

1. 平成 30 年度のはなみずきの会の活動のご紹介

はなみずきの会は北播磨初の乳がん患者会として平成 21 年に発足し、市立西脇病院を拠点として活動しています。治療を受けている病院を限らないユニークな会として知られ、平成 26～28 年度の 3 年連続で正力厚生会からの補助金をいただいて活動を続けてきました。

1) 乳がん患者さんにご家族の不安の軽減

定例会 (奇数月の最後の土曜日の 14-16 時) : 対象は乳がん患者さんにご家族、前半は交流会、後半は院内講師をお招きして食事、運動、治療について学んでいます。11 月は「にしわき乳がん市民公開講座」のために定例会はお休みです。西脇病院講堂。今年、平成 30 年 5 月 26 日 (終了しました)、7 月 28 日 (リハビリ体操とリンパ浮腫)、9 月 29 日 (交流会のみの予定です)、平成 31 年 1 月 26 日 (太らない食事の仕方)、3 月 30 日 (乳がんの治療薬について)。

2) がん検診の啓蒙

健康に関心のある方はどなたでも気軽にお越しください。これまでは、乳がん検診を対象としていましたが、平成 30 年度より、がん検診全般を対象とした啓蒙活動をしていきたいと考えています。

①「がん検診に行こう」(7 月の西脇病院フェスタで) : 視触診モデル体験、ポスター掲示、乳腺専門医による相談、リサイクルバザーもあります。今年 7 月 21 日 (土) 10-14 時。西脇病院内。

②「歩こう会」(10 月の最後の日曜日の午前中。西脇市多可郡医師会・西脇市健康課・多可町健康課協力) : 運動と食事の大切さのお話、がん検診クイズ、体操やウォーキングなど。今年、新旧の医師会長のお二人 (藤田先生、村上先生) をお招きする予定です。今年 4 回となります。10 月 28 日 (日) 午前、重春小学校 体育館とグラウンド。

③「にしわき乳がん市民公開講座」(11 月の最後の土曜日の午後) : がんについて日本で第一線で活躍中の講師を招いての講演会。今年 6 回となります。日本対がん協会会長垣添忠生先生日「がん検診の大切さとがんサバイバーの暮らし」についてお話しいただく予定です。11 月 24 日 (土) 午後 マナビータプラザ。

3) 正しい情報、役に立つ情報の見つけ方

吟味された情報の獲得についての活動を平成 30 年度から行っていく予定です。有名人のがん報道が相次ぎ、信頼性に欠ける情報が蔓延し、不安に駆られる方が少なくないからです。

お問い合わせ 0795-22-0111 (西脇病院乳腺外科 三輪)、nishiwakinyugan@yahoo.co.jp



2. 日本乳癌学会の診療ガイドラインが改訂されました。

2018年5月の日本乳癌学会学術集会で、日本乳癌学会の診療ガイドラインが改訂されました。改定内容について、今後乳腺外科トピックスで取り上げていきます。歩こう会などの啓蒙企画に一番関連するのは、「身体活動を高く維持することが乳がん患者さんの予後を改善する」ことだと思います。これは旧診療ガイドラインでも明記されており、だからこそ当科ではみなさんに運動を（しつこく）お勧めしてきました。これが一歩進んで、2018年版の診療ガイドラインでは、「乳がん患者さんの身体活動を高く維持することが強く勧められる」と改訂されました。外来通院中のみなさんには、さらに（しつこく）運動をお勧めする予定です。また、どこの施設で診療を受けておられる方も、ぜひ一緒に運動の大切さを学んで、ともに実践しましょう！

3. 西脇病院フェスタにぜひお立ち寄りください（7月21日（土）10-14時）。

詳しくは添付のチラシをご覧ください。