

すごくよく生きるための検診

ココカラ・リオーネ通信
ココロとカラダにいいものを。

2016.05 VOL.1

なぜ、検診が大切なんだろう。早く病気を見つけて命を守るためだ。そして、人生を悔いなく楽しみ、大切な人を守るため。どちらも病気で諦めたくない、そんな思いで未来につながる検診を受けている、3人の女性にお話を伺いました。

検診、受けています

大切な人と生活を守るために

「乳がんになってごめんね」。金沢博恵さんは、70代で告知を受けた母親から言われた一言が今でも忘れられません。乳がんの5～10%は遺伝性であり、親として娘に病気のリスクを残してしまうこと、世話をかけることがいたたまれなかったはず。この経験を機に自身は30代から検診を心掛け、フリーアナウンサーという立場も手伝い、健康には人一倍気を遣っています。

「声を使う仕事なのでとにかく体が資本。30代後半、思うように声が出ない時期があり、禁煙をしたり、野菜中心の食生活や、適度な運動を心掛けたりもしています。健康を害したら今の生活ができないという危機感を常に持っています」フリーアナウンサーとして20年のキャリアを持ち、仕事で

揺るぎない信頼を築き、私生活を丁寧に生きて、40代の自分と真摯に向き合う金沢さん。

「これからは親のケアも始まると思います。自分が元気でないと大切な人を支えられず、優しくできません。大人になるほど健康は自分だけのものではないと感じます。仕事では、今後自分が培ったスキルを、コミュニケーション力を磨きたい人のために伝えていきたい」と、公私ともに新たな役割を担い始めている様子。

「検診は、自分を大切にしようという基本的なこと。検診で体の状態がわかると安心ですし、異常があれば早く見つけたいと思っています。だから、検診が怖いとか、面倒くさいという思いはありません」



金沢 博恵さん

フリーアナウンサー。競輪中継や通販番組、イベント、講演会の司会など幅広くこなす。



20年のキャリアを支えるのは、安定したスキルと誠意、何より日々の健康管理があってこそ。



第二の故郷ベトナムで、写真は夫の隆也さんと息子の翔丸くん(上)。夫婦で営む古民家を利用したイベントスペースにて。石渡さんを囲み笑顔の花が咲く(下)。



石渡 真由美さん

フリーライター兼、イベントスペース「鎌倉 古民家スタジオ・イシワタリ」を夫婦で運営。

検診、受けています

検診は、将来を健康で楽しむための準備

40代で母親に子宮筋腫が見つかったことから、婦人科系の病気には特に気をつけてきたという石渡真由美さん。30代から定期検診を続け、現在は自治体が行う住民検診を受けているそう。「定期的な検診が大切」と思えるもう一つの理由は、身近な友人二人が乳がんを患ったことだといいます。

「友人の一人は、進行した状態で乳がんが見つかり、乳房の全摘手術や抗がん剤による治療を頑張っていました。でも、残念なことに47歳で他界し、『まさか』というのが正直な気持ちです。一人息子を抱え、悲しみにくれる旦那さんを見た時、自分が病気になって夫と息子を孤独にしていけないという責任感がわきました」

石渡さんは、以前バックパッカーとして世界を旅し、結婚後は家族でベトナムに移住したこともある行動派。現在高校に通う息子さんが大学に進学し卒業を見届けたら、夫婦で再びベトナムに暮らしたいと夢を語ります。

「現在44歳、やりたい事を一步步形にしてきて、これからもっと人生を深め、味わいたいと思っています。息子の結婚も祝福したいし、孫の顔だっけ見たい。先のことを考えるのが楽しみで仕方ありません。もし、病気の発見が遅れたばかりに、未来が閉ざされたら、とても残念です。検診は安心と未来を楽しむための準備でもあります。半日か1日足らずで済む検診で、健康と未来が守れると思えば苦になりません」

変わらない生活は、早期発見のギフト

友部美波子さんが、聖路加国際病院の人間ドックで乳がんが見つかったのは48歳の時。乳がんの状態は、ステージ0、グレード(悪性度)1、非浸潤がんといわれる初期段階。乳房温存手術後、放射線療法を行いました。

「毎年人間ドックを受けていても、がんは約2cmになっていました。あと1年発見が遅れたらと思うと怖くなります」

自分はがんにならないだろうという過信が、どこかにあったといいます。それでも、人間ドックに行くとかならず翌年の予約を入れて帰るのは、がんになっても早く見つかれば体と心にかかる負担を確実に減らせるという自覚があったから。

そんな友部さんが乳がんになって実感したのは、「命には

期限があるということです。同時に、治療による様々な負担もしかり、命の期限も、検診を心掛けることである程度コントロールできると感じました。だから、私には『検診を受けない』という選択肢はありません」

その後、主治医のアドバイスをきっかけに静脈内平滑筋腫という病気が見つかり、大手術を乗り越えた友部さん。今、どんな未来を見つめているのでしょうか。

「ようやく体力が戻り、普通の生活ができるようになりました。大病を経験して価値観や生き方を変えることより、以前と『変わらない生活ができる』ことが何よりの幸せです」。健康の尊さを失う前に気づかせてくれるこの一言、心に留めておきたいものです。



友部 美波子さん

薬剤師を経て、現在は製薬会社に勤務。乳がん体験者コーディネーターの資格を取得。



毎年、家族で船旅に出る友部さん。「絶対に元気になる」という思いで乳がんの術前に予約し、治療を終え安堵と喜びを胸に乗船した時の1枚。

検診のこと

Q & A

Q 平日、忙しくて検診に行けない時は?

A 横浜市のがん検診実施医療機関の中には、週末に検診を受け付けている所もあります。お近くの医療機関に問い合わせるか、お住まいの地域の検診問い合わせ先に確認を。

- 横浜市内の検診実施医療機関
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenshin/top.html>
- がん検診の問い合わせ先
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f417303/p446914.html>

Q 症状がなければ検診は不要?

A がん検診は本来、「症状がない人」が受けるものです。早期の乳がん、子宮頸がんはほとんど自覚症状がありません。症状がなくても定期的に検診を受けることが、早期発見、早期治療につながり命を守る最善策です。すでに症状がある人は、早めに「検査」を受けましょう。

Q 一度受けて異常なしなら安心?

A がん検診で一度「異常なし」の判定が出ると、安心してしばらく検診に行かない人がいます。しかし、その間に発病し、気づいた時には悪化していたというケースは珍しくありません。がんは進行する病気なので、一度検診を受けるだけでは不十分、定期検診が大切です。

Q 20代、30代では乳がん、子宮頸がんにはならない?

A 子宮頸がんは、20代～30代に多い病気です。また、日本女性の乳がん発症のピークは、40代～50代ですが、その前後世代で発症する人も少なくありません。住民検診、職域検診、人間ドックなどの個人検診の中から自分に合った方法で検診を受けましょう。乳がんの場合、20歳以上の女性は、自分で乳房を観察する月に一度の自己検診も習慣に。

ココロとカラダにいいこといっぱい！

ココカラ・リオーネ@はまテラス



生活のワンシーンに健康と向き合う機会を

女性として、社会の一員として大切な役割を担う世代に増えているのが、乳がんや子宮頸がんです。でも、こうした病気を他人事と捉えている人が多いのも事実。そこで、「ココロとカラダ」に引き合い予防意識を高め、定期検診とかかりつけ医の大切さを根付かせ「ココカラプロジェクト」をスタートしました。

主な活動は、横浜駅東口はまテラスで開催中の「ココカラ・リオーネ@はまテラス」。このイベントでは、マルシェや雑貨販売、ワークショップやライブを行う「フェスティバル」、カラダがよくなる食品・食材が揃う「マルシェ」を毎週開催。その中で、検診や医療の正しい情報をわかりやすく発信する機会を設けています。

「健康にいいこと」の選択肢は様々ですが、「元気なうちから無理なく、楽しく健康習慣が身につけば理想的。マルシェでカラダにいい食材を選び、ココロが元気になる音楽に立ち止まることも、自分を大切に思う一歩。少しずつ自分事として健康や予防と向き合ってみませんか。



ネイクス

ネイクスのごま油は、ごまを低温圧搾し10日間寝かせて不純物を取り除き、和紙でこして作っています。ごま油には、肝臓の活性酸素を抑制し肝機能を高めるリグナンという栄養素が豊富。炒め油や料理の風味づけとして取り入れて。



野美屋

オーナーが自分の舌で味を確かめ、顔の見える関係にある生産者から仕入れた各地の厳選野菜を販売。おいさを第一に、無農薬や減肥・減農薬の野菜も扱っているので安心にこだわる人もぜひ。野菜料理を一品プラスしておいしく健康に。



蜂蜜専科

蜂蜜は、良質なビタミンやミネラル、酵素やアミノ酸の宝庫。疲労回復効果や整腸作用があるとされる健康食品です。柿や栗の花から採った珍しい蜂蜜も揃い、味と香りの違いを楽しみながら、砂糖の代わりに料理に使うのもおすすめ。



トマティーニ

トマト専門農家、菜果園トマティーニには、ヨーロッパ、南米、アジアなど世界のトマトが約30種類。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、抗酸化作用に優れています。生食か加熱調理で味わうか、トマトの種類で使い分けて。

はまテラスマルシェ

【Information】
 横浜市西区高島 1-28-1
 横浜駅東口はまテラス
 (そごう横浜店 2階屋外)

◎はまテラスマルシェ
 毎週火・木 12:00 ~ 18:00

◎はまテラスフェスティバル
 毎週日 12:00 ~ 18:00

※臨時開催する場合もあるので詳しくはHPをご確認ください
<http://cocokara-project.com>



めるかど

無添加、無着色の乾燥小エビは、チャーハンや焼きそば、おにぎりに玉子焼きなど、様々な料理に使える万能食材。自然な塩味と豊かな風味が広がり、化学調味料は必要なし。カルシウムが手軽に採れて、常備しておきたい一品です。



おかべや

お豆腐屋さんさんが作るパンは、女性の健康を応援するイソフラボンを含む豆乳を使い、天然酵母と国産小麦で味わい豊かに。「体は食事で作られる」から添加物にも気を配り、マーガリンやショートニングは一切使っていません。



コンファーム

農業に頼らず丹精込めて育てた長崎県平戸産の生しいたけ。火を通してもぷりんと肉厚で軸までやわらか。香り高く、味は濃厚、免疫力を高めるとされるレンチナンや食物繊維など体が喜ぶ栄養素をたっぷり含んでいます。

横浜でココロとカラダにいいこと 米ぬか酵素ホリスティックサロン ほのか



15分間米ぬかに身をゆだねたらシャワーを浴びてスッキリ。休憩スペースではバスローブのまま寛げます。

体を温め、心をほぐす 山手の丘の米ぬか酵素浴

横浜、山手の丘の上、歴史的建造物の山手十番館がある敷地内に、「米ぬか酵素ホリスティックサロン ほのか」がオープンしました。サロンで行うのは、発酵した米ぬかに体を埋める「米ぬか酵素浴」。服を脱ぎかかふかの米ぬかに包まれること15分、体は心からポカポカに。

「手足の先まで温まり、万病の元といわれる冷えの改善が期待できます。血流がよくなり内臓が活発に働くと、デトックスが促され、また全身の皮膚から酵素が浸透することで体内環境が整うといわれています」と店主の長谷川恵美さん。酵素浴は皮膚呼吸を妨げないため体への負担が軽く、入浴後の疲労感が少ないのも特長。電気やガスは使わず、米ぬかの発酵熱だけで60℃前後に達しますが、空気の層によって熱が中和され体に伝わる温度はおよそ40℃と快適です。

また、樹齢百余年の香杉で作った酵素桶の下に備長炭を敷き、霧島火山灰を混ぜた珪藻土で壁を仕上げるなど、リラック

Data

横浜山手酵素浴館 米ぬか酵素ホリスティックサロン ほのか

住 横浜市中央区山手町247 山手十番館内

Tel:045-622-3337

営 火~土9:30~19:00(最終受付)
木・日9:30~16:30(最終受付)

休 月

料 4,500円/1回
(初回限定お試し3回券/5,400円)

詳細は [facebook](#) で「ほのか」と検索!

「人を「元氣」にしてくれる微生物は、愛しい存在」と語る、店主・糠杜氏の長谷川恵美さん。

「本来持つ免疫力や自己治癒力に戻っていただくための酵素浴。私が微生物と皆様の架け橋になり、健康な暮らしのお役立ちができた」と長谷川さん。体が温まり、心が楽になる至福をぜひ体験してください。

「体が温め、心をほぐす」といわれるように、米ぬか酵素浴は、体の芯から温まり、心もほぐされる。その効果は、入浴後の疲労感が少ないのも特長。電気やガスは使わず、米ぬかの発酵熱だけで60℃前後に達しますが、空気の層によって熱が中和され体に伝わる温度はおよそ40℃と快適です。

また、樹齢百余年の香杉で作った酵素桶の下に備長炭を敷き、霧島火山灰を混ぜた珪藻土で壁を仕上げるなど、リラック



「人を「元氣」にしてくれる微生物は、愛しい存在」と語る、店主・糠杜氏の長谷川恵美さん。

「ココカラ・リオーネ@はまテラス」に参加しませんか

「ココカラ・リオーネ@はまテラス」では、参加店舗および協力団体を募集中です。ココカラプロジェクトが掲げる「女性の健康啓発」にご賛同いただける方を歓迎いたします。(規約によっては参加いただけない場合がございます)。参加いただく皆様からの運営協力金の一部は、本紙の発行など様々な啓発活動に活用させていただいております。詳しくは下記までお問い合わせください。

■ココカラ・リオーネ@はまテラス 運営事務局 株式会社エクラスト
 TEL : 045-315-7026 MAIL : cocokaraproject@gmail.com

【発行元】

ココカラプロジェクト実行委員会

事務局 東京都新宿区下落合 3-16-14 アドニス目白2階
 TEL : 03-5510-5532

▶ココカラプロジェクト公式 HP
<http://cocokara-project.com>