

## 第95回 ほほえみ 開催

2月15日(水)第95回 ほほえみを開催しました。  
9名の方が参加してくれました。

3月16日(木)18:30~当院ミントホールにてがん市民公開講座を開催します。

今回のテーマは、～がんと診断されたとき～です。  
告知の方法や告知後の心の動き、スタッフのサポート体制などについて医師・看護師・ソーシャルワーカーからお話しをさせていただきます。是非参加いただければと思います。



次回のほほえみは、3/15(水)14時から16時まで  
北館3階 大会議室での開催となります

【がんサロン事務局】

### 『免疫力』

(がん体験記)

最近、なにかと耳にする『免疫力』という言葉。私はつい最近まで、この『免疫力』をあまり重要には思っていませんでした。『免疫力』は私たちが罹っているがん細胞をやっつけてくれる身体に備わった力。免疫力を上げることは大切なことのように。

様々な免疫力アップ法がメディア等で紹介されていますが、その中でも“笑い”が免疫力アップになることが証明されてきたとか。“簡単で、お金もかからない治療法”ではないでしょうか。

ただ、“がん”は、つらいことも多いです。治療で大変なこともあります。とても笑ってなんかいられない気持ちになってしまうのが、“がん”という病。でも、少し体調が軽いときや気持ちがやわらいだとき、楽しいことを想像したり、笑えるテレビを見たり…。実際に笑わなくても、“笑ったふり”をするだけでも効果があるそうです。

ちょっと口角を上げてみる。「ははは」と声を出してみる――。

以前、看護師さんに教えてもらった方法があります。それは、『がんをやっつけるイメージトレーニング』。『イメージトレーニング』と聞くとスポーツを想像しますが、病気にも効果があるようです。

血液中には、私たちが細菌やウイルスから守ってくれている“リンパ球”という細胞があります。看護師さんのお話によれば、そのリンパ球ががん細胞を食べているイメージをするといいのだそうです。

「パクパク、パクパク…。リンパ球ががん細胞を食べている…」と。

簡単でお金のかからない治療薬。是非試してみてください。

(北海道/女性/乳がん/がん患者本人)