

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17号 2015年12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

## ～京都で「がん治療と暮らしフォーラム」を開催しました～

NPO法人キャンサーリボンズが、10月17日(土)に京都で行った「患者さん、家族のためのがん治療と暮らしフォーラム」(会場：メルパルク京都)をご報告します。

このイベントは、第53回日本癌治療学会学術集会(京都開催)の一環で、京都市中で催される様々ながん啓発イベント「Cancer Month Kyoto2015」のひとつとして、NPO法人キャンサーリボンズとCancer Month Kyoto2015 実行委員会主催、クロワッサン共催、第53回日本癌治療学会学術集会後援、NPO法人京都がん医療を考える会の協力で開催しました。フォーラムの一部をご紹介します。

「がん体験者と医師の対談」では、キャンサーリボンズ理事で京都大学婦人科学産科学教授、第53回日本癌治療学会学術集会会長 小西郁生さんと、NPO法人日本がん・生殖医療学会患者ネットワーク担当 阿南里恵さんが「がんと生きる、よりよく生きる」をテーマに話しました。

23歳で子宮頸がんが見つかり、抗がん剤、子宮全摘出、放射線治療を受けた阿南里恵さんは、「がんは後遺症の影響も大きい。私はリンパ浮腫が残って就労で行き詰まり、恋愛や結婚もうまくいかず、先が見えなくなった。立ち直るまでに7年かかかりました。がん患者にも人生がある。学業、女性なら妊娠・子育て、仕事など、その人が生きていく上で大切なもののサポートが必要ではないか」と語りました。

婦人科がんの専門医である小西郁生さんは、「妊娠力を残すには、やはり早期発見・早期治療がカギになる。今は、患者さんの6割は治癒し、治癒しなくてもがんと長く共生できる、医療者だけでなく患者さんが互いに生活や心のサポートをしていくことも大切。



小西さん(左)と阿南さん(右)の対談の様子

阿南さんは「がんになるとあきらめなくてはならないことは出てくるが、人生をあきらめないでほしい。私自身、講演活動をはじめ、安定した仕事を得てからは生きる力が生まれた、今は結婚もあきらめていない」と会場に向けてエールを送りました。

そのほか、「暮らし体験コーナー」では、スキンケア製品、口腔ケアグッズ、ウィッグや帽子、下着、人工乳房の他、咀嚼や飲み込みの難しい人の食事の工夫などを紹介し、終始大盛況でした。大阪警察病院リボンズハウスやst.marianna しんゆりリボンズハウスにもコーナーをサポートしていただきました。

また、「暮らしセミナー」ではキャンサーリボンズ荒木葉子理事、山崎多賀子理事、三輪教子委員はじめ、専門家による治療と暮らしをつなぐ情報を発信しました。

本フォーラムの様子が、雑誌「クロワッサン」(株マガジンハウス発行)12/10(914)号で紹介されています。ぜひ、ご覧ください。



暮らし体験コーナー会場の様子



## 乳がんの人のための日常レシピより

乳がんの患者さんへのアンケート調査から生まれた初めてのレシピ本「乳がんの人のための日常レシピ」(柗ブックエンド発行)には、カロリーを抑えた野菜中心の料理 60 品のほか、時間がない時や体調が悪いときのための便利な裏技レシピも掲載されています。

各リボンズハウスにも設置していますので、ぜひご覧ください。

今回は、これからの季節にぴったりのポトフをご紹介します。

### ●●●ポトフ●●●

鶏肉を焼くことでしっかり旨みが出たスープに仕上がります。塩味も少しで十分です。

#### 【材料】1 杯分

鶏もも肉ぶつ切り	600g
小玉ねぎ(あればペコロス)	4 個
マッシュルーム	…… 4 個
にんじん(あればミニ)……	4 本
キャベツ	……… 1/4 個
じゃがいも	…… 4 個
水	……… 4 カップ
オイル	……… 適量
塩	……… 適量



#### 【作り方】

1. 鶏肉は塩を振って置いておく。にんじんとじゃがいもは皮をむき、キャベツはタテ半分に切る。
2. 鍋を熱してオイルをひき、よく水気を拭いた鶏肉を皮目からきつね色になるまで焼く。
3. 火を止めて余分な脂を拭きとり、水を注いで鍋底についた旨みを取る。
4. 3 に残りの野菜を加え、しっかり蓋をして火にかけ、沸騰したら火を弱めて肉がやわらかくなるまで煮る。塩で味を調べて器に盛る。  
お好みで、オリーブオイル、粒マスタード、ジェノベーゼ、黒こしょうなどをかける。

「乳がんの人のための日常レシピ」に掲載されたレシピは、キャンサーリボンズ委員で料理研究家の村岡奈弥さんによるものです。

#### <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/>



## 各地のリボンズハウスの活動報告

### 【St.Marianna しんゆりリボンズハウス】

10月の乳がん月間に合わせ、乳がん検診受診率向上のため、川崎市麻生区のイベントに参加し、地域の皆さんに情報発信を行いました。

10/12日(日)あさお区民まつりでは、触診モデルによるセルフチェックの方法を来場者のみなさんに体験していただきました。

10/29(木)真福寺小学校PTA成人委員会にて、がん検診のすすめを行いました。

10/31(日)は川崎市麻生区主催の「健康づくりのつどい」に参加し、触診モデルによるセルフチェックのレクチャーのほか、がん相談コーナーで様々な相談を受け、医療者に相談する機会のない人の不安解消の場づくりの必要性を感じました。



「健康づくりのつどい」でフロンターレ川崎のマスコットフロン太君と

## キャンサーリボンズからのお知らせ

### ～21か所目のリボンズハウスがオープンします～



プレストピア宮崎病院内(宮崎県)に、21番目となるリボンズハウスが開設されます。

宮崎では、藤元総合病院に次いで二つ目、九州では6番目です。

12月10日(木)にプレオープンし、来年1月に正式オープンの予定です。

## キャンサーリボンズからお願い

キャンサーリボンズは、さらに活発な事業活動継続のため、認定NPO法人の申請を目指しています。高い公益性が認められる他、NPOにご賛同くださる法人・個人両方に税制上のメリットもあります。認定の基準のひとつに、3,000円以上の寄付を一年間に100名以上からいただく必要があります。募金を広く募っています。皆さまからのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

なお、3,000円以上のご寄付をお寄せくださった方のうち、ご希望の方に、患者さん有志による「手編みのひざかけ」と「マフラー」(各先着5名)をプレゼントします(カラー選択は事務局にお任せください)。ご応募は、寄付金ご送金後に、氏名と住所、プレゼントの種類(ひざかけ、マフラーのいずれか)を記し、下記事務局宛にFAXまたはEメールにてご応募ください。



ひざかけの一例

【送金先】(振込先) ※いずれも口座名義は、特定非営利活動法人(トクビ) キャンサーリボンズ

- |                  |          |                |
|------------------|----------|----------------|
| ■三菱東京UFJ銀行(築地支店) | 口座番号: 普通 | 0005062        |
| ■楽天銀行(第二営業支店252) | 口座番号: 普通 | 7367770        |
| ■ゆうちょ(当座〇一九店)    | 口座番号:    | 00110-8-447556 |

【ひざかけとマフラーの応募先】 ※応募の締め切りは、2015年12月31日(木)です。

NPO 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

[Eメール] [ribbonz@ellesnet.co.jp](mailto:ribbonz@ellesnet.co.jp)

[FAX] (03)5565-4914

[TEL] (03)3546-6101



## 患者さん、ご家族からの体験メッセージの紹介 [連載]

今回は、東京都在住 50 代の女性からのメッセージをご紹介します。

乳がんと診断されて4年、「治療」という山をいくつも登ってきました。一番高い山は、手術から1年後に見つかった大きな肝転移の治療。

山の頂上が見えない不安。転がり落ちそうになりながら上を目指しても、相手は難所。また麓から登り直し。ここでくじける訳にはいかない気持ちと、副作用のつらさに泣きわめきながら諦めかける気持ちとの駆け引きでした。

体も心も弱い自分を支えてくれたのは、周りの人たち、好きな本の言葉、映画やドラマのセリフ、空の青さ、爽やかに吹く風、大切な夢。

毎日そこにある風景と、見守ってくれている家族や昔からの友人たち。そして病気になったからこそ知り合えた仲間たち。

支えてくれるものは、いくつもあって数えきれない。あの頃の私がここにいたら、当たり前のことをこんなに愛おしく思えたり、家族や友達に「ありがとう」と感謝を重ねたり、きっとできなかった。

病気があっても、いいことはたくさんあります。「ありがとう」という言葉と感謝を忘れることなく、日々を過ごしていきたいです。



### 体験メッセージを募集しています！

皆様の体験メッセージをこのコーナーに掲載させていただきませんか？

悩みながらも病気との付き合い方が分かってきた方、今悩んでいる方や不安をお持ちの方、皆さまのご病気の体験について教えてください。

メール ([ribbons@ellesnet.co.jp](mailto:ribbons@ellesnet.co.jp))、または FAX ([03-5565-4914](tel:03-5565-4914)) にて、「連載メッセージ」係宛にご応募ください。

ペンネームでも、匿名でも構いません。メッセージのご応募、お待ちしております。

### 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。