

## 第1回 肥満外科手術患者会が開催されました！



仲秋の候、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。  
 2017年に当院で肥満外科手術が導入されてから3年の節目を迎え、この度、10月1日(木)、兵庫医大会議室にて、第1回患者会が開催されました。初回となる今回は、当院で肥満外科手術を受けられた患者様4名とご家族1名の計5名にご参加をいただきました。  
 本会は医師を含めた治療スタッフ不在・参加者主体の会であり、減量に関する忌憚のない意見交換や情報交換が行われました。

### 会のなかで語っていただいた患者様の声の一部をご紹介します

#### ■手術を受けられて、いま思う率直な感想は？

- 手術をきっかけに、生活にハリがでた。
- 健康についてよく考え、運動するようになった。
- 睡眠時無呼吸症候群が良くなってCPAPがとれ、血液検査も正常化した。手術をうけてよかった。
- せっかく手術までうけたんだから、もとをとるつもりでモチベーションを維持している。

#### ■手術をうけて大変だったことは？

- 手術直後は特にしんどかった。
- 退院後、家庭の環境により、減量継続が大変。
- 食欲がなくなったわけではないので、食べたいけど食べられなくてつらいときがある。

#### ■今抱えている悩みやそれに対する助言は？

Q

コロナの影響で運動不足になりリバウンドしています。皆さんはどうしていますか？

A

プランクという体幹トレーニングは家の中でもどこでもできて、体にもすごく効くのでお勧めです。はじめは膝をついたり、短い時間でやってもいいと思います。アプリも役立ちます。



プランクチャレンジ&プランクワークアウト  
 30日間のプランクチャレンジ  
 © 2020 Leap Fitness Group

次回開催：2021年2月頃 兵庫医大1号館5階会議室（予定）

※今後は術前の患者様やご家族の参加も検討しております。