



『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

第69回

2018年4月19日(木)

「腸内フローラとがんを含めた疾病」および「大腸がんのペプチドワクチンによる再発予防」



【講師】久留米大学がんワクチンセンター副センター長 由谷 茂先生

近年、腸内環境の重要性をよく耳にします。さらに腸内環境と大腸がんの関係だけでなく、脂肪・糖質の摂取量が肥満の原因ではない可能性が強いこと、食物繊維摂取の減少により腸内細菌組成が変化し肥満になる可能性があることが近年のマウスによる実験で分かり、体臭も腸内フローラと関係があることが分かってきました。肥満や体臭だけでなく様々な病気の原因となっている腸内環境。私たちが日頃から気を付けることは、①水溶性食物繊維の摂取 ②ビフィズス菌を摂る ③善玉菌のエサとなるオリゴ糖などを摂って毎日バナナ便を達成する ということです。

腸内環境を整えることは大事な予防に繋がりますが、食事の欧米化などにより大腸がん患者は増加しています。治療は手術、抗がん剤などありますが、久留米大学ではペプチドワクチンの研究を行っています。大腸がんに対するペプチドワクチンの効果としては、切除不能進行がん・治療後再発症例に対してはまず抗がん剤の併用ができます。抗がん剤の代表的な3剤を使った後でも生命予後の延長が期待できます。副作用については皮下投与のため投与箇所が固くなったりしますがそれ以外は殆どありません。これまでの治療と違い、ペプチドワクチンは大腸がん治療後の再発予防として有用である可能性が高いことが臨床試験により分かっています。

これまで腸内フローラは、がんなどの免疫に関係するものばかりだと思っていました。しかし、肥満や体臭その他様々な病気と深い関係があることを知り大変驚きました。また、大腸がん以外にも食生活と関係が深いものには乳がんや腎がんもあり腸内フローラの重要性を再認識しました。積極的な食物繊維の摂取、そしてバナナ便を意識した食生活の見直しを心掛けたいと思います。(ト)

第70回

2018年5月29日(火)

「乳がんと遺伝について」



【講師】医療法人 にゅうわ会 及川病院 乳腺外科 副部長 及川 将弘先生

「乳がんは遺伝しますか?」…よく聞かれる質問です。1985年頃は40人に1人、1993年頃は25人に1人、2001年頃は20人に1人の割合で近年乳がん患者は増加しています。「遺伝性のがん」は遺伝要因(親から受け継いだ、生まれつきもったもの)ががんの発症に強く関わっている場合を、「遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)」と言い、乳がん患者全体の5%です。近年話題になったハリウッド女優アンジェリーナジョリーさんは、遺伝子検査により将来乳がん・卵巣がんを患うリスクが非常に高いことが分かり、がんになる前に両乳房・卵巣を切除しています。

遺伝性がんの検査(保険適応外)は7mlほどの採血で調べることができるそうです。この検査は本人のがんの可能性だけではなく、将来起こる疾患の予測、同じ遺伝子を持つ家族・親族の未来の疾患までも分かっけてしまいます。しかし、遺伝子の突然変異が見つかった場合でも発症するかどうかや発症時期までは予測することができません。知ったことにより婚約が破断になってしまった例などもあります。未来を知る権利、知らない権利をよく理解するためにもこの検査を受けるときには十分な遺伝カウンセリングを行うことが重要だと考えられています。

遺伝子検査は誰かに勧められて受けるものではありません。遺伝子検査を受けて分かること、分からないこと、検査結果にどう対応するか、どのような影響が生じる可能性があるかなど、ご自身で受けるかどうかを決める検査です。今は遺伝子検査を受けないと決めても、将来あなたや家族を取り巻く環境や状況が変わったときに、いつでも受けることができます。

遺伝子検査を受ける目的は、人によってさまざまです。あなたにとっての目的、検査を受けることで得られる利益、予想される不利益など家族を含めよく考える必要があると感じました。(ム)

あなたもウィッグリングジャパンの活動を応援しませんか?

ウィッグリングサポーター 募集のお知らせ

活動の主な内容

がん治療の副作用による「脱毛」は、女性にとって身体だけでなく心にも大きなダメージとなります。そこで、私たちは元患者様から不要なウィッグをご提供いただき、現患者様へと再提供する「ウィッグが勇気のバトン」となる活動を行なっています。

私たちの活動は、受益者である女性がん患者様の経済的負担を軽減することを目的としているため、サポーター(賛助会員)様からの寄付で活動が支えられています。いただいた寄付は団体の継続的な運営、ウィッグの管理や医療セミナーの実施資金として運用させていただきます。



レンタル会員費・ウィッグリングサポーター お振込口座

● ゆうちょ銀行または郵便局からのお振込の場合

記号:17490 番号:85887041  
口座名義:NPO法人ウィッグリング・ジャパン  
〔トクヒ)ウィッグリング・ジャパン〕

● ゆうちょ銀行以外からのお振込の場合

銀行名:ゆうちょ銀行 店名:七四八(ナヨコハチ)  
店番:748 普通:8588701  
口座名義:NPO法人ウィッグリング・ジャパン  
〔トクヒ)ウィッグリング・ジャパン〕

※振込手数料は、ご負担下さい。

ウィッグリング・ジャパンに関するお問い合わせはこちら

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン  
TEL:092-725-6623 FAX:092-725-6643  
Email:japan@wig-ring.info  
〒810-0001 福岡市中央区天神2-2-13 サンベアビル3F

私たちの活動理念に共感し、志を共にしてくださる一人でも多くのウィッグリングサポーターをお待ちしています!

WR認定美容室のご紹介

## Cheer up salon

NPO法人 ウィッグリング・ジャパンと提携してがん患者様のヘアケア(外見)サポートをしてくれる美容室をご紹介します!!

私は、昨年ウィッグリング・ジャパンのピアサポーターとして活動しています。そこでは、患者様の希望に近いウィッグ選びや試着のお手伝い、届いたウィッグの整理を行っています。たくさんの方のご厚意により届いたウィッグを、会員様へ心を込めてお渡しし、笑顔をお届けのお手伝いをしています。また、私の経営する女性専用美容室では、抗がん剤治療前後のヘアケアも受け付けています。髪のごことお困りの方は、ご遠慮なくご相談下さい。

安心と癒しのプライベートヘアサロン Camino[カミーノ]

住所 〒810-0004 福岡市中央区渡辺通5-25-15 地産ビル天神206  
電話 070-1340-1381  
URL http://www.camino-salon.com/  
定休日 不定休 受付時間 9:00~18:30 美容師 松尾 由紀

あなたも仲間になりませんか?

## ピアサポーター

しほ りこ  
芝尾 法子さん(大学生)

きっかけは今年の2月、祖母を膵臓がんで亡くしたことでした。祖母には何も出来ずに後悔したので、「私にも何かできることはないか」と、インターネットで検索し、ウィッグリング・ジャパンの活動を知りました。学生で資格もなく不安はありましたが、すぐに連絡を取りピアサポーター講座を受け、活動させていただくことになりました。

大学では栄養学の勉強をしており、今年の6月から9ヶ月間アメリカへ留学し、最先端の栄養学とがん予防を学び、乳がん啓発団体でボランティア活動をする予定です。

想いだけでなく、栄養の観点からも患者様に寄り添えるよう頑張っています。

## ウィッグリング 支え隊

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン 理事  
社会保険労務士法人T2パートナーズ

よしだ としろう  
代表社員  
社会保険労務士 吉田 俊郎

普段、仕事をしている中で、多くの方に支えられているにも関わらず、自分は誰かのお役に立つような社会貢献をしているという実感がありませんでした。何か自分にできることがないかと考えていた時、「あなたが誰かを、誰かがあなたを、今日を支えるチカラになる」というウィッグリング・ジャパンの活動を知り、参加することになりました。この活動を通して、がん患者の就労支援の必要性、がんの仕事の両立などの社会的課題を知ることができ、社労士としての学びの機会もあります。

また、ウィッグリング・ジャパン内での私の役割は、盛り上げ役です。感謝祭やチャリティーイベントである卓球大会やボーリング大会等ではウィッグを被って奮闘しています。(笑)

微力ではありますが、これからも盛り上げていきます!

INFORMATION

お申し込みはこちら▶



EVENT

7/5 Thu 19:00~  
8/23 Thu 19:00~

チアーズビール会@チアーズラボ

ビール会とは、弊社にあるサーバーでビールを楽しむ会です。ぜひご参加ください。



場所 チアーズラボ  
福岡市中央区天神2-2-13 サンペアービル3F

参加費 2,000円  
定員 5名

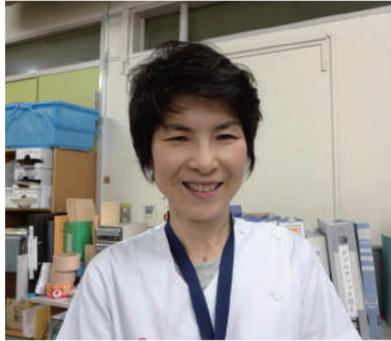
7/20 Fri 15:30~17:00

《第72回 カフェで学ぼうがんのこと》  
なかなか言えない女性の排尿トラブル  
～原因とその治療法～

○講師:守屋 普久子先生

[久留米大学医学部病理学講座 泌尿器科専門医]

社会で活躍する女性が増える一方、女性泌尿器科疾患(尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱)の悩みを抱える方も増えてきています。子育てが一段落し、これからという女性の方々には、排尿問題を少しでも解決して、セカンドライフを謳歌してもらいたいものです!



質問がしやすい雰囲気のセミナーです。

日時 2018年7月20日(金)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(ドリンク、お菓子付き)

定員 30名

場所 筑邦銀行 福岡営業部 3F会議室  
福岡市中央区高砂1丁目24-20

お申込み <http://wig-ring.info/news/cafe20180720/>

お申込みページ  
専用QRコードは  
コチラ



7/27 Fri 19:00~

第11回ウィッグリング・ジャパン  
夏の感謝祭☆応援交流会

日頃よりNPO法人 ウィッグリング・ジャパンを応援いただき誠にありがとうございます。日ごろの感謝をこめていつも応援いただいている方々との交流会を開催致します!!ぜひ、お誘い合わせの上、ご参加ください。



日時 2018年7月27日(金)  
19:00~(18:30受付開始)

参加費 6,000円(美味しい食事・フリードリンク・会場費込み)

定員 50名

場所 博多 酒住蔵 福岡市博多区店屋町4番28号

お申込み <http://wig-ring.info/news/thanksgiving20180316/>

お申込みページ  
専用QRコードは  
コチラ



9/11 Tue 11:30~13:30

ママレンジャーランチ会&座談会

場所 福岡中央区天神  
(お申込者へお伝えします)

参加費 1,500円

定員 20名

●7月~10月のサロン営業日

○日時: 7月14日(土)・23日(月) / 8月4日(土)・27日(月) /  
9月8日(土)・25日(火) / 10月6日(土)・22日(月)

○時間:【午前部】10:30~12:30(受付12:00まで)  
【午後部】14:00~16:00(受付15:30まで)

※日程変更の場合がございますので必ずお電話でご確認・ご予約をお願いします。

午後の受付も  
始めました!!

そのほか今後のイベントは、チアーズスタイルHPをチェックしてください!! 《メルマガ登録は、チアーズスタイルから!!》

RADIO



LOVE FMで毎週木曜日17:25から「チアーズスタイル」OA中!

ナント!毎週木曜日にLOVEFMに出演しているラジオ番組が、AbemaTVのラジオチャンネルで聴けるようになりました!! スマホやタブレットから気軽に聞けるAbemaTVをぜひチェックしてみてください!

<https://abema.tv/now-on-air/abema-radio>

番組では、女性の不安、不便、不自由、不調を改善できるように、キャリア、チャンス、ケアをテーマにハッピーになれるコンテンツを提供しています☆田川慈恵病院・田中真理子院長への質問、オススメの元気になる曲のリクエストもお待ちしています!!

【リクエスト受付メールアドレス】  
761@lovefm.co.jp



正しいお薬との付き合い方について教えて頂きました。弊紙「おくすりのおはなし」コーナーでも登場されている株式会社 タカラ薬局 代表取締役社長 岡村 由紀子さん



治験の歴史、治験の意義と安全性についてのお話しをしてもらいました。株式会社 UNICS 陶山 裕理子さん



レギュラー出演の田川慈恵病院院長 田中真理子先生。精神科がご専門なので、認知症の相談や、あらゆる心のケアについてのお話をしてもらっています。田中真理子先生への質問も随時受け付けています。761@lovefm.jp

チアーズスタイルの裏側をご紹介  
ABOUT US

かわむかい なつき  
デザイナー 川向 夏樹 様

まさに、この「チアーズスタイル」の紙面デザインをしてもらっているデザイナーさんの登場です!!チアーズスタイル01号から、毎号の総合的なデザイン、記事制作を担当してもらっています。

普段は、化粧品のパッケージやチラシなどをデザインすることも多いそうで、女子受けのセンスも抜群☆前職は、自動車販売の営業や福祉関係で仕事をしていましたが、15年前にひょんなことからデザイナーへ。仕事のやりがい「上田社長の叱咤激励」だそうです。

自転車が好きで、最近はどこに行くときも愛車と。「デザイナーはデスクワークが多いので、自転車に乗ることで運動不足やストレス解消にもなりますよ」と、チアーズスタイルの企画会議にも愛車で参上!!これからは読みやすい紙面デザインを宜しくお願いします!



熱く優しいデザイナーです。

いつもお世話になっているあの方へ  
美味しい元気をお届けします



ベジコE[earth]  
(「ベジコ」2個+「ベジマグ」4袋入り)  
4,300円(税別)



ベジコW[water]  
(「ベジコ」2個+「ベジマグ」2袋入り)  
3,100円(税別)



ベジコS[sun]  
(「ベジマグ」2袋入り)  
1,400円(税別)



ごくムギセット  
(ごくムギ2袋+水出しボトル入り)  
3,000円(税別)

お中元、プレゼントなどお申込みはチアーズスタイルHPまで!

毎日を元気に♪  
やさしさレシピ

のどごしすっきり 白玉豆腐のあんみつ



材料(6人分)  
白玉粉 100g  
木綿豆腐 1/4丁  
好みのフルーツ缶詰 2種  
寒天(グレープ味)or 小1パック  
寒天(ぶどう味)  
こしあん 1/2袋

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、少しの水(分量外)で溶いておく。木綿豆腐を加えて混ぜ、水を足しながら耳たぶの柔らかさにまとめて、一口大に丸めてくぼみを入れる。
- ②沸騰した湯に①を入れて、浮いたら水にあげて粗熱をとる。
- ③フルーツと寒天は食べやすい大きさに切って②と一緒に盛り付ける。
- ④缶詰のシロップをかけ、こしあんをのせたらできあがり。

【協力】管理栄養士 山下圭子さん  
株式会社日立博愛ヒューマンサポート  
有料老人ホーム フィランソレイユ 笹丘勤務。

