

## 第三十回がん哲学塾

### ニュースレター

発行日：2021年 5月25日

神戸薬科大学 総合教育研究センター

E-mail:juku\_0307@yahoo.co.jp

5月15日(土) 新型コロナウイルス感染対策のため、  
Zoomにて第36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 総合教育研究センター

5回生 森山由理

最初の講演では鎌尾先生が免疫力に関わるビタミンの話をしてくださいました。とても分かりやすく説明をしてくださったので、それぞれのビタミンにはどのような働きがあるのか、そしてそのビタミンはどのような食べ物に多く含まれているのかについて理解を深めることができました。また、講演後の質疑応答では、女性の参加者の方が多かったからか、調理時に気をつけたらいいことなど、調理に関する質問が多かったのがとても印象的でした。ビタミンDの不足度をチェックするテストでは、私は39点というハイスコアを叩き出してしまいました。こんなに不足していると思っていなかったもので、少しショックでした。これからは意識してビタミンDを含む食品や日光浴、サプリメントの摂取などをしていきたいと思いました。早速、ビタミンのサプリメントを買ってきたので、続けて飲むことから始めてみます。

講演の後のカフェでは、健康面で気をつけていることや治療薬のこと、患者さんと薬剤師の関わりについてお話ししました。患者さんと薬剤師の関わりのお話では、病院によって関わり方が全然違うということを教えていただきました。来週から病院実習に向かう身として、患者さんと薬剤師の関わりを意識して学び、実習後のカフェでまたそういったお話ができたらいいなと思いました。

私は今回初めてファシリテーターを経験しました。どのように進行しよう、どんな話をしようということばかり考えてしまいましたが、自分も楽しむ姿勢というのが大切なのだと気づかされました。今回できなかったこと、反省点を次回以降に生かしていきたいです。

5月のメディカル・カフェは久しぶりに現地で開催できるのではと楽しみにしていましたが、コロナウィルスの感染拡大により現地開催が困難になってしまいました。一刻も早くこの状況が落ち着き、対面で開催できることを楽しみにしております。

## メディカルカフェに参加して感じたこと

神戸薬科大学 総合教育研究センター

5回生 徳田華歩

今回のメディカルカフェでは鎌尾先生にお越しいただき、「免疫力に関わるビタミンの話」をテーマに講演をしてくださいました。授業で習った内容と重なる部分もあったのですが、個人的にとっても印象に残ったのはビタミンDとコロナの関連性です。今のご時世、コロナはとても身近な存在となり、けして他人事とは思えない状況になってきました。1年以上コロナに脅かされてきましたが、ここ最近知り合いの知り合いがコロナに罹ったという話や亡くなった話を聞いたので、もう既に着々と迫ってきているのだと実感しています。そんな中、ビタミンD濃度により感染率が上昇するというこの講義で初めて知りました。ビタミンD濃度が低いほど感染率や重症化率が高く、多くの年齢で目安量を下回っているのです。ビタミンD濃度が足りているのか欠乏判定簡易質問票をその場で行ったところ、私は大幅にビタミンD濃度が足りていないということが分かりました。その後のカフェでもこの話が話題となり、私以外のがん患者さんはビタミンD濃度が足りている状態で驚きました。食生活や運動など何か気をつけていることがあるのかお聞きしたところ、食事には気をつけているが特別何かしていることはないと仰っていました。又、前々回の沼田先生によるビタミンCについての講義や今回の免疫力に関わるビタミンについての講義を聞いたことで、ビタミンC中心のサプリメントからマルチサプリメントに変えようかなと話している方もいらっしゃいました。このような講義を通じて自分の健康に対する意識や普段の生活を見直し良い影響を受けていると知って、ビタミンについてより多くの方に発信できれば良いなと思いました。

今回のカフェではこのような講義を踏まえたビタミンについての話や普段生活している中で気をつけていることの他にも個人的に印象深かった乳がん患者によるリンパ浮腫についてのお話もしました。「乳がん」は大学の講義だけでなくこのメディカルカフェに参加してからより耳にするようになった病気です。乳がんは罹患率が高いため、自分ももしかしたらなるかもしれないとこの言葉を聞く度、普段生活している中でも思っています。そんな乳がん手術後に起こるリンパ浮腫は私が想像していたよりも遥かに過酷であると2人の乳がん患者さんのお話を聞いていく中で感じました。日焼けをすることはもちろん虫刺されにも気をつけなくてはいけないことや個人差はありますが、痛みが生じたり動きづらいということもあります。前述した内容以外にも普段生活している中で様々な問題がありQOLが低下してしまうのですが、その他にも術後の対応が何よりも辛かったとお聞きしました。人は誰しも死が訪れるため、「死」に対しての恐怖はあまりないが術後の生活面での不安が大きかったとの方が仰っていて、そのような不安を少しでも取り除き心のケアを行うのが医療従事者のお仕事でもあると私は思っていました。

しかし患者さんが体の不自由に悩まされ手足の痺れなどもあり不安を抱えているにも関わらず、実際は寄り添ってくれていないと感じるような対応だったそうです。少しの痺れや体に違和感を感じたりするのは患者さん自身にしか分からない辛さがあります。しかし私たちは患者さんが何に悩みどのような不安を抱えているのかを十分に話し合う場を設けたり、患者さん自身の立場に立って、気持ちに寄り添うことが大事なのではないかと薬剤師を目指すうえでずっと思っていることなので、実際の対応・現状を知ったとき、驚いたと共に悲しくなりました。生の患者さんの声を聞くことは学生の間で中々ない機会でも貴重なお話を聞くことができました。この声を受け止めて、患者さんひとりひとりにきちんと向き合えるような薬剤師になるべく、8月から始まる実務実習に取り組みたいと思います。

### メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター  
5回生 笹倉 健嗣

私は今回参加したメディカルカフェではいつものように講義の時間があり、そこでは健康に必要な免疫に関わるビタミンについて学びました。内容は去年の選択科目の授業で習った内容もありましたが、免疫力に関わる主なビタミンとしてビタミン A,C,E があること、また新しくビタミン B6,D,リポ多糖,LPS も関係していること、各々の役割についても学びました。

また、今回のメディカルカフェのグループでは前述の講義の内容についての話題が上がりました。これまでも何回か参加されている方が最近サプリメントを飲むかどうかについて迷っていると話されていて、今回の講義でビタミンについて知れたので良かったと言ってくれました。その方はこういった話し合いの前に講義の時間があり、新しいことが学べることも複数回参加されている理由の一つだそうです。他にも東海地方から医療関係者の方が参加してくれました。その方は東海地方でもカフェをされているそうで元気な方でした。ご自身は新型コロナのワクチンを打たれたそうで、打ってからの自身の体験談について話してくれました。その方の話を聞いて先ほどのカフェに複数回参加されている方が自分は今までの薬のことでいい経験をしたことがないと話されていました。どちらも貴重な意見を話してくれました。また東海地方から参加された方は Web 形式だと遠くからでも参加できるからありがたいとおっしゃっていました。

最後にカフェに複数回参加されている方がこれまでの入院先の病院の出来事についても話してくれました。そこでは薬剤師が病院内で患者さんとどのように接しているかについて話してくれました。その話を聞いて少しでも患者さんの気持ちを理解できるようになれるようにしようと思いました。

## 鎌尾先生のご講義を聞いて

神戸薬科大学 総合教育研究センター

5回生 北夏実

鎌尾先生の大変貴重なご講義を聞くことができ、とても良かったです。ご講義の中だけではなく、メディカルカフェ班も同じだったのでたくさんのビタミンのお話を聞くことができました。料理する際に気をつけた方がいい野菜や果物についてもたくさん知ることができました。今回のメディカルカフェはいつもとは違って病気の話がメインではなく、ビタミンなどの栄養素の話がメインになっていました。

ビタミンDは骨の形成だけでなく、免疫力を上昇してくれ、コロナウイルスにも関係しているかもしれないというお話が個人的に1番印象に残っています。そしてこれからの時期は日焼け止めを使うことが増えるのでビタミンDを積極的に摂りたいと思いました。天日干しをした食べものにはビタミンD2がたくさん含有されているということもメディカルカフェに参加していた方から教えてもらったので、干し椎茸などの食べ物を積極的に食べようと思いました。ビタミンCは水溶性ビタミンなので調理する時には気をつけなければいけないということも学びました。個人的に冷え性で肩凝りもあるのでビタミンEを摂ることも意識したいなと思いました。そして水溶性、脂溶性のビタミンを同時に摂ることにより抗酸化作用が上昇するという事も学びました。とても興味深い内容でもっと知りたいと思うこともたくさん出てきました。

顧問：樋野興夫

塾頭：沼田千賀子

副塾頭：横山郁子

塾生： 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