

はなみずきの会の活動のご紹介（2022年4月～2023年3月）

市立西脇病院乳腺外科 三輪教子

はなみずきの会は治療を受けている病院を限らないユニークな乳がん患者会です（平成21年に北播磨初に発足）。新型コロナウイルス感染予防を行いながら活動しています。2023年5月8日から新型コロナウイルス感染症は感染法上5類に変更となる予定となりましたが、引き続き、感染状況に鑑み慎重に患者会活動を行っていきます。お気軽にご参加ください。

状況により、令和5年度には乳がんを含めたがん検診の啓蒙企画を3年ぶりに復活できればと考えています。

1) 乳がん患者さんご家族の不安の軽減（対象は乳がん患者さんご家族）

定例会（奇数月の最後の土曜日の14～16時）：例年通り、病院講堂で感染予防に努めながら行っています。前半は交流会、後半は院内講師とともに食事、運動、治療を学んでいます（感染者増等状況に応じて、適宜交流会のみの開催）。

上半期は、5月28日は4人（交流会のみ）、7月31日は7人（初参加の方も2人来られました！）参加され、リハビリ体操で身体をほぐしました。乳がんのことや体重管理や運動のことなど和やかな会となりました。9月24日にも交流会のみで開催です。昨年と同様に、コロナ下だからこそリアルに話す場が求められていると感じました。

下半期は、1月28日および3月25日です。1月には4人参加されました。うちおひとりには初参加の方で、他の方がどのように病気を受け止めておられるのかどんなふうに生活されているのか知りたいと参加されました。近況方向など和やかな会となりました。また、病院栄養士さんからの頂いた食事の資料を見ながらご自身の食生活や運動について振り返っていただきました。年度最後は3月25日（土）通常通り予定しています。

2) 乳がん検診の啓蒙（対象は健康に関心のある方ならどなたでも）

①「乳がん検診に行こう」（7月の西脇病院フェスタ）

②「がんを知る会」：（9月）

①②とも今年も中止とさせていただきました。

3) 歩こう会（対象は健康に関心のある方どなたでも）

2022年10月30日（日）午前9時：市民総合センターに集合し、やすらぎの道をのんびり歩きました。世話人を含めて7人の参加でした。防災放送で前日に知ったと2人の方が初参加されました！播州織の「がん検診に行こう」ミニ版をお披露目しました！

4) にしわき乳がん市民公開講座（対象は健康に関心のある方どなたでも）

2022年11月26日（土）14時-15時みらいえ：今年は総勢18名の参加となりました！テーマは「遺伝性乳がんとBRCA検査、および乳がん新薬」でした。最近BRCA検査が保険適応となり、併せて新薬が術後の補助療法にも使えるようになったことからみなさんの

関心が高かったのだと思います。会終了後の個別の質問も何人かの方にさせていただきました。この会を防災放送で知った方が過半数を占め、防災放送の威力を改めて実感しました！令和5年度にも引き続き遺伝性乳がんについて取り上げていきたいと考えています。

令和5年度上半期行事予定（変更の場合、広報や病院ホームページでお知らせします）

- 1) 定例会 14時—16時 西脇病院講堂。令和5年5月27日（土）、7月29日（土）。
- 2) 「がん検診に行こう」啓蒙企画。もしも西脇病院フェスタ復活しましたら、3年ぶりに啓蒙企画を復活させたいと思っています。また、9月の「がん検診に行こう」企画は感染予防しながら行う予定です。



←ここはどこ
でしょう？
毎年春になると西脇市の花
シバザクラが
きれいな川辺
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

