

全国の「リボンズハウス」から

ご利用者の皆さまの【リボンズハウス通信】

発行：第11号 2014年1月15日

特定非営利活動法人キャンサーリボンズ

〒104-0045 東京都中央区築地 2-12-10 築地 MF ビル 26 号館 5 階 朝日エル内

TEL 03-3546-6101 FAX 03-5565-4914 <http://www.ribbonz.jp/>



【寄付口座】 ゆうちょ銀行 00110-8-447556 三菱東京 UFJ 銀行 築地支店(普) 0005062  
口座名はいずれも、特定非営利活動法人キャンサーリボンズ トクヒ) キャンサーリボンズ

## ～「キレイのカプロジェクト」2013年の活動をご報告します～

「キレイのカプロジェクト」は、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、自分らしい笑顔のある生活を送っていただきたいという思いから、医療用ウィッグと支えあいの気持ちを贈る、キャンサーリボンズとP&Gパンテーンの共同プロジェクトです。ウィッグの作成は、㈱スヴェンソンにご協力いただいています。

2013年の活動では、昭和大学病院プレストセンターおよび三重大学医学部附属病院リボンズハウスと、横浜市立大学病院などを通じて計30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、昭和大学病院プレストセンターの贈呈活動をご紹介します。

2013年11月11日(月)、昭和大学病院プレストセンターリボンズハウスでウィッグ贈呈式が行われ、治療中の女性がん患者さん2名がご参加くださいました。「看護学生さんにお礼を伝えたい」という患者さんのご希望もあり、贈呈式には、約半年間伸ばした髪を提供してくれた昭和大学医学部附属看護専門学校の学生、ウィッグサポーターにも立ち会っていただきました。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」や「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。

なお、2013年ウィッグサポーター参加校は、計7校でした。(参加校：国立病院機構岡山医療センター附属岡山看護助産学校、国立病院機構京都医療センター附属京都看護助産学校、昭和大学医学部附属看護専門学校、聖マリアンナ医科大学看護専門学校、東都医療大学、深谷大里看護専門学校、三重大学医学部看護科)



昭和大学プレストセンターリボンズハウスでの贈呈式の様子

## 各地のリボンズハウスの活動

### 【ぴんく・ぱんさぁりボンズハウス】

NPO 乳がん患者の会「ぴんく・ぱんさぁ」リボンズハウス(沖縄県浦添市)は、加盟している沖縄県女性団体連絡協議会主催『新春の集い』に参加し、相談コーナーやバザーを通して活動紹介を行いました。バザーでは、患者さんに寄付していただいた生地で作ったミニ手提げバックや、患者さん手作りの携帯ストラップなどが好評でした。バザー商品が活動に興味を持つきっかけになり、サロン訪問にもつながっています。



新春の集いでの、ぴんく・ぱんさぁりボンズハウスブースの様子



## 患者さん、ご家族からの体験メッセージの紹介 [連載]

キャンサーリボンズでは、昨年の「がん支えあいの日記念フォーラム」や「朗読ワークショップ\*」の活動の中で病気を通じた体験メッセージを募集し、患者さんやご家族などから多数ご応募いただきました。本号から連載してご紹介します。

今回は、昨年9月に開催した「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」に際しご応募くださった体験メッセージ3編をご紹介します。

3歳の時、弟が生まれた夜から発作が起き、嫉妬喘息とからかわれ、両親に苦しさを分かってもらえませんでした。本の世界が助けてくれました。今、お話し会等でボランティアをして元気を貰っています。

(50代・女性)

私は喘息になってから日が浅く、しかも症状が軽いと思っていました。風邪をひくとなかなか咳が止まらない程度でした。しかし、油断をして過労から症状を重くしてしまい、薬の量が倍になったときはショックでした。友の会の方は、話をよく聞いて下さり、薬の知識や医師とのコミュニケーションのとり方も教えて下さるので、とても励まされました。会報を読むと、重い方の体験談が載っているので、完治しないにせよ、QOLをよい状態で保つことができるのだと思い、生活しています。(50代・女性)

\*【朗読ワークショップ】とは

2012年にリリースした朗読CD「あなたには、明日、生きる意味がある」が大きな反響を呼び、NPOに「自分でも朗読をしたい」という多くの声が届くようになったことがきっかけとなり、「朗読で元気をつなぐプロジェクト」を軽井沢朗読館と協働で発足しました。朗読CD同様、「言葉と声の力が人を元気にする」を原点に活動していきます。

2013年は、がん患者さんも含め慢性的なご病気(喘息・糖尿病)の方を元気づけたいという思いで朗読ワークショップを開催しました。病名は違っても、ご病気とつきあう毎日のなかでの様々な体験や、お気持ちをお持ちだと思います。お寄せいただいたメッセージを通してお互いの病気を知っていただくきっかけにさせていただき、お互いがお互いを支えあう社会づくりに少しでもつながるプロジェクトにしていきたいと考えています。

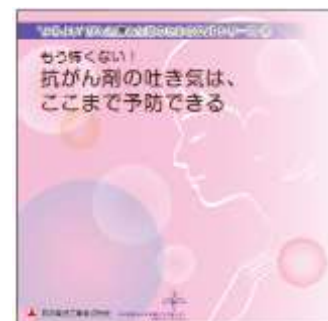
## キャンサーリボンズ作成のDVDご紹介

キャンサーリボンズでは、生活の中で実践できるセルフケア情報【“よりよい”がん治療と生活のためのQOL向上プロジェクト\*】DVDシリーズ第四弾『もう怖くない！抗がん剤の吐き気は、ここまで予防できる』をリリースしました。

抗がん剤治療は様々な副作用を伴います。中でも、吐き気や嘔吐は患者さんにとって最もつらい副作用の一つであり、有効な治療の継続を困難にするなど、患者さんのQOL(生活の質)に直結しています。

吐き気についての正しい知識や日常生活で実践できる生活の工夫などを分かりやすく解説しています。

各リボンズハウスで患者さんやご家族の皆様にご利用いただけるよう、現在準備中です。



\*【“よりよい”がん治療と生活のためのQOL向上プロジェクト】とは

がん患者さんの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ため、キャンサーリボンズと武田薬品工業株式会社が協働するプロジェクトです。専門家の皆様と協働しながら、様々な視点でDVDをシリーズで展開しています。



## 図書館との連携活動

キャンサーリボンズでは、各地の図書館と連携して図書館でがん情報を提供する活動を行っています。

### ■講演会開催

2013年12月21日(土)、キャンサーリボンズ理事長 福田護先生による講演会「知っておきたい病気 乳がんのこと」を静岡県立中央図書館で開催しました。

講演は、乳がんのリスクや第二次予防としての検診の重要性、乳がんの病態と治療など、大変充実した内容で、約2時間の講演会が短く感じられる程でした。若い方から年配の方まで約40名の参加者は、メモを取りながら熱心に聴講していました。



福田先生の講演の様子

### ■フォーラム開催

キャンサーリボンズは、2013年11月23日(土・祝)「図書館海援隊フォーラム in 福岡」(第一部)を図書館海援隊\*と共催しました。

フォーラムでは、昨年6月東京で開催したワークショップ「全力討論!がん患者さんを支えるために図書館と病院・医療従事者との連携が始まる」の成果をベースにして、がんに関する「信頼できる医療情報」発信のための連携についての活動発表と、今後より良く豊かな連携するための討議を行いました。

パネルディスカッションの様子



リボンズハウスと図書館の連携事例として、三重大学医学部附属病院 健診センター長 小林茂樹先生から三重大学医学部附属病院と三重県立図書館の事例が紹介されました。三重大学医学部附属病院リボンズハウスでは、三重県立図書館の蔵書を定期的にお借りしています。三重県立図書館では、リボンズハウスのプログラムなどを情報提供しています。

その他、静岡県立こども病院の医学図書館の連携事例、長崎市立図書館が中心となった長崎市の医療情報提供の事例など、多様なネットワークの展開事例が発表されるとともに、がん患者さんを支えるため、どのようにすれば、図書館と病院・医療従事者がよりよい連携ができるか、地域や市民に貢献できるかについて考えました。

#### \*【図書館海援隊】とは…

文科省の呼びかけで、有志の図書館が2010年1月「図書館海援隊」を結成し、ハローワーク等関係部局と連れた貧困・困窮者支援をはじめ具体的な地域の課題解決に資する取り組みをより本格的に開始。その後、この取り組みに対し他の図書館からも参加希望が寄せられ、それに伴って、医療・健康、福祉、法務等に関する支援・情報の提供やJリーグと連携した取り組みなど、分野も拡大された。参加館数は、2014年1月現在で50館。キャンサーリボンズと、図書館海援隊に参加している健康医療情報提供に積極的な図書館は「図書館海援隊リボン部」を2011年7月に結成し、公共図書館でがん情報を発信する活動を行っています。



## 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。  
今回は、ゴボウとりんごが胃腸の調子を整える鶏肉料理です。

### ●●●鶏肉とゴボウ蒸し煮 りんご風味●●●

#### 【材料】 4人分

骨付き鶏もも肉	2枚	塩を振り、10分置く
ベーコン	40g	幅1cm位に切る
玉ねぎ	小1/2個	スライス
ゴボウ	30cm	さがきにする
りんご(できれば紅玉)	1個	8等分にくし切り、芯をとり、 4等分に切る
白ワイン	100cc	
鶏スープ	100cc	
アップルタイザー	100cc	
パセリ	少々	
塩、胡椒	少々	
油	適宜	



- 【作り方】
- 鍋を熱し油をひき、水けを良く拭いた鶏肉を皮目から焼く。きつね色になったらひっくり返し、肉の周りに火を通し、取り出す。
  - 1の鍋で、ベーコンを炒め、でてきた油を捨て、玉ねぎを加え、弱火でなべ底についた鶏肉のうまみを取りながら炒める。しんなりしてきたらゴボウも加え、さらに炒める。
  - にんにく、1の鶏肉、りんごを加え、白ワイン、鶏スープ、アップルタイザーを加え、蓋をして、沸騰してきたら火を弱火にし、1時間ほど煮る。
  - 塩で味を調べ、器に盛り、胡椒とパセリを振る。

#### <村岡奈弥さんプロフィール>

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。

ホームページは、<http://www.cuisine-naya.com/>

#### 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。