

スマイルあつぷるの会 会報第32号-1 (平成30年8月発行)

ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



## 総会&講演会

5月6日(日) 時間 13:00~16:00

場所 県民福祉プラザ 4F 多目的室

### < 総会 >

五月連休の最後の日にもかかわらず多数の人が参加してくださいました。スマイルの患者会も今年で7年目に入りましたので、総会の運びも少し慣れてきたのか、いつもの様に進めて行きて皆さん拍手を持って総会は時間通りに終わる事が出来ました。有難うございます。

### < 講演会 >

講師 青森県立病院 乳腺外科部長 橋本 直樹氏

課題 「気になる検査データの見方」

橋本先生の講演会はいつも人気がありまして、当日の参加者も多数居りました。今回は「検査データの見方」を解かり易く説明して頂きました。

青森県は短命県返上をかかっていますから、健康診断、腫瘍マーカー、骨密度、糖尿病、脂質異常等の数値の見方を皆さんで学びました。

それから閉経後の肥満の人は乳がんになる確率が1.8倍にもなるから体重をコントロールし、適切な運動をすると良いとの事で脈拍が120~130位のスローな運動がいいそうです。

県病では乳房再建の医師が居るそうです。乳房再建には、自分の組織を使うものと、人口インプラント(シリコンを入れる)二つがあり、秋から出来るそうです。

四月からは再生外科は保険適用になったそうです。

乳がんも13人に1人の割合で発病するそうですから、最新の医学にも耳を傾けて、皆さんと一緒に勉強していけたらと思っています。





## 日帰り旅行



7月8日(日)に、去年の秋に予定していたリゾートしらかみ号の予約が取れなくて今年やっと予約でき、青森発8:10分の「くまげら」号に乗って行くことができました。前日の大雨が嘘の様に晴れて良かったです。私達の車両は少し空きが有り、ウエスパ椿山までの片道3時間かかるのには少しびっくりしました。それなのに大人気なのはなぜなのか？それは列車にありました。大きな窓とゆっくり速度で絶景を見ながら、車内でのおしゃべりや、モグモグタイムしたり、途中下車して見たりして走るからです。

不老ふ死温泉旅館でのまぐろステーキ丼の食べ方を教えてもらい、最初にさしみで食べて次に焼いて食べ、たれも3種類ありまして美味しかったです。

帰りはウエスパ椿山でお土産を買い、ガラス工場を見学したりして、また片道3時間乗って青森駅に着いたのが19時40分頃でした。1日お疲れ様でした。



## ※ お知らせ ※

10月のハーブの研修会は10月21日(日)に決まりました。

(詳しい事は別紙にてお知らせします。)

スマイルあっぷるの会

住所 : 〒038-0059

: 青森市油川字中道 23-66 鳴海方

Eメール : s\_ap2011@yahoo.co.jp