

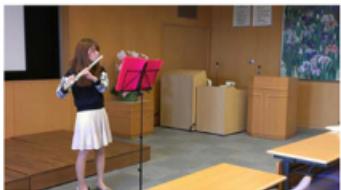
ハッピーリボンだより



“平成27年度総会”

4月25日(土)

総会(・活動報告・決算報告・会計監査、会員自己紹介)を行ないました。検査科 前田さんのフルート演奏を聴き、演奏に合わせて‘花は咲く’を歌ったりして和やかな会となりました。また、キャンペーンで配るティッシュの準備をしました。



“平成27年度講演会”

6月27日(土)

『乳がん治療の最新情報』

講師 高岡市民病院 外科部長

小林 隆司先生

はじめに高岡市民病院院長 遠山先生から「正しい知識を持ってほしい」とのご挨拶があり、小林先生から『乳がん治療の最新情報』について、お話を頂きました。

- ①最近の傾向としてマンモ受診が増加し、早期乳がんの割合が増えている。非浸潤癌で見つかる割合が8.2%から14.3%に増えた。
- ②術式は乳房温存が60%、センチネルリンパ検査60%である。
(温存手術の割合は2007年以降増えていない)
- ③乳管内で広範囲に広がっている場合は全摘となるが、シリコンインプラント(良くなった)による再建が増加している。
- ④術前抗がん剤治療が増え、術後補助化学療法が減る傾向。
(術前に行うことにより、効果が判定できる。

また、がんが縮小し温存が可能になる例もある)

- ⑤また、HER2プラス乳がん治療の抗がん剤が色々承認され効果が出ている。

今後はトリプルネガティブ乳がんの研究が進むと思われる。

- ⑥HBOC(遺伝性乳がん)

親族に複数の乳がん発症、若年性乳がん、同時両側乳がん、異時両側乳がん、乳がん+卵巣がんの場合、BRCA1, 2遺伝子に問題がある遺伝性乳がんが疑われる。この場合、2度目の乳がんの回避の為の術式や治療法の判断材料として遺伝子検査を受ける選択肢もある。費用20万円程で高岡市民病院で受けることができる。

また、1/2の確率で受け継がれるため、家族の検診受診、早期発見にも寄与する。

小林先生のお話から、術式・抗がん剤治療など、日々新しい治療法が出てきていて、その最新の標準治療を拠点病院である高岡市民病院でタイムラグなく受けられることをとても心強く思いました。



『夏をのり切る食事』

8月22日(土)

好評の料理教室を「ふれあい福祉センター 調理室」で行いました。



MENU

- ・すりみ焼き
- ・おからのみそ汁
- ・ポパイサラダ
- ・しそ白玉梅酒シロップ



★すりみ焼き□

長ひじきもどして1cm長さ、しめじ、人参、玉葱は粗みじん切りにする。

枝豆はゆでてさやからだしておく。

生姜は千切りにし針生姜にする。

すりみと野菜、溶き卵、片栗粉を混ぜ小判形にする。

フライパンにサラダ油を熱し、両面色よく焼く。

★おからのみそ汁□

大根、人参はいちょう切りにする。

油抜きした油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。

煮干しと昆布でだしをとり、大根、人参をいれる。

柔らかくなつたところで油揚げを入れる。

おからを加え、ひと煮してみそを溶きねぎをいれる。

(おからは食物繊維たっぷり、便秘やがん予防に役立ます)



★ポパイサラダ

①じゃがいもは角切りにしてゆで、ほうれん草はゆでて
2~3cmに切っておく。

②ハムは短冊切り、コーン缶は水気をきっておく。

①②を合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで調味する。

(ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含むほうれん草を入れたポテトサラダです)



キャンペーンウォーク『朗唱の会』

10月4日(土)

ピンクリボン月間の10月●日(土) 恒例の朗誦の会に参加して 乳がん検診受診を呼びかけ、多くの人に啓発チラシとティッシュを配りました。



“温泉に行ってきました～”

11月28日(日)

今年の日帰り温泉は 氷見の民宿 “城山” に行ってきました。途中 氷見の番屋に立ち寄り 乳がん検診啓発のティッシュ配りも行いました。



美味しいものを食べて
みんなとワイワイとおしゃべり、
とても楽しかったです。
いつも
元気の源をありがとう！

マイカーに乗り合わせ、氷見の番屋でティッシュ配りの後、お土産も買い、
小旅行気分になって民宿に移動しました。海を前に城山で美味しい魚や料理に
舌鼓みを打ち、おしゃべりにも花が咲き、満腹、満喫状態で帰路につきました。
帰路も途中で揚げたてのミニチカツを購入し、夕食まで美味しい大満足を
味わい尽くしました。

日帰り旅行に初めて参加させていただきました。今回は氷見市の城山。
目の前が海のため、部屋から眺めが最高でした。料理も美味しく、みんなの会話も
弾んでいきました。年齢や職業の幅広く、いろんな情報や話題を楽しみ、明日への
活力をもらいました。 ハッピーリボンの会での出会いは素敵ですね！

定例会【講演会】

12月26日(土)

於 高岡市民病院 2階 講義室

高岡市民病院 管理栄養士 森本舞子さんに

『体に優しい食事と免疫力アップ』と題して
講義して頂きました。

免疫チームは

NK細胞(パトロール隊長)

免疫細胞(7割腸で作られる)で構成されている。

腸内環境を整えて腸能力をつけましょう。

腸年齢をチェックしてみよう！

《食事》

- 朝食とらない事が多い
- 朝食はとるが、いつも短時間
- 食事時間が不規則
- 外食が週4回以上である
- 野菜不足を感じる
- 肉が大好きである
- 牛乳や乳製品が苦手である
- アルコールを毎日多く飲む

《お通じ》

- 排便の時間が不規則
- 排便後も便が残っている感じがする
- いきまないと便が出ない事が多い
- 便が硬くて出にくい
- ときどき便がゆるくなる
- コロコロとした便が出る
- 便の色が黒っぽい
- 便が臭いまたは臭いといわれる
- おならが臭いまたは臭いといわれる



《生活習慣》

- 運動不足が気になる
- タバコをよく吸う
- ストレスをいつも感じる
- 寝つきが悪く、寝不足である
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩み

《チェックの数で腸年齢(腸内環境の悪化具合)
がわかります》

- 4個以下 … 腸年齢=実年齢以下
- 5~9個以下 … 腸年齢=実年齢+10歳
- 10~14個以下 … 腸年齢=実年齢+20歳
- 15個以上 … 腸年齢=実年齢+30歳



活動報告



母の日キャンペーン

5月10日(土)

JR高岡駅 万葉ロード(南北自由通路)



秋のキャンペーン

氷見 番屋 (民宿 城山 途中立ち寄り)

11月28日(日)



編集後記

木々の芽吹きに春を感じるこの頃です。

ご存知の方も多いと思いますが、発足当時からハッピーリボンにご尽力頂いた、小林先生が今年度をもって市民病院を退職され、神奈川の病院に転勤されることになりました。

先生にはハッピーリボンの講演会やキャンペーン等、いつも参加協力して頂き、とても心強く、そして私達患者に寄り添って下さいました。

新しい病院におかれましても、乳がん治療での更なる活躍を、会員一同お祈り申しあげます。心より感謝し有難うございました。

山谷

