からだ館通信

第23号（2013年1月31日号）

バックナンバーは、http://karadakan.jpでお読みいただけます

慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館 がん情報ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806 FAX 0235-29-0807

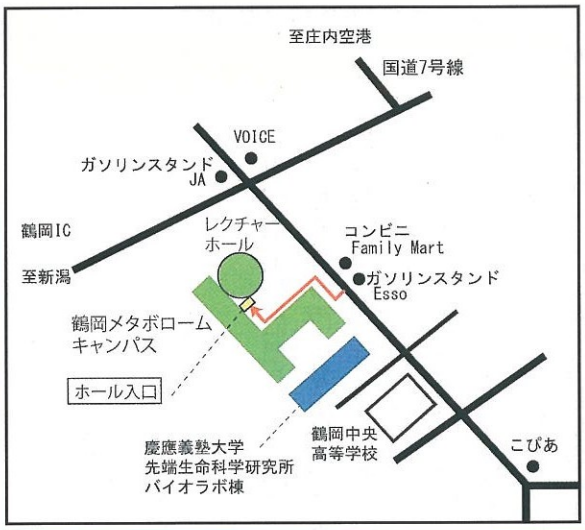
2・3月の予定

2/1 にこにこ倶楽部(女性センター)
3/2 5周年記念勉強会(鶴岡市レクチャーホール)
3/8 にこにこ倶楽部(女性センター)
3/12~3/15蔵書点検のため閉館
★見学会・出前講座のお申し込みを、随時受け付けています。（電話 0235-29-0806）

★からだ館 開館・相談時間

		月～金	土
開館時間		9～17:30	9～15時
相談時間	午前	10～12時	10～12時
	午後	13～17時	13～14時

会場案内



からだ館5周年記念
庄内で いのち輝かせよう！

2007年11月に開館したからだ館が5周年を迎えました。そこで、からだ館開館5周年を記念して勉強会を3月2日に開催します。

内容は、からだ館スタッフから「からだ館5年間のあゆみ」～からだ館の活動紹介と今後の活動について。

パネルディスカッションでは、「がんを通して生き方がみえてきた」をタイトルに、からだ館リーダーの秋山美紀とゲストパネラーの方々とでお話いただきます。

パネラーの紹介
大島美恵子氏 生物学者
東北公益文科大学名誉教授
酒井天美氏 致道博物館評議員
松岡物産株式会社取締役会長

○参加費は無料。
○問合せ・参加申し込みはからだ館まで☎(29)0806

平成25年3月2日(土)
場所 鶴岡市先端研究産業支援センター メタボロームキャンパス
開場13時/開演13時30分

13:00会場 受付開始
13:30開会
13:30～13:35開会のあいさつ
13:35～14:25 からだ館5年間のあゆみ
秋山美紀とからだ館スタッフ
14:25～14:35休憩
14:35～16:00 パネルディスカッション
16:00 閉会

パネラー
(右)大島美恵子氏
(左)酒井天美氏
からだ館 秋山美紀

第4回ワンコイン健康料理教室開催
糖尿病の人の食事（H24・12・1）

今回は加療中の方や家族の為に勉強したいと17名の参加でした。

始めに庄内保健所松田徹所長の講義。80キロカロリーを一単位としてバランスよく食べることや自己管理の方法（食事終了後すぐ歯磨きをする）など、ご自身の体験をもとにした分かりやすく親しみやすい話に参加者の理解も深まりました。

次は調理実習。よく噛んでゆっくり食べることのコツとして、食材をあえて大きく切る、固めに茹でる。カロリーや塩分を抑えるコツでは、酢や香味野菜で味付けに変化をつけるなどの調理方法を学びました。

その後参加者全員で楽しい食事です。食事をしながら庄内保健所管理栄養士成澤美智子さんより、みそ汁の塩分についてのお話や今回のメニューについて総評を頂きました。

成澤さん

調理中の様子

参加者からの声

- すべて役に立ちました。頭の中を整理しながら今日のことを役立てたい。
- 松田先生の話が分かりやすくて良い
- お話と実践料理で分かりやすい
- ローストビーフなんてとても考えられませんでしたがよかったです

今年度から始まったワンコイン健健康料理教室。お陰様で大好評！からだ館では今後も皆さんの悩みにこたえる為頑張っていきます。またレシピの欲しい方はからだ館まで、お気軽にお越しください。

未来の世代へ　健康のおくりもの

「鶴岡みらい健康調査」

2012年4月の開始から既に4000人の方にご協力いただいています。今回は、皆さんの血液や尿を分析しているメンバーのご紹介をします。

自己紹介（右から）

平山明由・・・分析チームの取りまとめをしています。

鈴木麻子・・・お預かりした検体の測定・解析を行っています。

畑山陽子・・・鈴木さんと共に検体の測定・解析を行っています。

新潟可南子・・・解析システムの開発をしています。

私たちは、鶴岡みらい健康調査分析チームです。
ご協力いただいた方々の血液や尿にどのような物質がどのくらい含まれているかを分析しています。
お預かりした検体を測定用に前処理したものを測定装置にかけ、ひとつひとつデータ化し、そのデータを解析することで、各検体に含まれている物質の種類や量の差をみることができます。
それらのデータを積み重ねていくことによって、病気の指標が見つかり、病気の早期発見や検査の負担の軽減につながれば嬉しいです。

にこにこ倶楽部

12月はあられの降る寒い7日に12名参加。スタッフからORF参加とワンコイン健康料理教室の報告をしました。また、参加者のリクエストで「田川地区のおかみさんの活動を伝える鶴岡中央高校の生徒のDVDを鑑賞しました。

1月は寒さ厳しい11日に9名参加。ラフターヨガの山口考子さんがゲスト参加。山口さんの闘病中の話をお聞きしたり、ラフターを体験したり。また、山口さんが着ていた笑顔マークのセーターが話題になり、きっとオーダーメードと思っていたら、何と既製品とのことに参加者全員驚きました。山口さんいわく「笑顔が私を呼ぶのよ～」―笑う門には福来る―　笑って免疫力もアップさせ、今年一年良い年にしていきましょう。

オープンリサーチフォーラムに参加

平成24年11月22・23日の二日間、東京ミッドタウンで、慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスのオープンリサーチフォーラム（ORF・研究成果の発表の場）が開催されました。

一日目は平日のためか慶應の関係者や企業方々、二日目は、大学の説明会もあり高校生と親御さんが多く見学にいらっしゃいました。

からだ館の参加は今年で3回目。昨年までは、鶴岡市に先端生命科学研究所があるのを知らない方が多かったのが、今年は「優秀な学生が多い」「すごい健康調査をしている」「食べ物がおいしいところ」などの声にうれしくて、説明にも熱が入りました。

また、スタッフ手作り看板に他と違う印象を持ち「現場密着の研究ですね。」「情報提供は本当に大切。がんばってください。」と感想や励ましをいただき、充実した二日間でした。

リレー闘病記　《40代男性Kさんの場合　パート4》

前号までのあらすじ

平成十七年にがんを発症し、左腎臓を摘出。その後再び手術し右腎臓の一部も切除した。以降抗がん剤治療を受けていた。その後平成20年に背骨に転移し再度緊急手術を受ける。車椅子生活だったのが手術が成功し5か月後には自分の足で立てるようになっていた。

車いすの視点に慣れていたので、自分の身長高で見る世界は久々で新鮮でした。

一粒2500円！分子標的薬「ネクサバール」の投与が始まりました。地元の総合病院に転院するにあたり新しい薬を投与するには色々な手続きが必要でした。

2度目の入院3度目の手術、車いすでの生活世界。しかし毎日リハビリのカリキュラムをこなしながら翌年には片方の松葉つえをつくだけで歩けるまで回復しました。色々な経験をしながら友人知人、家族や病院スタッフの方々の支えを感じながら病気に立ち向かう気持ちのようなものが自分の中で確立されたように思います。

しかし、良い時間は長続きしません。3年後にがんの勢いが増してきました。前回の手術後も定期的に病院へは通院していましたが、血液の数値がかなり悪いと言うことでまた山大附属病院に入院することになりました。新しい分子標的薬「スーテント」の投与が始まりました。

（次号へつづく）

～編集後記～

彼は中学の時バレー部に在籍していました。休日の日の部活、午前中思いっきりバレーをし昼食の時間となりました。

みんなは弁当やおにぎりを食べていましたが彼の昼食はパンと牛乳、おいしそうにパンにむしゃぶりついていたそうです。

突然バタンという音とともに彼が口から泡を吹いて倒れました。部員一同大慌てケイレンしている身体を医務室までみんなで運びました。

バレー部の顧問の先生を呼んで彼の病状の推移を見守りました。顔に赤みがもどり一同安堵したとき彼の第一声が『俺のパンどうした！誰か食ったか！』でした。無事で何よりでした。