



からだ館通信

慶應義塾大学 先端生命科学研究所
からだ館

第40号(2016年6月25日号)

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

〒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

からだ館 7月8月の予定

- 7/1 (金) にこにこ倶楽部
- 7/6 (水) 健康大学 講義編
- 7/11 (月) 健康大学 調理編
- 7/30(土)~7/31(日)
リレーフォーライフ
- 8/5 (金) にこにこ倶楽部
- 8/9 (火) 自由研究おうえん隊

自由研究おうえん隊 開催します がんばれ！ぼくらの腸内細菌！！

講師は、株式会社メタジェンの村上慎之介さん。サポーターに慶應義塾大学の学生を迎え、楽しい講義や講話、からだを使った体験ゲームなどで学びます。

目に見えない体(大腸)の中では細菌同士の不思議なバトルが繰り広げられています。そのバトルの結果は？



今年には腸内細菌がテーマです。食べ物と便をつなぐ腸内細菌と健康習慣の秘密にせまります。



※応募多数の場合は抽選。
詳しくはからだ館ホームページ <http://karadakan.jp/> をご覧下さい。

- 〔日時〕 8月9日(火) 午前9時半〜午後3時
- 〔会場〕 鶴岡メタボロームキャンパス レクチャーホール
- 〔講師〕 株式会社メタジェン 主任研究員 村上 慎之介氏
- 〔サポーター〕 慶應義塾大学 秋山研究室の学生
- 〔対象〕 庄内地区 小学4〜6年生
- 〔お申し込み方法〕 7月25日(月)(当日消印有効)まで往復はがき(枚に一人分)に住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、電話番号、本人の決意(一文で可)を記入の上 慶應義塾大学からだ館 〒997-0035 鶴岡市馬場町14-1 まで郵送してください。

からだ館健康大学 季節の変わり目の健康管理

今回の健康大学では、季節の変わり目はなぜ体調を崩しやすいのか、また日常生活でできる予防法を学びたいと思います。 参加費 500円 定員16名(定員になり次第締め切り)両日参加可能な方優先

【講義編】

日時 7月6日(水)13:30~
講師 土田兼史氏 土田内科医院 院長
会場 鶴岡タウンキャンパスメディアスタジオ

【調理編】

日時 7月11日(月)10:00~
講師 小川豊美氏 株式会社とよみ管理栄養士
会場 鶴岡市中央公民館女性センター

(お問合せ)慶應義塾大学からだ館 電話29-0806

致道ライブラリー開館中は、図書館のみ利用ができます。

※からだ館スタッフ対応時間 月~金曜 午前9時~午後5時(諸用のため、スタッフ不在の場合があります。)

「お口の手入れと健康のステキな関係」を5月31日に講義編 講師 富樫正樹先生、6月7日に調理編 講師 茨木清子先生で開催しました。

【参加者の感想】

- ・自分の口の中のことをあまり考えたことがなかったので、参考になった。
- ・口の手入れはもちろんです、よく噛んで飲み込むことの大切さを改めて感じました。
- ・唾液腺マッサージ、実際にやってみて唾液が分泌されるのを感じた。
- ・(従来の調理方法や器具の使い方などの)型にはまらず、簡単においしくできるところを知りました。

参加者一同、自分の口の中の環境を考え直すきっかけになりました。



講義編の様子



調理編の様子

ここにご倶楽部

6月のここにご倶楽部には、山形県立保健医療大学看護学部の学生6名が見学とともに参加しました。

3つのテーブルに分かれ、ここにご倶楽部参加者から直接闘病中の話や現在の生活の様子などを聞く時間を持ちました。

学生からは「大学の授業や病院実習では知ることのできないことだったので、大変参考になった」「病院での患者さんしか知らなかったので、退院してからのお話がきけてよかった」と感想をもらいました。また、ここにご倶楽部参加者からは

「若い人からエネルギーをもらえて嬉しかった」「頑張っている学生さんと話ができてよかった」「たまにはこんなにここにご倶楽部もいいの～」など感想が出ていました。



ここにご倶楽部は、
がんの患者さんとその家族のためのサロンです。
毎月第1金曜日 午前10時～11時30分
鶴岡タウンキャンパス3Fで開催しています。
(参加費300円 予約不要)

編集後記

先日ある体験コーナーでブラッシングをしてもらいました。ちょっと痛かったけれど気持ち良く、血行がよくなった気が。朝晩すると効果的なんだそう。鶴岡も梅雨に入りましたが、気分もスッキリするしブラッシング続けてみよう。まずは形から(*^*)ということでブラシ買いにいきます。



リレー闘病記

からだ館には、庄内地域で同じ病と闘っている方のお話を聞きたいという声が多く寄せられます。そこで皆様から寄せられた闘病記を「リレー闘病記」として掲載しています。

《 60代女性 Sさんの場合 パート3 》

前号までのあらすじ

平成21年9月に受けた人間ドックで右胸の再検査が必要と通知を受けた。再検査の結果、右胸だけでなく左胸も「がん」であるとわかった。診断した医師からセカンドオピニオンをしてもいいといわれた。

「セカンドオピニオン」という言葉を、私はその時初めて聞きました。(ん?「セカンドバック」とか「セカンドハウス」という言葉は知ってるけど、「セカンドオピニオン」って何だろう...)とっていたら、先生が説明してくれました。簡単に言えば精密検査を受けた病院の検査データ(フィルムや結果)を持って、どこか別の病院で治療方針を聞いて、どこの病院で治療を受けてもいい、そういう制度だと言ってくれました。その時すぐに返事はできず、とにかく家族に相談しようと思いました。家に帰って主人と息子夫婦に話をしました。すると息子夫婦がすぐにインターネットで調べてくれて、隣の県のがんセンターに乳がんの権威の先生がいるようだから行ってきたらと言われました。A病院の先生にそのことを伝えたところ、先生は「がんセンターにはいい先生がいる。知ってる人もいるし...」ということで、その先生に電話をかけてもくれました。がんセンターの予約は私が電話をしました。検査の資料は診察日より先に送ってくださいと言うことで、資料は先に送って、予約した日は主人と一緒に隣の県のがんセンターに行きました。(次号につづく)