

女性の不安や悩みをハッピーにかえよう!

# チアーズスタイル マガジン

専門家とつくる情報メディア

No 18

March/2020

【特集】

野菜で身体を治す

—予防医学の知恵シリーズ—



チアーズプラス

vol. 18

バーバラ植村さん

笑顔は幸せを呼ぶ!  
幸せになると大成功が訪れる!

【チアーズスタイル公式サイト】

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

おすすめ記事や最新イベント情報  
など随時更新中!



※広告の企画・制作のガイドラインについて:景品表示法、著作権法、肖像権・パブリシティ権、医療法における医療・健康に関する広告規制についての基本的考え方方に沿って、広告の企画・制作を行っております。客觀性・正確性を確保し得る事項については留意しながら広告事項として出来る限り幅広く認める方針としています。詳しくはHP(<http://8p-cheers.com>)でご確認ください。

チアーズ  
スタイル  
TV

チアーズスタイル公式YouTubeチャンネル

## チアーズスタイル TV

チアーズスタイルTVは、「女性の不安や悩みをハッピーにかえよう!」をスローガンに、情報格差のない社会を目指して、女性の笑顔と子どもの未来を応援するチャンネルです。とておきの最新医療情報や目からウロコの健康情報まで、さまざまなものになる、面白い動画を配信していきます。ぜひ、チャンネル登録よろしくお願ひいたします!

YouTubeチャンネル  
はこちらから!

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

太陽のように明るく笑顔が素敵なバー・バラさんですが、日本に来られて苦労はありましたか？

主人とはアメリカで出会い、結婚、長女A.I.が3歳の頃まで家族3人アメリカでの生活でしたが、その後、主人の仕事の都合で鹿児島に。鹿児島に来たころは、日本語が全く分からず、知り合いもない日本の生活に馴染めず、ほとんど外出することはありませんでした。

36歳の私は全く何もできなかった。日本には1年だけの予定でしたが、我慢しながらのどん底生活が2年、3年と続き、体調はいつも悪く、原因不明で、あまりにも不調が続き病院を受診すると、それは「ストレス」だと。毎日の不安、心配、ダメな自分

主人は仕事で毎日帰りが遅く悩みを相談出来ずに孤独と寂しさで毎日泣いていました。自分で積極的で明るい性格のつむりだったのですが、当時

：と卑下ばかり。それがストレスの元だったのです。

－そんな辛い状態からどのように立ち直ったのですか？

母はイタリア人で、アメリカで日本人の父と結婚。故郷を離れて暮らしていたので、私と同じ境遇だった母に電話をしました。母はとても強くて元気な女性で、「もう一度

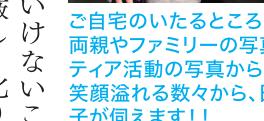


ご自宅のいたるところに家族写真がたくさん。ご両親やファミリーの写真、お孫さんの写真、ボランティア活動の写真からA.I.さんの楽屋の写真まで笑顔溢れる数々から、日々笑顔を実践している様子が伺えます!!

# 笑顔は幸せを呼ぶ！ 幸せになると大成功が訪れる！ 幸せになれば、世界中平和になる。絶対！

－A.I.さんは現在シンガーソングライターでご活躍ですが、小さい頃から歌手になりたかったのですか？

娘が中学の時、将来の夢を「歌手になりたい」と書きました。周りは「そ



れは無理よ。鹿児島でそんなこと言つても絶対できませんよ」と言われ、娘は泣きながら帰ってきました。「ママ、私歌手になりたいのに友達が無理だと言つた」と言う娘に「みんなはあなたの真剣な気持ちが分からぬのよ。やりたいなら、やってみたらいいよ」と言いました。主人も私も娘を信じていたので、歌手なんて無理、と言つたことは一度もありません。そして娘は、人の何倍も毎日何時間も歌のレッスンを続けました。我が家ながら、本当に努力していました。



シンガーソングライターA.I.さん、カマラマン・NINAさんの母であり、バー・バラ植村さんに編集長上田がインタビュー！

：と卑下ばかり。それがストレスの元だったのです。

－子育ての思い出とアドバイスはありますか？

子どもは教えなくともママの真似をします。私が不安で泣いている時は娘たちも同じ。私が笑顔で挨拶をすると、教えなくとも笑顔で挨拶します。家庭で、私が笑顔で挨拶をすると、教えなくとも笑顔で挨拶します。家庭で、私と主人がお互いに挨拶をして感謝の気持ちを表すことで子どもたちがそれを真似します。主人も前向きな人との笑顔を確認するように心掛けました。3年間、毎日笑顔の練習をしました。常に笑顔でいることを心掛けるようになってからは、良いことが沢山訪れるようになります

た。常に笑顔でいること

を持つこと、目を合わせて笑顔で挨拶することや感謝の気持ちを教えました。娘たちは「ママは世界で一番優しくて、世界で一番前向きで、世界で一番怖い人！」と言っています（笑）

－A.I.さんは現在シンガーソングライターでご活躍ですが、小さい頃から歌手になりたかったのですか？

娘が中学の時、将来の夢を「歌手になりたい」と書きました。周りは「そ

れは無理よ。鹿児島でそんなこと言つても絶対できませんよ」と言われ、娘は泣きながら帰ってきました。「ママ、私歌手になりたいのに友達が無理だと言つた」と言う娘に「みんなはあなたの真剣な気持ちが分からぬのよ。やりたいなら、やってみたらいいよ」と言いました。主人も私も娘を信じていたので、歌手なんて無理、と言つたことは一度もありません。そして娘は、人の何倍も毎日何時間も歌のレッスンを続けました。我が家ながら、本当に努力していました。

講演会の時、「子どもに苦労させたくない」と言つているお父さんがいたのでびっくりしました。失敗や苦労を経験する、自分で考へて乗り越

児島にいないから会える時間が少ないのでもつと家族との時間にしたいです。長女の大好きな鹿児島で、講演でお話しするテーマ「幸せ」「健康」「前向き」「自信」「成功」「愛」「感謝」について、バーバラさんの言葉とイラストで表現されている書籍も人気です。



私は「笑顔」で救われました。笑顔は幸せを呼ぶ  
| バーバラさんのこれから  
の夢を聞かせてください  
講演会やボランティアなど、大好きな仕事をたくさんしていますが、今年は自分の家族や2人の娘やその家族のために時間が使いたいです。4歳、1歳、6ヶ月の孫がいるのでたくさん遊んで、たくさん教えてあげたいです。みんなと一緒に遊んで、みんなが笑顔になれることが嬉しいです。

えりから自信がつき強くなります。苦労や失敗は大切です。大きな失敗をした人ほど、何がダメだったのか分かっているから大成功します。

| バーバラさんの元気の秘訣はありますか?

A I は、今年がデビュー20周年。ツアードラマで全国を9ヶ月間も回るし、写真家の次女NINAも世界中あちこち飛び回っているので娘たちが必要ならば子守にいつでも行けるようにしておきたいです。



イラストレーターとしてのバーバラさんの作品の一部。ハートをベースにしたものが多くみているだけでハッピーな気持ちになります。「日本人は不思議なほど'大樹'が好きですね」と言われていました。作風のバリエーションを広げるために書道も習い始めたそうです。



びます！そして幸せになると大成功が訪れる！みんな成功したら幸せになると思っているけれど、それは逆。みんなが笑顔で幸せになれば、世界中平和になります。絶対！

お会いした瞬間から笑顔と幸せいっぱいでワールドワイドを超えた宇宙レベルの幸せを分けたときました。笑顔でHAPPY！笑顔は幸せの連鎖を呼びますね！

インタビューは  
チアーズスタイル  
公式サイト  
(<http://8p-cheers.com>)からもご覧いただけます。



取材に伺ったスタッフみんなにもたくさんの愛を頂きました。バーバラさんにお会いしてお話しを伺ってからは、それぞれ毎日笑顔いっぱいで過ごすように努力しています。(笑)笑顔は簡単に出来ることなのに、なかなか定着しませんね。バーバラ流のハッピーな生き方を学ぶことができ感謝です。



## バーバラ植村

【プロフィール】

1948年、日本人の父とイタリア人の母との間に生まれる。結婚後、1984年に来日(鹿児島)。家族は、夫、娘2人。長女は歌手のAI、次女はプロカメラマン。現在は講演会講師、タップダンサー、イラストレーター、ボランティア団体主宰など、幅広い分野で活躍中。

**チアーズスタイルTV**で配信中！

YouTubeへ  
アクセス!

<https://www.youtube.com/c/cheersstyleTV>  
チアーズスタイルTVでは、バーバラ植村さんの子育て術についての動画がYoutubeで視聴できますよ♪  
ぜひご覧ください！



## 医療ボランティアに参加しませんか？

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、健康食品開発のための臨床試験をご案内します。

感染症を予防するワクチンモニター

### 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。

ボランティアに参加する前に

### 50歳以上の男女

を対象とした無料の健康診断

参加基準

- 50～75歳までの日本人男女
- 医療ボランティアに参加したい方

### 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@



## 特集

—予防医学の知恵シリーズ—

# 野菜で身体を治す



## 食事・運動・睡眠 II 予防医学

例えば、体調不良など

で病院で検査をしても異常がないと言われることがありますが、体調不良の原因が食事や睡眠不足、ストレス、あるいは老化であるならば、検査数値が異常なしだとして医療だけに限らずたくさんの情報が溢れています。

最近フランスとスペインに行きましたが、フランスは日本よりも食と健康に関する意識がすごく高く、オーガニックのものが多いで。街中にオーガニック専門店があり、食べ物を選ぶことがステータスとなっています。一方、伝統的の中海食は世界的に見てとても健康に良いと言えていますが、驚いたことがあります。塩分が多くしょっぱいです。塩分が多いと短命かと思いきや、地中海沿いにあるイタリアはフランスより長寿なのです。何が違うのかなと思ったら、魚介類を食べ、野菜や果物をよく摂っている。そして

た生活習慣の見直しが大事で、そういったことをしないと、病気の再発や別の病気に罹ることもあるので、薬を飲むだけではなく、重症化予防のことでも生活の面からもきちんとしなくてはいけません。

ストレス、睡眠や運動といつては、医療機関に通院するだけではなく、食事や血管疾患の再発予防についても、医療機関に通院するだけではなく、心疾患やがん、脳血管疾患の再発予防についても、医療機関に通院するだけではなく、食事やス

## 日本食は 健康にいい?

日本食は減塩も塩分感覚、そこをきちんととして、ストレスが少ない。あと、男女とも、よく働きよく体を動かします。日本では減塩と言っています。もちろん、減塩も塩分感覚という点で大事ですが、その他に、野菜や果物をしつかり摂つて、魚を食べる、そしておおらかに過ごすということが日本では忘れられています。

世の中には、美容や健康、医療だけに限らずたくさん情報が溢れています。しかし、全てが正しいわけではなく、自分に合っているとも限りません。自分なりに勉強して正しい知識と一緒に伴う行動を選んで欲しいです。安いな健康食品もたくさんあります。ただし、悪いわけでもなく、基本となる食事や運動、睡眠といった生活習慣

何よりもマイペースな性格で、ストレスが少ない。あと、男女とも、よく働きよく体を動かします。日本では減塩と言っています。もちろん、減塩も塩分感覚という点で大事ですが、その他に、野菜や果物をしつかり摂つて、魚を食べる、そしておおらかに過ごすということが日本では忘れられています。

慣、そこをきちんととして、アンチエイジングなど他のことをしていただきたいです。

医師であり、野菜ソムリエの資格を持つ宮田恵先生。今は一般診療の他に産業医、大学の非常勤講師、ラジオ番組への出演など多方面でご活躍中。医師としての経験からの「食」を通じた予防医学についてお話し頂きました。

特集記事は  
チーズスタイル  
公式サイト  
(<http://8p-chers.com>)からも  
ご覧いただけます。



チーズ  
スタイル  
TV



宮田先生の詳しいお話や  
野菜ソムリエとして栄養  
価が高く美味しい野菜を  
選ぶポイントや基準といっ  
たお話をYOUTUBEチャンネル「チーズスタイルTV」でご覧頂けますので是非ご覧下さい。



みやた整形外科医院  
宮田 恵先生  
医学博士、内科医、放射  
線科専門医、日本抗加  
齢医学会認定医、日本  
野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ上級プロ、  
全日本ノルディックウォー  
ク連名公認指導員



赤松 貴文様

九州栄養福祉大学 食物栄養学部教授  
九州栄養福祉大学・東筑紫短期大学  
情報管理センター長

私は朝食に重きを置いています。ごはん(白米+もち麦+16穀物)、具沢山のおみおつけ(ワカメ入り)、焼き魚(主にサバ)、納豆(シラス・大根おろし・メカブ入り)、豆腐、ヨーグルト(ナツツ・玉ねぎ皮・みかん皮入り)、バナナ・キウイ、ぬか漬けが基本。他に卵焼きなど。昼はおにぎり1個と弁当のオカズ、夜は赤ワインとアテ。ぶどう発酵食品「ぶどうファンタジー」とビタミンDも大事。そして、趣味の登山のために毎日7000歩の運動で体力維持を心掛けています。



熊沢 義雄様

株式会社 Vino Science Japan  
代表取締役社長  
北里大学元教授  
日本細菌学会名誉会員

## 美容師によるウイ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。

私たちは美容のプロである美容師の立場から、  
ウイッグを使ったヘアスタイルやメイクアップで、  
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。

#### 様々なウイッグをご用意しています

おしゃれでリーズナブルなウイッグや、お肌に優しくつけ心地のよい医療用ウイッグなど、お客様の状態やご要望にお応えできるよう、様々な種類のウイッグを豊富に取り揃えています。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。



実施店 大阪

スペースワンヒカリ

美容師の私が、10年前乳がんになり、髪が脱毛する辛さを経験しました。

少しずつですが経験を踏まえて、お客様からの相談にお応えできるように、知識も技術もプロとして勉強を重ね、ウイッグのことはもちろんですが、メイクのアドバイス、ライフスタイルの相談、病気のご家族の相談まで幅広くご相談していただけるようになりました。髪の毛を扱うお仕事をする者として、少しでも多くの方の力になりたいと思いました。治療に前向きになってもらうためにも、全力でサポートします。



住 所 大阪府池田市 鈴塚3-7-12

定休日 月曜日 火曜日

担当者 須田 結花

個 室 あり



アピアランスマーケティング  
サポートサービス  
のお問合せはこちら

TEL FAX 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]



#### ウイッグリングの輪 vol.7



リンパレツツ 代表者

### 大塚 美絵子さん

2012年7月に卵巣がんを発症、ステージ3C、無治療なら年越せない?状態。そこから標準治療のみ(抗がん剤TC術前・術後各3クール+手術)で回復しました。患者同士で交流するうちに、浮腫みに悩む方が多いこと、しかし自分に合った弾性着衣入手することが難しいことを知り、弾性着衣を試着して十分に比較して購入できるお店を始めました。お店ではその他に、関連商品の販売や、お金や職場復帰の困りごと相談にも乗っています。

#### WRへのコメント

ある時鏡を見たら髪は無く肌はシミだらけ、ひどく落込み治療中断しようかと思いました。でも患者同士で〇〇さんのウイッグ素敵とか、このネイルをするとオシャレだし爪の保護もできるなど情報交換するうちに再び前向きになれました。治療モチベーションに影響する外見ケアを応援するウイッグリングはありがたい存在です。



**チアーズスタイルTV**  
大塚さんの闘病秘話を配信中!  
<https://www.youtube.com/c/cheersstyleTV>



## 求人情報 薬剤師募集!

働きやすい病院内勤務です。調剤未経験の方も相談OKです!!

給与 ▶ ○基本給350,000円～  
○諸手当あり ○昇給あり  
○賞与年2回(基本給の4ヶ月分/年)

時間 ▶ 平日・土曜 8:30～17:30  
(当直 17:30～8:30)

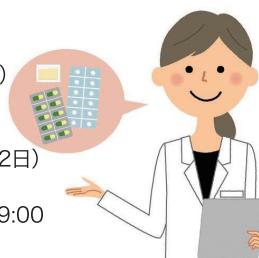
休日 ▶ 8.5日～9日/月(別途夏季3日、冬季2日)

待遇 ▶ ○退職金制度あり(5年以上勤務)  
○保育施設／託児所あり 8:00～19:00  
○福利厚生その他あり／  
社会保険(厚生年金保険、健康保険、雇用保険)

資格 ▶ 薬剤師免許

応募 ▶ 当直・日祝専門など相談に応じます。  
まずはお気軽にお電話ください。

《福岡脳神経外科病院公式サイト》 <http://www.fukuokanh.jp>



医療法人 光川会  
**福岡脳神経外科病院** **092-558-0153**  
FUKUOKA NEUROSURGICAL HOSPITAL  
福岡市南区佐野5丁目3番15号

[人事担当:岩切]

## 医療セミナー カフェで学ぼうがんのこと

### 開催予定

日時:2020年3月18日(金) 15:30～  
「アピアランスマーケティング(外見)ケアの重要性」

講師:久留米大学病院腫瘍センター  
主任看護師 廣畠 紀世先生

日時:2020年4月21日(火) 15:30～  
「リンパ浮腫」

講師:医療法人にゅうわ会  
及川病院緩和ケア病棟師長  
上馬庭 昌恵先生

日時:2020年5月15日(金) 15:30～  
「免疫療法」

講師:久留米大学先端癌治療研究センター  
所長・教授 山田 亮先生

日時:2020年6月18日(木) 15:30～  
「紫外線と皮膚がん」

講師:医療法人ホームケア よつばの杜クリニック  
院長 伊藤 さおり先生

### 報告

【第89回】 2019年12月20日(金)  
「がん予防vol.2ワクチン編」

講師:久留米大学先端癌治療研究センター  
所長・教授 山田 亮先生

【第90回】 2020年1月19日(日)

「認知症予防セミナー」  
講師:筑波大学大学院 人間総合科学研究所  
ヒューマン・ケア科学専攻 岡村 祐一先生

今後の開催予定も掲載しております。開催予定のページからお申込みいただけます。  
レポート記事もこちらからご覧いただけますのでチェックしてみてくださいね!

カフェで学ぼうがんのこと  
開催予定とレポートは  
こちらから



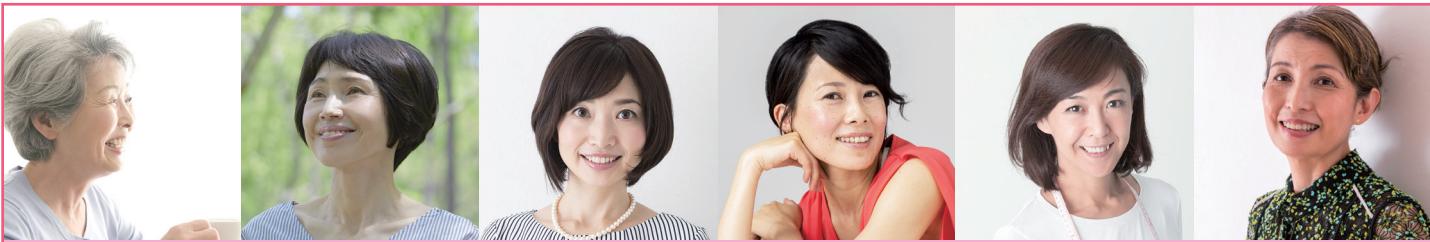
## ピアソーター 認定養成講座開催中!

### がん患者を支える社会創りを!

がん闘病中の方と接する上で知っておきたい正しい知識やマナー等を専門家から学ぶピアソーター養成講座です。病院以外で生活上の悩みが相談出来る場所を増やし、社会全体でがん患者を支える取り組みです。がん患者さんを支えたい方はどなたでも受講できます。

お問い合わせは  
ウイッグリング・ジャパン事務局へ  
[japan@wig-ring.info](mailto:japan@wig-ring.info)





# 似合うウイッグがきっとある!

ウイッグリング・ジャパンではウイッグ(かつら)を**1年間6,000円(税別)**でレンタルしています。

医療用ウイッグは  
高いから…

治療費でウイッグ  
なんて買えない…

似合うものが  
見つかるかな…

ウイッグリング・ジャパンの  
レンタルウイッグは**1年間6,000円(税別)**  
高品質医療用ウイッグで、しかもリーズナブル!

がんの治療の多くは抗がん剤治療が伴います。  
抗がん剤治療には脱毛の心配・不安はつきもの。  
そんながんと闘う患者様を支援するため、  
私たちNPO法人 ウィッグリング・ジャパンでは、  
治療を終えた方からお預かりした、高品質な医療用ウイッグを  
1つ1つ丁寧にクリーニングし、レンタルをしています。  
これまで1,000名以上の女性がん患者様を支援してきました。  
現在所有しているウイッグは約3,000点!(2019年12月現在)  
あなたに似合うウイッグがきっとあります!

悩む前に、まずはお気軽にお問い合わせください。

皆様のご協力、ご支援  
ありがとうございます!

## 2019年度報告

- ウィッグをレンタルした人数: 約100名
- ウィッグに関するお問い合わせ件数: 約600件
- 寄付されたウイッグの数: 約600個

全国  
対応  
可能



遠方の方には郵送でご対応いたします。  
お電話でじっくりご希望を伺い、3点お送りいたします。その中からご自宅で実際に試着していただき、ご自身で気に入ったものをお選びいただけるので、安心してお問い合わせください。

チアーズ  
スタイル  
TV



がんサバイバーの  
闘病体験談を  
配信中!

YouTube  
チャンネル  
はこちらから!



<https://www.youtube.com/c/cheersstyleTV>

【取組活動内容】  
がん治療中の患者を  
サポートできる  
美容師の養成



2020年3~5月  
福岡サロン営業日  
【要予約】

3月14日㊐・23日㊏ [14:00~15:00]

4月11日㊐・27日㊏ [14:00~15:00]

5月9日㊐・25日㊏ [14:00~15:00]

ウイッグレンタルの  
お問合せは



NPO法人 ウィッグリング・ジャパン 事務局

福岡県福岡市中央区天神2-2-13 サンベアービル3F

☎ 092-725-6623

【電話受付時間】10:00-17:00 土日・祝日休み

FAX 092-725-6643 (24時間受付) ※お申込書は公式サイト(<http://wig-ring.info>)からダウンロードください。

オフィシャル  
サイト

