

## ピンクリボン運動 ～乳がん早期発見・撲滅の啓発キャンペーン～ を終えて

2019年 10月 31日

当院で開催のピンクリボン運動は3年目を迎えました。

乳がん診療に関わる多職種・多部門の多くの職員にピンクリボンロゴを配したオリジナルTシャツ、ポロシャツの着用や、検診のポスター掲示や外来待合室のピンクリボンを1人1人に貼ってもらうコーナーを例年のごとく実施しました。関心をもって眺めている方も多く、この小さな活動が乳がん早期発見につながればよいと思っております。

期間中、講演企画として10月5日（土）には、筑波大学大学院 人間総合学科研究科の奥松功基先生をお招きいたしました。講演のテーマは「乳がん患者さんにおける運動の重要性～自宅でもおこなえるミニエクササイズ～」でした。奥松先生には昨年も講演頂きましたが、大変分かりやすく楽しいと大好評でしたので今年もお願いしました。参加者の半数以上は昨年出席された患者さんにご家族の方々と、運動や食事改善による体重や体力の変化など、奥松先生ご自身の研究成果をもとにお話し頂き、今年は体操を実際にみんなで行いました。あっという間の60分でした。講演を通じ、日常的に目安となる運動強度や種類、時間などもご紹介いただき、運動実践と死亡リスクの関係や、生活の質の改善・向上にもつながることを教えていただきました。後日、診察に来られた患者さんの中には「運動の必要性を感じ、講演に参加して以降運動を続けている」、「小さなことをコツコツと実践する大切さも感じている」とお話されている方もいらっしゃいました。

毎年10月期間限定の小さな活動ではありますが、これからも患者さん・ご家族、地域の方、職員のために私達にできるピンクリボン運動を行って参りたいと思います。



