

## 乳腺外科トピックス 12月号

### 第2回歩こう会と第4回にしわき乳がん市民公開講座のご報告

当日の写真を最後に添付しています。記事と合わせてご覧ください。日頃乳腺外来が混みあっておりご迷惑をお掛けしております。この場を借りてお詫びいたします。来年も一層精進してまいりますので、よろしく願いいたします。

#### 第2回歩こう会

歩こう会は、2015年より、西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町のご協力をいただき、一般市民のみなさんで健康に関心の深い方を対象に、日頃の運動と食事を振り返り、併せて乳がん検診への関心を持って頂くことを目的として、はなみずきの会主催で始めました。今後も毎年10月の最終日曜日の午前に開催していきます。理学療法士さん、栄養士さんのお話もあり、運動を始めるきっかけにして頂ければと思っていますので、男性の方や肥満対策にお悩みの方も、奮ってご参加下さい。

とき：10月30日（日） 9時～11時半 ところ：多可町アスパル

昨年大好評の藤田医師会長のダイエット体験談アンコール版は、お話が素晴らしかったことはいうまでもなく、1年を経過し、しっかりと運動習慣を続けられ体重キープされているお姿に参加者一同励まされました。今年から、身体測定を身長と体重とし、BMI（体格指数）を計算していただき、体重目標に役立てていただくことになりました。また、当日配布のダイエット表に体重記録され、市民公開講座時に数名の方が持参してくださいました！今年は栄養士さんの栄養指導もあり、みなさん熱心に聞いてくださっていました。理学療法士さんがラジオ体操を先頭に立ってして下さり、ストレッチ指導も日々の運動の前後に取り入れることができると好評でした。恒例の寸劇「乳がん検診に行こう！」は、よく練られたシナリオで大喝采でした。アスパルの体育館の2階にはジョギングコースがあり、みんなで歩き、歩数クイズはほとんどのみなさんが正解されていました。そして今年約30分のコースで、アスパル近隣をゆっくり歩きました。昨年に劣らず好天に恵まれ、爽快でした。来年の開催場所はまだ決まっていますが、西脇市と多可町の公的施設の発掘（よい施設があっても、知られていないことも多いですね）を兼ねて、検討中です。

#### 第4回にしわき乳がん市民公開講座

日本は欧米と比べて乳がん検診受診率が低く、特に兵庫県は低く、乳がんについての関心や理解を深めて頂くことを目的に、2013年に正力厚生会の補助を頂いて、はなみずきの会主催で開始しました。早いもので今年は4回目となり、公開講座が地元根付いてきたように思います。今後も、毎年11月の最終土曜日の午後開催してまいります。対象は、一般市民の方々です。もちろん男性のみなさんもお気軽にいらしてください。

とき：11月26日（土） 13時～16時 ところ：茜が丘複合施設 みらいえ

今年は、講師に美容ジャーナリストの山崎多賀子さんをお招きしました。山崎さんは、自身も乳がん体験者であり、その体験から病気の時こそ明るく元気で、とのメッセージをご専門の美容を切り口に訴えてこられました。当日は、メイクで外観を明るくする工夫を実践を交えてお話くださり、この工夫で気持ちも明るくなる、というお話に、参加者みなさんの表情が一気に明るくなりました。先生からはお土産まで頂き、遠路はるばるお越しくくださり、本当に有難うございました！また、先生は、乳がん検診を含め、乳がんへの関心を持つこと、また自分で自分の乳房と命を守ることの大切さを切々とお話くださいました。最後のスライドのマザーテレサの言葉「愛の反対語憎しみではなく無関心です」が心にしみました。私は、乳腺外科部長として、進行・再発乳がん（ABC）の国際会議に参加し、学会長にインタビューもさせていただき、ABC患者さんへの偏見が治療の妨げになっている、ということをお聞きしました。山崎先生の最後のスライドにも、「がんへの偏見をなくし、自分のがんだと堂々と言える社会へ」とありました。今後も山崎先生をはじめ、がん診療環境改善に努められている方々と連携して、微力を尽くしたいと改めて思いました。



