

2019年度の振り返りをし、来年度につなげていきたいと思います。今年度には、3つのことをはじめて試みました（下記1, 5, 6を参照ください）。

2人に1人ががんになり、全がんの5年生存率は60%を越え、2020年3月国立がん研究センターによると10年生存率も57.2%に改善してきています。まさしく、誰もががんになりえ、がんとともに生きる時代となりました。がんと診断されますと、不安ななか様々な選択を迫られることとなります。しかし、「がんと診断されても一刻を争うことは少なく、落ち着いて信頼できる情報を集めることが大事です」と2018年度「にしわき乳がん市民公開講座」講師の垣添忠生先生がおっしゃられていました。これを受けて、今後、より一層がんの啓蒙活動に力を注ぎ、不安少なくがんに向かい合える一助となればと考えております。その一環の活動が、1（今年度初めて!）、2、3です。

1. 第1回「がんを知る」 9月23日 主催 はなみずきの会（共催 西脇市）みらいえ

国立がん研究センター監修「科学的根拠に基づくがん予防 がんになるリスクを減らすために」([https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/index.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/index.html))

の内容を説明、当院婦人科中村医師の感染症と婦人科がんのお話、乳がん・婦人科がんの医療相談を行いました。西脇市提供のお楽しみ抽選会も行いました。西脇市長が歩くことの大切さと健幸アンバサダーの話をして下さりました。台風にも関わらず来て下さったみなさんはアンケートにもびっしり回答をお寄せくださり、主催者一同、大きな励みになりました。



2. 第7回「にしわき乳がん市民公開講座」 11月30日 主催 はなみずきの会（協力 西脇市）みらいえ

情報検索の第一人者鳥取県立図書館司書の佐伯真由佳先生に「病気と診断されたとき、まずは調べてみませんか？ ～図書館流 医療・健康情報の探し方～」と題してお話し頂きました。市立図書館長楠本先生にもお話頂き、会の後早速図書館に行かれる方が！ほぼ全員の方に篤い感想を頂きました！この「信頼できる情報収集法」は、きっと新型コロナウイルス対策としてもみなさんのお役になっているのではないかと思います（詳細は乳腺外科トピックス2019年12月 第7回にしわき乳がん市民公開講座特集号をご参照ください）。



3. 第5回 「がん検診に行こう」7月27日 西脇病院フェスタ 主催 はなみずきの会  
例年通り乳房視触診モデル体験・ポスター掲示・バザーを行いました。気軽に乳房のご相

談を頂ける場になってきています。

4. 第5回「歩こう会」10月27日 西脇市民センター 主催 はなみずきの会 協力  
西脇市・西脇市多可町医師会

医師会長・当院栄養士さん・西脇市健康課のお話・  
当院理学療法士さんのご指導等のあと、西脇市ウォー  
キングマップ



(<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/kurashi/syougai/gakusyubunkasports/sports/hiking/1529318887703.html>) の「西脇まちなかコース」をはしょって40分ほど歩きました。  
来年度には歩行距離を増やしてもうちょっと体育会系?とする予定です。

5. はなみずきの会 定例会 5月、7月、9月、1月、3月の最終土曜日の午後。

対象は患者さんご家族です。例年と違うところは、気候もいいのでみなでお花を見  
に行こうとなり、5月は多可町オープンガーデン散歩としました。日差しが強かったです  
が日蔭は涼しく気分爽快でした。好評のため来年度も5月は「歩いてお花見」の予定!

これ以外に、乳腺外科として初の試みとして、JMSに参加しました。

6. JMS (ジャパンマンモグラフィサンデー) 10月20日 西脇病院

50の方が受検くださいました! マンモグラフィ技師さん、  
看護師さん、事務方、医師のオール女性陣! で施行させていただきました。  
大好評のため、次回は2020年10月18日(日) 予定!!



私が、乳がん患者会・がん検診や予防の啓蒙・進行再発乳がん(ABC)グローバル連盟  
等の活動をしているのは、何よりもがんの早期発見・早期治療、不安少なく治療を受ける  
ための一助のためですが、通奏低音としてあるのは、がん患者さんに「自立した患者」に  
なってほしいからです。自立した患者とは、「病気を受容し、病状やさまざまな情報に振  
り回されずにマイペースで治療や生活ができること」と私は考えています。

ひそかに乳房腫瘍を心配されている方々へ;

ご自身が思っただけ以上に予後良好、治療も大変ではないことがほとんどです。  
紹介状なしに直接乳腺外来に来て頂くことも可能です。どうかご受診をお願いいたしま  
す。