

11月8日(日) 新型コロナウイルス感染対策のため、  
Zoomにて第33回メディカルカフェを開催しました。

### メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4回生 森山由理

開会の挨拶の後、講演が始まりました。講演では「免疫力アップ ミトコンドリアについて」というテーマで沼田先生が話してくださいました。“ミトコンドリア”と聞くと、生物で習ったようなことしか知らなかったのですが、ミトコンドリアは多くの生活習慣病の原因になっていることや、免疫力アップにつながるということが分かり、大変勉強になりました。また、ミトコンドリアを増やす方法も教わったので、寝る前の食事やアルコールは避けるなど、すぐにできそうなことからやってみようと思いました。

講演の後、カフェが始まりました。私のグループでは、お医者さんになかなか相談できないという話になりました。以前参加したカフェでもお医者さんとの関係性について悩んでいる方がいらっしやっただのを思い出して、お医者さんに限らず医療従事者との関係性で悩んでいる患者さんは多いということを改めて実感しました。私はまだ病院実習にも行っておらず、現場がどういうものなのか分かっていないので、実際に働いている方々からは理想論だと言われてしまうかもしれませんが、患者さんとお医者さんの関係性をより良いものにする緩衝材のような存在に薬剤師がなれたらいいのかなと思いました。また、今回のカフェで、ある方が「がんになったことで自分自身と向き合い、今までは深く考えなかったことや人生について考えたり、病気にならなければ気づくことのできなかったことに気づくことができたりした」とおっしゃっていたのがとても印象に残りました。人生で起こることには全て意味があるという言葉はどこかで見かけたことがあります。初めてこの言葉を聞いたときはあまり実感がわかなかったのですが、今回のカフェで先ほどの参加者の方の言葉を聞いて、そうなのかもしれないと思うようになりました。がんになって人生観や価値観が変化したという患者さんは多くいらっしやるとは思いますが、私もメディカルカフェで色んな方と関わらせていただく中で、このように自分の考え方が変化しているのを感じます。1年後の自分は、そして数年後の自分は今とはまた違う考え方をしているのかなと思うと少し楽しみになりました。今回のカフェは前回よりも多くの方に参加していただけて、とても嬉しかったです。また次回のカフェでもお会いできたらなと思います。

## 良いストレスをとろう

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5回生 園部 愛梨

今回は沼田先生の講演がありました。その中で人の免疫力を上げるためには、ミトコンドリアを増やすことだと話されていました。ミトコンドリアを増やす一つに「良いストレス」を受けることがありました。最近自分と向き合い、自分がどんな人間なのか就活を通して考える時間が多く考えれば考えるほど悩み、答えが見つからないことが悪いストレスになっていたと気づきました。そんな中で、良いストレスの一つに姿勢を正すこと、日光浴を適度に浴びること、マッサージをあげることなどどれも心をリラックスすることだと感じました。そして、今は肩の力がはったままですが、もう少し心を楽にして考えてみようかなと思えるようになりました。私の親友は最近ホットヨガを趣味にしていますが、ヨガをやると日頃のストレスを少なくともその時間は考えなくてもすみ、心がスッキリすると話していたことがありました。まさしく「良いストレス」はこういうことだと思います。私も一日の中で、もう少し深呼吸をしてみて心を休める時間を作ろうと思うようになりました。

メディカルカフェでは、「がん教育」の必要性が話題に上がりました。小学生の頃から正しい知識を持っていれば、自分のがんになってもならなくても、今以上にがんについて正しく向き合えるのではないかと思います。現在、卒業研究でがん教育について研究していますが、生の声を聴くことでより現在の研究が重要であることを感じるとともに、もっと満足いくものを作っていこうと思えるようになりました。

## メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4回生 笹倉 健嗣

私は今回のメディカルカフェに参加して思ったことが二つあります。

一つ目はがん教育が早くから行われることは重要だと思います。理由としては、今回のグループの中にご自身にがんにかかったらどうしたらよいか困ったという方がいらっしゃって、中高生の時からがん教育を受けていればよかったとおっしゃる方がいらっしゃいました。その方は自分の親ががんにかかった時に祖父母がいたこともあり生活面で困ることもなく、学校生活も忙しく病室にお見舞いに行くこともなかったそうで、早くからがん教育を受けていれば、当時がんにかかった親に対してもっと自分ができることがあったのではないかと考えられていました。私はその話を聞いて私自身も中高生の時にがん教育をしっかりと受けていないので共感したためです。

次ページへ続く

二つ目は参加者の方にこのメディカルカフェのような場所があると、自分ががんにかかった時、周りに同じ体験をした人がいなくて話せる相手がいなかったのでありがたいと言ってもらえて、同じ参加者としてありがたいなと思いました。しかし今回のグループで話す際に言葉をいろいろと考えてしまって自分から積極的に会話に参加できなかったのも、これからはもっと気軽に参加者の方と会話をしたいと思いました。また、参加者の中に今年の春過ぎにがんにかかった方がいらっしゃって、その方は会社にどう伝えたらよいか悩まれているのですが、がん治療を数年続けている別の参加者の方が自分も初めは周りにどう伝えたらよいか悩まれているようですが、周りに打ち明けたことでいろいろと助けてもらったので困ったらお互い様の考え方でいることをアドバイスされていて、その時もこのようなメディカルカフェの場は大切であると思いました。

### ファシリテーターの難しさ

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター  
4回生 北夏実

今回のメディカルカフェではファシリテーターをしました。  
最初から決めている話題にしたがって進行していく司会とはかなり違って、その場に依じて即座に話題を考えてグループの人に振っていくということが思った以上に難しかったです。  
これまで何回もメディカルカフェに参加してきたにもかかわらず、ファシリテーターをしてもらっていた先輩に頼りっきりで、今回はかなり苦戦しました。しかし、今回のこともあったので、次回からはもっと先輩の話の話し方や、言葉遣い、聞いても良い内容そうではない内容などたくさんすることを注意深く聞き、学んでいこうと思うことができました。特に言葉遣いには十分に気を付けたいと思いました。次にファシリテーターをした時に少しでも成長できたと思えるように努力したいです。そして自分の担当のグループのメンバーがまた参加したいと思ってもらえるように頑張りたいです。

メディカルカフェでは初めて参加してくれた方が今回はたくさんいました。初めての方にもまた参加したいと言ってもらえて、とても嬉しかったです。最初は緊張されていた方もだんだん打ち解けてきて、最初よりも積極的に話もしてくれました。このように次回もできたらいいなと思いました。そして、これからももっと多くの方が参加してくれるのを楽しみに自分なりに頑張っていきたいです。

次ページへ続く

沼田先生の講義では多くの生活習慣病はミトコンドリアの機能不全であるということを知り、とても驚きました。自分の年齢的にそこまでは生活習慣病のことを気にしていなくていいかなと思っていましたが、この講義を聞いて家族にミトコンドリアのことを伝えようと思いました。ミトコンドリアが増えたかどうかは実際にわからないけれど、ミトコンドリアを増やすために努力をすることで自分の気持ち的にも良いのかなと思いました。そして目に見えなくても体には効いていると思うので、精神的にも身体的にも何でも行動をすることは良いことだと思いました。そして今の自分にもミトコンドリアは大切だと思うので、何かできることはないか考えたいと思いました。

顧問：樋野興夫

塾頭：沼田千賀子

副塾頭：横山郁子

塾生：園部愛梨、北夏実、笹倉健嗣、森山由理