



## 女性の健康出前講座

あなたにとって健康とはなんですか？パルシステム山梨編

山梨まんまくらぶ

若尾直子

### はじめに

女性の健康は社会を活性化させる！そんな思いを持って「山梨まんまくらぶ」は女性を丸ごと応援する活動をしている。女性は男性と違い、自分のための時間がやっと持てたと思える年代にがん罹患のリスクが高まる。がんの種類でいうと女性特有のがんである「乳がん」と「子宮頸がん」。そこで、自分の健康は自分で守るために、知って欲しい情報を出前講座形式で発信している。今回は乳がんのしこりがわかる「乳房モデル」をご提供くださったパルシステム山梨さんの企画に「乳房モデル」を持って参加した。

### 実施概要

日時：2012年8月25日（土）10:30～13:00

場所：玉穂総合会館

参加者：17名

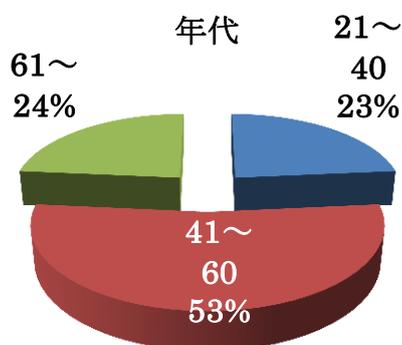
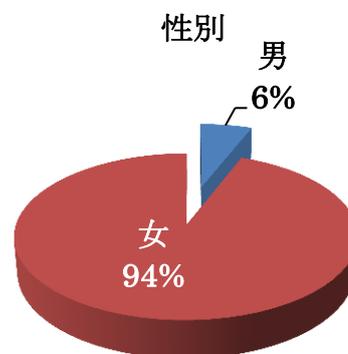
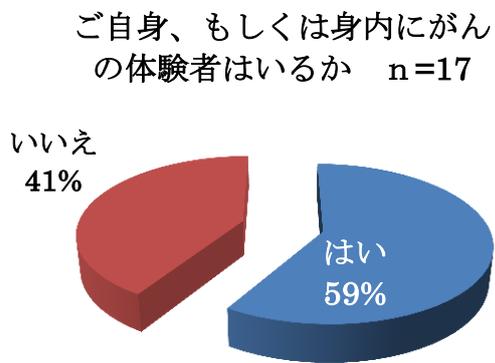
-講座内容-

- 山梨のがんの罹患状況  
女性と男性の違い、年齢によるリスクの違い等
- 乳がんの基礎知識  
乳がんとは、自己触診の方法
- 子宮頸がんの基礎知識  
原因と対策、ワクチン接種と検診
- がん検診とは  
がん検診の種類と内容の確認
- がん検診が受けられる施設  
検診と治療の違い  
具体的な検診施設
- がん治療が行われている施設  
山梨県ではどの施設でどんながん治療がなされているか（DPC 情報より）
- 生活の中で気を付けたいこと
- 食を通じて健康であるための情報提供



## 成果

参加者はほとんどが女性で、自分のこととして乳がんと子宮頸がんに関する基礎知識を高めてくれた。特に子宮頸がんについては関心が高く、自分のことと娘への対応を含め、活発な質疑応答が行われた。子宮頸がんの予防としてのワクチン接種については質問が多く寄せられ、関心の高さがうかがわれた。子宮頸がん予防ワクチンは実施されてからまだ日が浅いため、その他のワクチンより情報が少なく、その効果に不安と期待を同時にもっていることがわかった。「科学的根拠」を持って説明できる情報を、意識して収集することの大切さをお話した。



参加者の約 60%は身近にがんを体験している方であった。がんに関するイメージの自由記述でも、身近にがんを体験している方々はがんを自分のこととしてとらえ、また、家族の問題であることを記している。全体的には、がんは身近でありながら当事者になるまでは他人事としたい気持ちがうかがえる。今後はより開かれたがん情報の提供の仕方が必要だと思われる。

## 将来的に・・・

女性の健康出前講座は、乳がんのしこりが体験でき、自分での健康管理に役立つだけでなく、質問しやすい状況であることから普段の生活の中で疑問に思ったことが気楽に解消できる場となりうることがわかった。今後はより多くの小規模な出前講座を開催し、「乳がんで悲しむことない山梨」、また、「子宮頸がん撲滅の山梨」を目指したい。