Cheers Beauty チアーズビューティーコミュニケーション通信

秋号 OCT/2024

https://cheers-beauty.jp/

がんと向きあうあなたに届けたい情報がある

チアーズビューティーがん情報サイトとは

がん患者さんは多くの不安や悩みを抱えています。病気は病院で治療を行いますが、外見の変化や生活面については誰に相談したらいいのか分からないという声が多く、誰にも相談できず孤独になる方も少なくありません。そんな外見や生活面の悩みを抱える患者さんと美容のプロである美容師が出会い、美容生活情報を届けるプラットフォームがチアーズビューティーです。パートナーサロンは、がんに関する知識や対応する際の配慮などを学んでいますので安心してご来店できます。

P1:特集記事
P2:認定サロン紹介・お役立ちコラム
P3:医師会ーがん患者を支えるために美容師様へ必要なこと
P4:WR通信・お知らせコーナー

Qrコードで簡単登録！SNSで最新情報を受け取れます！

チアーズスタイル 最新のイベント情報を発信中！

チアーズビューティー ショート動画や仕事中の様子

チアーズビューティー 最新のイベント、ショール最新の情報がもらえる

チアーズビューティー リール最新など最新情報発信中！

チアーズスタイル(仮) がん患者さんのインタビューも掲載！

Special feature 1 信頼できるがん情報は「がん情報サービス」、相談は「がん相談支援センター」へ！

確かながん情報かどうか「か・ち・も・な・い」でチェックを！

世には、がんに関する膨大な情報があります。その情報が信頼できる情報かどうか見極めるには「か・ち・も・な・い」でチェックしてみてください。これらの情報がわからない情報源は「根拠情報もない」と考えていただいて、常にこういう注意を払って情報を見ていただくことが大切です。

情報を見極めるポイント

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ（根拠）は何か
- な 何のために書かれたか
- い いつの情報か

がんと診断されたら、まずは「がん情報サービス」を活用してください。

ただ、がんと診断されると、誰でも動揺してしまうものです。そのような状況で適切な判断を下すためにも、信頼できる情報を集めることが重要です。

「がん情報サービス」の見方、「がん相談支援センター」の活用法、また、正確ながん情報の見分け方をより詳しく掲載いただいています。



国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策情報センター 情報戦略室長 **若尾 文彦**先生

詳しくはオンラインで▶



つくる を 支える 届ける を繋ぐ「がん情報ギフト」

がん情報サービスの情報をまとめたがんの冊子はがん患者支援団体の情報等のがん相談支援センターに置いてありますが、また訪れ難い地域や、病院まで行くのはハードルが高いと感じる方も多くいらっしゃいます。そこで、公共図書館という身近な場所に信頼できるがん情報を届けようと、「がん情報ギフト」というプロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトでは、市民の皆様や企業さんからの寄付を募り、がん情報の冊子を作成したり、全国の図書館に冊子を贈呈したりしています。

「がん情報ギフト」を図書館で手に取っていただけると嬉しいです。また、もしご質問いただければ、情報がたどれない図書館にもお届けすることができます。皆さまからの温かいご支援をお待ちしています。



「がん情報ギフト」プロジェクト 2017年8月～



「がん情報ギフト」がくるから



詳しくは「がん情報ギフト」で検索！

最後はサイト内で…「がん情報サービス」の見方、「がん相談支援センター」の活用法、また、正確ながん情報の見分け方をより詳しく掲載いただいています。

Special feature 2 アピアランス（外見）の変化に悩むがん患者さんの「笑顔」を取り戻す



一般社団法人 日本キャンサーアピアランスケア協会 理事兼 医療法人 医和会 湘南平塚腫瘍内科クリニック 院長

土井 卓子先生

詳しくはオンラインで▶

がん治療によって外見が変わっても、自分らしく生活を送ることができるように行われるアピアランスケア。がん患者の中には、脱毛や皮膚・爪の変化など、外見の変化したことで職場や学校などの日常生活でつらい思いをし、心理的苦痛を感じる人も少なくありません。

「がん治療は命に関わっていますが、多くの患者さんと関わる中で、アピアランスケアはより治療効果を高めるものであると感じました。なぜなら、アピアランスケアに患者さんが治療に前向きに取り組み、乗り越えようとする気持ちを底上げしてくれるものだからです。だからこそ医療者や、家族、その他のがん患者さんを支える団体や個人が連携して、がんを乗り越えるサポートができれば、患者さんの笑顔を取り戻すことができるはずです。」と土井先生。

治療による外見の変化に悩み、苦しむ患者を救うための「アピアランスケア」の情報発信

私たちは、がん治療による外見の変化で生じるつらさを緩和するために、適切な情報とさまざまな選択肢を提供し、患者さんが治療中、治療後、患者生活者として「がんサバイバー」として生活の質（QOL）を向上させることを目指しています。

そのため、アピアランスケアの重要性と認知度を高めるための情報発信にも力を入れています。また、経済格差や社会的立場に関係なく、すべての人が適切な支援を受けられる体制作りを国に提言しています。

がん患者さんが自分らしさを保ちながら、前向きな治療を選び、その治療を受けられる社会を目指して活動しています。

最後はサイト内で…「一社）日本キャンサーアピアランスケア協会の活動についてやアピアランスケアの基礎知識などについてお話しいただいています。

Cheers Beauty チアーズフレンズ募集中！

がん患者さんのQOL（生活の質）のサポーター チアーズフレンズ

詳しくはお問合せください



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、髪質についてディスカッションを行います。

参加された方からは、「新しい情報が知れるので、毎月楽しみに参加しています。」「全国各地で活躍されている方とお話しでき、横のつながりができました。」など嬉しいお言葉をいただいています！

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！



チアーズフレンズ

- アピアランスパートナーショップにふれる小さなサロン wasei
- 静と株式会社
- 医療法人青葉レディースクリニック
- 医療法人社団マイロ会 銀座リプロ鍼灸
- 医療法人蓮泉会蓮見産婦人科 みやべクリニック
- 医療法人JAA ビューティクリニック
- 一般社団法人ことばとカラダケアセンター Edwardian. JPN
- 一般社団法人パラソロディカル
- ウィッグリング認定サロン
- 北大百景
- 株式会社ナチュラルグロリ
- 株式会社ユーコネクト
- ランページ
- 社会福祉法人 TSハートケアーズ
- 医療法人エスアネル
- 日のもと
- ヘッドスパアンドビューティーケアルーム
- ルシール美容室
- 乳がんエステサロン Lino
- ひかり鍼灸整骨院
- 美容室ロエス
- 白河美容クリニック
- 福岡メートメイク看護師Aya
- ヘアケア！(エヌ Nanuan)
- ヘアーサロン華蓮
- ヘアーサロン柳楽
- 美容室花音華通り
- ラヴレーヌ
- レディース脱毛 aisara
- Body Therapy RE FLOW
- Rockyone space 3R+more
- Lino hair
- Orange steel(オレンジスティール)
- REFE medical beauty
- spa hair
- pear.care.connect
- salonde soleil 与一本

協力企業

CHEERS EVENT INFORMATION

■医療セミナーのお知らせ

10/22(Tue) 18:00～19:30
第137回 膵から考える乳がん予防・再発予防
セミナー講師 赤成 卓先生
NPO法人がんサバイバーを支える医学ネットワーク ETERNAL DRUGS 医師事務 乳腺外科医

12/20(Fri) 18:00～19:30
第138回 はたらく免疫細胞：がんとの闘い
セミナー講師 山田 亮先生
大阪市立大学大学院医学研究科教授

ハイブリッドで開催いたします。詳細は以下のQRコードでご確認ください。

オンライン あり　参加費 1,100円
対象 どなたでも参加できます（無料予約制）

オンラインからお申し込みいただけます

■アピアランスケア講習会のお知らせ

【基礎編】（動画受講）
がん治療の基礎や治療中・治療後の外見的な変化の対処法などを学びます。

【実習編】（各地でリアル開催）
ウィッグの試着やメイク実習やハンドケアなどを学びます。

アピアランスケア講習会はどなたでも受講できます。基礎編を受講後に実習編を受講できます。

■がん検診啓発イベント

10/26(Sat) 13:00～
福岡天神中央公園 青葉噴水広場（雨天時予約）

WR通信 52号

ウィッグリング発行

2024年7月～9月



【ウィッグをレンタルされた方からのお声】

40代女性

無事に乳房切除が終わりました。治療は続きますが、あとは髪の毛が生えてくるのを待つばかりです。治療前に楽しくウィッグを選ばせていただき、心が軽くなったのを覚えています。本当にありがとうございました。



50代女性

ウィッグを1年間お借りしまして本当にありがとうございました。最初は、落ち込んでショックを隠しきれなかったですが、初めてウィッグを着ける日の朝が明るく感えるようになりました。

ウィッグリングサロンは予約制です。お気軽にお問い合わせください

ウィッグリング発起人の講師スズさんが後輩乳癌のためご逝去されました。これまで多くの方を笑顔にしてくださったご功に心より感謝いたします。ご冥福をお祈り申し上げます。

三井住友海上あいおい生命保険株式会社と「がんを取り巻く社会課題解決に関する包括連携協定」を締結しました！

「がん対策に関する情報の総合的な発信およびがん患者とその家族のQOLのケアや社会支援」および「社会の皆さへの啓蒙い啓蒙」に基づく取組みに関し、その実施のための連携・協力を行っています。





ウィッグで思いやりを Wig Ring Japan

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン

サロンの日常はこちらからご覧ください

【発行・監修】NPO法人ウィッグリング・ジャパン 【企画編集】チアーズビューティー編集部 東京都中央区銀座6-8-1-5F P&Cプランニング株式会社内 / 定価110円(税込)

Cheers Beauty 座談会

第4回がん経験者座談会
～がん患者を支えるために、いま医療現場で必要なこと～（前編）

第4回 座談会レポート

参加者自己紹介



YUNIさん
現場で10年以上働いてきた美容のプロフェッショナルとして、がんと診断されてからのケアの必要性を感じ、医療アートメイクの資格を取得。がん患者さんのQOL向上のために活動している。



石原 はのかさん
現場で3年半は主に働いた後、「医療アートメイクの必要性を広め、アピアランスケアの一環として医療アートメイクという表現方法があることを広める活動をしています。



木原 麻里理さん
病院に勤務していたときに、乳がん患者さんの治療やその後の再建、乳頭乳輪再建などに携わってきました。現在は「医療アートメイク」「乳輪の陰影のケア」の技術を習得し、当院にて医療施設の立ち上げ等を担当しています。



上野 ゆくらさん（仮名）
乳がん
治療中
経験者

進行役

医療の進歩に伴い、これからますます必要になるアピアランスケア

上野：がん患者さんを支えるために、現在の医療現場で足りないと感じることはありますか？

木原：がん患者さんが治療に前向きになり、社会復帰するためには、医療現場でのアピアランスケア（外見のケア）をもっと充実させる必要があると思います。



石原：私はもともと美容のための「医療アートメイク」の仕事をしていましたが、抗がん剤治療中の方などからも相談を受けていただき、ある方が「抗がん剤の副作用で眉毛が抜けるなんて想像していなかった。眉毛がなくなるとこんなに顔の印象が変わると知らなかった…」と話してくれました。その言葉を聞いて、がん患者さんのために「医療アートメイク」を広める活動を始めました。

YUNI：外見のケアとしてウィッグだけでなく、眉毛やまつ毛の脱毛、肌や爪のケア、手術の傷跡やリンパ浮腫など、さまざまな箇所のケアが求められています。

木原：がん患者さんが外見の変化に安心して向き合えるように、アピアランスケアの充実は欠かせません。

YUNI：アピアランスケアは単なる美容の問題ではなく、患者さんの生活の質や精神的な安定を支えるための大切なサポートだと思います。

気持ちがあっても現場では十分なサポートは難しい

木原：私が20年前に乳がんを経験者さんと関わっていた頃は、アピアランスケアを提供することは、全くありませんでしたが、今は、医療現場での関心が確実に高まっていると感じています。

YUNI：5年前と比べても、アピアランスケアへの関心は確実に高くなりましたが、まだ一部には医師にも理解されないケースが現状です。私は、治療や病気と向き合う上で、見た目のケアもとても大切だと思っていますが、医療現場でアピアランスケアに十分な時間を割くのは難しいという現実もあります。

石原：本当に現場って忙しいですよね。患者さんに細かく丁寧に説明したくても、タイミングがなかったりします。

YUNI：医療者は、髪の毛だけじゃなくてまつ毛や眉毛などのありとあらゆる部分の脱毛があります」と一言付け加えると、患者さんも心の準備ができて接え方も少し違うのかなと思います。



医師に患者の生の声が届く環境づくりが必要

石原：たとえば、「脱毛で悩んでいる患者さんが多いので、こういったサポートがあれば治療がスムーズに進む」といった生の声が医師に直



接届く環境があれば、医師の意識も変わるかもしれません。

木原：患者さんの悩みや要望を積極的に医療チームで共有していくことが、より良い治療効果につながり、患者さんが不安なく自分らしく日常を過ごせるようになりますね。





抗がん剤治療を検討している皆様へ　～あなたの「髪の毛を守りたい」～



クレアージュグループ 顧問医長
浜中 聡子（はまなか さとこ）

詳しい治療内容は、こちら
医学的な髪の毛専門クリニック
クレアージュ
【東京・大阪・名古屋・福岡】

こんにちは、東京十文字病院の頭髪クリニック「クレアージュ」グループの顧問医をしております浜中聡子と申します。

普段から当院にも抗がん剤治療による脱毛に悩む方が、よくいらっしゃいます。そんな彼女たちを見ていて「何とか少しでも前向きに」「髪の毛のケアをしてほしい」「少しでも計画的に」髪の毛のケアをしてほしいと思い、この場をお借りして少し髪の毛のお話をさせて頂きたいと思います。

自分の髪を取り戻す「発毛治療」という選択肢

抗がん剤は、がん細胞を退治するだけでなく、正常な細胞にまで影響するため髪が抜けてしまいます。髪の毛の抜け方は様々ですが、まずは何より「命」が最優先。治療中はまだまだ、帽子やウィッグ（かつら）などを利用してカバーするのが一般的です。抗がん剤治療が終わると、だんだんいろいろな治療に毛が生え始めてくるといわれますが、元の髪質には戻り難くなったり、治療が続いてしまうことも少なくありません。

体が弱々に回復していくと、「自分の髪を取り戻したい」「前と変わる方も多くおられます。当院では、ミノキシジルという治療を使って薄毛を治療する治療をベースとしながら、患者様お一人お一人に合わせた治療の先生との連携やカウンセリングもしっかりと行います。「早く髪を取り戻したい」と考える皆様へ「発毛治療」という選択肢もあることが少しでも皆様の助けになれば幸いです。



季節のお野菜クッキング



鶏と季節野菜のチーズ焼し

材料 4人分

鶏肉	450g
キャベツ	1/4個
人参	1/3本
かぼちゃ	150g
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
ブイヨン	50ml
塩	適量
コショウ	適量
ピザ用チーズ	適量



管理栄養士
ヘルスケアコーディネーター
小野 恵美（おの めぐみ）さん

ヘルスケアコンシェルジュ

お悩みの方のライフスタイルに合わせて、食事の取り方などをアドバイスさせていただいております。

作り方

①キャベツは一口大にカットする。人参とかぼちゃは、5mmスライスし玉ねぎは、くし切り。

②鶏に調理酒を入れ、フライパンに油とかぼちゃ、玉ねぎ、コショウを入れて、鶏を入れて、蓋をとじ、パチパチと音がしてきたら、ブイヨンを加え、蓋をして、弱火で10分蒸し焼きにする。

③蓋を取り出して、残りの野菜と一緒に盛り付ける。

④最後にチーズをのせて、とけたら、出来上がり。

疲れやこわばりを和らげる簡単リフレッシュ体操

日々の疲れや身体のこわばりを感じたとき、簡単な体操でも身を楽にしましょう。以下の体操は、座位で行います。

肩甲骨回し：両肘を曲げ、両腕で肘を抱くように大きく回しましょう。前回り、後ろ回りも各5回

肩甲骨すくめ：肩甲を耳の後ろで組み下に引き合うながら肩を前すくめましょう。5秒キープ×3回。

肩甲骨寄せ：ボールをはさむようにお肩甲骨を寄せましょう。お左右2セット

インナー強化：姿勢を正しく、背筋を伸ばし、腹圧を高めましょう。左右交互に手足を伸ばしましょう。左右交互に手足を伸ばしましょう。



上手にできると筋肉痛で、最後が楽しみ方になったと感じます。
今年夏天、当社バイオメカニクスに基づいています。
ので是非お試しください。

監修
理学療法士／神村 英

株式会社リハライフサポート

詳しくはこちらから▶

＊コラム＊ アロマセラピーとは



アロマ（芳香）とセラピー（療法）を合わせた言葉。
植物から抽出した精油（エッセンシャルオイル）を
使ってお体を整えたり、健康維持と改善する
「芳香療法」のことです。
「香り」は一瞬で大脳へと伝わり、今の自分が好む香りを嗅ぐかで
疲れかてもわかると、言葉が出なくても大丈夫！
まず「心地よい」と思う香りを手に取って、
ティッシュに数滴おとしてみませんか？
今の自分はどんな気持ち？香りがお身を整えてくれます。
次回より季節にあわせたオススメアロマをご紹介します。

協力：ナチュラルビューティーパートナーサロン／naomi 岡戸 奈津子（乳がん経験者）

＊コラム＊ 坐ってできるマインドフルネス・ヨーガ



簡単な一呼吸を実践してみましょう。マインドフルネス・ヨーガでは、動きを「味わう」ことが大切です。「味わう」かわは、力が、集中を通る時間に意識をもち立て、呼吸で自律調整"に意識を向けます。

注意
- 痛むところがでたら、痛みが引くまで休憩します。
- 息を吸う時「吸って」、口から吐くときカラダに「感謝」。
- 呼吸は自然にゆっくりと、痛みに意識しつつ手を戻します。
- 呼吸で「息」を意識し、手がカラダのどの位置に向き、カラダも感じます。
- 呼吸時に「息」という言葉を使うのは、
- 呼吸は自然に、とお手を置いて楽しんでください。
- 呼吸から肩をカラダを感じます。



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@e-c-e.org

編集部おすすめコーナー♥





読者スタッフのおすすめ商品をご紹介します♪
今年の夏はとても暑かったですね。
食欲がない時、忙しい時、こちらのスープで健康維持できました♪
レトルトパックで持ち運びやすく、常温でもおいしく頂けました(^^)
スープは消化・吸収が優れ効率的だそうです。

飲むVEGEDOG酵素スープ　容量：各種100g 無添加 定価：1,500円

植物生の酵素スープ「I-スープ」
有機野菜のカリウム、必須酸、食物繊維などが酵素が
私たちの一下助のためにおり、これらが身体全体を手伝っています。

植物酵母の食品スープ「V-スープ」
豊富な食介物と自然野菜で構成され、ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、
抗酸化成分などが多くの役割を担う、身体酵母の向上に寄与します。



限定プレゼント!!
上記のI-スープ V-スープ 各1パックを5名様にプレゼントします。
右のQRコードよりご応募ください！

認定サロン紹介

ビューティーリラクゼーション
room Lunon





自身の乳がん経験を機に、乳がんエステリロンをして参ります。元々エステサロンをしていた事から、治療の副作用によるお肌のトラブルのケアやアドバイスをさせて頂いております。また、現在、治療中に使えるスキンケア商品を制作中。2024年11月に発売いたします。

住所	愛知県半田市潮来町
営業時間	9:00～18:00（月曜日定休）
電話番号	090-8324-7783
メールアドレス	lunon.kirakira@ezweb.ne.jp
インスタアカウント	@lunon_pinkribbon

メルマガ登録　サロン情報