Cheers Beauty
座談会
第3回 座談会レポート

第3回がん経験者座談会
～がん治療と子育て～（前編）

がんサバイバー座談会参加者の自己紹介

水戸部 ゆうこさん 40代
肺腺がん 6年生
がん罹患当時のお子様の年齢：小学校5年生と2年生の男の子

池上 薫さん 40代
小唾液腺がん（白血球部） 4年生
がん罹患当時のお子様の年齢：5歳の女の子と2歳の男の子

赤井 芳美さん 40代
甲状腺がん 7年生
がん罹患当時のお子様の年齢：5歳と生後半年の男の子

上野 さくらさん（仮名） 40代
乳がん6年生、血液がん4年生
がん罹患当時のお子様の年齢：小学校3年生と1年生の男の子
現行校

告知を受けた瞬間一番に思うのは子どものこと

上野 皆さん、病院でがんと告げられたとき、大変ショックを受けたと思いますが、その時に子どもさんのことを一番に心配されましたか？

水戸部 自分のことより子どものことを考えましたね。

池上 私も「子どものことをどうしよう」と、診察室でそれだけが頭の中をぐるぐるしていました。

赤井 私も、あの子たちはどうしようってことばかり考えていましたね。

上野 やっぱり皆さん同じ気持ちですよね。まず第一に子どものこと、これからの生活がどうなるかが頭をよぎりますよね。

子どもにはどう伝えた？私たちなりの伝え方

水戸部 がんが見つかった衝撃とすでに進行しているため、すぐくらるたえて、子どもに、分かりやすく上手に理解させようとする気力すらありませんでした。さらに、まず私自身ががんに対する知識もなかったので、不安をあまり表に出さずに、「事実のみを伝えよう！」と決めました。
具体的には、私の診察日に一緒に病院へ行きました。
診察室にも一緒に入って、先生から私の状況を説明してもらい、がん相談支援センターにも連れて行きました。お話を聞いて、帰りに美味しいものを食べることにしていました（笑）。
名づけて、お母さんの病気を理解する日と言っていました。

どんな状況でも子育てはとにかくやるしかない！

上野 池上さんと赤井さんは移植手術によって左手が全く使えなかったと思いますが、子どもさんがまだ小さく、抱っこなどはどうされていたのでしょうか？

池上 私の場合は、左脇の麻痺がビリビリと本当にきつく、とても動かせるような状況ではありませんでした。だけど、子どもは容赦ないんですよね。何度注意しても飛びついてくるので、抱っこなんてできませんでした。息子が4歳になるころには、ほんの数分ですが、抱っこできるようになっていましたね。

赤井 私が退院した頃は長男が幼稚園に通っていました。朝、廊下にベッドのシーツを敷いて、そこに長男と「いっせーのせ！」で生後半年の次男を乗せ、廊下をずるずる引きずって玄関に置いてあるベビーカーの前まで連れてきます。そこでまた長男と「いっせーのせ！」で次男をベビーカーに乗せます。
長男を幼稚園バスまでお見送りする…まではいいのですが、家に帰ると、私一人なので、次男を抱き上げられないんですよ。だから立てない次男を片足ずつベビーカーから降ろして、「歩くんだよ～歩くんだよ～」と生後半年の赤ちゃんに言うんです。

池上 あと、大変だったのは、私のがん罹患がコロナの第一波と重なってしまったので、がんが分かった時も、ママ友に頼むしかない！とオープンにしていましたが、コロナの影響で全ての計画が崩れてしまいました。
さらに、保育園に預けて子どもたちが感染し、私にうつることを夫が非常に心配し、子どもたちの保育園を休ませることになりました。

近くに両親も親戚も頼れる人がいない…

水戸部 我一人とも、身近にサポートしてくれる家族や親戚はいらっしゃいましたか？

赤井 私は早くに両親を亡くしていますし、身内も近くにおらず頼れる人が全くいなかったので本当に大変な状況でした。

池上 私の場合は、がんに罹患した時、京都に住んでいました。夫は会社に相談して、毎日半休を取って保育園の送迎、家事をして、私の入院中の洗濯物など、結局、全部一人でこなしました。
ただ、予後があまりにも悪く、放射線治療が終わると福岡にUターンすることになりました。私は勤めていた会社を退職し、夫は希望転勤が通って福岡に転勤させてもらいました。

上野 たくさんのものを抱えている状況で、いろいろなことを同時並行で進めていかないといけなく、パニックになるのは当前だろうなと思います。

あなたのがん経験を聞かせて下さい！
Cheers Beauty 座談会 参加者募集

後半では、皆さんが自分も子どもも守るために、どのようにして人や情報と出会い、頼れる場所を探して行ったのか、また、経験を通して自分たちだからできることに努力的に活動されているお話などをご紹介していきます。

全文はコチラをご覧ください！

ポータブル水素ガス吸引具 KENCOS®が
医学団体 日本成人病予防協会の
推奨品に認定されました。
健康増進機器とは
アクティブに動きながら、また静かにリラックスしていても手軽に水素を吸引することができ、日々の体調管理及び若々しさをサポートし、品質と安全性に優れた商品として推奨いたしました。
ようこそ、未来のわたし
KENCOS
第20回日本健康支援学会年次学術大会、第19回日本抗加齢医学総会など複学会で研究結果を発表 ／ 自治体や研究機関と共同で取り組みを実施
株式会社アクアバンク
☎0120-901-092
ご購入はこちらから
ケンコス

美の力をまとめてみました
まもりんシリーズは、自然のココロとカラダの健康と豊かな生活を応援するというコンセプトのおうちケア商品シリーズです。
ぐっすり眠って日覚めスッキリ!
GABA / トリプトファン / グリシン / テアニン
睡眠の質の向上　慢性疲労感
無添加(合成着色料・香料・保存料を使用していません)
髪まもり
爪まもり
休香
医学博士監修
女性を幸せにする総合商社
P&Cプランニング株式会社

Cheers Beauty
パートナーサロン募集中！
詳しくはお問合せください

がんと向きあうあなたに届けたい情報がある

グループ勉強会
毎月、オンラインにて開催

チアーズビューティーでは、毎月、パートナーサロン、専門家、がん経験者と一緒にオンラインでグループ勉強会を開催しています。この勉強会では、がんに関する知識を学んだり、課題についてディスカッションを行います。5月は、「厚生労働省が開発で検診を勧める5つのがん」について学び、「がんと向きあうとはどういうことか。必要な情報にはどんなものがあるか。」についてのディスカッションを行いました。参加していただいた皆様より、「がんと向きあうには、まずは知ることから。なってからではなく、なる前から情報や学ぶ場があるとよい。」「治療の選択肢にも地域格差が生まれることもある。そのためにもエビデンスを優先して情報収集していく。」など、たくさんのご意見が出ました。パートナーサロンに興味のある、サロンのオーナーさん！グループ勉強会にゲスト参加することもできますので、まずは、サイト内のお問い合わせフォームより、お問い合わせください！

応援メッセージいただきました！

筑波大学大学院人間総合科学学術院（専門：統合生理学、生化学、皮膚科学）／教授 矢田 幸博様

がんだけでは、ありませんが、病気にかかると「なぜ、自分が…」と思いがちですが、どんな立場の人も病気にかかることを避けることは、出来ません。それを踏まえて病気になった時にどのように対応するか、何をなすべきかを日頃から考えて行動する、家族や周りの人とよく会話する、些細なことでも相談することが肝要と思います。どうしても気持ちが滅入ったり、孤立したような気持ちになるとおもいますが、決して一人でないこと、家族や知り合いが助けてくれることを忘れないでほしいとおもいます。前向きな姿勢や行動が治療の効果を高めることも分かっています。近年、支援する団体や医療機関も増えてきていますので、積極的に活用、相談することもお進めします。

アイアンドアイ株式会社 中小企業診断士、行政書士／法人代表 早坂 裕史様

私は補助金申請支援を通じて医療機器メーカーやクリニックを支援している中小企業診断士です。私の母は20年前に乳癌を患いましたが、多くの方に助けられ、今も元気にしております。また支援先の経営者にも癌を患い闘病中の方もいます。最初期は日々、大変な状況が続くかと思いますが、微力ながら応援・応援させて頂きます！

みなさまからの応援メッセージお待ちしております
こちらからよろしくお願いいたします

GoGo編集長！ こんにちは！ 学会のレポートです☆
編集長：上田あいり

第9回日本がんサポーティブケア学会学術集会（5/18-19@埼玉会館）

時間でもご紹介している日本がんサポーティブケア学会ですが、私たちの夢をかなえる がん支持医療（Cancer Supportive Care Makes Our Dreams Come True）をスローガンとして、学会の理念をまさに具現化した学会でした。私は、「アピアランスケア」と「がん患者が求める情報」に関するプログラムに参加しました。アピアランス（外見美容）と言っても、美しさを追求するよりも自分らしく生活すること、個人に適した方法で対処すること、新しい身体像を受け入れがたくとも折り合いをつけて日常生活を支障なく送るための容易が大事な点だと改めて学びました。外見の変化が苦痛をもたらすことを理解し、自分の概念だけでなく社会関係性に影響する可能性を広めて、様々な情報の中からその方に適切な情報提供をすることがポイントです。簡単なことではありませんが、医療現場でが、患者さんに向き合っている方の日々の努力を感じました。また、がん情報については、WEB検索をしているうちに間違った情報にたどり着いてしまうという課題がありました。情報の発信元を調べる、信頼できるものかどうか見極める情報リテラシー、がん患者を傷つけないように医療広告のガイドラインを見直す必要もあるかと思います。発表の中で、海外でのがん情報のポータルサイトの事例が紹介され、国内での年代的な情報格差、地域格差を解決するための様々な取り組みを知りました。がん情報に関するセーフティネットを皆で作り上げる必要があります。

第24回日本抗加齢医学会学術集会（5/31-6/2@幕張メッセ）

健康長寿、加齢、アンチエイジング、感染症、再生医療、ゲノム医療、医知症、腸内細菌叢、ストレスなど様々なテーマのシンポジウムやプログラムが行われました。個人的にも興味のあるテーマが多かったのですが、中でも「低温輻射熱の心理生理的な作用」についての発表では、ストレス過多の環境で自律神経などを整えて健康を維持するためのホットスパ（低温熱で身体を温める）の効果についての報告発表がありました。健康意識が高まる中で、私たちはあらゆる健康美容分野の商品やサービスを求めます。研究結果のエビデンスがあるかどうかは、情報リテラシーにも関わっていくことですので、このような専門性の高い学会の取材は有意義なものでした。学会アンバサダーに就任された相本彩さんの美と健康の秘訣のトークショーでは、旬のもの（スイカを勧められていました）や生産者の顔が見えるものを食べるようにしていると話されていましたので、早速スイカ買って帰りました。
★学会などの取材で全国各地に行く際には、観光地をめぐることも楽しみのひとつです。埼玉では三富地区、熊本では南阿蘇の国宝に足を伸ばしました。有意義な情報があれば皆様にお伝えしますので、ぜひ教えてください。

コラム 坐ってできるマインドフルネス・ヨーガ

はじめのポジション

マインドフルネス・ヨーガの実践を行う上で、「はじめのポジション」はとても大切です。形にとらわれず、ご自身にとって快適な状態を探りながら気楽にポジショニングをなさってください。五感が冴え、過去でも未来でもない「今を感じる」Being modeを味わいやすくなります。

❶肩足裏を安定させて坐ります。正座でもできます。
❷左右の坐骨が均等に安定する坐り方を探ります。
❸肩甲骨を軽くひっぱり一呼吸。うなじを伸ばし手は脱に。
❹胸は上前方に開く。口角を少し上げ微笑み加減に。
❺安堵と解放と自己の満ち中にどっかりと坐る感じで。
❻呼吸が楽を出入りする様子を感じようとしてみます。

■「がん患者に対するマインドフルネス・アプローチを用いたケアプログラムの開発」「ヨーガ版」でされたマインドフルネス・ヨーガの実践方法をご紹介しています。

Position

コラム／いとうかの

一般社団法人こどもカルチャーEducation.JPN
◀詳しくはこちらから　メール main@c-c-e.org
絵／まつおゆきこ

認定サロン紹介

整電美人エステemu

生体電流に特化したサロン
OL時代、産後の体型崩れと仕事のストレスから摂食障害に苦しみました。父ががんで急死し、命に向き合う転機に。リンパマッサージとの出会いが私を救いました。その感動から、サロンemuを立ち上げ、同じように悩む方々をサポートしています。1人で悩まずにご相談ください！

住所	《本店》福岡県京都郡みやこ町犀川 《福岡サロン》福岡市中央区草香江
営業時間	10:00～18:30（日曜/不定休）
メール	masaemu2014@gmail.com

インスタ　サロン情報