

5年後あなたの健康を応援します!!



チアーズスタイル  
Cheerstyle

No.15

September/2019

《情報格差をなくす健康マガジン》

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

仕事に人生に前向きに  
チャレンジする女性にフォーカス

チアーズ  
PLUS

チアーズプラス

vol. 15

いまむら ウイミングクリニック 副院長  
乳腺外科 医師 渡海 由貴子 先生

# 「人生の本舞台は 常に将来にあり」



## [特集] 女性特有の悩みと 女性ホルモン

一度苦労はありますか?  
再発や転移など残念な結果の場合、患者さんと今後の人生を共有することになります。病気とずっと付き合っていくことをお伝えすることは度経験しても難しいです。

患者さんへの告知では、気を遣い遠回しに伝えたり、根拠のない励ましは逆に心を傷つけてしまうので、ストレートに真実を伝えるようにしています。そして、現在の状態や治療方針をお伝えしますが、告知直後は皆さんショックが大きくて受け入れることが難しいので、次回ご家族やパートナーと一緒に来て説明を聞いてくださいとお伝えしています。また、ネット上にあふれるまぎい物の情報に惑わされないように、きちんと理解いただける説明を心掛けています。

私はそういった方々の不安や悩み、心のケアも大変重要なと思っています。当院では、患者様専用の美容室があり、治療によって脱毛した方々の外見のケアも行っています。また、産科、婦人科、乳腺外科がありますので、産後の乳腺炎、乳頭・乳輪トラブル、陥没乳頭や肥大乳頭のケアなど、人には聞きにくいことでも気軽に相談しやすく、患者様に寄り添えるような医者でいたいと思っています。

私はきちんと正しい情報を伝えることは大切な使命だと思います。そこで、ヨガやストレッチ、筋トレやランニングなどで体を動かし、感情をリセットして平常心でいられるように心掛けています。ストイックすぎる時代はヨガやストレッチ、筋トレやランニングなどで体を動かし、感情をリセットして平常心でいられるようになります。当院では、患者様専用の美容室があり、治療によって脱毛した方々の外見のケアも行っています。また、産科、婦人科、乳腺外科がありますので、産後の乳腺炎、乳頭・乳輪トラブル、陥没乳頭や肥大乳頭のケアなど、人には聞きにくいことでも気軽に相談しやすく、患者様に寄り添えるような医者でいたいと思っています。

私はそういった方々の不安や悩み、心のケアも大変重要なと思っています。当院では、患者様専用の美容室があり、治療によって脱毛した方々の外見のケアも行っています。また、産科、婦人科、乳腺外科がありますので、産後の乳腺炎、乳頭・乳輪トラブル、陥没乳頭や肥大乳頭のケアなど、人には聞きにくいことでも気軽に相談しやすく、患者様に寄り添えるような医者でいたいと思っています。



毎年恒例の家族写真



国内外の家族旅行でリフレッシュしています

## Index

- 01 チアーズプラス 渡海 由貴子先生
- 02 特集「女性特有の悩みと女性ホルモン」
- 03 広がれ!ピンクリボンの輪
- 04 インフォメーション
- 認知症リスク測定会
- 05 カフェで学ぼうがんのこと レポート
- 06 ウィッグリング通信35号
- ウイッグレンタルサービスの流れ
- おみかの部屋

LINE@  
×  
Cheerstyle

友だち登録でお得な情報をゲット!  
QRコードを読み取って友だち追加すると、チアーズスタイルからのお知らせやお得な情報を受け取ることができます。ぜひ友だち登録してくださいね!



@wzj5197j

友だち登録でお得な情報をゲット!

QRコードを読み取って友だち追加すると、チアーズスタイルからのお知らせやお得な情報を受け取ることができます。ぜひ友だち登録してくださいね!

@wzj5197j

友だち登録でお得な情報をゲット!

QRコードを読み取って友だち追加すると、チアーズスタイルからのお知らせやお得な情報を受け取ることができます。ぜひ友だち登

## 特集

# 女性特有の悩みと女性ホルモン

## 心と身体に影響を及ぼす女性ホルモン

### ホルモンは非常にデリケート

#### 多くの女性が抱える冷え性、生理不順、更年期障害など

臓器の働きを調整するホルモンは、全部で40種類以上あります。その中で女性ホルモンは、エストロゲン（卵胞ホルモン）と、プロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類で、生理や妊娠、更年期障害など女性の生活に大きく関係しています。

ストレスや疲れ、食生活の乱れ、睡眠不足などで、女性の体のホルモンの分泌が変化し、ホルモンバランスが乱れてしまいます。

生理前のイライラや落ち込み、肌荒れなど、PMS（月経前症候群）と呼ばれる身体的・精神的不調や生理不順などは女性ホルモンの変化によるものです。

女性ホルモンの分泌をコントロールしている脳の視床下部、下垂体では、人の体に大切な甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、成長ホルモンなどもコントロールしています。この視床下部や下垂体は、脳にストレスがかかると、女性ホルモンの分泌が乱れ出し、ほかの甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、成長ホルモンも連動して乱れてしまします。そして、体だけでなく心や肌、全身にさまざまな変調をもたらします。ちょっととしたストレスで生理周期が乱れた経験のある人は多いと思いますが、それは女性ホルモンのバランスが乱れた証拠でホルモンが微妙な調節をしているのです。

女性ホルモンに不調があると、生理の乱れや冷えが起るようになります。逆に冷えることで、女性ホルモンの不調を招いてしまうこともあります。女性ホルモンは、無理なダイエットやストレスなどで脳が生命の危険を感じ取ると、体が女性ホルモンの分泌をやめて生理をストップさせてしまうことがあります。生理不順と冷えが同時に起こるようなら、女性ホルモンの不調かもしれません。

また更年期障害は、年を重ねるごとに卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少することでホルモンバランスが崩れ、さまざまに不調があらわれます。ただ、更年期の症状はエストロゲンの減少だけでなく、心理的な要因（仕事や家庭環境など）も複雑に関与するため、個人差が激しく、全身のあらゆる箇所にあらわれます。

女性ホルモンの乱れは、体全体に様々な影響を与えます。ホルモンバランスを崩さないためには、バランスの取れた食事、睡眠、適度な運動、そして、ストレスケアです。生活習慣を変えることは非常に難しいですが、出来ることを少しずつ行い、不安や不調の少ない生活を過ごしましょう。

## 2つのホルモンの働きの比較

女性の身体は、年齢とともにいくつかの段階を経て変化していきます。女性ならではの身体の仕組みをコントロールするのは、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）と呼ばれるふたつのホルモンです。

### エストロゲン（卵胞ホルモン）

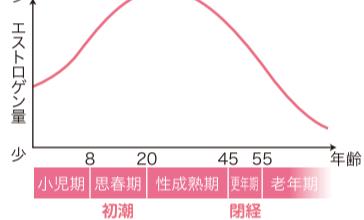
エストロゲンは、脳下垂体からの卵胞刺激ホルモンに刺激されて、卵巣から分泌されるホルモンです。具体的には、卵胞を育てて子宮内膜を厚くして妊娠の準備に備えます。また、コラーゲン産生を促し美肌を作ったり、女性らしい身体作りを助ける、自律神経の働きを安定させる、丈夫な骨を維持したり、コルチゾール値の調整をしたり、動脈硬化を防ぐなど、様々な働きで女性のからだを守ってくれます。

生理にも密接に関わっており、生理の周期ごとに分泌量の増減を繰り返します。

40歳を過ぎるころになると、卵巣機能の低下によって分泌量は減少してい

きます。更年期を過ぎて老年期を迎えると、エストロゲンの分泌はほとんどなくなります。骨からカルシウムが流失し、骨粗鬆症になりやすくなったり、悪玉コレステロールが増え、高脂血症を起こしやすくなります。分泌が増えすぎると、乳がんや子宮体がんのリスクが高まると言わ

れています。

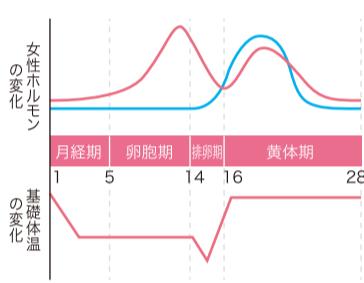


### プロゲステロン（黄体ホルモン）

プロゲステロンは、エストロゲンとともに周期的に分泌されるホルモンで、脳下垂体からの黄体形成ホルモンにより分泌されるホルモンです。生理がはじまって約2週間たつと排卵が起こります。この時に増えるホルモンがプロゲステロンです。エストロゲンの作用により厚くなった子宮内膜を、柔らかくふかふかにして妊娠の成立を促します。

妊娠が成立したときは、そのまま分泌が続き、出産まで子宮内膜を維持しますが、妊娠が起らなかった場合、分泌量は約2週間で減少していき、子宮内膜が剥がれ落ちます。これが月経（生理）です。

プロゲステロンは生理前に皮脂の分泌を促したり、水分をため込みやすくなるため、皮脂が増えてにきびができやすくなったり、むくみやすくなります。この他に、乳腺の発達や、利尿作用にも関わります。体温を上げる働きがあるため、基礎体温を測ることで自分の体の状態を確認することができます。



## 臨床試験に参加しませんか？

当センターでは、参加条件に当てはまる方を対象に新規医薬品、ジェネリック医薬品開発のための臨床試験をご案内します。

### 65歳以上の男女を対象とした宿泊型臨床試験

**参加基準**

- 65～75歳までの日本人男女
- 普段お薬を使用していない健康な方
- ※その他条件あり。詳細はお問い合わせください。



**仮予約受付中** 日程が決まり次第、仮予約をした方から優先してご案内いたします。

お問い合わせ先



UNICS 臨床薬理センター

0120-927-637

電話受付時間／平日・土曜9:00～17:00(日曜祝日除く)

健活モニター



LINE@

### 20歳以上の男女を対象とした通院型臨床試験

#### 参加基準

○20～75歳までの日本人男女  
○普段お薬を使用していない健康な方  
※その他条件あり。詳細はお問い合わせください。

## 患者さまとの対話を第一に。



Aoba Ladis Clinic

青葉レディースクリニック

092-663-8103

FAX 092-662-0800

予約制(Webサイトよりご予約いただけます) ▶▶

(9:00～12:00、15:00～18:00／日・祝休診、土は17時まで)

福岡市東区若宮5丁目18-21(博多バイパス松崎4丁目交差点)



http://aoba-ladies.jp

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボン運動とは、乳がんで悲しむ人をひとりでも減らそうと、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期治療を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。



## 乳がん検診を受けましょう

# 広がれ！ピンクリボンの輪

**養生カフェ「ことほぎ」**

- 所在地／福岡市東区箱崎1-3-8 アシストレジデンス桜離宮1F
- TEL・FAX／092-517-5010
- 営業時間／月～土 10:00～18:30 (LO18:00)
- 休日／日、祝日 ※不定休あり
- URL／<http://kuroki-clinic.com/laboratory/kotohogi.html>



ピンクリボンごはん  
1,200円(税別)

低温スチーミングの若鶏はふわふわジューシー。ほどよい甘酸っぱさの梅ソースとよくあいます。自家菜園の無農薬サラダと赤米ごはんでヘルシーなランチをどうぞ♪

ピンクリボンの  
九州パンケーキ  
1,000円(税別)

九州の素材だけで作ったパンケーキに、赤紫蘇のアイスとシロップに蜜柑はちみつを添えて。ピンクリボンのマークはビーツのパウダーです♪

「養生カフェことほぎ」は、がん治療中の方を栄養面からサポートすることを目指して、乳腺専門クリニック「黒木クリニック」「黒木がん研究所」がプロデュースするカフェです。カフェで使用するものは、食材から調味料に至るまで、原則として無添加、旬の食材、無農薬にこだわります。離乳食メニューも始めました。※ピンクリボンメニューは期間限定。

**【養生カフェ ことほぎ】**  
**10月は乳がん検診啓発の「ピンクリボンメニュー」が加わります。**



## ウィッグリングの輪 vol.4



落ち着いた院内と優しい穏やかな口調の院長に癒されました。

ひろ乳腺クリニック 院長

**山口 博志先生**

乳がんになった人になっていない人も、当院の医療に会って幸せにならなければならないと思っています。乳がんを治療しても患者さんが幸せになれなければ何の意味もない。女性の未来を守るために何よりも大切なことは乳がんを未然に防ぐこと(予防)と身体や心への負担が大きな治療を受けなくて済む段階での早期発見ではないかという想いを持っていました。出来る限り、分かりやすく、専門用語を使わずに伝えるように意識して診療をしています。現代の生活様式、食生活の変化の影響もあるのでしょうか、乳がんは増加傾向です。乳がんのリスクは、乳房の大きさには関係ありません。定期的な乳がん検診をお勧めします。がん治療は一時のことです。前向きに治療を乗り越えるためにも一人で抱え込まないようにしてほしいと思います。社会全体のサポート体制を充実させていかたらしいですね。

ひろ乳腺クリニック

<http://www.hiro-breastclinic.jp/>

〒810-0033 福岡市南区大橋1丁目9-16 LENTE FUKUOKA 6F

☎ 092-561-8255

(9:00～18:00／木・日休診、土は15時まで)



「乳腺外科」のあらゆる相談ができる体制が心強いと感じました。

医療法人にゅうわ会 及川病院 乳腺外科副部長

**及川 将弘先生**

当院は外科全般の医療機関として開院後、乳腺専門機能を特化・充実させ、50周年を迎えました。乳がん全般的な診療・緩和ケアに加え、遺伝性乳がんに対応した遺伝子相談外来・リンパ浮腫外来・心療内科・乳腺化学療法内科・セカンドオピニオン外来など、総合的に女性に寄り添い、女性を守る医療を目指しています。女性には様々なステージがあると思いますが、常に自分らしくイキイキと生活してほしいと思います。特に「お母さん」の存在は大きいものだと切に感じますね。外見のケアに関する支援は治療中の生活支援として切り離せないと思いますので、トータルでサポートしていくたいと思います。そして、がん治療中も仕事をやめなくていいように、「がんと就労」に関する社会全体の理解を深める必要も感じています。

医療法人にゅうわ会 及川病院

<http://www.oikawahp.or.jp/>

〒810-0014 福岡市中央区平尾2丁目21-16

☎ 092-522-5411

(9:00～18:00／祝日は外来休診、土は17時まで)



居心地の良い院内の雰囲気に、優しさと配慮を感じました。

まさ乳腺クリニック 院長

**田中 将也先生**

久留米市で乳腺外科の診療、専門的な乳がん検診を行っています。そのほかにも、セカンドオピニオン、リンパ浮腫外来、メディカルアロマ、母乳外来を行っており、産後の乳房トラブル、母乳育児相談、授乳中の乳房トラブルなどにも対応しています。専門クリニックとして安心できる医療の提供を目指し、積極的に学会などに参加し、常に新しい情報を取り入れ勉強するようにしています。がんと診断されたら不安な気持ちでいっぱいになると思いますが、前向きに治療にのぞむこと、そして、その後の「社会復帰」が大事だと感じています。年齢にかかわらず女性にとって外見は大事な要素ですね。社会とのつながりを持ち続けるためにもウィッグを使っての仕事との両立の支援、「社会復帰」へのサポートもしっかりとしたいと思います。

まさ乳腺クリニック

<https://www.masa-bc.com/>

〒830-0039 福岡県久留米市花畠3丁目3-10

☎ 0942-46-1100

(9:00～12:30, 14:30～18:30／日・祝休診、土は12:30まで)

## 美容師によるウィッグのヘアスタイルサポート

**普段通りの私。  
いつも通りの笑顔。**

私たち美容師は、あなたらしいキレイのお手伝いをさせていただきます。

**美容師による似合わせカット!**

トレンドや似合わせ技術を使って、ナチュラルなスタイルをデザインします。似合う髪色や輪郭に合わせたスタイリングなど、細かなアドバイスをいたします。

**様々なウィッグをご用意しています**

おしゃれでリーズナブルなウィッグや、お肌に優しくつけ心地のよい医療用ウィッグなど、お客様の状態やご要望にお応えできるよう、様々な種類のウィッグを取り揃えています。実際に触れていただき、美容師とご相談いただきながらお選びください。



### ウィッグのヘアスタイルサポート実施店のご紹介

福岡

**Granmash(グランマッシュ)**

いつまでも美しくありたいという女性心に寄り添い美容師として日々学んできましたが、今回アピアランスサポートサービスに携わる機会を頂き、今まで以上に美容師として学び、女性に今までと変わらない笑顔と安定した気持ちで過ごしていただける様、精いっぱいサポートさせて頂きます。脱毛時、自毛の再生時、頭髪と頭皮(地肌)の状態に合わせてサポート致しますので、まずはご相談下さい。



**Granmash(グランマッシュ)**

住所 福岡市中央区大名1丁目12-5  
アベビール3F

定休日 月曜日・第3月・火曜日

個室 あり



アピアランスサポートサービス  
のお問合せはこちら

092-751-4665

【受付時間】  
平日 午前10時～午後5時

全国の実施サロンは  
こちらからご覧ください。  
[asオフィシャルサイト]



## Information



…ウィギング フィッティングサロン営業日



…医療健康セミナー 開催日



…認知症リスク測定会開催日

2019年 9月 September						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 チアーズスタイル 15号発行日	2	3	4	5 	6	7
8	9	10	11	12 	13	14 
15 敬老の日	16	17	18	19 	20	21
22 秋分の日 	23	24	25	26 	27	28 
29	30					

2019年 10月 October						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 	4	5		
6	7	8 	9	10 	11	12
13 体育の日	14	15 	16	17 	18	19
20	21	22 即位礼 正殿の儀 	23	24 	25	26
27	28 	29 	30 	31		

2019年 11月 Nobember						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 チアーズ スタイル 16号発行日 	2					
3 文化の日	4 振替休日 	5	6	7	8 	9
10	11	12	13	14	15 	16 
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25 	26 	27	28 	29	30 

## 医療健康セミナー・イベントスケジュール



「カフェで学ぼうがんのこと」とは、飲み物とお菓子を楽しみながら、リラックスした雰囲気の中で医療従事者や専門家、参加者同士で健康に関する学ぶことができるセミナーです。

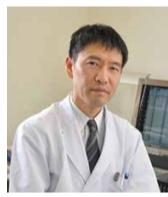
講師の先生と近い距離で「病気の予防・治療・検査方法、先進医療、アピアランスケア」についての話が聞けるスマートセミナーとなっています。



【お申込み】 ☎092-725-6623 または チアーズスタイルHP ⇨

9/5 thu 15:30~17:00

《第85回 カフェで学ぼうがんのこと》

先生!  
ゲノム医療って何ですか?○講師:秋葉 純先生  
(久留米大学病院病理部教授)

がんゲノム医療とは、多数の遺伝子を同時に調べひとりひとりの体质や病状に合わせて治療を行う医療です。新しい治療法として期待される「ゲノム医療」について一緒に勉強しましょう。

日時 2019年9月5日(木)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 福岡市中央区天神1丁目4-2 エルガーラオフィス6F  
久留米大学福岡サテライト

9/28 sat 15:00~16:30

《第86回 カフェで学ぼう女性の健康》

守ろう女性の身体  
～思春期から更年期まで～○講師:渡海 由貴子先生  
(長崎県 いまむらウィミンズクリニック乳腺外科医)

なかなか人には聞きにくい女性の身体のこと。年齢ごとに変化する女性の身体の不思議、女性特有のがん、予宮頸がんワクチンの効果、性教育まで、女性の身体を守るために聞いておきたいお話をします。

日時 2019年9月28日(土)  
15:00~16:30(14:45受付開始)

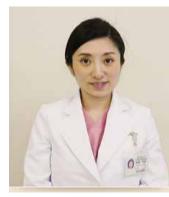
参加費 2,000円(飲み物、お土産付き)

場所 福岡市中央区天神5丁目7-7  
タカラ薬局天神7階セミナールーム

10/30 wed 15:30~17:00

《第87回 カフェで学ぼうがんのこと》

## 乳がんについて知ろう

○講師:櫻井 早也佳先生  
(久留米大学病院乳腺外科助教)

10月はピンクリボン月間です。発症率は11人に1人といわれている乳がん。女性なら誰もが罹患者する可能性があります。自分は大丈夫と思わないで。乳がんのセルフチェックや最新の治療方法を知っておくことはとても重要です。

日時 2019年10月30日(水)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 福岡市中央区天神1丁目4-2 エルガーラオフィス6F  
久留米大学福岡サテライト

11/15 fri 15:30~17:00

《第88回 カフェで学ぼうがんのこと》

## 肝臓がん最新情報

○講師:古賀 浩徳先生

(久留米大学先端癌治療研究センター肝癌部門長・教授)  
全国で注目されている肝臓がん治療「New FP療法」は、進行した肝臓がん(肝細胞がん)が縮小するなど奏効率7割に上る効果が高いとされる肝動脈注入化学療法など、肝臓がんの最新情報について教えていただきます。日時 2019年11月15日(金)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 福岡市中央区天神1丁目4-2 エルガーラオフィス6F  
久留米大学福岡サテライト物忘れが気になる  
認知症が心配疲れが  
とれない

睡眠不足・疲れ顔に悩んでいませんか?

脳の健康チェック  
体験会測定日時 毎週火～金曜日  
12:00～17:00  
(祝日の場合はお休みとなります)場所 健康測定サロン チアーズスタイル  
(福岡市中央区天神2-2-13-3F  
P&Cプランニング内)測定費用 体験コース(測定のみ)  
1測定1回限り500円(税込)

※3ヶ月、6ヶ月の定期測定(レポート付き) ※個別アドバイスコースあり

ご予約は 2日前まで受付可能



「チアーズスタイル」ホームページはこちら ➤



ご予約・お問い合わせ

チアーズスタイル

☎092-725-6623

(月～金 10:00～17:00)

Email : info@8p-ch.com

〒810-0001福岡市中央区天神2-2-13  
サンペアビル3F

西日本新聞TNC文化サークルで始まります 香り(アロマ)を使う「脳トレ介護予防」

香り(アロマ)の作用が脳機能・自律神経にもたらす効果を学び、日常生活に香りを取り入れる方法を学べるプログラムを10月から西日本新聞TNC文化サークルでスタートします。

講座では、研究機器を使っての脳年齢、血管年齢の測定ができます。筑波大学で研究されている抗加齢(アンチエイジング)と未病対策、介護予防の最新情報を日常生活で活用し、脳活、美容、睡眠、若返りなど介護予防につながるあなたらしい生活習慣を習得しましょう。

日時 2019年 每月第1木曜日 13:00～14:30

受講料 3ヶ月10,800円(材料費別)

講師 上田あい子(JAAB日本アロマコーディネーター協会アロマコーディネーター)ほか

場所 西日本新聞TNC文化サークル アイ＆カルチャ天神  
(福岡市中央区天神4-3-20 ノース天神8階)

TEL:092-721-3200/FAX:092-721-3202

10/3(木)  
スタート!香り(アロマ)を使う  
「脳トレ介護予防」  
体験セミナー日時 2019年9月19日(木)  
13:00～14:30

内容

- 脳年齢・血管年齢を測ってみよう
- 香りと健康についての講義 ほか

参加費 2,000円



住宅型有料老人ホーム 筑前 梨ノ木城 なしのき健康フェスタ2019に出展!

福岡県朝倉郡になる住宅型有料老人ホーム 筑前 梨ノ木城にて、『なしのき健康フェスタ2019～美・食・健康・長寿～』が開催されます。チアーズスタイルでは血流検査・脳年齢測定・血管年齢測定を行います。お近くの方は遊びに来てくださいね。

日時 2019年9月29日(日)  
10:00～16:00

場所 お問合せ 梨ノ木城

(福岡県朝倉郡筑前町弥永1709-1)  
TEL:0946-22-3939

釜山韓医師会韓方セミナー「不妊症治療」「認知症予防プログラム」について

主催 釜山特別市 釜山経済振興院 ハンバンスタイル協会

会場 福岡市内 お問合せ 080-4962-0210(ハンバンスタイル協会・岩本)

※詳細はチアーズスタイルHPをご確認ください。

## 『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

※今後の医療セミナーの予定はHPでご確認ください。

第  
82回

2019年6月27日(木)

### 身体を守るバリア機能! 皮膚の正しいケアを学ぼう



○講師:伊藤 さおり先生  
(よつばの杜クリニック 院長)

#### 健康な皮膚とは

皮膚は、表皮・真皮・皮下組織の3層からなり、表皮は薄さわずか0.2mmしかありません。しかも表皮はさらに4層に分かれ、1

番外側にある角層の微妙なバランスで潤いが保たれています。皮脂はテカったり、化粧崩れの原因などと敬遠されますが、潤いを保つ大切な役割があります。正常なバリア機能を持った皮膚は水分を逃がさず、外からの刺激を通しませんが、バリア機能が乱れると水分が逃げて肌がカサカサになり皮膚病にかかりやすくなります。その代表的なものがアトピー性皮膚炎です。

#### 肌老化の原因の8割が「光老化」!!

30代以降になると皮膚に潤いがなくなり、肌の弾力の低下や乾燥、赤み、かゆみ、ひび割れが気になり、シミやシワが目立ち、イボが現れたりします。これは肌の老化現象によるもので、肌老化の原因の8割が紫外線による光老化です。

健やかな肌を保つには毎日の保湿ケアと紫外線対策が非常に重要です。紫外線は日差しの強い夏だけではなく年中降り注いでいますし、曇りや雨の日でも約90%の紫外線が降り注いでいます。皮膚の老化だけではなく、生涯浴びる紫外線量により皮膚がんになる可能性も上がるので年間を通じた肌ケアが重要なことです。

#### 保湿と日焼け止めを正しく使う

保湿剤や日焼け止めの使用量は、人差し指の第一関節分(ローションの場合は500円玉大)で手のひら2枚分の面積(顔全体or片腕だと手首から肘くらい)が適正量です。皮膚がんは、耳や首の後ろにも発生するのでこの部分にも塗りましょう。日焼け止め

が合わない人や苦手な人は、UVカット機能素材の服や色の濃い厚手の服なども有効です。また、紫外線は目からも吸収されるのでサングラスの着用も有効です。最近は紫外線以外の可視光線(ブルーライト)も皮膚の老化に関わっていると言われています。

#### ほくろのがん、悪性黒色腫

ほくろのがん(悪性黒色腫)の特徴は、左右非対称で6ミリ以上、形がいびつ、濃淡があるなど普通のほくろとは違い、ほくろのように黒くなくても、かゆみや赤いカサカサ、1ヶ月以上治らない傷や頭皮がジュクジュクしているものなどは皮膚がんに進行する可能性がありますので、気になる時は早めに皮膚科にご相談下さい。皮膚がんも他のがんと同じく、早期発見・早期治療が大変重要です。



自覚症状が出てから発見されるがんは、ステージが進むにつれて5年生存率が低くなります。がん検査を受けるとともに、適度な運動を行い、暴飲暴食を避けるといった予防にも取り組みましょう。

第  
83回

2019年7月23日(火)

### 医療セミナー 自覚症状が出にくい『大腸がん』



○講師:溝部 智亮先生  
(久留米大学病院消化器科外科学 助教)

#### 男女とも多い大腸がん

日本での大腸がん罹患率は、男性は11人に1人、女性は14人に1人です。また、がんの部位別死亡率は男性3位、女性1位となっており、日本人はS状結腸や直腸にがんができるやすいと言われています。

大腸がんは早期の段階では自覚症状がほとんどありません。進行すると、血便、下血、便が細くなる、残便感、腹部膨満感、腹痛、貧血、体重減少などの症状が現れます。最も頻度の高い血便や下血は、痔などの良性疾患でも見られるため注意が必要です。がんが進行すると症状が慢性的になり、更に進行すると腸閉塞を起こし便が出て、腹痛、嘔吐を起こします。

#### 早期治療は9割が完治

大腸がんの治療には、内視鏡治療、手術、薬物治療、放射線治療があります。治療法は、進行具合、全身状態、年齢、合併する他の病気などを考慮して決められます。内視鏡治療はリンパ節への転移の可能性がほとんどなく、一括でとれる大きさと部位にある場合で、内視鏡治療で切除の難しい場合は開腹手術を行います。手術では、がんの部分だけでなく、転移の可能性がある範囲のリンパ節と腸管も切除します。

薬物治療は、術後の再発抑制を目的とした「補助化学療法」と手術による治療が難しい状況で行われる「切除不能進行・再発大腸がんに対する化学療法」があります。

また、開腹手術には、排尿・排便障害、人工肛門などの術後合併症、薬物治療・放射線治療には副作用が伴います。副作用には、治療中に起こるものや治療終了後に起こるものがあり、これまで通りの生活が難しくなることが多いので、早期発見が大変重要なのです。

大腸がんは早期発見・早期治療を行うと9割が完治しますが、

#### 【参加者の質疑応答】

##### ●どのくらいの間隔で検査したらいいですか?

原因はわかりませんが、ポリープのできやすい体质はありますので、ポリープができやすい方は2~3年毎に大腸内視鏡検査、そしてポリープが見つかった場合には毎年受けるとよいでしょう。

##### ●乳酸菌を良く摂った方がいいですか?

大腸には2万~2万5,000種以上の腸内細菌が生息しています。下痢や便秘は大腸がんのリスクを上げるので、腸内環境を整えることは良いことです。

##### ●いろいろなサプリメントがありますが、

##### 摂ったほうがよいですか?

がん予防のサプリについては疑問があり、それよりもバランスの取れた食事を摂ることが一番大切です。

##### ●大腸がんは聞きますが、小腸がんもありますか?

小腸がんもありますが発症率は低いです。自覚症状が出にくく、見つかった時には必ずいぶんと進行していることが多いです。

## お取り扱い店舗のご紹介



### 総合美容サロン ベルフルール

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-26-11成子坂ハイツ602

【ご予約お問い合わせ】☎080-2720-7827

【サービス内容】～リハビリから生まれた背骨のセラピー～  
キネシティックセラピー/肌トラブル改善・パイラソードパラボラ瘦身等エステ、  
セミオーダー補正下着・サプリメント・化粧品販売

樟(クスノキ)はグリーンの木が語源とされ、  
古代より日常生活で使われてきました。  
森林の中にいるような清涼感あふれる優しい  
香りは、子どものころの記憶を呼び起します。  
植物に宿された自然の生命力、優しさ、柔軟性  
現代に伝える樟脑。自然がもたらした神秘の  
香りが空間に心地よさを与えてくれます。

室内空間の消臭、芳香に  
空気中に2~3回スプレーして  
心地よい香りが広がります。  
成分  
水、エタノール、くすのき精油(日本産)  
※パラベン、合成香料不使用



自然のやさしさに包まれた  
清涼感あふれる香気・・・  
**休香**

[60ml] 1,200円(税別)  
[150ml] 2,500円(税別)  
[300ml] 4,500円(税別)

チアーズストアで購入できます。▶



樟脳の香り

あなたが誰かを、誰かがあなたを、今日を支えるチカラになる。

ウイッグをもっと自由に。

ウイッグリング  
WigRing  
通信 35号

