

体験型けんこうセミナー

令和7年6月21日（土）に下松市勤労者総合福祉センターにて「乳がんセミナー」を開催しました。前回、山口市で開催した「乳がんセミナー」同様に、今回もたくさんの方にご参加いただきました。乳がんの原因や予防、検診、治療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



前回と同様に、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。写真を見ながら聴く事により、より理解しやすく認識を新たにすることができました。

乳がん検診で異常のなしの判定は、がんがないということではなく、発見できる大きさのがんがないことを意味すると伺い、衝撃を受けました。発見できる大きさになるタイミングを逃さないために定期的な受診の必要性を改めて認識しました。

講演2. 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



前回と同様に、乳がん検診で使用するマンモグラフィの長所・短所についてのお話がありました。マンモグラフィを正しく理解し、安心して検診を受診することにより、小さながんを早期発見できることの大切さを感じました。

講演3. 健康的な食生活のポイント！ ～栄養・量・食べ方を考えよう～

美祢市立病院

管理栄養士 立野 裕美 氏



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ことから、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改善していくことの大切さのお話がありました。また、楽しく食事をすることも大切と指導いただきました。

体験会場の様子

乳がん模型触診体験



模型の触診を
してみました。

マンモグラフィ画像読影体験



がん細胞の写真を虫眼鏡で見ながら、清水先生が解説してくださいました。

防長苑のお弁当

見た目も素敵な栄養の詰まったお弁当！
もちろん味も絶品♪
デザートは口どけの良いスタッフも絶賛した「豆腐と抹茶のバスクチーズケーキ」♪



19品のおかずが入った
トウモロコシごはん
幕の内弁当



豆腐と抹茶の
バスクチーズケーキ

参加者の声

- ・がん検診は受けようと思いましたが、検診ですべてが発見されるわけではないので自己検診の大切さを痛感しました。
- ・乳がんに対する知識が身につきました。検診の大切さを痛感しました。撮影されたものをはじめてみる事ができました。「食事は習慣です」という言葉がとても印象に残りました。弁当の焼き鰯南蛮漬けがとてもおいしかった。
- ・乳がん検診の「異常なし」が「がんではない」ということを知り驚いたが受診できる機会には、必ず受けようと思った。
- ・男性でも乳がんの可能性があると知った。
- ・がん細胞の成長と検診の大切さがよくわかりました。健康的な食生活のポイントはあらためて毎日の食事を見直すきっかけになりました。具体的に気を付ける注意点が示されて分かりやすかった。