

スマイルあっぷるの会 会報第25号-1 (平成28年9月発行)

ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



## <研修会>

6月19日(日) アピオあおもり 1階 保健指導室 13:30~14:30

講師 弘前大学医学部附属病院 薬剤部 照井一史 氏

「乳がん治療で使用される抗がん剤の副作用」

「乳がん治療で使用される薬の飲み合わせ」

会員の皆さんが飲まれている薬や、抗がん剤治療している人の化学療法目的等にも詳しく説明してくれました。そして副作用は必ず起こるとは限らないし、予防することができる副作用もある。その為には早期に対応をすること、(何か異変があった時は医療者に相談すること)副作用は食事に対するケア、口腔ケアが大切、味覚障害などの対処方法が書かれたプリントやお薬手帳、治療日誌、検査値の見かたのプリント等も渡されましたので参考にしてください。治療日誌は次回病院に行く間に異常があれば日誌にメモして置くといい。先生のやさしい笑顔は愛犬に癒されているからですね。今回本当に有難うございました。



## ♡グループトーク♡

照井先生は、グループトークにも参加して頂き皆さんの質問に受け答えして頂きました。今 新聞や雑誌等に掲載している記事の中に「飲み続けてはいけない薬」「やってはいけない手術」などが良く取り上げていますが、これはあまり気にしない事だそうです。どうしても気になる人は主治医と良く相談してくださいの事でした。今の時代何が良くて、何が悪いのか、マスコミに振り回されていますが、一人で悩まず主治医か担当看護師に相談して見ましょう

六魂祭



## 2016 リレー・フォー・ライフ・ジャパンあおもり

会場 マエダアリーナ こもれば広場

日時 7月23日 (土) 11:00～オープニング

7月24日 (日) 12:00でフィナーレ

今年で2回目になりますが、私達スマイルあっぷるの会からも8名参加しました。23日は風が強くて準備していたテントが張れず、椅子も風で転んでしまいます。開会式にはプラカードを持って出ましたが、参加者は去年よりも少なくてちょっと寂しい気がしました。皆さんでリレーして歩き周りました、今年は飲食コーナーも少なくて昼食するのに困りました。今年は夕方から始まるルミナリエに灯りを灯して居るところを見たかったのに(風邪強くて体が冷えて来ましたのと、バスの時間が合わなくて)とても残念でした。24日は皆さんの都合により閉会式には出ませんでした。リレー・フォー・ライフ・ジャパン青森実行委員会のスタッフの皆さん本当に2日間ご苦労様でした。



### 9月の研修会

9月18日(日)  
県民福祉プラザ  
13:00~16:00

### 10月の日帰り温泉

10月16日(日)  
アソベ森いわき荘

研修会と日帰り温泉のチラシは別紙にて確認してください。

### スマイルあっぷるの会

住所 : 〒030-0963  
: 青森市中佃 1-5-2-12  
木戸方

FAX : 017-741-5766

Eメール

[s\\_ap2011@yahoo.co.jp](mailto:s_ap2011@yahoo.co.jp)