

# 「わたしの おっばい 元気かな〜？」～No.2～

発行 H27. 11  
みつき乳児保育園  
園長 あだち



(人数)

『わたしの おっばい 元気かな〜？』

第2回目の「おしゃべりカフェ」・・・今回は「自分のカラダ 癒してあげよう」・・・という思いで、軽食を用意しました。雑賀公民館さんの協力により地域ボランティアさん（雑賀地区健康まつえ21推進隊）が、心を込めて作って下さった『心とからだに優しいランチ』をいただきながら、自分のカラダのことを気にしてみる時間になりましたよ。

ちょうどタレントの北斗 晶さんが乳がんを公表された直後でもあり、保護者の皆さんはとても熱心に参加して下さいました。

今、私がこうしてみなさんと語り合えることができるのは、わたしのおっばいの中の癌を見つけてくれた「ひと」のおかげです。

乳がんは小さいうちに見つくと、治る可能性の高い病気です。早く見つかれば、適切な治療を受ければ90パーセント以上は治るのです。

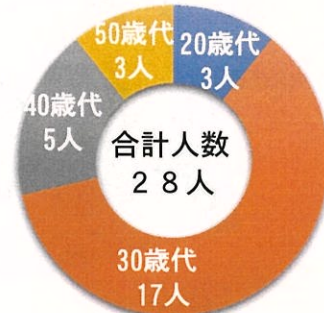
子どもたちが元気であるためには、私たち大人が健康でなくっちゃ！  
定期的な自己チェックを・・・  
そして乳がんの検診を・・・しましょうね♥

10月3日開催の「おしゃべりカフェ」も、和気あいあい楽しく行うことができました。参加者の方々からいただいたアンケート結果の報告をします。

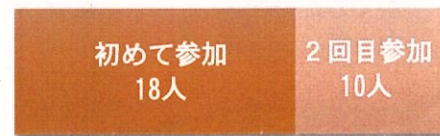
## 第2回おしゃべりカフェ♪アンケート結果

### 1.参加者について

#### ①参加者人数

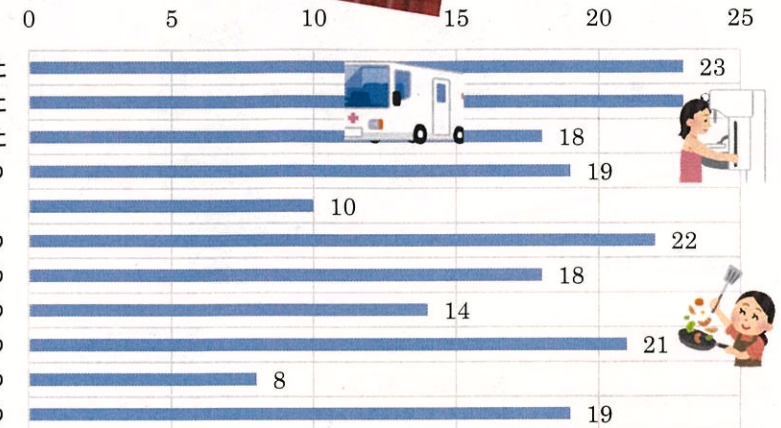


#### ②参加回数について

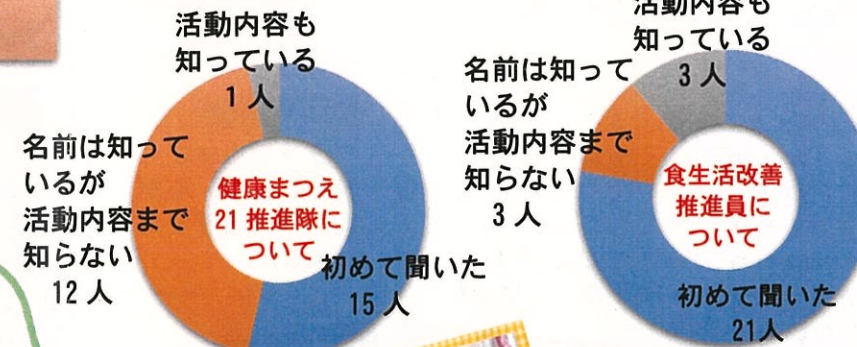


### 2.乳がんについての話はいかがでしたか？ (複数回答可)

乳がんの話聞いて興味をもてた  
がん検診が大切だと分かった  
がん検診ががんを早く見つけてくれるために有効だと分かった  
がん検診を受けようと思う  
がん検診をすでに受けた（職場・松江市のがん検診等）  
月に1回は乳がんのセルフチェックをしようと思う  
食事に気を付けようと思う  
野菜を摂りたいと思う  
今日のランチの食事を作ってみようと思う  
今日のような活動にスタッフとして参加してみたいと思う  
今日の活動を家族や知人に広めていきたいと思う



### 3.地域の健康づくりについて



### 4.御意見をお聞かせください

「もっと知りたいこと」「今後してみたいこと」「感想」など自由にご記入下さい

【園長先生の話聞いて】

乳がん検診に行ってみようと思うけど、なかなか行けないのが、現実だけど、園長先生の話聞いて自分がもしどうなったらどうなんだろうと考えると怖くなって行くという気持ちになりました。

検診など大切なことだとは思っていましたが、どこか人ごとのように、いつかやろう・・・と「いつか」の話でした。でも、園長先生の話聞いて、ぐっと胸に迫るものがありました。つらいことも話していただいて本当にありがとうございました。

ずっと気になっていた「乳がん」。一度も検診を受けたこともなく、病院もできるだけ行きたくないと思っていたが、私の周りでも乳がんの人がおられたり、テレビで報道があったり・・・今日、園長先生、中島先生はじめ病院の方々のお話が聞けて検診に行く！セルフチェックをする！背中を押してもらえた気がします。よし！帰って実行！

私自身もこの夏、産婦人科の病気にひっかかり、これから付き合いしていくことになりました。友達にも「検診受けてね！！」とすすめています。しつこいと言われても、周りの人に言い続けることが大事だなと痛感しています。よい機会をありがとうございました。

乳がんのみならず、子育て世代のお母さんが自分自身の健康や病気がんの早期発見につながるような啓発が実際にはされているのに、あまり有効に活動されていないのでは・・・？という感じをうけました。このような園長先生の積極的な働きかけに心から感謝しましたし、知れたということに感謝しています。

前回の話の中でもありましたが、母が元気じゃないと、子どもたちも元気に過ごせない・・・今まで自分のことは後まわしにしていたのですが、その言葉で少し意識を変えることができました。

たまたま市の受診券が届いたのと、園長先生の告知があり、自分自身検診を受けるきっかけになりました。

乳がんについて全くと言っていいほど無知だったので、本日いろいろなお話をうかがえて本当にいい経験になりました。

園長先生のお話を聞いて毎回涙しそうになるのをこらえています。ノートも拝見して年をとって子供産んで強くなったところか涙もろくなったかのう・・・毎度園長先生の強さを尊敬します。ノートも拝見し、それを人に見せてあらわしてくれるところ、その様な活動をされる場所、動いていなければ・・・と云われていましたが、そうやってできる場所がスゴイです。乳がんのみならず、いろんな部分で沢山の人の助けを感しました。

初めての参加で園長先生のお話を身近に聞けてかなり衝撃を受けました。身近にがんの方がいないので、よけいに感じました。

「えがおのにじ」で初めて知った園長先生のこと。久しぶりに顔を見た時、大病をし大きな決断をされ、治療されている様には見えない笑顔に先生の強さを感じました。ぜひ、お話を聞きたいと思っていたので、今日参加することができて本当に良かったです。

裏面も  
あります

## 【中島医師の話を聞いて】

中島医師の話もとてもわかりやすく具体的に勉強になった。

病気について心から信頼できる医師に出会えるということは、心の面でも強いと思った。



## 【検診セルフチェックについて】

見聞きして「乳がん」のことを知っているはずなのに、セルフチェックの重要性も知っているはずなのに、定期的に健診、人間ドックを受けるだけで、ずっとセルフチェックをしないでいました。昨年ごろから鏡の前に立って腕を上げて形をチェックすること、分泌物の有無のチェックは毎日するようになりましたが、乳房（特に乳首）に触れる感覚に抵抗があり、触れずいました。でも「自分のからだ（おっぱい）を守るのは自分」と思って実践していこうと決めました。またくり返し参加したいです。

乳がんとか色々ながん検診とかは行った方がいいのはわかるけど、昔は病院へ行ったら患者さんが多くてイライラしている先生と看護師さんに「なんにもないです！」と言われてから、不安とか、少し痛いとか外傷がないかぎり、もう限界にならないかぎり行かないし、前もって検診もしないと思っていました。（子供や主人の場合は連れて行きます）今回直接身近な方のお話を聞いて、先生の話や出逢いに考えを改めようかな。でも検診は…の気分があります。

がん検診は受けていますが、セルフチェックをしてみても、いまいち“しこり”がどんな感じかわからなかったで、実際に検体を触る機会を持つことができてよかった。



乳がんの事、職場、家のものにも伝えたいと思います。次回、是非母にも声をかけたいと思います。

第1回も参加しました。それからセルフチェックは定期的にするようにしていますが、このところ少し怠けていたので、また今月から新たな気持ちで取り組みたいと思います。

セルフチェックを実施した方が良いと知りつつもしていませんでした。子供の事で流されて…自分で言い訳してました。子供の事を考えるなら母親である自分も大事にしないといけないと気づきましたので、今日やってみます。

初参加でしたが、女性として、母として乳がん検診大切だと改めて感じました。10月5日は人間ドックなのでしっかり診てもらおうと思います。

## 【食について】

ランチ楽しみにしていました。とてもおいしかったです。家でもぜひ挑戦したいと思います。

検診から食生活と、とても自分自身の健康について考えることができました。

雑賀地区すごい！ランチすごくおいしかったですし、バスケットもすてきです。

食事の話、家族との食についての話をうかがって、シリアル+牛乳の朝食を考えなおさなくてはと思いました。



実際にしこりに触ってみる体験ができたのでよかった。

検体がもっと身近にあれば良いと思います。



2回目なので乳がんのことについて、行かないと、子供たちのその後も見れなくなるのだと思うと。今日から鏡をちゃんと見ようと思います。

1回目のおしゃべりカフェに参加してとても興味を持ち、心配になって検診に行った。きっかけもいただいたと思っています。今回もプラスαで情報がもらえて参加して良かったです。



今回食改さんのランチおいしかったです。家でも作ってみたいと思っています。

飯野先生のお話も頷けることがたくさんあり、参考になりました。

体の健康は家族のもとだと改めて感じた。元気な体作り、家族と囲む食卓、これからも大事にしていきたいと思った。

ランチも見た目も素敵だったが、とても素朴な味でおなかも満たされた。ぜひ家でも作ってみたいと思った。

ランチもすごく美味しくて、心が満たされる感じがしました。

忙しいことと子供は食べないし…を言い訳にしてご飯を作っていた気がします。レシピ参考にさせていただきます。



## 【イベントについて】

色々な方々の良い話がたくさん聞けて今後の事を考えるよいきっかけになりました。

会場の雰囲気もとても和やかで準備も大変だったと思いますが、貴重な時間も合わせてありがとうございました。

保育園のイベントで医師、保健師、放射線技師、栄養士という多くの専門職の方がそろって、みなさんのお話が聞けるということで大変驚いた。

今回は前回より更にパワーアップしたカフェで、食改さんという初めて聞く人たちもやってきて、とても勉強になりました。全回5回一体そんなにテーマが…と思っていましたが、今後も楽しみです。

## 【その他】

乳エコーで見つかるがんも多いです。私個人的なことですが、早期発見に役立てるように日々トレーニングして技術をあげるように努力します。

今回少しだけですが、お手伝いできてよかったです。この機会に乳がん検診を受け方が少しでも増えていくと良いなと思いました。

今度は、お父さんの為のおしゃべりカフェを開いて頂けたら少しは理解してもらいやすく女性がいてと恥ずかしいかも知れないけど男性だけだと…なんて思っていました（笑）

日頃から食事等々食べ物については関心を持っているものの、仕事や家に子供と二人の日が多いため自分のことはなかなか手が回っていないのが現実です。でも自分が倒れてしまったら家族はどうなるのか？そういった意味で自分の身体をもっと大切にしていけないと強く感じた。

市のがん対策室(?)の方もおいでで、一層幅が広がった感じで、がん対策室の人たちの話や具体的な対策、活動内容など、そんな市民のためになる話も聞けるかな？(記載そのまま書きました)

内容が盛り沢山でとても良かったです。全てのプロデュースが素晴らしかったです。

とても有意義な時間になりました。(すべてのお話が…)皆さんの協力ですてきな会になったんですね。

がんになった家族の声を聞いてみたい。

今回、こういう機会を与えていただきありがとうございました。