

第5回 ハートシェア 終了しました。

リンパ浮腫を学んで予防しよう！

日常生活の注意点と、自分でできる予防ケア(腕)

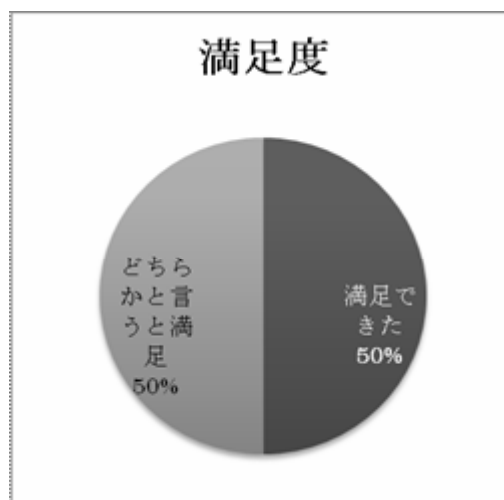
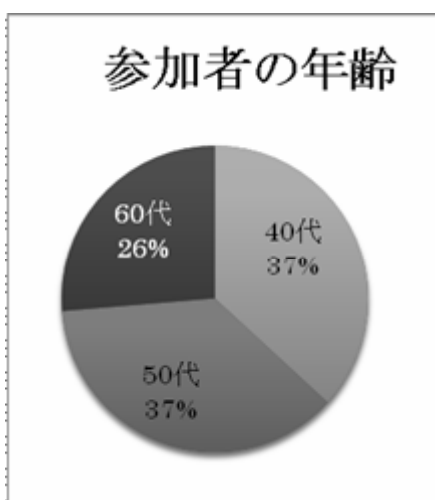
H21年9月15日開催

一度発症したリンパ浮腫は完治が難しいので、予防することが最も大切です。今回は、乳がんの方で脇のリンパ節を切除、あるいは脇のリンパ節に放射線照射を受けたことがある方を対象に、リンパ浮腫について学ぶ会を企画しました。

「リンパ浮腫はなぜ起きるのか？」をしっかりと学んだ上で、日常生活の注意点と自分でできる予防ケア(腕)を習得しましょう。

患者会アスparaの会の医療リンパセラピストの方が、ボランティアで参加していただきます。形成外科 皆川医師による、リンパ管吻合術についてのミニ講演もあります。

20名の参加者がありました。



今回のハートシェアは「学ぶ会」として開催しました。セルフマッサージについては、ボランティアでご協力いただいた医療リンパセラピストの小林久美子さん(婦人科がん患者会:アスparaの会)に講習をしていただきました。「思った以上にそっと触る感じなのですね」と体験を通してタッチ感覚を覚

えていただけたようです。

リンパ浮腫について患者様を集めて講習を行ったのは、旭川厚生病院も初めての企画でした。今はまだ症状が出ていなくても、予防について学び意識して日常生活を送ることは大事なことです。今後は、手技の習得の支援ができるよう新たな取り組みを検討していきたいと思います。

不満・満足の理由・感想・要望など(原文のまま)

時間が短いため、手技を覚えるまでは無理と思われる

セルフケアを身につけるまでの支援をして頂けると助かります

小林さんに直接さわって指導していただけたので、タッチの感覚がよくわかった

マッサージの時間が長くほしい

今回の学習会は大変勉強になりました

年のせいかすべて飲みこむ事は、むずかしい

このような事が時々あると良いと思います

マッサージの方法を知れて良かったです。と言っても、はじめてで正しいマッサージをきちっと覚えられなかったです

長期にマッサージをして様子を見ていただける病院は旭川にありますか？

知らなかった事も勉強になりました

また同じ病気の人と話す機会を作ってほしい

浮腫の意味がわかった。マッサージのやり方がわかってとても良かった

もう少し時間が欲しい(指導等)

マッサージのタッチの方法が良くわかりよかったです。もっと力を入れてやるものだと思っていました。

また、リンパ浮腫について定期的に教えてほしいです

マッサージの仕方などは良く理解できませんでした

不安な事もあったけど、少し腫れて不安だったけど、先月受診して浮腫ではないと言われて安心できました。よいきっかけになりました

先生方が良く分かる説明してくれた

実際にタッチして指導を受けた事により自覚する事が出来、良かったと思っています

マッサージの仕方がくわしくわかった。ありがとうございました

実際に体験できてよかったです。頑張りたいです

体験した人達でも体験交換したらよいかも知れません

リンパマッサージのタッチの度合いがかなりソフトでなければならぬ事の認識を持ってました

次回のハートシェアは、

「他の人はどうしているの？ 医師とのコミュニケーション」です。