

10月は ピンクリボン月間です

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボル。

女性特有のがんの中で、最も罹患率（発症者）が多い乳がんですが、

早期に発見すれば90%以上が治るといわれています。

毎年10月は「乳がん月間（ピンクリボン月間）」。

日頃からセルフチェックや、定期的な検診を心がけましょう。

大切な未来を守るために、今、自分の体を見つめ直してください。

《体験者によるピアカウンセリング》

ともに語り合い、希望を分かち合えたら：



がん患者生活コーディネーター
ピアカウンセラー
小池 真実子さん

同じ患者として 寄り添う

乳がんには女性特有の悩みがありますが、医師には言いにくいことや、治療の対象にならないことも多くあります。そこで今、自分の体験をもとに患者が患者を支える「ピアカウンセリング」の役割や可能性が注目されています。小池真実子さん（富山市）は乳がんの手術を受けて8年。現在も治療を続けながら、3年前からピアカウンセリングを行っています。

体験を生かし アドバイス

手術後、自分の病気に向き合おうと思っていた小池さん。当時東京で行われていた乳がんの勉強会へ通い、半年にわたり乳がんの治療方法や副作用、乳がん患者の生活上の工夫などを学び「がん患者生活コーディネーター」の資格を取得しました。その後、富山県立中央病院の乳がん患者会に参加。資格や体験を生かして乳がん患者の役に立てれば…と、ピアカウンセリングを始めることになりました。

現在、同病院で毎週月曜夕方16時～17時に開く患者サロンで、乳がんと向き合う女性

たちの悩みや不安に耳を傾け、語り合っています。相談の内容は、乳がん患者特有の悩みを中心にさまざまです。

ボディイメージの変化に対応する下着や、脱毛に悩む人へのウィッグのアドバイス。またサロンにはマニキュアを用意して、副作用による爪の変色をカバーして塗るコツなど、具体的に細やかに女性同士ならではのサポートを行います。

「たとえば手術後の傷跡の痛みを訴える方は多いのですが、医師からはそれは当然のことと言われます。そんな患者さんには、経験から手術後何年経っても季節や天候で傷が痛む場合があることや、この傷は私たちの命を救ってくれた傷だからいたわりながらやっていきましょうなどと話します。経験者なら誰でも言えることですが、これを言っただけで言えることが、患者サロンと診察室の違いでしょうか」

自分にとって 生きる力になる

「私が手術を受けて8年経っていて、しかも転移治療中ですと言うと、患者さんたちはみんな驚きます。私が普通に食べたりおしゃべりするだけで、『生き生きとして楽しそう！』と言ってくれます。それが私は本当にうれしい。お互いに希望を分かち合う…私がカウンセリングを続ける意味はここにあります」とい

無料クーポン券を利用して 子宮頸がん・乳がん検診を！

最近20代・30代に急増している子宮頸がん。また30代から60代半ばまでの女性の死亡原因トップである乳がん。どちらも女性にとって怖い病気ですが、早期発見・早期治療で命を守ることができます。しかし早期発見に欠かせない検診受診率の低さが問題になっています。そこでより多くの女性に検診を受けるきっかけにしてみよう、と、一定の年齢の女性に乳がん・子宮頸がんの検診無料クーポン券が配布されています。

※昨年度から大腸がん検診も追加

乳がんも、子宮頸がんも、検診はわずかな時間で済み、体の負担はほとんどありません。無料クーポン券が届いたら、早めに検診を受けましょう。またこれをきっかけに今後も定期的に検診を受けてください。あなたの未来のために、がん検診を習慣にしませんか。



(見本)

検診無料クーポン券配布対象者(前年度年齢)

- 子宮頸がん→20・25・30・35・40歳
- 乳がん→40・45・50・55・60歳
- 大腸がん(男女)→40・45・50・55・60歳

※クーポン券を使用できる医療機関は同封の検診機関一覧で確認するか、市町村へお問い合わせください。

広がれ！ ピンクリボンのメッセージ

「マリエとやま」でもキャンペーン実施中

JR富山駅前のマリエとやまでは、開店25周年を記念する活動のひとつとして、今月ピンクリボンキャンペーンを実施しています。同店は利用客もスタッフも、ほとんどが女性。すべての女性たちへ乳がんの知識を広め、早期発見や検診の大切さを伝えようと、ビルのデコレーションやポスター掲示のほか、募金箱の設置、乳がん看護認定看護師による「乳がんの自己触診レクチャー」(10月27・28日／各日先着25名)を開催します。「ピンクリボンキャンペーンは来年以降も継続していきたい」と話す富山ターミナルビル(株)の山口美幸さん。「マリエとやまの行動をきっかけに、乳がん啓発に取り組む県内企業や団体が増えることを願っています」

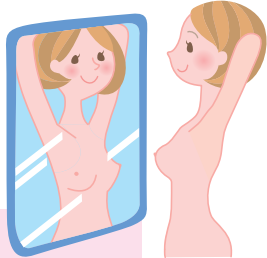


セルフチェック

早期発見のために、毎月1回の乳がんセルフチェックを習慣にしましょう！

1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

2 両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、以下のことを調べます。



Check!

- A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところがないか
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか

3 あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団を敷き、乳房が垂れずに胸の上に平均に広がるようにします。

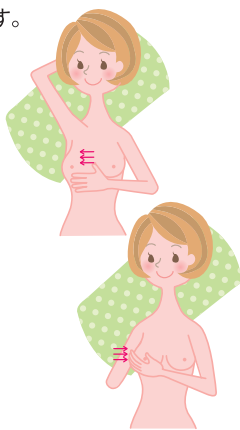
4 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れてシコリがあるか触れてみます。

6 指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリがあるように感じますので、必ず指の腹で探ってください。

7 左の乳房も同じように調べます。

8 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないか調べます。



出典／公益財団法人日本対がん協会「もっと知りたい乳がん」

富山県内各市町村のがん検診の問い合わせ窓口は
サイトで確認できます

北日本新聞 未来への約束

検索

[URL] <http://woman.kp-kikaku.jp>
北日本新聞ウェブ新聞webunからもアクセスできます。