

1月23日(土) 新型コロナウイルス感染対策のため、
Zoomにて第34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感じたこと

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4回生 徳田華歩

私は昨年9月以来なので久しぶりにメディカルカフェに参加しました。沼田先生の講演ではビタミンCはコラーゲンの生成を助けて肌の健康を促進するだけでなく抗がん作用やブドウ糖、ストレスとの関係、ビタミンCによる抗菌・抗ウイルス作用などについてお話を聞き、私達のグループでは普段ビタミンCを摂取しているか話題にあがりました。私はビタミンCの効果について知っていたもののあまり意識していなかったのですが、参加者の中にはビタミンCを最低1g必要なところを5g以上摂取している方がいて、講演やその方のお話を聞いている中でビタミンCの重要性を改めて感じ、自分自身もこの時間で意識が高まりました。

治療薬を服用している患者さんの中には飲みたくないのに飲んでいる状況と比べると、ビタミンCを摂取することで肌が綺麗になる！といったポジティブな気持ちを持って摂取することで効果がよりあるのではないかと、医療従事者のひとつひとつの言葉で気持ちが左右されるというお話を聞いて医療従事者がいかに患者さんの気持ちに寄り添いどのような言葉を掛け支えていくことが大事なのかと深く考えさせられ、将来薬剤師になる者として少しでも患者さんが抱えている不安を取り除き、プラスな気持ちに向けて服薬指導を行わなければならないと感じました。

又、お話ししている方の中にはリレーフォーライフに参加している方がいらっしゃいました。名前は聞いたことがあるのですが詳しく知らなかったのが具体的などのような内容で活動をしているのかこの時間で知ることができて興味を持ちましたし、逆に私達のメディカルカフェ以外のがん教育についてお話をしたところ参加者の方から興味を持ってくださったのでお互いの取り組んでいる活動を共有することができてとても有意義な時間となりました。また次回皆さんとお話するのがとても楽しみです。

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

はじめに沼田先生がビタミンCについての講演をしてくださいました。私は美肌になりたくてビタミンCを摂っていた時期があったのですが、あまり効果を実感できずにいました。今日の講演でビタミンCが肌に吸収されるのには優先順位があり、肌は思っていたよりも優先順位が高くないということを知りました。今思い返せば、当時飲んでいた量では不十分で、それにより肌には効果が得られなかったのだと思います。原因が分かり、スッキリした気分になりました。また、風邪に対してだと1~10g、ストレスに対してだと数10gと、ビタミンCには至適量があるということも今回初めて知りました。これからは目的に合わせて、至適量というのも気にしながら摂取するように心がけていきたいなと思います。

講演の後のカフェでは、今回たまたまグループ全員が女性だったこともあり、女性ならではの会話や健康で気をつけていることやビタミンCについてなど、様々なテーマについてお話ししました。

その中でも特に心に残ったのは「基本的にいつ死んでもいいと思っています。でもそれはがんになったからそう思うようになったのではなく、がんになる前からそう思っています。」という言葉でした。その言葉を聞いたとき、一瞬一瞬を一生懸命に、そして丁寧に生きてきた方だからこそその言葉なのではないかなと思いました。また、一本筋の通ったといたしますか、その生き方や考え方に敬服させられました。自分に置き換えて考えてみると、やり残したことや後悔ばかり浮かんできました。特に最近はコロナだから…と色々なことを諦めてしまっていました。これを機に自分を見つめ直し、気持ちを新たに頑張りたいなと思います。

再び緊急事態宣言が発出され、私自身家族以外の人と話す機会が最近めっきりなくなってしまっていたのですが、今回のカフェで色んな方とお話しできてとても嬉しかったです。誰かと話すことっていいなと改めて感じられたカフェでした。

次回のカフェでは私たち4回生もファシリテーターをします。初めてのファシリテーターでなかなかスムーズにはできないかと思いますが、話しやすい場を作れるよう頑張りたいなと思います。

画面越しでも笑いが絶えないメディカル・カフェに

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5回生 渡邊理乃

今回は「あらためて知る、ビタミンCの凄さ！」というテーマで沼田先生の講演を聞いた後にメディカル・カフェにて対話をしました。

ビタミンCが肌や体にいいということは漠然と知っていましたが、ストレスに対する抵抗力や抗がん作用もあることに関しては詳しくは知らなかったのととても勉強になりました。コロナ禍で巣ごもり生活が多くなる中で、ストレスも溜まることが多いと思います。ストレスホルモンが出る際にビタミンCが消費されることを講演から学んだので、テスト勉強など過度にストレスを感じる時に応じてサプリメントで補っていこうと思いました。そのサプリメントを選ぶ際も、タール系色素が含まれている場合、アレルギーの原因になることがあると知ったので、しっかり成分表示を見て選ぶと思いました。

メディカル・カフェでは、沼田先生のビタミンCの講演の内容から派生して「健康」についていろいろな話を聞かせていただきました。食事は人間が生きていく上では必須であるため、食事で栄養バランスを摂れることが望ましいですが、推奨量を摂るためには膨大な量を食べなければならない栄養素もあるため、その場合はサプリメントなどをうまく使って樋野興夫先生の言葉の処方箋にもあるように『楕円形のようにバランスよく生きる』べく、バランスの良い食事を心がけようと思いました。他にも食事だけでなく運動に関しても、1時間かけて散歩をすることで夜眠れるようになった、体力があったからがんも転移せずに今の段階で済んだかもしれない、といった話題も出ました。運動を続けるモチベーションのアドバイスもいただけたので、私も早速実践しようと思います。

「がんになると自分のことで精一杯になってしまう患者さんが多いと思うが、がんサバイバーは選ばれて生かされている」とお話しして下さったことが今回のカフェで一番印象に残っています。この方はご自身ががん患者であることを感じさせないくらいに明るく、終始笑いが絶えないカフェとなりました。人柄もあってか、がんについての質問にも笑顔でお答えくださり、笑いとともに学ぶことの多い時間となりました。またメディカル・カフェが終わる最後に「コロナ禍でいい考えが浮かばない中、久しぶりにいい時間を過ごせました」と感想を言って下さった参加さんがいらっしやり、とても嬉しかったです。メディカル・カフェがそんな方々の憩いの場になるよう、私も聞く力、発信する力をつけていきたいと感じました。

主体性

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

最近のメディカルカフェではファシリテーターをさせて頂くことが多かった。今回もファシリテーターであったが正直一番難しかった。

私の班はゼミ生を含めて5人班であったが、開始早々話の方向性に食い違いがあったため、班としてまとまりがなくなってしまった。一人でも違う方向性の方がいる場合、グループで話し合うためにはある程度ルールを決める必要があった。

そこで、私の考えだけを話すのではなく、まずは他の方の意見を聞いてからどういう方向性で話し合うのかまとめようと思った。

話を聞く中で9割の方が私と同じ意見であったため、このままの方向性で行くこと、そして意見が違う方には多少理解して頂くことを伝えた。改めてグループワークの大変さを知った。ファシリテーターはただ話していればいいわけでもなく、面白い話をすればいいわけでもなく、考え方をまとめる力が必要だと思った。それは決して独断で決めることでもなく、周りの意見を全て聞いた後に最善の解決法を導くことだと感じた。

今までのファシリテーターではその場の雰囲気はただ明るくなってくれたらとだけしか考えていなかったが、今回のことがきっかけで自分のファシリテーター力が少しだけだが上がった気がした。次回のメディカルカフェにも参加して、もっとリーダー性、主体性の力を伸ばしていきたい。

顧問：樋野興夫

塾頭：沼田千賀子

副塾頭：横山郁子

塾生： 恵美良太、園部愛梨、渡邊理乃、北夏実、笹倉健嗣、徳田華歩、森山由理