

# すずかけサロンだより



現在サロンは**お休み中**です

～ピンクリボンをご存じですか？～

乳がんの早期発見、早期治療の大切さを伝えるシンボルマークが、ピンクリボンです。毎年10月1日には、東京タワーがピンクにライトアップされるなど各地でピンクリボンキャンペーンが行われています。当院でも、10月はがん検診の普及啓発のためにピンクリボンキャンペーンを行っています。今年は正面玄関ホールの電光掲示板にてマンマ自己チェック方法をお知らせしています。これをきっかけに自分の身体への関心を高めていけたらと願います。自分と、自分の大切な人の健康のこと、お話しませんか。

サロンだよりでは、がんを経験された方や医療者からあなたへのメッセージを紹介します。

15年前、治療中のわたしへ  
 苦しかった 甘えたかった つらかった 弱音  
 を吐きたかった 泣きたかった・・・  
 今までよく頑張ってきたね 私、すごいよ。

マンモグラフィー検査を行う放射線技師より

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、**乳房を意識して生活**することを、「**ブレスト・アウェアネス**」といいます。乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる重要な生活習慣です。ブレスト・アウェアネスを身につける4つの行動について、詳しくはレントゲン待合の掲示板やがん相談支援センターでパンフレットをお渡ししていますので、興味のある方はお立ち寄りください。

これから治療を受けられるあなたへ

驚きと、不安な気持ちでいっぱいだと思います。わたしがやったことはまず、情報収集です。図書館、インターネット、専門家、体験者とそのご家族等からいろいろな情報をいただき、こころの安定に努めました。次は病院や役場の方々との話し合いでネットワークを作ってもらうことでした。どうぞ安心して治療に取り組んでください。  
 (眞千香)

現在治療中の方から、検診をうけていないあなたへ  
 早期発見、早期治療が次の人生をよりよく生きるためにとても大切です。一日でも早く 検診を受けましょう。

ともに治療を頑張っておられるあなたへ  
 定期的に検査を受けて5年目の安全圏内へと向かっていますが、今後とも新たながんにご注意を心掛けましょう！油断は禁物です(ビビアン)

つぶやき、写真、俳句など、みなさまからのメッセージをがん相談支援センターまでお寄せください！紙面の都合上、いただいたすべてのメッセージを掲載できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ー編集後記ー

検診受けてますか？子育て中で、仕事が忙しくて、まだ30代だから・・・。いろいろな「だから」がありますが、「だから」検診に行きましょう！これからも元気に子育てや仕事、自分の時間がもてるように。20代30代、もちろん40代、50代、60代、70代以上も！もっともっと自分を謳歌するために、大切な人と健康のこと一緒に考えませんか。  
 (#^.^#)(may)

お問い合わせ：鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター・すずかけサロン

TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210 e-mail:chiiren-k@pref.tottori.lg.jp

