。SNSやインターネットの検索サイトが充実した世の中ですが
やっぱり、患者会のつながりは大事だと実感した出来事でした。

みなさん、これからもどうぞよろしくお願い致します。♡

