

こころのセルフケアノート

その3

がん患者のためのピアサポート
～こころとからだの癒しのために～

Healing and Wellbeing



(イラスト：間瀬美奈子)

目次

がん告知をうけたとき	3
がん告知後のこころのうごき	4
心身の健康「wellbeing」	5
こころとからだ	6
ストレスとは？	7
healing（癒し）	8
「こころ」をほぐす ⇔ 「からだ」をほぐす	
meditation（瞑想）の方法	9
holistic「ホリスティック」って？	10
「セルフケア」とは？	11
あなたへのメッセージ	11
「自分をよく知ろう」	12
good thinking の薦め	13
自分の気持ちをよく知る	14
自己表現・アサーション	15
自分なりの「死生観」をもつことが大切	16
いまの私	17
「愛」の思い出	18
「愛」のイメージ	19
自分をリセットする	20
これからの私	20
自分とうまくつきあっていますか？	21
フィードバックについて	22
QOLの構造（下妻晃二郎）	23
エッセイその1：氣と頭と食の話（堤寛）	25
エッセイその2：牛乳と乳がん（堤寛）	26
情報	27
がん患者のためのサポートプログラム	29

■がん告知をうけたとき■

「あなたは、がんです。」こんな言葉・・・こんな衝撃は、これまでに受けたことがなかった・・・ここに激震が起きます・・・

涙がこみあげてきますよね？ どうしたらいいの？ 私は、死んでしまうの？ 恐ろしい・・・家族になんて話したらいいの？

「がん告知」は、自分がこれまで生きてきた人生の経験から得た自己概念、価値観では、とうてい問題解決できないような出来事なのです。人間は経験から学ぶといいますが、「がんである」ことは初体験。でも、自分自身のことなので、自分自身が、「がん患者」として生きていく方法をみつけていかねばなりません。

でも、いったいどうしたらいいのでしょうか？

がん患者は、不安が多く、物事をマイナスに考える傾向があります。自分自身の QOL（生活の質）を向上させるために、いまこそ自分の行動を再認識し、すべき行動を再編成してみましょう！

- ① 自分自身へのたくさんの思いやりをもつ。
- ② 矛盾に思うことを自己分析し、明確にする。
- ③ 自分の背景にあること（自分史）を明確にする。
- ④ 自分自身をあるがままに受容する。
- ⑤ 自分のニーズを知る。
- ⑥ 何か目的をもち、生きる情熱を創造する。
- ⑦ 「NO」の気持ちをもつことがらに、「NO」という。
- ⑧ いままでよりもっと楽しみ、生活のなかでよく笑う。

■がん告知後のころのうごき■

- ★ 精神的打撃
告知のショック、パニック状態
- ★ 否認
がんであることは認めたくない
- ★ 混乱
いったい私はどうなるの？
- ★ 不当感
どうして私のがんに？
- ★ 敵意
きっと〇〇のせいだ
- ★ 罪悪感
私が〇〇だったからいけないのだ
- ★ 空想
がんでなかったらいいのになあ・・・
- ★ 孤独感
私だけが、がん・・・みんないいなあ・・・
- ★ 無関心
何もしたくない・・・
- ★ あきらめ=受容
しかたない・・・これは事実だ
- ★ 新しい希望・・・笑いの発見
そうだ！ 生きている！
- ★ 立ち直り・・・自己再生の概念の誕生
がんである自分を最大限に生きよう！

■心身の健康「wellbeing」■

こころとからだのバランスが大切です。

WHO（世界保健機関）の「welfare and wellbeing」による「健康」の定義です。

1. Physical wellbeing（身体的健康）
2. Mental wellbeing（精神的健康）
3. Social wellbeing（社会的健康）
4. Spiritual wellbeing（”全人的”健康）

●WHOの健康の定義（61年前の1948年）

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

●WHOでは、1999年に健康の定義の改定案が採択されました。

「spiritual」と「dynamic」二つの単語を付け加えて、健康の定義を改正しようとしています、いまだ結論を得ていません。

“Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

●その経過

イスラム圏の国々によって spiritual wellbeing がとくに強調されました。つまり、”spirituality”の概念には、宗教性が密着しており、万国共通の定義として表現するのが難しい側面があります。

●「spiritual」の意味

霊的な；精神の；魂の；神聖な；崇高な；宗教の。

spiritual wellbeing を“霊的健康”と訳すと誤解が生じやすい。

●「dynamic」の意味

力学（上）の；【物】動力の；動的な（static の対）；変化する；力強い、勢いのよい；【文法】（動詞が）動作を表す。

●「spiritual」の解釈’（てらださよこ）

人間を木に例えたら、「spiritual」は“根っこ”のような気がします。その人の「生きる土台」となる「こころ」、人間の尊厳そのもの。動物にはない、「人間特有」の identity の要素と理解します。

■こころとからだ■

がんという病は、こころに大きな不安をもたらします。

不安がこころに住みつくと、ちっとも元気になれません。

不安がこころを占領すると、生きる意欲までも奪います。

がんという病。からだのなかにあっても私には正体さえ見えない。

でも、「こころの病」は？

あるとしたら、どこにあるのかしら？

こころは、どこにあるのでしょうか？

こころは、私のもの。こころは、自由。

自ら、自分のこころをゆったりと解放しましょう。

大きく深呼吸して、からだの緊張をほぐしましょう。

こころとからだのバランスをよくすることが大切です。

こころとからだ・・・そのどちらも“私”なのです。

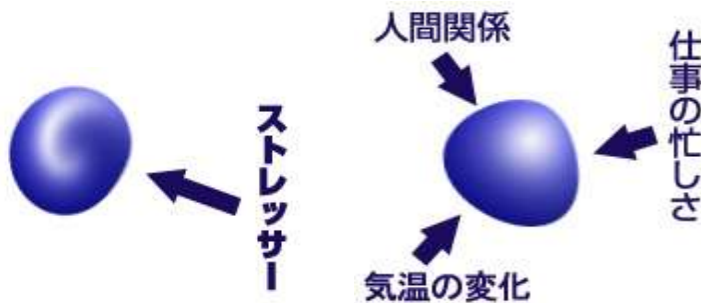
■ストレスとは？■

ストレッサーとは刺激のことで、ストレスは、刺激に対する体内の反応です。よいストレスもあります。何かと関わるとき生じるストレスの種類をみきわめ、自己の柔軟性でストレスとうまくつきあうことが肝要です。ストレスにうまく対処するには、自分に適したストレス解消法を知りましょう。外から加わるストレスを跳ね返すには、柔軟性と自己内面の強さが必要かもしれません。

●ストレスのない状態



●ストレスのかかった状態



■healing (癒し) ■

自分で自分を心地よい状態に癒すには、いったいどうしたらよいのでしょうか？ ころの状態を、ほんわりと丸くできるような、そんな環境づくりをしましょう。

■「ころ」をほぐす ⇔ 「からだ」をほぐす■

【ほぐす】解す ①とく。ほどく。②やわらげる。「筋肉を・・・」ころとからは、とても関係しあって、存在しています。

「ころ」が元気でないと「からだ」も調子が悪くなるし、「からだ」が調子悪いと「ころ」も沈みます。ストレスは、「ころ」も「からだ」も緊張させます。ストレスで筋肉や神経細胞が緊張すると、「ころ」もこわばり、「わたし」によくないのです。

ですから、ストレスを感じたり、「ころ」に不安があるときは、とりあえず、「からだ」をほぐしてみると、「ころ」もほぐれます。

【relax】re- (もとの通りに戻る)、lax (ゆるめる)

【relaxation】くつろぎ、息ぬき、気晴らし、弛緩、緩和。リラックスした状態、リラックスさせる行為がリラクセーション

【heal】傷・痛みを癒す

【health】健康。heal に th がついている、heal の名詞形。つまり、癒されている状態ということ

【meditation】沈思黙考、黙想・瞑想

■meditation（瞑想）の方法■

こころとからだを緩めるために、meditation は最適でしょう。meditation はリラクゼーション法のひとつです。

静かな場所で、ゆったりした姿勢で、力を抜いた状態ですわりましょう。目を閉じて・・・さあ、深呼吸をしましょう。

まず、息を吐いて・・・ゆっくり吐ききって・・・ゆっくりと息を吸い込む。腹式呼吸。1, 2, 3, 4・・・で吐ききって、1, 2・・・で吸う。心配事や不安は、意識的に思わないようにして、自分の「夢」を思い描くようなイメージをして・・・自由に・・・そして開放的に・・・ここは自由。10分から30分くらい試みてください。

とてもゆったりとした気分になり、ここが開放されていきます。きっと癒されます。一日のなかに、こんな時間を持ちましょう。



The Gawler Foundation（オーストラリア）のサンクチュアリ（祈りの部屋）

■holistic「ホリスティック」って？■

日本ホリスティック医学協会会長、帯津良一先生のお言葉を紹介します。『ホリスティック医学をひと言でいうならば、人間をまるごと全体的にみる医学といえます。健康や癒しとは本来、身体だけでなく目にみえない精神・霊性も含めた人間の全体性と深く関係があります。これは、病気だけに限定されるものではなく、人生の中の生老病死というステージを考え、病を癒していくのなかに関連する、あらゆる分野の「癒し」も大切に考えるということです。』

ホリスティック (holistic) とは、「包括的な」とか「全体論的な」という意味の形容詞であり、その語源はギリシャ語の holos（ホロス/全体）にあります。また、この語幹から派生した言葉には、whole（全体）、health（健康）、holy（神聖な）、heal（癒す）があります。これらの広がり統合する場として、ホリスティック医学が想定されています。



大地に根をおろす：時代を超えて生きる豪シドニーの公園にある原木

■「セルフケア」とは？■

セルフケア（セルフヘルプ）とは、自分で自分を癒す、問題解決していくことです。がん患者は、「がん告知」のあと、大きな衝撃を受けます。「がん告知」は、いままで生きてきた人生の経験から得た自己概念、価値観では、とうてい問題解決できない出来事です。

そこで、自分のこころの声に耳を澄ませ、「どう生きたいのか」自問自答し、自らがんとともに生きる知恵を養い、勇気をもって、自分の人生を全うしなければなりません。誰も私の問題に代わってはくれないのです。私の人生への自己責任は自己にあります。

そのために有効な手がかりが、「セルフケア」です。自分自身をよく知り、こころとからだを癒し、養生していくことが大切なのです。それは、自己問題解決のための主体そのものである、「私」自身への「癒し」となるのです。

■あなたへのメッセージ■

あなたがたのうちだれが、思い悩んだからといって

寿命をわずかでも延ばすことができようか

明日のことまでも、思い悩むな

明日のことは明日自らが思い悩む

その日の苦勞はその日だけで十分である

Yesterday is History

Tomorrow is Mystery

Today is Gift !!

■「自分をよく知ろう」■

「私は、どんな人間なのでしょう？ 自分について、探求してみましょう。」 次の文章を完成させてみてください。

☆ 私の好きな食べ物は、 _____
_____です。

☆ 私の好きな言葉は、 _____
_____です。

☆ 私の好きな人は、 _____
_____です。

☆ 私の趣味は、 _____
_____です。

☆ 私が行ってみたいところは、 _____
_____です。

☆ 私が大切にしているものは、 _____
_____です。

☆ 私の得意なことは、 _____
_____です。

☆ 私が不得手なことは、 _____
_____です。

☆ 私の一番やりたいことは、 _____
_____です。

☆ 私が、こうなったらいいなあと思うことは、 _____
_____です。

■good thinking の薦め■

ストレスは、「苦しみ」「おそれ」「不安」などの精神的な刺激に対する体内の反応です。現代人は、さまざまな場面で、自分の思いに反することに出会います。不安もストレスになります。good thinking で過ごすことで、ストレスは軽減します。今日一日をあなたが楽しく過ごすために、どんな方法があるでしょうか？

あなたは、どんなことをすると、気分がよくなりますか？ あなたの好きなことを、できるだけたくさん書いてみましょう。

私の好きなことは・・・

■自分の気持ちをよく知る■

私は、何者か？ いったいどうしたいのか？ 自分で自分のことがよくわかっていないことがありますよね？

人間関係において、「私のことをわかってくれない」とつぶやく前に、自分のことを他者によく理解されるために、自分のことをよく知り、自分の気持ちを他者にうまく伝えることが必要なのです。ありのままの自分を伝えることは、なかなか難しく感じますよね？

でも、ここをすっきりさせるためには、自分を素直に表現して伝えてみましょう。そのためには、まず、自分の感情をよく知りましょう。自分の感情のありかたこそ、自分の素直な思いでもあるのです。人間の感情は、実は自分にとっても素直な思いなのです。自分の感情をよく知り、自分の感情とうまくつきあいましょう。

あなたが伝えたいひとに向かって、「私は・・・」で始まる文章を10ほど書いて、自分の感情を思い切り表現してみましょう。

- 1) 私は、_____です。
- 2) 私は、_____です。
- 3) 私は、_____です。
- 4) 私は、_____です。
- 5) 私は、_____です。
- 6) 私は、_____です。
- 7) 私は、_____です。
- 8) 私は、_____です。
- 9) 私は、_____です。
- 10) 私は、_____です。

■自己表現・アサーション■

自分の気持ちを伝えるときのスキルをアサーション (assertion) といいます。アサーションとは、相手のありのままを尊重し、相手の権利を侵害しない形で、誠実、率直、対等な立場で、自分の気持ちや意見を、自己責任のもとでわかりやすく伝えることを指します。自己表現をうまくする、相手に受け入れられやすい形で伝えるには、アサーションスキルが大切でしょう。アサーションを達成するためのトレーニングは、アサーティブ・トレーニングとよばれます。

コミュニケーションの場における自己表現のタイプは、大きく以下の3つに分かれます。

- (1) 攻撃的＝怒りを爆発させる、相手を否定的にとらえている。
- (2) 非主張的・受身的＝遠慮して本当の気落ちを言いたせない。
- (3) 作為的＝遠回しや皮肉っぽく伝える。仕返ししようとする。

さまざまな状況でつい出てしまう、自分の考えを伝える方法の「クセ」に気づき、もっと素直に伝える方法があることを学ぶことが大切です。アサーティブな自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけたいものです。アサーションは4つめの自己表現法なのです。

まず、自分の気持ちと向きあって、相手に伝えたいことに焦点をあてて、自分の気持ちを言葉にしてみましょう。できましたか？それでは、もう少し具体的に言う練習をしてみましょう。自分の伝えにくい気持ちを言葉にするのは、ちょっと恥ずかしい。でも、言葉にして相手に伝えることで、相手のところに届くのです。素直になると、自分にも相手にも、やさしくなれる気がします。それがアサーティブなコミュニケーションなのです。

■自分なりの「死生観」をもつことが大切■

がん患者は、とかく「死」を意識します。でも、人間はいつか必ず死ぬものです。「死」を肯定的にとらえることで、「生」がとても愛おしく、「生」が喜びであり大切なものになります。

あなたにとって、「死」とは？「生」とは？ ちょっと考えてみましょう。言葉やイメージ画などで表現してみましょう。

「死」のイメージ
「生」のイメージ

■いまの私■

がん告知を受けたばかりのひと、手術前のひと、手術後のひと、不安でいっぱいひと、希望を見失っているひと――

みんな状況が違います。

さあ、いま一度、「いまの私」をみつめてください。

- ☆ 私の一番の不安は、 _____
_____です。
- ☆ 私のがんになって一番感じることは、 _____
_____です。
- ☆ 私が恐ろしいと思うことは、 _____
_____です。
- ☆ 私はがんになって、 _____
_____を失いました。
- ☆ 私が悲しいことは、 _____
_____です。
- ☆ 私のがんになって続けられなくなったのは、 _____
_____です。
- ☆ 私が怒りを感じることは、 _____
_____です。
- ☆ 私が今日、嬉しかったことは、 _____
_____です。
- ☆ 私を幸せにしてくれるのは、 _____
_____です。

■「愛」の思い出■

私たちは、生まれてから、たくさんの「愛」を注がれて育てられてきました。だれもが、ひとりでは歩けない赤ちゃんでした。思い出してみてください。

- ① 父母の「愛」の思い出
- ② 祖父母の「愛」の思い出
- ③ 初恋の思い出
- ④ 私の「愛する」ひとは？
- ⑤ いま、あなたが「愛」を伝えるとしたら、誰にどのように伝えたいですか？
- ⑥ あなたが過去に失った「愛」があったとしたら、それはどんな「愛」でしたか？

■「愛」のイメージ■

Q：あなたにとって、「愛」とはどのようなものですか？

A：私にとって、「愛」とは・・・

「愛」を、言葉やイメージ画で表現してみましょう



■自分をリセットする■

自分がある時点でリセットして、新しい自分にきりかえる。それには、いままでの自分の概念を取り払うことが必要です。自分で自分を縛らない。自己再生のために自己解放をするのです。

それには、過去の出来事にもまっすぐに向きあい、それに「さよなら」する、“リセット”こそが必要です。

だれもが、苦い経験をもっていると思います。そして、それがこのころの片隅にずっとあって、黒い塊となって、ここを占領していることがあります。それが何かをつきとめて、自分のところを空っぽにすることで、自分をリセットするのです。

■これからの私■

「がん」であることは消えない現実。この「変えようもない事実」とともに生きていく・・・とても重い荷物のように感じる・・・でも、この「私」をいっぱい愛しながら生きましょう。

あなたは、どんな風に生きていたい？ 言葉にしてみましょう

私は、

■自分とうまくつきあっていますか？■

自分とは一生つきあいます。自分とは、何者でしょう？
ありのままの自分を知り、自分を大切にしましょう。

● ありのままの自分に出会うには、どうしたらいいのでしょうか？

- ① 自分の気持ちをつかむ → いまここでの気持ちに気づく、感情に善悪はない、思いこみにとらわれない、正直に感情を感じる。
- ② 自分の考え方や見方を知る → 自己概念は体験からつくられる。思いこみは、思考・現実にあった考え方に变化していく。
- ③ 自分の言ったこと、したことに気づく → 言葉と行動を一致させる。矛盾した気持ちを言葉にしてみる。言動の矛盾を認める。
- ④ 自分の特徴を知る → 感情、思考、行動のバランスは？ 理想の自分と現実の自分の違いは？ 自分の存在を大切にする。

● 自分を伝えることの意味

- ① 人間関係は、伝えるひとと受け取る人の関係の中で成り立つ。
- ② ひとの心の中は見えない。
- ③ ひとそれぞれ、理解の枠組みが異なる。
- ④ 自己表現には限界がある。

● 相手を理解するということ

- ① 聴くこと（傾聴）の大切さを知る。
- ② ひとの数だけ、違った理解の枠組みがある。
- ③ 相手の言いたいことを確かめることで、理解が深まる。

● 自分の自己表現の仕方を確かめる

- ① 不十分な自己表現 → 非主張的では自分の気持ちは伝わらない。
- ② 過剰な自己表現 → 攻撃的な自己表現は相手を踏みにじる。

- ③ 適切な自己表現 = アサーティブな自己表現 → 率直に言う。違いを認めた働きかけによって豊かな人間関係ができる。

● 自己表現に必要な4つのスキル

- ① 自分の気持ちや考え方を正確にとらえるスキル
- ② 周囲の状況や相手を観察するスキル
- ③ 要求や希望を明確に表現するスキル
- ④ からだの表現 = 非言語コミュニケーションを活用するスキル

● 自己表現を磨く = アサーティブ・トレーニング

適切な情報提供、開かれた質問、聴き上手、社交的になれるか？

● 自分とうまくつきあうには？

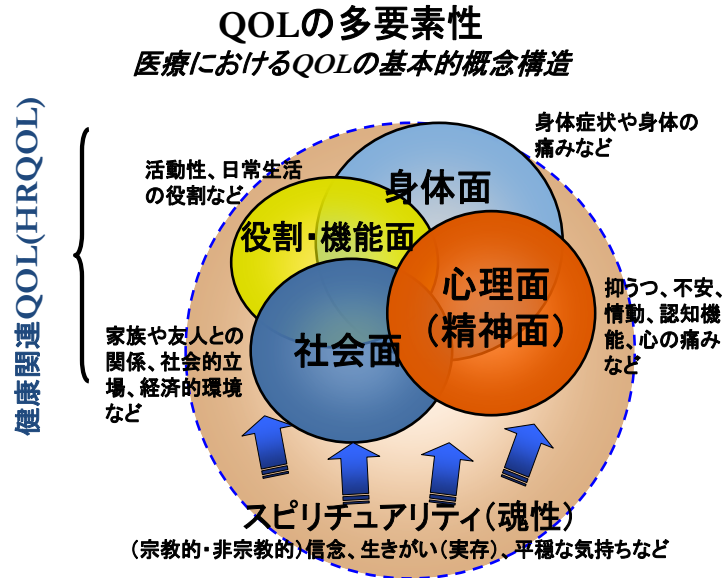
- ① 違いを認める → 他者と自分はもともと違う。違いは決して間違いではない。
- ② 違いを大切にする → 自分も他者も大切にする。違いは個性である。違いに責任をもつ。
- ③ 自己理解の歪みに気づく → 自己理解の歪みは他者理解も歪める。他者からのフィードバックは自己理解を深める貴重なもの。
- ④ 自己開示をためらわない → ありのままの自分を相手にみせる。

■フィードバックについて■

他者が自分について気づいていることや知っていることを、自分に伝えてもらうこと、自分が相手について気づいていることを相手に伝えることをフィードバックといいます。自分が与えた他者への影響がどうだったかを返してもらったり、相手が与えた自分への影響がどんなだったかを返すことです。自己理解のための参考意見です。自己理解の歪みを気づかせてくれる、よい材料となるのです。

■ QOL の構造 ■

提供：立命館大学 総合理工学院 生命科学部・下妻晃二郎教授



「QOL」は「quality of life (クオリティ・オブ・ライフ)」の略ですが、残念ながら、ぴったりくる日本語訳がまだありません。

それぞれの立場の方々がさまざまな翻訳をされています。多くの医療の専門家は、「生活の質」と訳していますが、私はあえて、「生活・生命の質」と「生命」を加えています。

医師の仕事の範疇では、「生活」の保証どころか、「生命」の質まではとても保証できないよ、という、控えめ？な医師たちが私のまわりには多いのですが、私はあえて、そこまで考えて医療をしていきたい、してもらいたい、という希望をもって、「生活・生命の

質」と訳すことを提唱しています。

20年ほど前、患者さんのQOLを調べて医療に生かす研究を始めるきっかけになったのは、人間のこころの中にあるQOLの概念(考え)構造が、図に示すような、数個の要素で構成されていること、そして、国や民族が違っても、その基本構造はほぼ同じであることを、統計学的な解析を用いた研究で知ったからです。

もちろん、個人や、立場・年齢・信じる宗教などによって、それぞれの要素の重みは変わってきますが、基本的には、やはり人間(ひと)であり、どこの国でも民族でも、みな、同じように喜んで、悩んで生活しているのだ、ということに感動しました。

この図は、何とか3次元の立体構造に見せようとしています。本当は、寺田さんがWHOの健康の定義の改訂案のところに書いているように、「dynamic (動的)」であることを表すために、もう一つ時間軸を加えて、4次元に見せたいところです。

もう一つの課題は、spirituality (これもぴったりくる日本語訳がありません。私は最近、誤解を受けやすい「霊性」ではなく、「魂性」を提唱しています)の位置づけです。

身体面、心理面、社会面などと同じような位置づけではなく、私は、それらを下支えする位置づけにしています。つまり、spiritualなこころの支えがあると、医療やケアの効果があがる、というような位置に置くことにしています。それを証明するような研究結果があるからです。

みなさんしょせん同じ人間なので、いろいろお話をしたり、いっしょに感動したり、手を携えて、spiritualityの厚みを増すことによって、QOLがより高い生活を送ってはいかがでしょうか。

■エッセイその1：氣と頭と食の話■

藤田保健衛生大学医学部病理学、堤 寛

ご飯と味噌汁は、理想的なアミノ酸バランスを提供します。

日本人の主食である米には 7%、欧米人の主食である小麦には 11%の蛋白質が含有されていますが、そのアミノ酸バランスはかなり異なります。小麦には必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニンが少ないために、肉や乳製品を食べて、不足したアミノ酸を補わなくてはなりません。米にやや不足ぎみであるリジンは、豆類に豊富に含まれています。豆類に少ないメチオニンは米に多いのです。つまり、味噌や豆腐などの豆とご飯（米）の組み合わせは、必須アミノ酸の確保にとって、栄養学的に最適なのです。

つまり、欧米や中東では農業と牧畜がセットにならざるを得なかったのに対して、モンスーン気候のおかげで米が豊富に収穫できるアジアでは、牧畜は必ずしも必須ではなかったのです。アジアと欧米の食文化の違いは、どうやら米と麦のアミノ酸組成の違いに由来しているようです。

氣力の氣の旧字は「氣」。氣を養うには、米が大切なのです。頭をよく働かせるには、豆が必要です。氣力があって頭を働かせるには米と豆を中心とした食事が重要だと、昔のひとは字で教えてくれているのです。精神の「精」にも米が重要なのです。喜びや嬉しさにも豆が隠されています。一方、「腐」は肉食を戒めています。「癌」は大食の戒めでしょう。品物を山のように食べて病気になった状態という意味にとれますよね。

「糖」分の採り方は、文字通り、米からが理想です。米に含まれ

るデンプンは多糖類であり、体内でゆっくり分解して、エネルギーを安定供給します。蜂蜜や砂糖などの単糖類・二糖類は血糖値を急激に上げるため、血糖値が不安定化します。さらに、これらが急激に燃焼するときにビタミンB群やカルシウムを消耗します。

日本食のすばらしさを、ぜひ見直しましょう。

■エッセイその2：牛乳と乳がん■

藤田保健衛生大学医学部病理学、堤 寛

最近、30代から40代の女性に乳がんが急増しています。日本人の30代、40代女性の病死死因のトップは乳がんなのです。欧米型の食生活への変容がその最大の原因といわれています。つまり、肉類と乳製品の摂取過多が問題となるのです。

牛乳は、エストロゲン（女性ホルモン）濃度の高い分娩後の雌牛からのおっぱいです。日本の酪農では、分娩後半年すると授乳中の牛に人工授精されるため、エストロゲン濃度が高まることが避けられません。こうした牛乳を原料とするチーズ・バター・クリームといった乳製品には、エストロゲンが濃縮されているのです。

肉類（とくに牛肉）についても、去勢した雄牛の肉（女性的で軟らかくなる）が多いので、比較的エストロゲン含有量が高いのです。驚くなかれ、松阪牛や飛騨牛といった柔らかさを売りにしている高級和牛は、去勢したあとに糖分をたくさん食わせ、筋肉が弱って立てなくなる寸前が一番“うまい”のだそうです。牛肉は安いものの、硬めの肉がいいのかもしれないね。

太ると、脂肪細胞が増えます。脂肪の取りすぎと同じように、甘

いもの（糖質）を取りすぎると、余った糖質は体内で脂肪に変換されて脂肪細胞にためられます（肝細胞にたまると脂肪肝になり、動脈壁にたまると動脈硬化になります）。脂肪細胞には、テストステロン（男性ホルモン）をエストロゲンに変える酵素、アロマターゼが含まれています。つまり、エストロゲン産生工場である卵巣の機能が停止した閉経後に肥満になると、血中のエストロゲン濃度が高まります。しかも、閉経後は太りやすい事情があります。そのため、結果的に、乳がんや子宮内膜がんのリスクが高まってしまうのです。

乳製品の取りすぎに注意して、高い牛肉のステーキを控える（適量にする）。そして、植物繊維の多い、和食（ご飯とみそ汁）にできるだけ切り換える。これで、ついでに大腸がんのリスクもかなり減るでしょう。そのうえで、糖質、脂質を少し控えめにした、バランスのよい食事を心がけましょう。養生のススメでした。

■情報■

◆◇こころのセルフケアノート◆◇

<http://info.fujita-hu.ac.jp/pathology1/bookintroduction/selfcarenote.pdf>

http://info.fujita-hu.ac.jp/pathology1/bookintroduction/selfcarenote_2.pdf

◆◇国立がんセンター がん対策情報センター◆◇

<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>

◆◇日本対がん協会◆◇ ☆がん無料電話相談☆

<http://www.jcancer.jp/advisement/>

◆◇エビデンス社「がんサポート」のインターネット情報◆◇ 「わかば会」情報

会員が力を合わせ患者主体の医療とより高い QOL を求めて

http://www.gsic.jp/society/st_02/re/07_01.html

立場を超えてつながりを広げるがん患者支援事業

http://www.gsic.jp/society/st_02/re/47.html

「セルフケア&癒しのワーク」セミナーを実施して

http://www.gsic.jp/society/st_07/02/index.html

オーストラリアがん瞑想セミナー体験記

http://www.gsic.jp/society/st_07/01/index.html

◆◇ファシリテーションスキルのためのトレーニングを提供している施設：南山大学人間関係研究センター◆◇

愛知県名古屋市昭和区山里町 18、南山大学キャンパス内 D 棟
ここでは、人間関係トレーニングとして、人間関係を学ぶための「ラブラトリーメソッドによつて体験学習」として、全国でもまれな、特色ある講座を開催しています。興味あるかたは、HP をご覧ください。web から申し込みもできます。

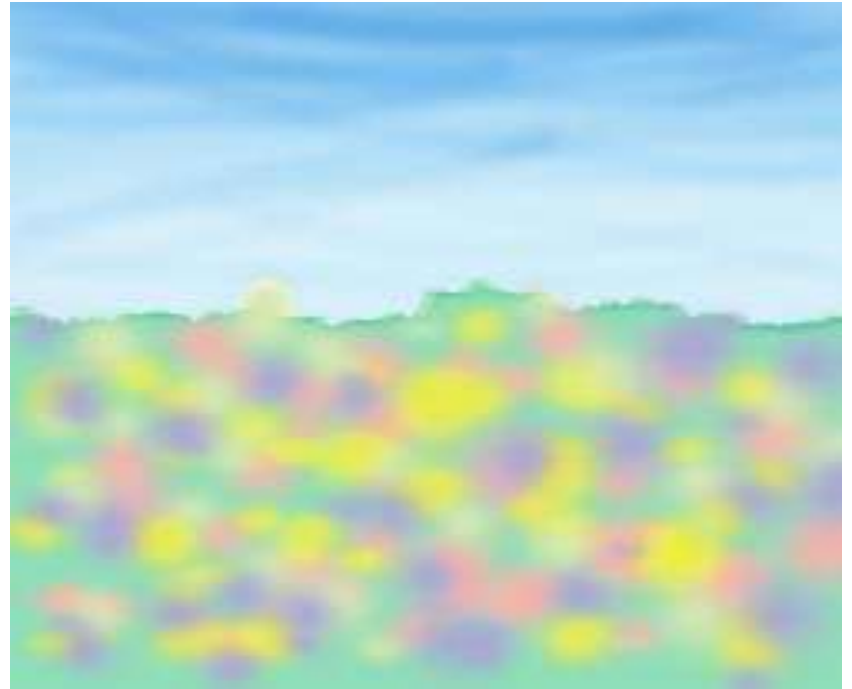
<http://www.nanzan-u.ac.jp/NINKAN/index.html>



生命の源：すべては海から生まれた：美しい沖縄の海と空



日本の神秘的な風景：福井県勝山市の平泉寺の木々とコケ



■わかば会事務局■

★プログラムについてのお問い合わせ&参加申し込み

〒448-0804 愛知県刈谷市半城土町荒井畑 95-706

TEL&FAX 0566-25-6403 直通 090-9338-0638

E-mail wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/yuuteen0510>

HP <http://www.npowakabakai.com>