

# チアーズスタイル Cheers Style No.07 May/2018

チアーズスタイルとは、Career(キャリア)・Chance(チャンス)・Care(ケア)  
3つの「C」をテーマに女性を応援する情報交流メディアです。  
「不調」・「不安」・「不便」など「不」の解消で、女性の人生を希望と喜びでいっぱい。

<http://8p-cheers.com/>

- 01 チアーズプラス・永嶋えるみさん
- 02 最近のOh!仕事  
・チアーズマルシェが開催  
・ベジオ。ベジマグ。が東京・八重洲に展示
- 03 ウィッグリング通信
- 05 KeyになるWORD  
・健康診断を受けていますか?  
やさしさレシピ  
メディカルスタイル  
おくすりのおはなし
- 06 チアーズインフォメーション  
Cheerstagram  
#うえだなう  
ABOUT US

おかげ様でチアーズスタイル創刊から一年が過ぎました。これからも役立つ情報発信がんばります!! 上田 あい子



患者さんへの気配り・心配りを大切に歯科診療を行なう  
歯科医師の永嶋えるみ先生に編集長上田がインタビュー!

## vol.7 歯科医師 永嶋 えるみさん



小さい頃は家族でキャンプに行くときマイベースに一人で遊んでいたというえるみ先生(写真中央)

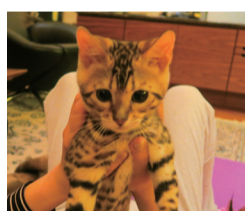
**— 歯科医を目指したきっかけは? —**  
小さい頃はお花屋さん、小学生の時はOLになるのが夢で、本気で将来のことを考え始めたのは高校3年生の夏でした。小学生の頃から時々、父の病院に連れて来られては仕事ぶりや診療風景を見ていましたので、今思うと、その頃の経験が歯科医を目指すきっかけになったのだと思います。そして、大学で口腔医学を勉強し、看護師や別の診療科の医師と情報交換をするうちに、全身の健康状態を把握する上で口腔医療を担当する歯科に重要な役割があることを学びました。研修医を終えたばかりの頃、定期検診に来院された患者さんの目が黄色く黄疸が出ていました。「眼科か内科に行かれましたか?」と尋ねると行っていないとのことでしたので、受診されるように勧めました。そして、数カ月後に再来院された時に、「病院に



行ったらそのまま入院になったよ、あの時気付いてくれて本当にありがとう。」ということがありました。

最近では年齢に関係なく、強い噛みしめや歯ぎしりにより歯が削れ、歯が短くなる方がいらつしやいます。その多くは疲労やストレスが原因です。痛みを抱えて歯医者に来られる方の多くは、歯の痛みイコール虫歯だと思われていますので、まずはその先入観をとることから始め、歯の話だけではなく生活習慣の助言をさせていただくこともあります。ただ穴を開けて治療して埋めるだけでは痛みの本当の原因は完治できないこともあり、出来るだけ患者さんと会話をしながら歯科医としてのアドバイスをしています。

私はこれまでの経験、口腔医学の観点から、患者さん一人一人の顔色や様子を見ながら全身の健康状態を診ることを心掛けています。また、必要であれば他の診療科のドクターとのやり取りも行なっています。



愛猫のミンクちゃん(メス3ヶ月)

**— 健康に気を付けていることやリフレッシュ方法は? —**  
この職業は、皆さんが思われている以上に体力が必要なので、永嶋歯科クリニックには筋トレ部というものが、週に2〜3回同僚と汗を流しています。食事には特にこだわりはなく、その時食べたいものを食べるようにしています。また、お風呂に入浴剤を入れ、香りによる心のリフレッシュと体を温めることで二日の疲れをとり、これが一番大事ですね。すごく嫌なことがあってもすぐ考えをシャットダウンし



【患者さん一人一人とじっくり向き合って診療することを心がけてます!】

**— 健康な歯を維持する秘訣とは —**  
基本は歯垢をとって口の中をきれいにすることです。歯ブラシでの歯磨きのあと、フロス(歯間の歯垢などを取るためのアイテム)を使うことをお勧めします。また、虫歯だけではなく歯周病の原因となる歯石は最低でも半年に1回は取りましょう。クリニックではオリジナルの歯磨き粉をプロデュース販売しています。市販の歯磨き粉より刺激が少なく辛くないので時間をかけて磨けますし、安全な成分で作っていますのでお子様にも安心してご利用頂けます。

**— これからやりたいことは —**  
ヨーロッパ旅行に行きたいです! フランスとかスペインとか... ために患者さんに「まだ嫁にいつとらんとね!」と怒られるのですが、もちろん結婚もしたいです(笑)。最近忙しくて大学時代の友人に会えていないので、友人と仕事やプライベートの近況報告もしたいですね。仕事面では、患者さんの要望に応えられるように歯科治療の知識や技術を学んでいきたいです。

**永嶋歯科クリニック**  
● 診察日  
月曜～金曜: 午前9時～午後6時  
第1・3土曜: 午前9時～午後1時  
● 休診日  
第2・4土曜、日曜、祝日  
● 所在地  
〒810-0041 福岡県福岡市中央区  
大名2-6-39 LANDICビル4F  
● TEL  
0120(507)507  
● URL  
<http://www.ndc-dental.jp/>



真摯な姿勢と柔らかな笑顔が魅力的でした!

**— 女性たちへのメッセージ —**  
多くの患者さんから、身体の不調の多くは「がんばり過ぎ!」が原因だと教えられました。がんばり過ぎず、考え込まず、自然体でもう少し、楽しく取り組むことを意識することが大切だと思います。

チアスタ編集部発

# 最近の Oh!仕事

お仕事レポート!

チャリティーコンサートや健康系ブースなど盛りだくさん!!

## 九州北部豪雨被災 応援物産「チアーズマルシェ」が開催



悪天候の中、多くの方々にご来場いただきました。日頃体験できない様々な検査や珍しい健康グッズに興味津々でした。

3月21日(祝)に電気ビルみらいホールホワイエにて、九州北部豪雨被災 応援物産「チアーズマルシェ」を開催致しました。シンガーソングライター松谷さやかさんのチャリティーコンサートと同時に開催で、被災された朝倉市の皆様、趣旨にご賛同頂いた多くの出展者様と一緒に、悪天候の中多くの方々にご来場頂きました。

美と健康に関する魅力的な商品やサービスを提供するブースが出演。来場者様はもちろん出展者の方々も交流できるイベントとなりました。前回の蔦屋書店での健康年齢チエックイベント、今回のチアーズマルシェと健康をテーマとしたイベント参加者の方々の年齢は幅広く、現在健康な方、身体に不調を抱え、お悩みをお持ちの方と様々ですが、将来に対しての不安は同じように持たれており、イベントをきっかけに今自分出来る事をやろうとする意識の高さを感じました。今後も様々な場所で「健康」をテーマとしたイベントを行う予定



です。一人でも多くの方々に「健康」について考えてもらい、自分自身の体と向き合うよい機会にして頂ければ幸いです。今後のイベント情報は決まり次第、ホームページに更新してまいりますので、そちらでご確認下さい。

## チアーズラボの商品が東京進出!? 「ベジオ。」「ベジマグ。」「ごくムギ」が東京・八重洲に常時展示

オ。「ベジマグ。」そして九州産の麦茶「ごくムギ」が東京の中心地に展示されています。こちらは、東京駅から徒歩3分の場所にある女性専用レンタルオフィス「ウィズスクエア八重洲店」です。このレンタルオフィスでは、女性起業家の課題である、同じような立場の人(経営者等)との交流、経営に関するセミナーや講演会、アドバイスしてくれるメンターやロールモデルとなる方とのコミュニティ作りなど、女性の起業をサポートしてくれるサービスも充実しています。



「ベジオ。」「ベジマグ。」は、無添加で安全、かつ忙しい女性のために開発された時短商品です。この商品開発の趣旨に共感してくれた小野社長、ありがとうございました。明るくて素敵な空間にチアーズラボの商品が展示されていますので、機会があれば女性のためのつながるオフィス「ウィズスクエア八重洲



# WR通信

ウィッグリング通信 /

## WR[ウィッグリング]とは

ウィッグリング・ジャパンの活動は、がん治療を終えた患者様から、使用していたウィッグをご提供いただき、今まさにがんと闘う女性たちへと再提供するサイクルとなっています。がん治療を乗り越えたサバイバーの皆さんから、闘病する女性へウィッグを提供することで、がんと闘う勇気を繋ぎ、笑顔を届けます。そして女性としての自信や喜びを取りもどしていただきたいと願っています。



## ● レンタル会員の皆さまへお知らせ

NPO法人 ウィッグリング・ジャパンへのレンタル会員費として、『入会金2,500円』『年会費(レンタル料)3,000円』を頂戴しております。期間は1年です。期間が満了しましたら、次の方をお待ちですので、ご返却をお願い致します。なお期間を過ぎてもご使用をご希望の方は更新手続きをお願い致します。  
※お問い合わせ、お支払い口座はページ最下部をご覧ください。

※ご返却は下記宛にご郵送かサロン開催日時にご持参ください。なお、返却の際には会員番号が必要です。(ご持参いただく場合には、一度お電話にてご連絡ください。) ※期間中一度だけ2,500円で交換が可能です。 ※延長もできます。(更新料2,500円+年会費3,000円が必要です。) ※送料は別途500円です。 ※納付いただいた会費の払い戻しは行いません。

## ● 5月～7月のサロン営業日

- 日時: 5月12日(土)・21日(月)  
6月9日(土)・25日(月)  
7月14日(土)・23日(月)
- 時間: 【午前の部】10:30～12:30(受付12:00まで)  
【午後の部】14:00～16:00(受付15:30まで)

午後の受付も  
始めました!!

※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。

## ウィッグレンタルご利用者さま・ご提供者さまのお声

### ご利用者さまのお声

### ご提供者さまのお声

## レポート

# 第10回ウィッグリング・ジャパン 2017年度報告感謝祭&応援交流会を開催しました!



## 2017年度活動報告

2018年3月16日(金)19時から福岡市中央区天神の天神テラビルにおいて、「第10回ウィッグリング・ジャパン2017年度報告感謝祭&応援交流会」を開催致しました。美味しいお料理とお飲みものを頂きながら、当団体の活動紹介や「カフェで学ぼうがんのこと」の報告、ラッピングバスの運行、原千晶さん講演会、ホームページのリニューアル、チャリティイベント、ピア



サポート養成講座の開催など2017年度の活動報告を行いました。いつも色々な形で私たちの活動を応援してくださっている方々に直接感謝を伝えるとともに、これからも多くの方にウィッグリングの輪をを広めていただけるようご協力をお願い致します。

今回はゲスト参加型「格付けゲーム」を行いました。テーブル対抗戦で代表者にステージへ上がっていただき、目隠しをしてどちらが格上かを当てるゲームです。用意したものは次の5つ。①伊○園の麦茶とチアーズの九州産

## 大盛り上がる格付けゲーム!

サポート養成講座の開催など2017年度の活動報告を行いました。いつも色々な形で私たちの活動を応援してくださっている方々に直接感謝を伝えるとともに、これからも多くの方にウィッグリングの輪をを広めていただけるようご協力をお願い致します。



麦茶、②普通のワインと高級ワイン、③アメリカのチョコとフランスのチョコ、④ウィッグ(かつら)の毛と地毛の髪の毛、⑤当団体の代表上田の手と山田理事の手、笑。何が格付けかわからない組み合わせでしたが…。ウィッグと地毛ではウィッグをかぶった吉田理事の姿に爆笑、上田の手はどっち?!では2人の手の平を触って上田を当てるというもので、なんと全員が正解するなど大変盛り上がりしました。(上田はホッとしておりました)1位になったテーブル席全員に九州産野菜を使った乾燥野菜スープ「ベジマグ」をプレゼントしました♪

## 2018年度も今まで以上に活動を行なって参ります。

応援交流会にはじめて参加された方より「このような活動があることを初めて知りました。多くの方にウィッグリングさんの活動を広めていきたいと思っています。がんばろうね!」と大変嬉しい励ましの言葉を頂きました。ありがとうございます。2018年度は、現在進めています美容室やサロンとの連携、医療セミナーでの情報発信・情報交流、認定NPO取得に向けての取組、全国へのPR活動、ピアサポーター募集など引き続き活動して参りますので温かい応援宜しくお願い申し上げます。



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

ウィッグリング・ジャパンでは継続的に私たちの活動を支えてくださる「ウィッグリングサポーター(賛助会員)」を募集しています!

### 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。



### 認定NPO法人に挑戦中!!

私たちは現在、認定NPO取得を目指して日々活動しております。認定NPO法人取得にはいくつかの基準を満たさなければなりません。そのうちのひとつとして『毎年継続して3,000円以上のサポーター(寄付者)が100人以上いる』という条件があります。認定取得のため、ウィッグリング・ジャパンではご寄附いただく金額を一口3,000円(賛助会員年会費)とし、年100人以上の寄付を目指しています。病気になることも、不安が少ない社会を。ウィッグリング・ジャパンへの応援よろしくお願ひ致します!

### ウィッグリングサポーター【賛助会員】 年会費3,000円

お申し込みはWeb(右のQRコード)または下記口座へお振込みお願いします。



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!

ウィッグリング・ジャパン、ウィッグリングサポーター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 サンペアービル3F

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(ナゾナフ)  
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。

『カフェで学ぼうがんのこと』開催スケジュール

第70回

2018年5月29日(火)

○テーマ:遺伝性のがんについて(仮)  
○講師:及川 将弘先生[医療法人にゅうわ会 及川病院]

「乳がん」「卵巣がん」のなかには、遺伝するものがあります。また、乳がん全体のうち5~10%が遺伝性といわれています。「情報を知ること」で「取り組める選択肢」が広がります。遺伝性のがんについての最新情報をお話しいたします。

お申込み

<http://wig-ring.info/news/cafe20180529/>



第71回

2018年6月28日(木)

○テーマ:紫外線から皮膚を守ろう  
○講師:伊藤 さおり先生  
[医療法人 ホームケア よつばのクリニック院長 皮膚科専門医]

お肌の老化の8割は紫外線によるものってご存知でしたか?! 紫外線は年中対策が必要ですが、さらに強くなるこれからの季節、現役皮膚科のドクターに健やかな肌作りのための効果的な紫外線対策の方法やあまり知られていない皮膚がんについてお話しいただきます。

お申込み

<http://wig-ring.info/news/cafe20180628/>



第72回

2018年7月20日(金)

○テーマ: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)の悩みを抱える方が増えています。実は、原因も治療法も様々です。女性の方々にとって周りには相談しにくい排尿問題ですが、解決策はあります。泌尿器の不調や不便などの不安を解消して生活を謳歌しましょう!

お申込み

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



**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  
**時間** 15:30~17:00 (受付15:15~)

**参加費** 1,500円(ドリンク・お菓子付き/要予約)  
**問合せ** NPO法人 ウィッグリング・ジャパン  
☎092-725-6623福岡市中央区天神2-2-13-3F

○主催:久留米大学先端癌治療研究センター・NPO法人 ウィッグリング・ジャパン  
○協力:財団法人福岡県すこやか健康事業団  
~公益財団法人大阪コミュニティ財団 木原隆がん基金支援事業~

毎月、こだわりの  
美味しいスイーツも  
楽しめます!

『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

第67回

2018年2月19日(月)

胃がんと外科治療



【講師】久留米大学医学部外科学講座  
磯部 太郎先生

胃がんの原因はストレスやタバコ、刺激物、アルコール、暴飲暴食、遺伝的素因などがあります。最近ではピロリ菌が原因となって萎縮性の胃炎をつくると言われています。

胃がんは自覚症状が分かりにくい病気です。代表的な症状としては、食欲不振、お腹のハリ、体重減少、吐血などがあります。これらの症状が出たときにはかなり進行している場合が多いため、胃の痛みを感じたら、自己判断で薬を飲むのではなく、まずは検診を受けましょう。早期胃がんの場合、胃カメラでとることが可能です。ただし、深さは粘膜だけで2cm以下、分化型、リンパの腫れや潰瘍もないというのが条件になりますので、いかに検診が大事かということが分かっていたらと思います。

標準治療としては開腹手術になりますが、今後は技術の向上に伴い、傷口が小さい腹腔鏡手術が増えていく見通しです。また、現在、腹腔鏡手術をさらに改良し、低侵襲な手術を可能にしたロボット手術も一部で行なわれるようになってきました。久留米大学ではチームを組んでロボット手術のトレーニングを行なっています。

毎回、医療の進歩には驚かされます。「知識は力なり」。正しい情報を集めることで自分自身や大切な人たちを守っていきましょう。

※レポートのフルバージョンはウェブサイトでお読みいただけます。

第68回

2018年3月28日(水)

予防できるがん  
子宮頸がんを知ろう



【講師】久留米大学医学部産科婦人科学講座  
講師 津田 尚武先生

子宮頸がんは、年間約12,000人前後が診断され、2,000人~3,000人の方が死亡しています。昨今の問題としては、25歳以上、35歳未満の若い世代での増加が顕著になってきています。まれに、「子宮がん検診を毎年受けていたけれど、がんが診断された」という方がおられます。これは検診車などで表面だけを検査しても分りにくい頸部腺がんです。知らないうちに...とならないように、2年に1回の頻度でクリニックでの検診をお勧めします。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが原因で、それを予防するのがワクチンです。原因は主に性行為感染ですが、5~8割の方はこのウイルスに感染しても、ご自身の免疫力で排除できます。決してHPVにかかることは特別なことではなく、ごく当たり前のことなのです。

しかし、日本では2013年6月からHPVワクチンの積極的勧奨が中止となり、現在も継続中です。世界的にもWHOは平成27年12月の声明の中で、若い女性が本来予防し得るHPV関連がんのリスクにさらされている日本の状況を危惧し、安全で効果的なワクチンが使用されないことに繋がる現状の日本の政策は、真に有害な結果となり得ると警告しています。十数年後には世界のなかで日本だけが子宮頸がんの罹患率が異常に高くなるのが懸念されています。

まだまだがんやHPV、ワクチンについての誤解が多くあるように思います。子宮頸がんは予防できるだけに、こういったことの教育を続けていくことの必要性を感じました。

ココロとカラダの健康ノート

Q 日常飲んでいる市販のサプリメントや健康食品は、病院から処方されたお薬と一緒に飲んでもいいのでしょうか?

A 大丈夫なものもあれば、相性が悪いものもあります。相性が悪いと、効き目が強く出過ぎたり、効果が得にくい場合などがあり、お薬の効果を阻害するものがありますので注意が必要です。

もともと「健康食品」という用語は、法律上定義されているものではなく、一般に「広く、健康の保持増進に資する食品として販売・利用されているもの全般」を指すものとして便宜上、幅広く用いられています。

一方、「おなかの調子を整える」、「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」といった栄養成分を表示して販売しているのが、保健機能食品と言われています。

この有効性を表示して良い食品は、大きく分けて3つあります。1つ目は、消費者庁へ申請して許可のおりた食品「特定保健用食品」いわゆる「トクホ」です。2つ目は、消費者庁へ届け出のあった食品「機能性表示食品」。3つ目は、栄養機能食品と言って、消費者庁の審査等を受けておらず、「ダイエット出来ます」、「疲れ目の方に」など、特定の用途の表示はしてはいけないと決まっております。

Q サプリメントや健康食品を選ぶ上で、私たちが普段から気を付けるべきことってどんなことがありますか?

A お薬とサプリメントや健康食品には相性がありますので、保健機能食品の3つの中でどれが安全、安全ではないと言うのではなく、選ぶ前に、

- ①1日当たり、1粒当たりなど。含有量が、数値で記載されている。
  - ②お客様相談窓口など、問い合わせが明記している。
  - ③製造・販売元がはっきりしている。
- ことに十分気を付けて下さい。サプリメントや健康食品は「安全である」という位置づけではなく、飲み合わせや、飲む量など、この組み合わせで大丈夫?と気にかけて下さい。少しでも飲み合わせや成分など、疑問に思ったことがございましたら、お近くの薬剤師にご相談して下さいね。

【情報提供】株式会社 タカラ薬局 代表取締役社長 岡村 由紀子さん(薬剤師)



連載シリーズ

私自身は、抗がん剤治療も脱毛の経験もありません。実際、がんの治療中は、どんな心境になって、どのように体調が変化していくのか、がんという病気に向き合うとはどんな気持ちなのか...正直、想像することしかできません。実は、私自身、10年前に生死にかかわる病気にかかったことがあります。その時は、治療のことも、仕事のことも、これからの人生についても悩みました。がん治療での問題点をもっと知りたいと思って、がんの経験者(サバイバー)に会いに行きました。その方がウィッグリングの発起人となった満安諷美さんです。

「いつ誰が病気の当事者になるかわからないからこそ、病気になっても不安が少ない社会を創りたいよね」この想いが一致しました。

to be continued...

vol.7

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  
サンタマリア企画 代表  
きとみちこ 城戸 美智子

私がウィッグリング・ジャパンに入り5年が経ちました。きっかけは大切な人が、がん告知を受け治療の為、女性の命でもある髪の毛を失う姿があまりに衝撃的で悲しく、そんな時、医療用ウィッグを知りあまりの高額に驚きました。がん治療を終えた患者さんから使用していたウィッグをご提供頂き、現在がんと闘っている患者さんにウィッグをレンタルする活動に感銘を受け「私も何かお手伝いしたい!」と思い会員になりました。元患者さんや現患者さんたちのコミュニティーになっているサロンでは、皆さま本心に前向きで明るい方ばかりで私の方が元氣や勇気を頂いております。「私も何かしたい」と思われている方、是非ピアサポーターになりませんか?一人でも多くの方への活動を知って頂けたらと思っています。

注目の話題にフォーカス



# 「健康診断」

## を受けていますか？

健康診断は健康という名が示すように健康の保持増進のために、その時の健康状態を調べ全体から情報を得ることが主な目的です。日本における健康診断の仕組みは結核の撲滅という目的のためにスタートしました。

健康診断は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。もし検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析し、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。そして現在もその原因が明確でない各種がんなどの場合は、現代医学をもってしても予知・予防が困難な状況にありますので、これについては早期に発見することが特に意義があります。そのためには、毎年定期的に健康診断を受けることが最も大切なことなのです。

健康診断が健康を守る最大の武器であるにもかかわらず、これに消極的な方が多くおられます。「病気を発見されるのが怖い」とか「健康診断なんて面倒だ」という方、また「自分は決して病気になるまい」と思い込んでいる方などですが、これらの方にかぎって発見時にはかなり病気が進行しており、取り返しのつかない状態というケースをよく耳にします。

人間は25歳あたりをピークに一日一日老化していきます。若さと健康に自信があっても老化は避けられません。老化に伴って体の中では様々な変化が起きていますから、この変化を知る意味でも健康診断は大変重要なことです。特に家族や親戚に高血圧、糖尿病の方がおられる場合は、遺伝的な要因などを考えて、35歳以下であっても生活習慣病健診を受けておいたほうが安心です。定期健診や人間ドックでは、がんや生活習慣病などの病気を早期に見えてくれるだけでなく、病気になる手前の段階で生活習慣に対するアドバイスを受けることで健康に防ぐ効果があると考えられています。

悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

健康診断は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。もし検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析し、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。そして現在もその原因が明確でない各種がんなどの場合は、現代医学をもってしても予知・予防が困難な状況にありますので、これについては早期に発見することが特に意義があります。そのためには、毎年定期的に健康診断を受けることが最も大切なことなのです。

健康診断が健康を守る最大の武器であるにもかかわらず、これに消極的な方が多くおられます。「病気を発見されるのが怖い」とか「健康診断なんて面倒だ」という方、また「自分は決して病気になるまい」と思い込んでいる方などですが、これらの方にかぎって発見時にはかなり病気が進行しており、取り返しのつかない状態というケースをよく耳にします。

悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。



## 毎日を元気に♪ やさしさレシピ

春のホットケーキ



材料(4人分)	
ホットケーキミックス粉	1袋
卵	1個
牛乳	100ml
バター	適量
生クリーム	1/2パック
砂糖	大さじ1/2
いちご	4粒
チョコスプレー	適量
いちごジャム	適量

- ①ボウルに卵を溶いて、ホットケーキミックスと牛乳を加えてよく混ぜる。
- ②ホットプレートを温めてバターを溶かし、ペーパーでふきとる。
- ③生地を流して焼く。ぶつぶつ穴があいてきたらひっくり返す。
- ④Aを泡立てて、いちごを一口大に切る。いちごジャムは、ぬるま湯(分量外)で溶いてソースに。
- ⑤③が焼けたら器に盛り付け、粗熱がとれたら④とチョコスプレーをトッピングする。

【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。



医療従事者にフォーカス!

つながる

ささえる

## メディカルスタイル vol.2

医療法人社団 恵和会 田川慈恵病院  
リハビリテーション科

言語聴覚士 城戸 圭太さん

### 仕事の内容とやりがい

私は、言語聴覚士として働き始めて10年目となります。以前は在籍の病院に5年勤務し、現在は地元田川に帰り、当院で勤務を始めて5年目となります。仕事内容は、主に摂食嚥下や言語のリハビリテーションを中心に患者様に関わらせていただいています。患者様が出来なかったことが出来た時の喜びや、笑顔を共有する時間を大切にしています。

### これからの夢

自分が一番大事にしていることは、目の前にある物事を時間が掛かっても確実に前に進めていくという事です。これからの夢というものは、正直思い浮かびませんが、現在の仕事や日々の出来事を、一つ一つ大切にしていきたいと思っています。



## おくすりのおはなし 『一般用医薬品』について

医薬品は、医療用医薬品(処方薬)、要指導医薬品及び一般用医薬品に分類されます。医療用医薬品(処方薬)、要指導医薬品及び第一類医薬品は、その副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生ずるおそれがある医薬品として、使用上の安全性について薬剤師からの情報提供が義務づけられています。そのため、レジの後ろの棚に置いてあったり、空き箱が陳列されていたり、直接手に取って購入することができません。

一般用医薬品は、リスク分類として分かれていて、第一類医薬品、第二類医薬品及び第三類医薬品の3グループに分類されます。これからは、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の時代。薬剤師に相談しながらくすりを上手に活用して健康管理に役立てていきましょう。



株式会社 タカラ薬局  
代表取締役社長  
岡村 由紀子さん(薬剤師)

カンタン便利!スマホで送ろう!!

処方せんを当アプリで送信!!  
タカラ薬局でお手すきの際に薬を受け取ることができます

タカラ薬局

【お問い合わせ先】サポートセンター  
tel. 092-436-2900  
福岡市博多区博多駅前3-25-21  
博多駅前ビジネスセンター3F



女性の健康を支える  
医療現場から

## Hello, Doctor!

FILE 1

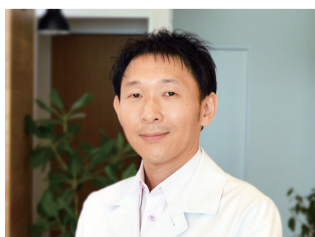
### 乳がん検診をもっと身近に

Q 乳がん検診は何歳から?

A 乳がんでの死亡率減少を目的に40歳からマンモグラフィ検診が推奨されています。日本では30代後半から乳がんが急増します。私は、早期発見のため、30歳からの自己検診、35歳からの定期的な乳がん検診をすすめています。家族が乳がんになったなどリスクのある方には、30歳から超音波検診をすすめています。乳房を板に挟むマンモグラフィは数秒間は多少の痛みは伴いますが、我慢できる範囲内であることがほとんどです。生理前を避けた方が痛みは少ないですよ。



周りの人への  
リスペクト(敬意)を  
大切にしています。



ひろ乳腺クリニック 院長 山口 博志先生

- 診療科 乳腺外科
- 専門 乳癌、良性乳腺疾患の診断、治療
- 趣味 読書、ピラティス、スポーツジム通い、グルメ
- 住所 〒815-0033 福岡市南区大橋1-9-16 Lente FUKUOKA 6F
- URL <http://www.hiro-breastclinic.jp/>
- TEL 092-561-8255

チアーズを応援していただいているみなさんのスナップショット

# Cheerstagram



私の腕相撲の迫力スゴイでしょ!!これでも家族の中では一番弱いんですが(笑) [投稿者:あまみっこさん]

#腕相撲 #チアスタグラム #はっけよい #負けない

Instagramで『#チアスタ』で検索!

編集長上田のつぶやき

## うえだなう



福岡市と姉妹都市のボルドー市のワインが楽しめる素敵なワインバーに行ってきました!!フランス・ボルドーワイン委員会公認だそうです。地下のワインセラーにはボルドーワインがびっしり(当たり前か)で、素敵なラベルにもテンションあがります♪



人生初のお花見は福岡市の桜の名所の福岡城跡へ。いいお天気でした。今年の桜は長く楽しめましたね。



そして、吉田義人さんと観戦する香港セブンズラグビーツアーに父と参加してきました。歴史ある大会だけに、世界中から多くの人が集まって熱狂的に応援する様子には驚きました。2019年に日本で開催されるラグビーワールドカップも盛り上がりそうですよ☆

# 大募集!

女性を応援する情報交流メディア



に広告を載せませんか?

チアーズスタイル

検索

情報・リクエストもお待ちしています。詳しくはチアーズスタイル編集部まで!!

●メール:info@8p-cheers.com ●tel:092-725-6623 [担当:上田]

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン www.facebook.com/wigringjapan/ #チアーズスタイル #WR応援 で検索!!

## CHEERS INFORMATION

お申し込みはこちら▶



### EVENT

5/10 Thu 19:00~

7/5 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。軽食・スイーツもあり!!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

5/20 Sun 10:30~17:30

### 健康年齢チェックイベントbyチアーズスタイル

現在の「身体と脳の健康状態」を歩行から解析できる健康チェックイベントを開催!!長年、統合生理学・ヘルスケア研究に関わられている筑波大学の矢田幸博教授のカウンセリングを受けることができます。  
・美と健康、癒しのブース ・血圧検査 ・骨密度測定  
・歩行解析テスト ・脳年齢チェック など

**場所** 天神ライオン広場  
福岡市中央区天神2-1-1  
**参加費** 無料(各体験は有料です)

6/7 Thu 19:00~

### 第4回チアーズスタイル杯WR応援チャリティー卓球大会

多くの方に、レクリエーションを通して、ウィッグリング・ジャパンの活動を知って頂くために、かつらを被ってWRの活動を応援しようというチャリティーイベントを行います。こどもさんのご参加もお待ちしています!!

**場所** ラウンドワン 福岡天神店  
福岡県福岡市中央区天神2丁目6-12  
**参加費** 2,500円

6/19 Tue 11:30~13:30

### ママレンジャー大座談会 ★豪華ランチ付き★

第3弾ママレンジャーランチ会開催!!初めての方も、参加したことがある方も、お気軽にご参加ください。ママ同士、ランチをしながらの座談会は、きっといろんな話を聞いて楽しいですよ。

**場所** 福岡市中央区天神  
(お申し込みされた方にお知らせします)  
**参加費** 1,500円  
(ランチ・ドリンク・デザート付き)

### 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下さる☆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



エメラルド倶楽部のランチ会で春メイクの講師をしてくれた、メイク講師・富永 智子さん



約20年の薬剤師経験を生かしたおくすりに関するアドバイスを頂きました。株式会社 タカラ薬局 代表取締役社長 岡村 由紀子さん

### チアーズスタイルの裏側をご紹介します ABOUT US 一般社団法人 ともそだち福祉ネットワーク 様

皆様にお届けしているチアーズスタイルは、就労継続支援B型事業所で障がい者総合支援法に基づく障がい福祉サービス事業として、一般社団法人ともそだち福祉ネットワーク(通称:ともふく)さんで働いている皆様に支えてもらっております。

具体的には、紙面の折り加工や折込作業、封入作業を業務委託しています。

作業日数に余裕がない中でも、締め切りまでに納品してくれる真面目な仕事ぶり、共にがんばってくれて感謝しています。

ともふくさんなしでは、皆様のお手元にチアーズスタイルは届きません。これからもよろしくお願いします!



### エメラルド倶楽部 福岡支部 ランチセミナーを開催しました!!



エメラルド倶楽部福岡支部では、女性経営者、これから起業したい女性の交流の場を創り、楽しく学び機会を作っています。3月16日に行ったランチセミナーでは、富永智子氏をお招きし「自分らしさを出す“春メイク”講座」を行いました。デモンストレーションでは、講師からひとりずつにアドバイスしてもらいながら、ワンポイントメイクの指導があり、それぞれに新しい発見が!!この春流行っているピンクのアイライナーでのメイクポイントを教えてもらって、美人眉の作り方の話題で大盛り上がり。ご参加いただいた皆様、楽しい時間をありがとうございました☆

