

みなさま、明けましておめでとつございます。

あつという間に二〇二二年が過ぎ去ってしまいい、ばたばたしていたらニュースレター秋号の発行がこの時期にずれしてしまいました。新年を迎えるにあたり、気持ちを変えいろいろな事に取り組んでいければと思います。

さて、昨年は『3年ぶりの〇〇』というフレーズをよく耳にしました。私たちも3年ぶりにパシフィコ横浜で行われた第30回日本乳癌学会学術総会に現地参加してきました。現地では遠方の先生方と久々に近況報告することができ、刺激をもらうことができました。また、いろいろなセッションを画面越しではなく、面と向かって聞けることがとても新鮮で、臨場感を味わいながら学ぶことができました。

コロナ前の日常に戻りつつありますが、治療中の方やそのご家族はまだまだ気が抜けないと思います。もうしばらく我慢の時期が続きますが、身近なところで上手に楽しみ・幸せを見つけていただきたいと考えて次第です。

!!!祝!!!  
小川部長還暦お祝いに  
乳腺外科オリジナル  
日めくりカレンダーを  
作成しました



おいしく飲んで健康的に!

### お茶で体調管理してみませんか?



~お茶の種類によっては副作用があるため  
飲みすぎには注意しましょう~

...ということでご紹介します!

#### コーン茶 ノンカフェイン

☆韓国では昔から親しまれている健康茶  
☆ほのかに甘く香ばしい香りが特徴

《効能》

- ・鉄分⇒貧血予防
- ・カリウム⇒むくみ解消
- ・食物繊維⇒整腸作用
- ・リノール酸⇒体内で作れない必須脂肪酸

#### ルイボスティー ノンカフェイン

☆原料となるルイボスはマメ科のアスパラトウス属の一種  
☆南アフリカ共和国のケープタウンから250kmに位置するセダルバーグ山脈の中腹でしか育たない!

《効能》

- ・抗酸化作用⇒美肌効果
- ・糖尿病予防

#### ごぼう茶 ノンカフェイン

☆ごぼうは元々薬草として中国から日本にもたらされたもの  
☆ダイエット効果と若返り効果が注目

《効能》

- ・イヌリン⇒糖の吸収を抑えたり腸内環境を整える
- ・サポニン⇒免疫力up! 抗酸化作用

#### レモングラス茶

☆ハーブの一種で家庭菜園しやすい  
☆実は「イネ科」の植物

《効能》

- ・シトラール（レモンの香りの元）

⇒疲労回復・胃に働きかけて消化促進、脂肪分解  
血行促進

### ご存じですか? 遺伝性乳がん卵巣がん症候群

これは家族性腫瘍症候群のひとつで、BRCA1/2という遺伝子の異常があることで特定のがんになりやすい事がわかっています。

2020年4月から特定の条件を満たせば保険適応でBRCA1/2の遺伝子検査が受けられます。しかし、保険適応といっても6万円くらいする高額な検査であり、遺伝子の異常があれば子供にも1/2の確立で遺伝するため気軽に受ける検査ではないと考えます。ですが、遺伝子異常があるとわかれば定期的な検診を受けたり、予防的に手術をしたりと対策がとれるというメリットもあります。気になる方には遺伝カウンセリング外来をご案内しますのでスタッフに相談ください。

※この遺伝子検査は、治療に結び付くかの確認のためにも行われます。適応のある方には個別に説明致します。

高校の時に友達から教えてもらった一冊の本があります。『がんばらない 著・鎌田實』という本です。

鎌田先生は長野県諏訪中央病院で長年地域医療に携わってこられた方で、こんな先生になりたいなと思って受験勉強したのを10年以上振りに読み返して思い出しました。医者になって読み返すと普段の診療で忘れかけてたものを取り戻したように感じたのと、文章中にでてくる『がんばらないけどあきらめない』という言葉が心に刺さりました。私は外来診療を始めて5年以上が経ちますが、たくさんさんの乳癌患者さんに出会い、その中で癌というやっかいものに歯がゆい思いをさせられることが多々あり、患者さん自身もそう思われていると思います。

しかし、癌に臆することなくその人らしく生きていけるお手伝いができるよう、『がんばらないけどあきらめない』をモットーにこれからも診療を続けていきたいです。(亀井)

私の今言いたいこと・伝えたいこと