

市民活動を FM ラジオで発信！！ 『つなげよう！市民のチカラ！』

○第7回：2015年11月22日（日）

○ゲスト：ほほえみネットワーク

会長 小嶋 朋子さん、大谷 聖子さん



ほほえみネットワーク会長の小嶋さん（右）と大谷さん（左）

○放送内容

乳がん患者が明るく生きるため、患者やその家族の精神的なサポートを行ったり、乳がんについての正しい知識を学習し、日常生活の質的向上を目指す「ほほえみネットワーク」。乳がん検診や、早期発見の大切さを伝えるピンクリボン運動など、積極的に展開する活動と自己検診の大切さについて、お話しいただきました。

□ 乳がんを明るく生きる

ほほえみネットワークは、乳がん患者や家族同士が語りあい、悩みや情報を共有し、支えあう会です。

「乳がんを経験した方も、現在治療中で悩んでいる患者さんも、少しでも心が明るくなるように、乳がんを明るく生きようということで、2か月に1回、サロン（親睦会）を開催しています」と小嶋さん。

ピンクリボン運動などの啓発活動を通し、乳がん検診の受診を呼びかけています。

□ “他人事”ではなく“自分事”

「乳がんになって初めて、他人事ではないとわかるんです。乳がんは本当に特別な病気ではないんですよ（大谷さん）」。

今や12人に1人が乳がんの時代と言われていきます。しかし、20代などの若い世代は、「若いから自分は大丈夫」と考え、病院に行かない人が多いという実態があります。

「市の無料検診は40歳からですが、20代でも30代でもがんを発症する人はいるので、少しでも変だなって思ったら病院で検査を受診してほしいですね（大谷さん）」。

ほほえみネットワークでは、9月に土手町通りで開催された文化・産業交流イベント「カルチュアロード」でピンクリボン啓発活動を行いました。

小嶋さんは、「検診啓発のチラシやティッシュ、クリアファイルを配布したほかに、リアルモデル（10種類のがんのしこりを再現した模型）を使って、実際に触って体験してもらったんですけど、すごく好評でした。

小さいお子さん連れの若いご夫婦など、たくさんの方が体験しに来てくれて、家族を悲しませないためにも、自己検診が大切だと実感していただきました」とお話しされていました。

□ 自分で自分の身体を守る

『私は毎年検診を受けているから安心』という方がいるんですが、1年の間に1cmのがんが2cmになることもあるんです。

検診を受けているから自己検診は要らないではなくて、まず、自己検診をやってほしいというのが一番の思いです（小嶋さん）」。

自分で発見する人も多いと言われる乳がん。

月1回の自己検診（自分で自分の胸を触って、異常がないか確かめること）が自分の身体を守ることに繋がると、ほほえみネットワークのお二人はお話しされていました。

早期発見・早期治療で一人でも多くの方がいきいきと暮らしていくために、ほほえみネットワークでは、今後も地道な学習会の実施や啓発活動により、乳がんの正しい知識の普及を目指していきます。

☆あなたも活動に参加してみませんか？

【ケア帽子作り】

抗がん剤治療で髪が抜けてしまった人たちのために、ケア帽子を手作りしています。

自由参加ですので、みなさんぜひご参加ください！

○日時 毎月第3金曜日

午後1時～午後3時30分まで

○場所 ヒロロ（弘前市大字駅前町9-20）3階
ヒロロスクエア

○お問い合わせ先 ほほえみネットワーク

ファクス 0172-34-2037

Eメール hohoeminet55@yahoo.co.jp