

# Cheers Beauty 座談会

## 第5回がん経験者座談会 ～私のリンパ浮腫経験談～(前編)

第5回 座談会レポート

リンパ浮腫「なんて知らなかった…」  
上野：病気になる前に「リンパ浮腫」という言葉をよく知っていましたか？

松田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

川田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

朝香：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

松田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

川田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

朝香：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

松田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

川田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

朝香：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

松田：「リンパ浮腫」なんて知らなかった。リンパ浮腫という言葉をよく知っていましたか？

リンパ浮腫ケアの選択  
上野：術後の後遺症について、例えばリンパ浮腫ならこの病院が有名」といった情報は、探すが難しいです。

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

リンパ浮腫には絶対ない！と強く思い  
上野：知らなかった方は、なんと診断された時、病院から何か説明を受けましたか？

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

リンパ浮腫ケアの選択  
上野：術後の後遺症について、例えばリンパ浮腫ならこの病院が有名」といった情報は、探すが難しいです。

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の跡や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。注意事項として、これをやらない方がいいよ、とかマッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとっても丁寧に教えていただきました。

夏の日差しを遮り、冬の冷気を防ぐ。高性能断熱フィルムが、快適な暮らしをサポート。

**コボテクト サンプロックフィルム**

断熱率100%カット  
遮熱率99%カット

フィルム業界の三冠王

株式会社アクアバンク

0120-901-092

https://www.aqua-bank.co.jp

医療法人社団 マイクロ会 | 銀座リプロ外科

■ 保険適用 ■ リンパ浮腫の治療(リンパ管静脈吻合術・LVA)

銀座リプロ外科では、リンパ浮腫をはじめとする女性の疾患の診療を行っています。当院では、長年に渡りリンパ管静脈吻合術(LVA)を行っている高い技術を持った超微細外科医が手術部担当し、快適な日帰りLVA手術を行っています。患者さまが快適な日常生活に戻れるよう最大限サポートさせていただきます。弾性ストッキングのオーダーメイドも可能です。

SMSはじめて！  
リンパ浮腫に関する情報発信中！

医療法人社団 マイクロ会 | 銀座リプロ外科 完全予約制

住所 東京都中央区銀座2-8-19 FPG links Ginza 6F

電話番号 03-5159-2240 (お電話受付/平日9:00~18:00)

詳しくは公式ホームページからフォロー、お友達登録お願いたします。

### 抗がん剤治療で失った髪を取り戻したい

5 A子さん(30代)の発毛治療

こんにちは。女性専門の美容クリニック「クレージュ」です。今回は、抗がん剤治療における「発毛治療」という言葉を知っていただきたく思います。今回は、実際にクレージュで治療を受けている患者様(ご本人)A子さんの治療体験談をご紹介します。

A子さんは、30歳、20代の頃に乳癌の抗がん剤治療により、髪が抜け落ちてしまいました。その後の髪は、自然に生えてきたものの、髪質が弱く、髪が抜け落ちてしまっていました。また、髪が抜け落ちてしまった部分には、髪が生えてきませんでした。

治療開始から3カ月後の髪の状態

治療開始時 3ヶ月後

女性のための美容クリニック クレージュ

【東京・大阪・名古屋・福岡】

### ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ

サバと白豆のみそ煮

材料2人分 / 所要時間10分

サバ(冷凍) 1尾  
白豆 120g  
水 300ml  
味噌 大さじ2  
乾燥だし(鶏) 小さじ1  
しょうがチューブ 2~4cm

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピをご紹介します。

ロコモ・フレイル予防には、筋肉を鍛えることが大切です。また、栄養バランスの取れた食生活を送ることが重要です。

### 理学療法士おすすめのリラックス呼吸法

日々の治療や不安感からくるストレスを感じた時、簡単な呼吸法で心身を癒しましょう。

以下の方法は座位で行います。

1. 両手を膝の上に置き、背を伸ばす。息を吸い込み、5秒キープする。

2. 息を吐き出し、5秒キープする。これを繰り返す。

3. 呼吸が落ち着いたら、目を閉じ、全身をリラックスさせる。

呼吸は自律神経を安定させ不安の軽減、心身の癒やしにつながります。是非ためしてみてください。

株式会社リハライフサポート

### 冬のおすすめアロマ

たくさんあって迷ってしまう冬のおすすめアロマ。今回は、専らで取り回しやすい身体と心を癒やすリフレッシュできる爽やかな香りをご紹介します。

【ユズ】  
爽やかな香り、安心感に包まれるような甘さと苦みを感じられる。身体の中の巡りをサポートし寄り添ってくれるような香りです。

【ヒノキ】  
森の中にいるような爽快感。ゆっくりと深い呼吸をしなくなる落ち着くような香りです。自分を内側から癒したい時にオススメです。

協力:チアーズビューティーパートナーアロン/moani 神口 奈津子(乳がん経験者)

### 坐ってできるマインドフルネス・ヨガ

一流の講師の指導で「ボディスキャン」を行っていきましょう。坐っていても、立っていても、寝ていても大丈夫。自分に合った呼吸法やポーズで心身を癒やすことができます。

マインドフルネスとは、現在の瞬間に意識を集中させることです。呼吸や身体感覚に意識を向け、雑念を排除して、心身を癒やすことができます。

一般社団法人子どもカレッジ Education.JPN

main@co-c-e.org

### 季節のお野菜クッキング

ガーリックバター大根ステーキ

材料2人分

大根 1/2本  
コンニャク 1片  
醤油 大さじ2  
バター 10g  
オリーブオイル 大さじ1  
ブラックペッパー 適量

小野 理恵さん

季節のお野菜クッキングをご紹介します。冬は、大根やコンニャクなど、体を温める食材がおすすめです。

### 認定企業紹介

株式会社ナチュラルグリティ

【発酵の知恵をカタチに】  
食材のもつ力を最大限に引き出した体にも心にも優しく、おいしく召し上がっていただける商品をご提供しております。腸に強い独自の酵母により、善玉菌のえきになるプレバイオティクスとプロバイオティクスをバランスよく摂取して腸内環境を改善します。健康を維持したい方、身体の疲れを取りたい方へおすすめいたします。

naturalgrit@gmail.com