Cheers Beauty チアーズビューティーコミュニケーション通信

夏号 JULY/2025

https://cheers-beauty.jp/

女性の自立・健康・QOLを支える医療情報メディア

女性のための医療情報メディア チアーズビューティーとは

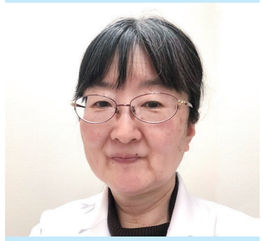
女性の不調には女性ホルモンやがん治療の影響によるものがあります。健康不安をひとりで抱え込まなくていいように、社会全体（地域、企業、学校、クリニック、サロン）の環境整備、安心安全な情報が必要です。
女性特有の健康課題を解決することが女性の社会活躍を応援することになり、ひとりひとりの豊かな人生QOL向上に繋がります。

P1：特集記事
P2：お役立ちコラム
P3：座談会～治療中に心の支えになったこと～
P4：WR通信55号

チアーズビューティー 最新のイベント情報を発信中！
チアーズビューティー ショート動画や日常のつぶやき
チアーズビューティー 最新のイベント、リール動画や情報がたくさん
チアーズビューティー リール動画など最新情報発信中！
YouTube チアーズスタイルTV がん患者さんのインタビューなど配信中！
YouTube 乳がんチャンネル 乳がんに関する情報を発信中！

Special feature 1

患者中心のがん医療を目指して――ISPACOS（イスパコス）



順天堂大学
乳腺腫瘍学講座
特任教授
齊藤 光江先生

特集記事 ISPACOS

全文は公式サイトで▶

「今の医療は、本当に患者さんの気持ちに寄り添えているのだろうか？」
そんな問いに、長年向き合い続けてきた医師がいます。

乳腺外科医として30年以上、乳がん患者とともに歩んできた齊藤光江先生です。

齊藤先生が大切にしているのは、病気だけを診るのではなく、“人”をみるという姿勢。「がんを小さくすることだけが医療の目的ではありません。その人の人生や価値観に寄り添いながら、最善の選択を一緒に考える。それが本来あるべき医療のかたちだと思っています」

医療の進歩により、乳がんの早期発見・早期治療は可能になってきました。しかしその一方で、「標準治療」という言葉に戸惑ったり、医療者主体で進む診療に違和感を覚えたりする患者さんも少なくありません。仕事や家庭との両立、治療への不安――日々の生活の中で、多くの悩みを抱えながら治療と向き合っている患者さんがたくさんいます。

「患者さんは、もっと自由に思いを伝えていい、もっと安心して声を届けていいんです」
そんな思いから齊藤先生が立ち上げたのが、「ISPACOS（イスパコス） 患者にやさしいがん医療サイエンス」です。

この取り組みは、患者さんと医療者、そして社会との間に垣根をつくらず、対話を生み出すことを目的としています。

ISPACOSが目指しているのは、患者さんも医療者も、そして社会全体が対等な立場で向き合い、医療をよりよいものにしていく、みんなでつくる医療のかたち」です。

続きはサイト内で…
先生のご経験とイスパコスの活動と齊藤先生の想いを伺いました。

Special feature 2

女性の社会進出によって生まれた新たな課題――40年の研究が解き明かす、女性の心と体の真実



筑波大学大学院
人間総合科学学術院
教授 医学博士
矢田 幸博先生

特集記事 見えない不調に寄り添う科学

全文は公式サイトで▶

矢田先生からコメントが届く肌タイプ診断はこちらから

現代の女性たちは、働きながら家庭を支え、時に自分を犠牲にしながら日々を駆け抜けています。そんな中で、目には見えにくい「不調」や「ストレス」に静かに悩む人が増えています。こうした女性たちの心と身体の不調は、時代の変化とともに少しずつ形を変えてきました。その“見えにくい変化”に、40年にわたって科学の目で向き合い、寄り添い続けてきたのが、矢田幸博先生です。

肌トラブルの奥に隠された、女性の“不調”の正体

私はもともと大手化粧品メーカーの研究員でした。そこでは、肌の土台になる細胞がどうやって働くのかを調べる、いわゆる基礎研究から始めたんです。たとえば、細胞同士がどんな“信号”をやり取りして動き出すのか、どのようにして増えたり、役割を分担していくのか、肌が生まれる仕組みを分子レベルで解き明かしていくような仕事ですね。

その中で一つ、大きな発見がありました。紫外線を浴びると肌が黒くなる、いわゆる日焼けの反応ですね。これは昔から知られていましたが、なぜ黒くなるのか、その仕組みを初めてはっきりと解明したのが私たちの研究チームだったんです。

この発見をきっかけに、「肌が黒くなる原因となる反応を抑える成分はないか？」と研究を進め、新しいメカニズムに着目して肌の色ムラやシミを改善する美白化粧品の開発につながりました。

Special feature 3

"生理は我慢するもの"はもう古い――高校生を対象にした生理×QOLの研究で見えてきたもの



久留米大学医学部
公衆衛生学講座
准教授
中尾 元幸先生

特集記事 QOL

全文は公式サイトで▶

「生理痛は我慢するもの」「病院に行くほどじゃない」「相談しにくい」こうした声は、あなたの周りにもあるのではないでしょうか。特に高校生の年代の頃は、生理の悩みを抱えていても、誰にも打ち明けられず、一人でなんとかやり過ごしてしまうことが多いものです。中尾元幸先生は、そんな高校生たちの声に耳を傾け、生理が彼女たちの生活の質（Quality of Life）にどのような影響を与えているのかを調査しました。

この研究を通して見えてきたのは、「生理が高校生の心と体、そして未来にまで大きく影響を及ぼしている」ということでした。

生理は本来、健康な女性の体に備わった自然な機能。しかし、それが原因で日常生活に支障が出たり、学校生活で思いがけず困ってしまったりすることがあります。近年、働く女性の間では生理について話題にのぼることが増えていますが、高校生の生理について掘り下げた研究はまだ少なく、中尾先生の調査は貴重な一歩といえるでしょう。

研究からわかったこと

- **半数以上の生徒が「生理が原因で学校を休んだり、遅刻したりした経験がある」**
- **多くの生徒が「予期せぬタイミングで生理が始まり、困った経験をもつ」**
- **月経による症状や「生理」についての否定的なとらえ方も、精神的QOLと関連している**

この研究から見えてきたのは、生理について正しく知ること、そして生活習慣を整えることの大切さ。さらに、学校や家庭で生理の話をもっと気軽にできる雰囲気をつくることも、重要なカギになりそうです。

続きはサイト内で…
「生理の貧困」や高校生が抱える「生理のリアル」について伺いました。

女性のための医療情報メディア Cheers Beauty

チアーズフレンズ会員募集

女性の健康・がん患者さんのQOL（生活の質）を社会全体でサポートしませんか？

チアーズフレンズ（クリニック・サロン・企業）とは
女性の自立・健康・QOLを支えるパートナーです。
信頼とつながりをベースとして安心な居場所を全国に広げます。



こんな方を募集しています
- 自分の経験、スキルを活かして地域貢献、社会貢献がしたい
- 健康面で不安な人に寄り添いたい
- 医療に関する専門知識を学びたい

チアーズフレンズの対象：美容・健康・生活関連サービス全般のクリニック、サロン、企業

＼チアーズフレンズ会員のお声／
- 幅広い知識をもってお客様に寄り添いたいと思い登録しました。勉強会や交流会、困ったときには専門家のご意見を聞くこともできるので安心です。
- がんや女性の不調に悩む人に安心できる場所を作ってあげられる事が、チアーズフレンズになって良かったことです。

～チアーズフレンズ会員の特典～
- 公式サイト、SNSで発信のお手伝い
- 会員同士の交流、情報交換
- グループ勉強会の参加
- イベント、マルシェへの出店など

詳しくはこちらから

応援メッセージいただきました！

糸島医師会病院 副院長 乳腺センター長 渡邉 良二先生



「チアーズビューティー」通信はその理念の通り、病気の中にあっても“美しく、自分らしく”いられる力を届けてくれるその情報ひとつひとつが、孤独を癒やし、誰かの背中をそっと押してくれる大切なメッセージを一貫して伝えてくださっています。また、温かく力強い情報は、多くのがん患者さんにとって、心の支えであり希望の灯です。正しい知識と優しさに満ちた発信により、読者の皆様が病と向き合いながら“自分らしさ”を取り戻す勇気と前を向く力をもらっていること確信しております。これからも多くの方の力となる発信を継続されることを祈念致します。

株式会社VFOODS 法人代表 山本 孝徳様



世界のアスリートのみならず、健康未来を現実化する為に理想の食をお届けしたい。その一心でVFOODSプロジェクトを進めています。ウィッグリング、チアーズビューティー様の素晴らしい活動が、1人でも多くの方に届きますことを心から願っております。

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

WR通信55号

＼ウィッグリング通信／

2025年4月～6月



ウィッグの寄付システムを変更しました！

バトンウィッグ®という新たな選択
がん治療中の外見ケア、心のケアのため全国からご寄付いただいた医療用ウィッグをウィッグリング・ジャパンが再活用するものがバトンウィッグ®です。想いをつなぐウィッグとしてがん患者さんにお届けします。



お知らせ
ウィッグ寄付のシステムが変わりました。詳しくはHPをご覧ください。

2025年3月27日 SDGsQUESTみらい甲子園 九州北部エリア大会 ブース出展
SDGsに積極的に取り組む福岡県の登録事業者等のネットワークを活用し、企業や団体、自治体、大学等との連携により、高校生のアイデアを実現する環境を提供しているイベントに出展をしました！



定例グループ勉強会

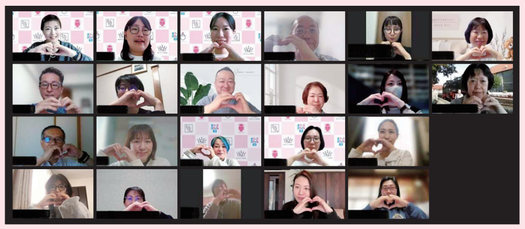
7月よりリニューアルしてパワーアップ！

このグループ勉強会は、医療関係者、専門家、企業、チアーズフレンズ会員と共に医療・健康・美容情報に関して学べるフォローアップ勉強会です！（オンライン開催）

勉強会に参加する3つのメリット
1. 全国の同じ想いの仲間に出会える！繋がれる！情報交換ができる
2. 医療や健康に関する情報、情報発信に関する勉強を専門家の先生と一緒に学べる
3. 不調に悩む女性に寄りそうための知識や情報をアップデートできる

参加者の感想
- 私たちだからやれることがあると再確認！いつも有意義な時間をありがとうございます。
- 「いま」の情報と出会えるので毎回勉強になります。様々な分野で活躍している皆さんとコミュニケーションをとることができる貴重な時間。自分の仕事に活かせるヒントも見つかります！

お問い合わせはこちらから
ゲスト参加募集中！
お問い合わせ
お待ちしております。



CHEERS EVENT INFORMATION

2025.11/1 SAT 13:30～16:00（開場13:00） 参加費無料

第2回 NPO法人ウィッグリング・ジャパン＆三井住友海上あいおい生命 包括連携協定締結記念セミナー
「がんを知り地域共生社会を考える」



メイン講演：山田 亮先生 NPO法人ウィッグリング・ジャパン 副代表理事 久留米大学名誉教授
会場：西南学院大学 コミュニティーセンター 福岡市早良区西新6丁目2-92

最新のイベント情報発信中！ 詳細はこちらから



座談会随時開催中★

各テーマに合わせて、オンラインで開催しています。

詳細はこちらから

＼座談会参加者の感想／
- 私が経験したことが誰かの役に立てればという思いから参加を希望しましたが、座談会のなかで皆さんのお話を聞きながら、皆さんそれぞれ大変なことや辛いことを乗り越えて元気に生活されているんだなと思い、私が逆に励まされたという感じでした。治療はまだまだ長く続きますが、1人じゃないんだと心強く思うことができました。
- 自分の経験を話すことで、病気のこと、治療のこと、自分の感情と向きあうことができて、前に進めそうです。

【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6-6-1-5F 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7回 座談会レポート

第7回がん経験者座談会
～治療中に心の支えになったこと～（前編）

参加者の自己紹介



玉田 アンさん（仮名・40代）
乳がん6年生



高山 理恵子さん（60代）
乳がん1年生



堀田 美優さん（仮名・40代）
卵巣がん2年生



上野 さくらさん（仮名・40代）
乳がん8年生、血液がん6年生
進行役

予期せぬ出来事に揺れる心

上野：がんと診断された時の、さまざまな不安や葛藤をお聞かせいただけますか？

玉田：告知を受けたとき、子どもがまだ0歳と4歳だったので、頭の中は子どものことでいっぱいでした。検査から告知までの2週間が一番つらかったですね。

高山：私の場合「あなた、乳がんです」って、あまりにもサラッと言われて、その瞬間は、「そうか」って受け止めましたが、診察室を出た途端、涙が止まらなくなりました。

堀田：私は、薬が効かなかった時期がとても苦痛でした。当時は不安が大きすぎて、どんどん気持ちが沈んでいきました。もともとアクティブに動いていたのに、家にこもる日々で、誰とも話すことがなくなって、フラストレーションがたまる一方でした。

落ち込んでも大丈夫！私の支えになったこと

上野：そんな不安な状態で、治療と向き合う時、心の支えになったことはどんなことですか？

玉田：いざ「乳がんです」と言われた瞬間、診察室で涙が止まらなくて…。そのとき先生がこう言われました。「まずは2週間頑張りましょう。2週間経ったら気持ちが前を向くから！眠れないなら睡眠剤を出すから、とにかく寝て。食事もしっかり摂ってね」と言ってくれて、毎日睡眠剤を飲んで、とにかく寝ることを心がけました。すると、2週間くらいで、「もう、やるしかないな」っていう気持ちに変わったんです。最初は絶望感しかなかったのに、気づけば治療に前向きになれていました。



高山：私も、主治医の対応の速さには本当に助けられました。そして、何より心の支えになったのは、主人が病院に必ず付き添ってくれたことです。主人の支えがあったから、なんとか乗り切れた感じですね。主治医も看護師さんも、みなさんとても優しくて、先生はこちらが心配になるくらい、じっくり話を聞いてくれるんです。看護師さんもいつも気にかけてくれて、「私は一人じゃないんだ」と思えるだけで、気持ちが全然違いました。

堀田：私は治療が本当に辛かったんですが、退院した翌日、ちょうど博多の祭りの祇園山笠を見に行ったら、きつかったけど、気持ちが発散される感じもあり、久しぶりに楽しいと感じました。やっぱり、体が弱ると心も弱るんですよね。しかも、3回目のお薬では、脱毛していた毛が一気に戻ってきたんです。いきなり、毛穴という毛穴から「生きている！」って感じで生えてきて、それを見たとき、「あぁ、私の体は生きようとしているんだ！」と強く感じました。細胞レベルで活性化しているのを感じて、すごく嬉しくなりました。

これがあったから乗り越えられた！

上野：気持ちが沈んだり、不安になったとき、音楽や本の言葉など、何か力をもらえたものはありましたか？

玉田：告知を受けたとき、本をすごく読みあさりました。その中でも特に読み込んだのが、100人のがん患者さんの経験談を集めた本です。読んでいるうちに、「がんの種類も、治療の仕方も、患者さんの年齢や背景も、本当に十人十色なんだな」って気づいたんです。そこで、「自分なりの方法を探していこう」って思えるようになりました。

堀田：私もいろんな人の経験談を読んで、結局、「自分にとって一番いいことをしよう」と思うようになりました。それで、私は韓国アイドルの推し活に入りました。最近は、カラオケ仲間ができ、沢山歌ってストレス発散しつつ楽しんでいます。



高山：私はハンドメイドが好きなので、入院中に被れる帽子を、自分で作りました。好きなことに集中していると気持ちが落ち着くし、作る時間そのものが私の精神安定剤になっていたかな。

上野：不安や葛藤を抱えながらも、支えてくれる人や言葉に出会い、自分なりの楽しみや癒しを見つけていく。その小さな喜びと希望の積み重ねが「不安を乗り越える力」につながっていくのかもしれません。

全文はコチラをご覧ください

後半では、がんになったからこそ気づけたこと、感じたこととは？それぞれの思いをじっくり伺います。お楽しみに！

あなたの経験を聞かせて下さい！
座談会参加者募集







♥ プレゼント企画 ♥



自然が育む発酵の力

毎日忙しいあなたの体のリズムを整える生活には必要不可欠で元気でいるための働きをサポートしてくれる、それが発酵・酵素食品です。

こだわった59種類の野菜と果物と有機黒糖

❶旬の無農薬野菜・有機野菜を1年間かけて集めます。
❷原料一つ一つを個別の樽に有機黒糖で漬込みエキスを抽出
❸水は一切使用せず、配合して約3年間熟成させます。
❹完成したペーストはていねいに手作業で造します。
❺使用する原料はアメリカNCIが研究したデザイナーズフーズプログラムのリストより重要性の高い農産物をしようしています。

- 特定アレルギー物資29品目不使用
- 腸内環境改善・免疫力向上
- 添加物は一切使用しておりません。
- 糖類（上白糖・オリゴ糖・人工甘味料）不使用

【植物発酵エキスピオファーストペースト(10包入り)】を5名様にプレゼント！
右のQRコードよりご応募ください★
（締め切り2025年12月5日(金)発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。）

GoGo編集長！

こんにちは！

編集長：上田あい子

全国に取材に行きます!!
イベント・交流会のレポートです☆

チアーズマルシェin名古屋 4月4日(金)





交流会in東京 4月23日(水)



Woman Life博in Kyusyu 6月6日(金)・7日(土)



チアーズビューティーもブース出展しました！セミナー&トークショーは会場が満席になるほど大盛況！！

◆コラム◆ 夏におすすめのアロマ

暑い夏！今年は香りで「涼」をとりませんか？



【ペパーミント】
清涼感とシャープな香りは、暑さに疲れた頭をスッキリさせてくれそう。



【レモン】
透き通る爽快感は、気持ちのシフトだけでなく、不安な時に勇気を与えてくれる頼りになる香り。



【ヒバ】
一瞬で森の中にワープできそうな落ち着きのある香り。自然と呼吸も深まります。

このコラムも最終回！読んでいただきありがとうございました。
ぜひお気軽にお好きな香りを探してみてください！



協力：チアーズビューティーパートナーサロン
moani 神戸 奈津子（乳がん経験者）

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ



焼き肉のタレで簡単ビビンバ

家にあるもので意外と簡単。一品で満足できるメニューです。

たんぱく	Ca	ビタミンK
17.4g	227mg	235μg

材料2人分／所要時間15分

- 人参……1/3本
- 小松菜……1/2袋(100g)
- 薄切り牛肉……100g
- ごはん……茶碗2杯
- 卵黄または温泉卵……2個
- キムチ(あれば)……50g
- 砂糖……小さじ2
- めんつゆ(4倍濃縮)……小さじ2-4
- ごま油……小さじ2
- 焼き肉のタレ……大さじ2
- コチジャン(あれば)……お好みで

エネルギー 708kcal ／ 塩分 3.2g ／ 炭水化物 84.9g

監修 二宮 利治先生
九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野教授
専門：疫学、公衆衛生学、腎臓病学



ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版

制作：九州大学久山町研究室ロコモレシピチーム（参治朋 原洋、瀬戸山 優、東岡 真由、前田 尊哉）
レシピ監修・料理動画作成：木村 安美（広島修道大学健康科学部 健康栄養学科・教授、九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野 共同研究員）
企画：大道学館出版部



作り方　ナムルは同じ方法で、もやしやニラでも作れますよ。

① にんじんは千切り、小松菜は4cm程度に切って、ゆでるまたはレンチンしてやわらかくし、それぞれ砂糖、めんつゆ、ごま油を小さじ1ずつかけて混ぜ、ナムルを作る。
② 牛肉をフライパンで炒め焼き色がついたら火を止め、焼き肉のタレ、コチジャンをかけて混ぜる。
③ どんぶりにご飯を盛って、①、②とキムチを盛りつけ、卵黄（または温泉卵）をのせる。

夏の食養生



余分な熱を降らし、解毒効果がある食材
苦瓜、胡瓜、水菜、豆腐、ゆば、こんにゃく、緑豆など

心を穏やかするもの食材
セロリ、百合根、卵、蓮の実、レタスなど

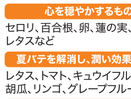
胃腸のエネルギーを補う食材
南瓜、トウモロコシ、栗（あわ）、イモ類、大豆、しいたけなど

夏バテを解消し、潤い効果がある食材
レタス、トマト、キュウイフルーツ、あわ、胡瓜、リンゴ、グレープフルーツ、梨など

水分代謝をよくする食材
食材：西瓜、冬瓜、胡瓜、レタス、ハト麦など

血栓を予防し、血液の流れをよくする食材
玉ねぎ、納豆、黒木耳、チンゲン菜、紅麹、モロヘイヤなど

①夏場は胃腸が弱りやすくなりますので、冷たい温度でのお飲食はなるべく避け、温かい温度で、消化の良いものをとるようにしましょう。
②炎天下での活動が増えて、身体が火照る場合は清熱効果がある食材、苦瓜、キュウリ、トマト、茹子などをとると熱を降ろすことができます。
③汗をよくかく場合は、水分補給もしっかりしましょう。一度に大量な水をとるより、ちょこちょこ飲むようにしましょう。水分補給する場合はお茶やコーヒーよりも真水が望ましいです。
④夏場は湿気もたまりやすくなるので、湿気をとりやすくする食材もおすすめです。冬瓜、ハトムギ、はとむぎなど。
⑤夏の暑さで汗をかきすぎると、血液がドロドロになり、血栓を作りやすくなるので、活血化瘀作用がある食材も積極的に取りましょう。玉ねぎ、納豆、黒木耳など。



東方健身実業株式会社
代表取締役
王一 ゆいさん

1973年 中国 黒竜江省生まれ。1994年来日。名古屋商科大学 大学院修了。(経営学修士)
現在、東方健身実業株式会社 代表取締役、東方素語学院、東方素質食堂、東方易経研究院、オンラインスクール雅生大学、天地・礼心養生文化館を運営。
実生活に役立つ素語・易経を伝える講師として活動して17年目。
易経の原理原則を応用したことで、過去に経営した素語レストランは年間4万人が訪れる大繁盛店に。

人間の陽気も盛んになるので、血流が活発になり、汗もかきやすくなります。夏は明るい時間が長く、行動力も出やすい時期ですが、体力消耗も激しくなりますので、意識して休養をとるようにしましょう。また、夏は温度が高い上に、湿気も強いです。湿邪が体内に侵入しますと、身体がだるくなったり、消化器も弱りやすくなるので、胃腸を労わることも大事です。

“立ち上がる力”を保とう！エビデンスに基づく太ももトレーニング

がん治療中は体力や筋力が低下しやすく、日常動作が不安になる方も少なくありません。特に「立ち上がる力」を維持することは、転倒予防や生活の質の維持にとても重要になります。
今回は、太ももの筋肉を効率よく鍛えられる「椅子スクワット」をご紹介します。科学的にも、椅子スクワットは下肢筋力の強化や転倒予防に効果的であることが証明されています。



【方法】① 椅子に浅く座り、足を肩幅に開きます。
② 両手を前に出し、ゆっくりと立ち上がります。
③ 立ち上がったら、ゆっくりと座ります。

これを「10回1セット」とし、体調や体力に合わせて1～3セット行いましょう。最初は無理せず、できる回数から始めてください。呼吸を止めず、痛みや強い疲労を感じたらすぐに中止しましょう。継続することで、動作の安定や自信につながります。



専務取締役 理学療法士／澤村亮

株式会社リハライフサポート

詳しくはこちらから

