



# ほほえみ通信

発行

ほほえみネットワーク  
Fax0172 (26) 1002  
平成30年10月第51号

## 11月のサロンは

### 『椅子ヨガ』

椅子に座ったまま出来るヨガです。  
自分のペースで無理なくすることがいいみたい  
です。体と心が優しくなれます。

講師 ヨガインストラクター  
坂本桃香さん



日時 11月4日(日)  
13:00~

会場 ヒロコ 3F 多世代交流室2

## 1月のサロン予告

1月は新年会です。  
今度はどちらにしようかな・・・?!  
会館でお弁当&催し物?  
お店でワイワイ飲み会にしますか?  
新しい年を楽しくスタートさせましょう。

## ♡ケア帽子作り♡

皆さんは実際に参加した事がありますか?  
今回ヒロコ3Fの帽子作りに、お邪魔してみました。  
立ち上げからのメンバーである田中赫子さん  
から色々なお話を聞かせて頂いたところ、今年で  
9年目との事でした。患者会以外の方も多く集まり  
帽子作りに協力して下さるのは田中さんの  
熱意が伝わってこそだと感じ凄く感動しまし  
た。ケア帽子作りあつての、ほほえみネットワークという事を改めて実  
感しました。皆さんも気軽に参加して、ほほえみ  
ネットワークを盛り上げましょう。お待ちしております♡ 副会長(白戸)



## ・・・ケア帽子作りより・・・

- ・弘前大学附属病院がんサロンさんへ  
8月—13枚・9月—10枚
- ・国立弘前病院化学療法室さんへ  
8月—2枚・9月—4枚
- ・黒石病院化学療法室さんへ  
8月—6枚・9月—10枚  
のケア帽子を寄付しました。

## ～ 9月のほほえみサロン ～

9月サロンは、4年ぶり黒石病院 平尾良範先生に  
よる講演で、タイトルは『乳がん術後Q&A』～改訂  
版乳がん診療ガイドラインから～でした。  
改訂ポイントは、科学的根拠、益と害のバランス、患  
者の価値観、好み、コストなどを考慮した大幅な改訂  
となっているそうです。今までは閉経後のホルモン受  
容体陽性乳癌に対してアロマターゼ阻害薬の5年間投  
与を勧められていました。改訂に伴って今後10年間  
の投与を弱く推奨するに改訂となりました。タモキシ  
フェンも同様に10年間の投与を強く推奨するに変化  
してきていると言う事でした。再発予防としては運動、  
趣味や気分転換も大切。肥満・喫煙は高リスク!!  
その他再発時の薬物療法の新しい知見など、どれも聞  
き洩らせない内容でした。

### 第2部は語り合いの会

先生が各テーブルを回って  
丁寧に質問に答えてくれました。  
(リンパ浮腫がある時は、  
近隣では、ときわ会病院、  
つがる総合病院の理学療法士が対応してくれるとのこと  
です。)



平尾先生、ありがとう  
ございました!

★平尾先生が、10月よりつがる総合病院に移られるそ  
うです。(引き続き顧問を引き受けてくれるそうです!)

「乳がん診療ガイドライン」は、ネットで閲覧できます。  
日本乳癌学会→医療従事者へ→乳がん診療ガイドライン

## ピンクリボン活動について

### 8.26 がんフェスティバル

会員の皆さんで手分けして、チラシ、ティッシュを配  
布しました。あいにく人通りが少なく思ったより配  
布出来ませんでした。個人的にはプチセミナーでの臨



床心理士さんのお話しが印象  
に残りました。機会があつた  
らまた聞いてみたいです!  
お手伝いしてくれた皆さん、  
ご協力ありがとうございました。