



Cheers Beauty♡ チアーズビューティーコミュニケーション通信

女性の自立を支える医療情報メディア

Cheers Beauty
公式HPはこちら

<https://cheers-beauty.jp/>



各種SNSで
情報発信中！
フォローお願いします！

Instagram
チアーズ
ビューティー



LINE
チアーズ
ビューティー



YouTube
チアーズ
ビューティー



第9号

2026年 秋冬号



チアーズビューティー編集長
NPO法人ウィッグリング・
ジャパン代表理事
P&Cプランニング株式会社 代表
上田 あい子
全文は公式サイトで▶

特集記事
編集長
インタビュー



女性の「自分らしく生きる」を健康から支える、チアーズビューティー

「女性の健康とキャリアをつなぐ」
キャリアと健康は切っても切り離せない。これまで、20年以上がん患者さんの支援や女性コミュニティの運営を通して、多くの女性の声を聞いてきた上田編集長。

不妊治療や更年期、がんをはじめとする病気など、女性の健康課題は、日々の暮らしだけでなく、働き方やキャリアにも関わります。キャリアを築き、長く働き続けるためにも、心身の健康管理は欠かせません。一方で、今は医療や健康に関する情報があふれ、何を信じ、何を選べばいいのか迷うこともあります。

そこで上田編集長が思い描いたのが、さまざまな専門分野の情報が集まり、一人ひとりが必要な情報と出会える「情報の百貨店」です。正しい情報を届けるだけでなく、自分で情報を選ぶように伴走し、必要ときには誰かに相談できる。さらに女性の健康について学ぶ人を増やすことも大切にしていきます。そんな思いを形にしたのがチアーズビューティーです。

ライフイベントが多い女性の健康を支え、一人ひとりが自分で選び、誰かとつながりながら、自分らしく生きていけるように。チアーズビューティーと共に情報発信と学びを通して女性の自立・健康・QOLを支えています。

Special feature 1 女性の死因第2位の心臓病。もっと知ってほしい、女性と循環器疾患のこと

「心臓病」と聞くと、男性の病気というイメージがありませんか？

心臓病や脳卒中などの「循環器疾患」は、女性にとっても身近な病気です。特にリスクが高まるのが更年期以降。

女性ホルモンの減少により、血圧やコレステロール、血糖値などに変化が現れやすくなります。

気をつけたいのは、女性の場合、心筋梗塞や狭心症でも典型的な症状が出るとは限らないこと。「疲れやすい」「息切れがする」「肩や首、顎が痛い」「なんとなく調子が悪い」など、一見すると心臓とは結びつきにくい不調として現れることもあります。

「更年期だから」「年齢のせい」と見過ごさず、いつもと違う体の変化に目を向けることが大切です。

また、血管の健康は認知症とも深く関わっています。高血圧や糖尿病を長く放っておくと、脳の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」が、症状のないまま起こることも。その小さなダメージの積み重ねが、将来の認知機能の低下につながる可能性もあります。

循環器疾患は、こうした少しずつの積み重ねによって進んでいく病気でもあります。だからこそ、「自分は大丈夫」と思わず、まずは自分の体を知ること。健診や睡眠、運動など、日々の小さな選択が、心臓や血管を守り、これから先も元気に自分らしく暮らしていくことにつながります。



北里大学医療衛生学部 教授
日本循環器病予防学会
常任理事
東條 美奈子先生
全文は公式サイトで▶

特集記事
女性の
循環器疾患





一般社団法人
日本ガットフレイル会議
理事長
内藤 裕二先生
全文は公式サイトで▶

特集記事
腸内細菌研究
の最新情報



腸から考える、これからの健康。女性的健康、睡眠、ロンジェビティ — 腸内細菌研究の最前線

「腸活」の常識は、ここまで進んでいる

発酵食品を食べる、食物繊維を意識する。「腸活」が身近になった今、腸内環境の研究はさらに先へ進んでいます。

これまで注目されてきたのは、どんな腸内細菌がいるか。しかし今、重要だと考えられているのは、腸内細菌が「何を作り出しているのか」です。腸内細菌が生み出す「代謝物」の研究から、腸はお腹の調子だけでなく、脳や睡眠、免疫、認知機能など、全身の健康と深く関わっていることが見えてきました。

では、腸のために何を食べればいいのか。実は、これを食べれば腸が良くなるという魔法のような食品はありません。大切なのは、特定の食品に偏らず、毎日の食事や睡眠、運動など、暮らし全体を見直すこと。なかでも、腸内細菌のエサとなる食物繊維は意識して摂りたい栄養素です。

さらに近年は、がん治療の効果と腸内環境との関係も注目されています。腸内細菌の研究が進むほど見えてくるのは、腸が私たちの想像以上に全身とつながっているという点。腸活は、お腹の調子を整えるためのものではなく、ありまかせん。「何を食べるか」だけでなく、睡眠や運動など毎日の暮らしにも目を向ける。いま、「腸活」という言葉そのものがアップデートされようとしています。

口内炎で、飲み物・食べ物がつらい方へ。

しみる、痛い、味がわからない。その口のつらさ、我慢しないで。

全国のがん拠点病院で
選ばれ続けるオーラルケア

がん治療中のデリケートなお口に。低刺激・ノンアルコールで、やさしくうるおす。



ご購入はこちら



T&K
ティアドンドケー株式会社

Aqua Bank
美容と健康を、内側からサポート。
AQUA-DORE
アクア・ドール

からだの内側から
健やかに。

水素・シリカ・バナジウムから
お好みの水質を選ぶ



水素
シリカ
バナジウム
たっぷり
手軽に

お問い合わせは
06-6265-1034
<https://www.aqua-bank.co.jp/>

Cheers Beauty 女性の自立を支える医療情報メディア

定例グループ勉強会

チアーズビューティーでは、医療・健康・美容の専門家を講師に迎え、毎月オンラインで勉強会を開催しています。最新の知識や日々の暮らしに役立つ情報を学び、知識と想いを持って人に寄り添える人材に増やし、安心して相談できる場所を広げていきます。

4月勉強会
意外と知らない！
むくみのあれこれ



医療法人誠仁会 理事長
土師 時成先生

7月勉強会
慢性炎症と病気の
関係
肥満症の原因は慢性炎症



北里大学理学部 前教授
順天堂大学医学部 非常勤講師
熊沢 義雄先生

9月勉強会
外見の変化の医学的対処法
薄毛などの美容へのアプローチ



久留米大学 名誉教授
山田 亮先生

4月勉強会
生成 AI は役に立つ
が嘘も上手につく
それっぽい情報に騙されない
ための付き合い方



久留米大学 名誉教授
山田 亮先生

6月勉強会
認知症の予防に
関係する認知特性・
認知機能について



筑波大学大学院
人間総合科学学術院 教授
矢田 幸博先生

今後の予定

10月勉強会
がん治療 update
ウイルスでがん治療？

11月勉強会
サービス業が知っておきたい
カスタマーハラスメント

詳しい内容は
右記QRコードから
確認できます。



「もっと知りたい」と感じた方へ /

定例グループ勉強会ゲスト参加募集中！

チアーズビューティー公式LINE登録で1回無料で参加できます。

LINE 登録はこちら



チアーズフレンズ会員(サロン・クリニック・企業)の皆様のご紹介

チアーズフレンズとは、女性の自立・健康・QOLを支えるパートナーです。医療・健康・美容など、それぞれの専門性を活かし、安心して相談できる場所を全国に広げています。

サロン

- リンパレッツ 東京都
- Bodycare space 3R+more 東京都
- 女性不調 研究所 ナナイロ 東京都
- トリートメント プリティー クォーレ 滋賀県
- 福岡アートメイク 看護師Ayu 福岡県
- 紀之(きのひと) 福岡県
- 美容室 n(エヌ) 福岡県
- ウィッグリング 福岡サロン 福岡県

クリニック

- T・Vクリニック 長崎 長崎県
- ひろ乳腺クリニック 福岡県
- ひろた歯科医院 福岡県

企業

- 株式会社VF00DS
- 株式会社ユーコネクト
- 株式会社ユークス
- 株式会社ナチュラルグリット
- 三陽株式会社
- 三陽株式会社
- 三陽株式会社
- 三陽株式会社

パートナー
一覧はこちら



完全プライベート
アビエンス
ケアサロン
Varier 兵庫県

一般社団法人
こどもカルチャー
Education. JPN
福岡県

THE NOMU 福岡県

RIPS medical-beauty 兵庫県

詳しくは
こちらから /



チアーズフレンズ 会員募集中！

全国各地に展開中！

15秒で登録完了！
まずは**無料会員登録**を

●情報が多すぎて迷い続ける ●不安なまま選択してしまう
●誰にも相談できない

特集記事の続きはHPから！

無料会員登録で前向きになれるヒントがいっぱい！

- 専門家インタビュー記事の閲覧(全文)
- 座談会記事の閲覧(全文)
- 医療セミナー・イベントのご案内
- 信頼できる医療コンテンツ
- 肌タイプ診断(矢田幸博医学博士監修)
- 会員限定メルマガ

ご登録は
こちらから /



「発酵の知恵をカタチに」
植物エキスを発酵の力で、体に良い成分を吸収しやすい形にしました。酸に強い独自の酵母を使って2年以上発酵させています。健康を維持したい方、身体の疲れを取りたい方へおすすめいたします。



梅風味のさわやかな味

こちらから
動画は



企業
情報



株式会社ナチュラルグリット
お問い合わせ naturalgrit@gmail.com

20th
anniversary



パーフェクトワンは、世界のトップモデルの輝きを支えるブランドとして、ミラノ・パリのファッションイベントに登場しました。

おかげさまで、新日本製薬のスキンケアブランド「パーフェクトワン」は、2026年に誕生20周年という節目を迎えました。これらとともに、日頃よりご愛顧くださる皆さまのおかげと、心より感謝申し上げます。

私たちはこれからも、世界中のひたすら多くの方が幸せや感動に満ちた笑顔あふれる毎日をご過ごさよう、グローバルブランドとして新たな挑戦を続けてまいります。

今後も変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

PERFECT ONE 新日本製薬