



## ～「キレイの力」プロジェクトご報告～

がん治療中の女性にウィッグをお贈りする「キレイの力」プロジェクト。

女性がん患者さんの大きな悩みのひとつである脱毛の苦痛を少しでもやわらげたいという思いから、NPO 法人キャンサーリボンズが P&G パンテーンとともに 2008 年に立ち上げ、皆様に支えていただきながら続けている活動です。4 回目となる 2012 年の贈呈活動が完了しましたのでご報告いたします。

2012 年の活動では、各地のリボンズハウスで配布したチラシとキャンサーリボンズのホームページを通じて計 38 名の方にウィッグをお贈りすることが出来ました。この中から、贈呈活動の一部をご紹介します。

京都医療センターのリボンズハウスでは、2012 年 10 月に患者さんへのウィッグの受け渡しを行いました。贈呈の際には、髪の毛を提供してくださった看護学生さんにも参加していただき、患者さんのお気持ちやウィッグへの思いを聴いていただきました。看護学生さんにとっては、髪を伸ばした半年間も含め、患者さんの「治療と生活」「気持ち」を実感し、看護に携わる上で貴重な経験になりました。また、患者さんには、看護学生さんにお礼を伝える良い機会になったと喜んでいただけました。



ウィッグ贈呈の様子

ウィッグを手にした女性達から、メッセージを頂戴しましたので一部をご紹介します。

「本当に感謝の気持ちで一杯です。病気も大変重く、気持ちが負けそうになって外に出るのもイヤになっていたのですが、このことをきっかけに気持ちにハリができて、少しずつ元気になってきました」、「久しぶりに子どもと記念写真を撮りたい」、「沢山の人の支えていただいたことに感謝します。私もいつか支える側になりたいです」など、ウィッグが皆さんと社会をつなぐ手掛かりになったように思います。ご支援ご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

## 各地のリボンズハウスの活動報告

### 【足利赤十字病院】

12月7日（金）、日本赤十字社栃木県支部 足利赤十字病院では、リボンズハウス開設を記念して、山田邦子さんによる市民公開講座を院内講堂にて開催しました。

山田さん自らの乳がん体験をもとに、検診の重要性などを織り込んだユーモア溢れる講演は、終始、参加者の皆さんを笑いと涙で包み込みました。



山田邦子さんの講演の様子

## 各地のリボンズハウスの活動報告

### 【大阪警察病院】

大阪警察病院では、リボンズハウスオープンイベントを11月17日（土）開催しました。「心晴れます！頑（顔）張れます！」をテーマに、当 NPO 理事で美容ジャーナリストの山崎多賀子さんによるメイクアップの講演や、コンサートなど楽しいイベントを行いました。フィナーレのコンサートでは、シンガーソングライター寺尾仁志さん率いる合唱チーム「ヒューマンノート」の皆さん、患者さん、院外からのお客様や職員による大合唱で場内がひとつになりました。



ヒューマンノートの皆さんの合唱の様子

## 季節の健康レシピ

このコーナーでは、季節に合った簡単で体に優しいレシピをご紹介します。料理研究家で、当 NPO の委員でもある村岡奈弥さんの美味しい簡単レシピをご紹介します。

### ●●●さつまいものトリュフ●●●

#### 【材料】 4人分

さつまいも	200g
生クリーム	大さじ 2
砂糖	25g
シナモンパウダー	小さじ半分
＜ココアの衣＞	
ココアパウダー	30g
砂糖	小さじ 2



本物のトリュフより  
カロリー控えめな  
野菜トリュフを  
お楽しみください

#### 【作り方】

1. さつまいもを蒸す。
2. ココアパウダーと砂糖を混ぜ合わせ、衣を作る。
3. さつまいもが蒸し上がったなら、熱いうちに砂糖とシナモンパウダーを加えてつぶす。
4. 3に温めた生クリームを加えて、混ぜ合わせる。
5. 4の生地を丸め、ココアパウダーをまぶす。

\*「大地を守る会」のサイトに掲載されたレシピを、ご本人の許可を得て掲載しています

＜村岡奈弥さんプロフィール＞ ホームページは、<http://www.cuisine-naya.com/>

辻クッキングスクール勤務後、辻調グループフランス校「シャトー・ド・レクレール」に留学し、フランス料理を学ぶ。帰国後、料理教室「エミーズ」のチーフ・コーディネーターを務め、その間、フランスの三ツ星レストラン「ミッシェル・プラス」で修行。料理教室を主宰するほか、「中医薬膳師」「国際中医師」の資格を取得し、現在、日本中医食養学会常任理事、国立北京中医薬大学日本校の講師を務める。

## ブックレビュー

今回は、がん患者さんの立場に立ってわかりやすく説明された、専門医による実用書2冊をご紹介します。

**書名:『食道がん 正しい知識でより良い治療を』**

**監修:細川正夫(講談社) 1,260 円(税込)**

キャンサーリボンズ理事で恵佑会札幌病院 理事長の細川正夫先生監修による、より良い治療を選択するための食道がんについての解説書です。食道がんは、治療後の食生活の変化も気になります。本書は、食道がんの進行度に合わせた治療法から食事を含みハビリまで、イラストを多数掲載して、分かりやすい説明と患者さんの不安を少しでも和らげるための工夫がされています。



**書名:『もしかして乳がん!? あなたの不安に答えます』**

**著者:吉本賢隆(平凡社) 1,680 円(税込)**

文芸書のようなかわいらしい装丁が優しい、乳がん入門書です。平凡社の役員で編集者の中中美都さんが、乳がん治療中に感じた情報収集の難しさを元に制作、著者は中中さんの主治医です。患者さんが直面するさまざまな段階に応じて、不安を取り除くための情報や判断のヒントが盛り込まれています。

## キャンサーリボンズから DVDのご案内

キャンサーリボンズでは、患者さんの QOL 向上を目指して、生活の中で実践できるセルフケア情報を提供する【“よりよい”がん治療と生活のための QOL 向上プロジェクト】を武田薬品工業㈱との協働で発足しました。患者さんや専門家にご協力いただき、様々な視点から DVD をシリーズで提供していきます。

DVD シリーズ第一弾は、『抗がん剤治療とうまく付き合う「口腔ケア」』。国の「がん対策推進基本計画」でも、推進すべき項目のひとつに取り上げられている口腔ケアの基礎知識や症状が出た時のケアのポイントなどを分かりやすくお伝えしています。

また、シリーズ第二弾、『病気のこと 子どもに伝える? 伝えない? ~迷っているあなたへ~』を1月にリリースしました。親の病気を子どもにどう伝えるか、乳がん患者さんとそのご家族のがんに関するコミュニケーションをドラマ仕立てにしました。

専門家による伝え方のポイント解説も交え、患者さんが気持ちを整理し、対処の仕方を考えやすいように工夫しています。

2月から各リボンズハウスでもご覧いただけるよう準備中です。患者さん、ご家族の皆様にご活用いただければと思います。





## 各地のリボンズハウスの活動紹介

### 【ぴんく・ぱんさぁ】

ピアサポートサロン「ぴんく・ぱんさぁ」リボンズハウス（沖縄）では、毎月第二火曜日に『ウィッグ相談日』を開催しています。アドバイザーは、抗がん剤による脱毛を経験した「ぴんくぱんさぁ」の美容師さん達です。

例えば、「通販で購入したウィッグがどうも似合わない」というご相談には、アドバイザーがウィッグのサイズやかぶる位置をチェックして、前髪を相談者の雰囲気や好みに合うようにカット、最後に手櫛で流すようにちょっとアレンジしただけで見違えるようにナチュラルになりました。

その他にも、医療向けウィッグとファッション用ウィッグの違いを、ウィッグ実物を使用して説明したり、生えてきた髪の毛の白髪染のお手入れの相談を受けたり、美容師としてがん体験者として様々な髪の毛の悩みに具体的なアドバイスを行っています。

また、ぴんく・ぱんさぁでは、「ユーズドウィッグ」を患者さんに提供しています。使わなくなったウィッグを集めて美容師さんがメンテナンスし、患者さんに似合うように調整してお贈りしています。

## キャンサーリボンズからのお知らせ

キャンサーリボンズでは、がん治療中の方の就労継続をサポートするためのセミナー【「がんと働く」リワーク（仕事復帰）支援 看護セミナー】を大阪警察病院リボンズハウス、バイエル薬品㈱と共催します。対象は、がん看護に携わる看護師、医師、薬剤師、MSW など医療従事者です。

【日時】 2月22日(金) 18:15～20:00

【場所】 大阪警察病院（大阪市天王寺区） \*受講料は無料です。

当セミナーでは、これまで多くのがん体験者が蓄積してきた知恵や、がん以外の、例えば「うつ」のリワークからの参考事例、医療側と産業側の専門家の情報および対処法を統合したツールをベースに、がん患者さんのリワーク支援の実践を目指します。

詳細・お申し込みは、キャンサーリボンズ HP (<http://www.ribbonz.jp/>)「新着情報」をご覧ください。定員(100名)になり次第締め切らせていただきます。

### リボンズハウスとは…

がん患者さんの「治療と生活」をつなぐ、具体的な情報とケア体験を提供する場所です。

医療者やヘルスケアに携わる多くの専門家の手によるプログラムを通して、患者さんがより自分らしく少しでも快適な生活を送れるよう、サポートしていきます。また、広く地域に開かれたスペースとして多くの人々が情報を共有し、支えあいを実践できる場になることを目的としています。各地域や施設の特性を活かしながら、立地に合ったソフトを展開しています。