

7月25日の西脇病院フェスタでは、昨年に続いてはなみずきの会で「乳がん検診のすすめ」のブースを出展しました。触診モデルに興味を持って下さる方が多く、約170人と昨年を上回る方々にお越しいただきました。有難うございました。

乳がん罹患のリスクは、早期初潮、晩期閉経、出産経験がない、乳がんの家族歴、等で上がるといわれています。加えて生活習慣も密接に関係しているということがわかってきました。代表的なのは、肥満です。肥満は、乳がんにかかるリスクを上げるだけでなく、乳がんにかかったからの予後にも関わることが報告されています。

今年の日本乳癌学会総会（2015/7/2-4、東京）で、「乳がんの人の食と暮らし」について講演してきました。その準備でいろいろな資料に目を通しましたが、一番役立ったのは、米国対がん協会の乳がんサバイバー（体験者）へのガイドライン（2015年改訂）でした。これは、これまでに報告された論文をもとに吟味された、安心して参考にできるガイドラインです。この乳がんサバイバーへのガイドラインに、乳がんにかかった人に一番大事なことは「バランスの取れた食事と適度な運動で適正体重を維持すること」と明記されています。

しかし、これはいざ実行しようとするとなると大変むづかしいのです。そこで、乳房も含めた身体に目を向け、健康な暮らしのきっかけとなればと考え、「歩こう会」（はなみずきの会主催、西脇市・多可郡医師会・西脇市・多可町後援）を10月25日に、重春小学校で、「身体を動かして心身ともに元気になろう。乳がん検診をより身近なものに！」をテーマに開催予定となりました。「歩こう会」では、ダイエット表を配布し、10月25日から市民公開講座本番の11月28日までの間の体重と簡単な生活記録をつけていただき、11月28日の市民公開講座に記録表を持ってきていただければ、ささやかですが記念品を贈呈させていただきますと考えています。

これ以外に、「歩こう会」では、乳がん検診についてのお話、ダイエットに役立つ情報、脅威や体重計測、体操やストレッチ、みんなで歩こう、等、盛りだくさんの企画でみなさんをお待ちしています。スポーツの秋、気持ちよく汗を流してみませんか？

また、「歩こう会」に先立って「乳がん検診について」「ダイエットについて」の作文を広く公募させていただくことになりました。募集期間は9月1日～9月30日、字数は400字以内です。ご自分なりの工夫や失敗体験等、多数のご応募をお待ちしています。作文応募用紙は、西脇病院その他で8月中旬より配布予定です。お寄せいただいた作文は、

文集に掲載させていただくとともに、参加賞を予定しています。お問い合わせは、乳腺外科 三輪まで（月～木の13～16時）。

この秋、作文募集（募集期間：9/1～30）、歩こう会（10月25日（日）午前 重春小学校）、第3回にしわき乳がん市民公開講座（11月28日（土）午後 西脇病院講堂）、とたくさんの企画で、乳がん検診に関心を持っていただき、また、生活習慣の見直しにつながれば幸いです。