

体験型けんこうセミナー

令和6年9月15日（日）に保養所防長苑にて「乳がんセミナー」を開催しました。

講義の中でマンモグラフィの実物画像を見る、模型を使って触診をする体験もあり乳がんの予防、検診、治療について理解を深めました。

最後は、デザート付きランチを楽しみながら食生活の改善について学びました。



講演1. 乳がんについて！

美祢市病院事業管理者

医学博士 清水 良一 氏



乳房内の各組織の写真やマンモグラフィの画像を見ながら乳がんについてわかりやすく解説いただきました。マンモグラフィ検査の結果はカテゴリー1～5までに分類されることを知りました（カテゴリー1, 2は問題なし）。マンモグラフィ検査は2人以上の認定医師が読影し、うち1人が少しでも怪しいと思われるものも含めて100人に8人くらいの方がカテゴリー3以上と判定され、超音波検査という流れになるそうです。

2次検診の9割以上を占めるカテゴリー3の場合、的を絞った超音波検査で、ほとんどの方が異常なしとなること、異常なしなら、現時点では、がんが発生していないか、もしくは、たとえがんがあっても、検診で捉えられないサイズであり、命を奪うほどまでに成長したがんには至っていないということがわかりました。定期的に乳がん検診を受けることが早期発見につながり、罹患したとしても治療できると聞いて安心しました。

※参考までに、乳がん検診でがんが発見される割合は、0.3%（1,000人に3人）程度です。

乳がんのレントゲン写真を見て清水先生に色々な事を質問することができました。

講演2. 乳がん検診と

マンモグラフィについて

美祢市立病院

診療放射線技師 杉田 佳信 氏



乳がん検診で使用されるマンモグラフィの長所・短所について、視触診では見つけにくい小さな病変も発見できる反面、乳房を圧迫することで痛みがあることや、X線被ばく量があるといった説明がありました。その被ばく量は自然界から受ける年間の放射線量より少ないとの説明があり安心しました。また女性ホルモンの影響で検診を受けるのに適したタイミングがあることを知りました。最後に乳がんの模型を実際に触りしこりの感触を体験し、自己検診について学びました。

体験してみました!!

がん細胞の写真をみて清水先生に色々な事を質問しました。



模型で触診をしました。がんの進行状況により、大きさや、また皮膚にくぼみもできる違いが分かりました。



講演3. 楽しい外食は心の栄養! 栄養バランスはトータルで考えよう!

美祢市立病院

管理栄養士 立野 裕美 氏



防長苑のランチを食べながらの形式で講義を受けました。内臓脂肪が増えると女性ホルモンが増加し、がん細胞が増殖する可能性もあるとのこと。内臓脂肪が増えすぎないようにするために継続して毎日の食事を少しでも改善できれば効果が得られると説明があり、自宅では、栄養価の高い食材を取り入れ、外食も普段足りていないものを注文するなど上手に活用して楽しく食事をするのが大切と指導いただきました。



参加者の声

・マンモグラフィの画像を見ながら、乳がんの説明を虫メガネで確認することができ、大変参考になりました。乳がんを早期発見するために、必ず検診を受けることが重要だと再認識しました。また、乳房の模型を触ってしこりを触診する事ができ、自己検診にとっても役立ちました。目に美しくおいしいランチ、デザートも頂きとても幸せな気持ちになりました。今日は本当にありがとうございました。

・今はまだ該当する年齢ではありませんが、将来自分の身に起こりうることなのでとても勉強になりました。

・検診で、もし、がんが見つかったらこわいと思って検診から遠ざかる事もあったのですが、間をあげず1年・2年の間隔で、きちんと検診に行くことで発見でき対応ができることもわかりました。

・専門的なお話を聴くことができ、今後受ける検診により興味を持つことができました。不安が少し減った気がしました。