



公益財団法人 日本対がん協会 「日本対がん協会」と「対がん協会」は登録商標です
〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町センタービル(マリオン)13F
☎(03) 5218-4771 <http://www.jcancer.jp/>

1～3面	ピンクリボンフェスティバル 2017
4、5面	第3期がん対策推進基本 計画を閣議決定
8面	2017年度RFL「プロジェクト未来」 研究助成決定

ピンクリボンフェスティバル2017

「ピンクのリボンは、勇気のしるし。」をテーマに各地で開催 ウォーク、シンポ、ライトアップ

ピンクリボンフェスティバル(主催:日本対がん協会、朝日新聞社ほか)が、ピンクリボン月間の10月に合わせて開幕した。乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えることを目的に2003年から始まり、今年で15回目となる。10月1日の東京都庁前やレインボーブリッジ、神戸ポートタワー、

明石海峡大橋などのピンクライトアップや、原宿表参道や仙台駅前商店街のフェスティバルバナーの掲示から開幕。街からも乳がん検診の大切さのメッセージを発信した。

10月1日の開幕日には有楽町朝日ホールでピンクリボンシンポジウム2017を開催、乳がん専門医や精神腫瘍科医の講演などを行った。恒例のスマイルウォークは東京で10月7日、神戸で14日、仙台で28日に開催された(2、3面に関連記事)。

東京ウォークは約4100人が参加

スマイルウォーク東京大会は、朝方は小雨模様だったが、その後は天気も回復し、シンボルカラーのピンクのゼッケンを身に着けた約4100人の参加



ピンクのリボンが舞い上がる出発式

者が都心を歩いた。

アイドルグループ「ももいろクローバーZ」の百田夏菜子さんと、日本乳癌学会理事長の中村清吾・昭和大学医学部乳腺外科教授が大会ゲストとなり、表参道でのフェスティバル開催15周年ミニパレードや、発着会場の六本木ヒルズアリーナでのトークショー「ピンクリボントーク」に参加した。

ピンクリボントークは、百田さんの母親世代が乳がん検診を受けてもらいたい年代であり、百田さんのような若い人にも乳がんについて正しく知ってもらおうという趣旨で企画された。百田さんが中村教授に質問するような形式で進められた。

「私のように20代でも乳がんになりますか」と尋ねると、中村教授は乳が

んになる人の圧倒的多数が40代後半以上で、35歳未満は2.7%、30歳未満では0.5%である、と解説。35歳以下で発症したときは遺伝性である可能性を考えることを示し、「若年性乳がんは増えておらず、増えているのは40代後半から60代にかけての人」と、必要以上に怖がる必要がないことを説明した。

また、中村教授は、「乳がんが11人に1人がかかるとされるなど、身近な存在になってきたので、ぜひ検診を受けただけでなく、ならないためにも生活習慣に運動やバランスのとれた食生活を組み込んでほしい」と訴えていた。

一方、神戸大会では、歌手の麻倉未稀さん、仙台大会では女優の杜けあきさんがそれぞれゲストとして参加、トークショーなどで大会を盛り上げた。



ウォークを楽しむ参加者たち

がん相談ホットライン 祝日を除く毎日
03-3562-7830

日本対がん協会は、がんに関する不安、日々の生活での悩みなどの相談(無料、電話代は別)に、看護師や社会福祉士が電話で応じる「がん相談ホットライン」(☎03-3562-7830)を開設しています。祝日を除いて毎日午前10時から午後6時まで受け付けています。相談時間は1人20分まで。予約は不要です。

医師による面接・電話相談(要予約)
予約専用 03-3562-8015

日本対がん協会は、専門医による面接相談および電話相談(ともに無料)を受け付けています。いずれも予約制で、予約・問い合わせは月曜から金曜の午前10時から午後5時までに☎03-3562-8015へ。相談の時間は電話が1人20分、面接は1人30分(診療ではありません)。詳しくはホームページ(<http://www.jcancer.jp/>)をご覧ください。

「支えあえば、勇気が生まれる。」 ピンクリボンシンポジウム2017



定員上回る750名が来場し満席となった会場

東京千代田区の有楽町朝日ホールで10月1日、ピンクリボンシンポジウム2017が開催された。「支えあえば、勇気が生まれる。」と題して、乳がんの最新治療と心のケアについて、専門医らの講演やトークを行った。

講演は大野真司・がん研究会有明病院乳腺センター長と、高野利実・虎の門病院臨床腫瘍科部長、大西秀樹・埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科教授の3名。トークには昨年続き女優の南果歩さんが登場し、手術から1年半たった現在の心境などを語った。

乳房もリンパも残す時代へ

大野氏は「乳がん医療の未来を拓く」と題して講演。乳がん治療の最近の話題は「escalation(治療をより加えていく)」から「deescalation(不要な治療を減らしていく)」の流れにあるとして、治療が進歩し、同じ効果がある治療ならできるだけ必要なものだけに減らしていく動きが進んでいることを説明した。手術が乳房を切除する時代から温存する時代へ、腋窩リンパ節もセンチネルリンパ節生検で転移の有無を確認して取らない時代へ、早期がんなら何もせず様子を見る時代へ、それぞれ向かっていることを紹介。「これから10年後は乳房もリンパ節も残す時代」と語った。

また、「適切な治療を適切なタイミングで行うことで再発を防ぐのが大切」として、患者の血液中の遺伝子を

調べることで判断していく時代になることも解説した。

高野氏は「『がんとともに、自分らしく生きる』を支える医療」と題して講演。がんを総合的にみる内科医である腫瘍内科医が、患者が最適な

治療を受けられるようにするために、外科医や放射線科医ら専門医のかじ取り役になっていることを紹介。効果の高い治療を選択しながら、副作用をできるだけ抑えられるように、「腫瘍内科医を日本中に広めたい」との思いを語った。

一方で、この10~20年で薬物療法が進歩し、「これからもっといい薬が出てくる」との期待のまま、満たされない思いの患者が多いことも指摘。抗がん剤はあくまで治療の道具のひとつであり、「薬がすべてだ」と思い詰めないように説明し、自分のペースで過ごせるようにアドバイスすることが医療者の役目であると述べた。

大西氏は「乳がん医療に欠かせない心のケア」と題して講演。がんから死を連想する患者が少なくなく、がん治療中の患者の47%に精神科の診断がつくとのデータを紹介した。2割~4割のがん患者がうつ状態や不安にさいなまれ、治療の対象とされているが、実際に治療を受けているのは3%ほどであることを指摘。フォローの大切さを訴えた。

また、家族は患者と同様、もしくはそれ以上にストレスを受けていることを紹介し、家族のケアの必要性を訴えた。

そうした患者・家族の心を守るために、自分たちでできることとして、「もうだめだと考えるのではなく、もっといい方法があるのではと思えるようにする」など、頭を柔軟にして様々な物

事の考え方をすることを普段から身に着けておくことを勧めた。

南果歩さん がんを知って 強く、自分らしく



闘病を振り返る南果歩さん

続いて昨年3月に乳がんの手術を受け、その後闘病を続けながらドラマや映画などで幅広く活躍を続ける女優、南果歩さんが登場。がんがわかって1年半たったからの体や心の変化について語った。現状について聞かれると「今年はいろいろなことがあって昨年より痩せているかも」と苦笑いしながら、「元気な姿を見せなければいけないと自分を縛っていた気がする」として、かなり無理をして仕事復帰したことを振り返った。

そのうえで「病気に勝負負けるではなく、病気を受け入れ、自分がどう成長し、進化していくのか、問われていると感じています」「がんを受け入れた後の自分は前よりも強く、自分らしい自分になれるのではないかという希望を持っています」と、常に前向きであろうとしている思いを語った。

一方、会場には患者支援団体などが各種ブースを出展した「なかまcafé」も設置され、リンパ浮腫をケアするエクササイズの実演などもされた。



なかまcaféの会場

第13回ピンクリボンデザイン大賞決定

7日のスマイルウオーク東京大会の会場で、第13回ピンクリボンデザイン大賞の表彰式が行われた。今年もポスター部門とコピー部門の2部門を設け、ポスター部門726点、コピー部門1万5342点の総計1万6068点の応募の中から、各部門のグランプリ1点ずつ、入賞作品12点が選ばれたほか、今年がピンクリボンフェスティバル15周年であることを記念して、ポスター部門1点に東京都知事特別賞が贈呈された。

ポスター部門グランプリは東京都の山崎美和さん(29)、コピー部門グランプリは大阪府の貝淵充良さん(42)、都知事特別賞は愛知県の高橋真一さん(34)がそれぞれ受賞した。

山崎さんと貝淵さんにはクリエイティブディレクターでコピーライターの中村禎審査員長から表彰状が渡され、

高橋さんには東京都福祉保健局の笹井敬子技監が表彰状を贈呈した。

ポスター部門グランプリ作品はポスター化し、交通広告や雑誌広告などに活用される。

ポスター部門グランプリ



山崎美和さん(29歳) 東京都

コピー部門グランプリ

正しく恐がろう。

貝淵充良さん(42歳) 大阪府

都知事特別賞



高橋真一さん(34歳) 愛知県

ラルフローレンが今年も「ピンクポニーウォーク」を開催



神宮外苑グラウンドからスタート

ラルフローレン株式会社(東京都千代田区)が、がんの早期発見、診断、治療に関する知識向上、医療格差の改善を目的に世界各国で行っている「ピンクポニーキャンペーン」のイベントのひとつである「ピンクポニーウォーク」を10月18日に開催した。

前日まで何日間も続いていた雨もやみ、秋らしい気候の中、ピンクポニーのTシャツを着用し、ピンクのバルーンを手にした同社社員とその家族ら

約200人が参加した。午前10時に東京の明治神宮外苑をスタートし、表参道と原宿を経由して戻る約5.6kmのコースを1時間半ほどかけて歩いた。

参加した方からは「母親が乳がんを患い、何かチャ

リティーイベントがあったら参加したいと思っていたところ会社でイベントがあることを知った。参加してみるとよかった」という声が聞かれた。

「ピンクポニーキャンペーン」では、ピンク色のポニーやロゴをTシャツなどにあしらった限定商品を販売し、売り上げの一部を世界各国のがん啓発団体などに寄付している。日本では日本対がん協会を寄付先とし、2003年から継続して支援していただい

り、他にも、オフィス内でのスイーツなどの販売や、オンラインで開催したオークションの売り上げも寄付の対象となった。また、今年新たにSNSを活用し、ピンクポニーのイベントの際に撮影した写真を、ハッシュタグ「#JAPAN PINK PONY」をつけて投稿すると、その投稿に「いいね!」がつくかシェアされるたびに、1ドルが当協会へ寄付されるという「ソーシャルグッドキャンペーン」も行われた。



表参道を埋めつくしてアピール

第3期がん対策推進計画を閣議決定 「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す」 受動喫煙ゼロの目標は先送り

政府は10月24日、今後6年間のがん対策の要となる第3期がん対策推進基本計画を閣議決定した。第3期計画は、2017年度から6年間に取り組むべき施策や個別目標を掲げたもので、12年以来5年ぶりの見直し。「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す」との全体目標を掲げ、これを実現するための分野別施策として「がん予防」「がん医療の充実」「がんとの共生」を3つの柱にあげた。さらにこれらの施策を支える基盤として「がん研究」「人材育成」「がん教育、普及啓発」をあげ、その整備を求めている。予防を強く打ち出し、希少がん・難治性がん対策、小児、AYA(思春期・若年成人)世代、高齢者などの世代別の支援にも力を入れた内容となっている。

がん予防

基本計画では、「科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実」と題して、1次予防(がんのリスク減少)と、2次予防(がん検診、早期発見、早期治療)の促進を掲げ、がん罹患者や死亡者の減少を実現するとしている。

1次予防の目玉となるたばこ対策については、計画案をまとめた6月2日のがん対策推進協議会では、「2020年までに受動喫煙の機会を有する人の割合を、職場や家庭、飲食店などのすべてでゼロにする」との目標値を盛り込むことで一致していた。しかし、飲食店などに受動喫煙対策を義務付ける健康増進法改正案の国会提出のめどがつかないため、基本計画の概要の中で「受動喫煙に関する目標

値等については、受動喫煙対策に係る法案を踏まえて別途閣議決定する予定」と記載され、盛り込まれなかった。ただ、取り組むべき施策には、禁煙支援マニュアルの周知や内容の充実などをあげた。

また、感染症対策として、ヘリコクター・ピロリ菌の除菌による胃がんの発症予防の有効性等について、国内外の知見を速やかに収集し、科学的根拠に基づいた対策の検討を求めている。

検診受診率すべてのがんで50%へ

2次予防としては、「科学的根拠に基づくがん検診や精密検査の受診は、がんの早期発見・早期治療につながる」として、がん検診の受診率向上と精度管理の

さらなる充実が必要不可欠と指摘。第2次計画でのがん検診受診率の目標値(50%、胃、肺、大腸は当面40%)を達成できていないことから、▽検診受診手続きの簡素化▽受診対象者の名簿を活用した個別受診勧奨・再勧奨▽かかりつけ医や薬局の薬剤師を通じての受診勧奨▽がん検診と特定健診の同時実施▽女性が受診しやすい環境整備▽指針に基づいたがん検診の実施及び精度管理の向上、などの取り組みを順次進めるとした。

そのうえで、個別目標として、すべてのがんで検診受診率を50%にすることや、精密検査の受診率を90%にすることを1年以内に作成する目標を掲げた。

このうちがんゲノム医療については、国がゲノム情報等を活用し、個々の患者に最適な治療を提供するために、2年以内に体制整備を進める目標を示した。その

ために取り組むべき施策に、がんゲノム医療中核拠点病院の整備などを示した。また、手術療法など各種療法については、標準的治療の実施や相談支援の提供

予防・医療充実・共生を柱に

など、拠点病院等に求められている取り組みの中に施設間で格差がある現状を指摘。診療実績数等を用いた医療機関の比較や、第三者による医療機関の評価、がん医療における診療機能の集中、機能分担、医療機器の適正配置といった一定の集約化のあり方などの検討を、取り組むべき施策にあげた。そのうえで、新たながん医療提供体制について、2年以内に検討することを目標とした。

免疫療法に関する適切な情報提供

一方、各種療法の中では、科学的根拠を有する免疫療法の研究開発によって、「免疫チェックポイント阻害剤」等の免疫療法が、有力な治療選択肢になっているものの、免疫療法の中には十分な科学的

根拠を有する治療法とそうでないものが混在している状況を指摘。「国は免疫療法に関する適切な情報を患者、国民に届けるため、情報提供のあり方について、関係団体と連携して検討を行う」と求めた。

希少がん・難治性がんの体制整備

基本計画では、希少がん・難治性がんの対策について「それぞれのがんの特性に応じた対策」として明記。おのおの希少がんに対応できる病院と地域の拠点病院等との連携強化や周知の必要性を指摘。希少がん対策を統括する体制を2年以内に整備するとした。難治性がんについても有効性の高い診断・治療法の研究開発、そのための人材育成の体制整備を促進するとした。

がんとの共生

拠点病院と地域の連携推進へ

基本計画では、「がんになっても自分らしく生きることのできる地域共生社会を実現する」として、その目標に「がんとの共生」をあげ、①がんと診断された時からの緩和ケア②相談支援、情報提供③社会連携に基づくがん対策・がん患者支援④がん患者等の就労を含めた社会的な問題⑤ライフステージに応じたがん対策の5つの柱を掲げた。

このうち緩和ケアについては、拠点病院等を中心に緩和ケアチームや緩和ケア外来が設置されるようになったが、緩和ケアの質に施設間格差があることを指摘。がん診療に携わるすべての医療従事者が基本的な緩和ケアを実施できる体制を構築すると明記した。地域がん診療連携拠点病院の「緩和ケアセンター」のあり方を設置の要否も含め、3年以内に検討するとした。

ピアサポートの研修見直し

がんの相談支援に関しては、拠点病院等のがん相談支援センターの利用率が7.7%と十分に利用されていない現状を指摘。患者ががん相談支援センターの存在を認識し、支援を受けられるように、診断初期に主治医等が患者や家族にがん相談支援センターを説明するなどの方策の検討を求めた。そのうえで、相談支援従事者の研修のあり方を3年以内に見直すことや、患者同士が体験を共有できるピアサポートの実態調査、効果検証を行い、ピアサポートの普及に取り組むことも掲げた。

また、情報提供については、「がんに関する情報の中には科学的根拠に基づいていないとはいえない情報が含まれていることがあり、正しい情報を得ることが困難な場合がある」と指摘。国は、医療機関のウェブサイトの適正化を図るとい

世代別の支援も強化

小児がんやAYA世代のがんについては、「多種多様ながんが含まれ、成人の希少がんとは異なる対策が求められる」として、速やかに専門施設で診療できる体制を整備するため、3年以内に小児がん拠点病院とがん診療拠点病院等の整備指針を見直す目標を掲げた。

また、高齢者のがんについては、75歳以上の高齢者に対して標準的な治療を提供すべきかどうかは現状の診療ガイドラインでは明確な判定基準が示されておらず、医師の裁量にまかされている現状を指摘。QOLの観点を含めた高齢者に適した診療ガイドラインを策定することを明記した。

観点から医業等に係るウェブサイトの監視体制の強化に努めると明記された。

治療と仕事の両立支援

「がん患者等の就労を含めた社会的な問題」については、がんと診断された後の依頼退職または解雇された者の割合が2013年(34.6%)と03年(34.7%)で変化していないことや、がんと診断がされてから最初の治療が開始される前に退職した者が4割を超えている実態を示し、診断時からの正しい情報提供や相談支援の重要性を指摘。拠点病院等をはじめとする医療機関の協力の下、ポスターやリーフレットの活用などでがん患者の治療と職業生活の両立支援の周知を求めた。

また、国は3年以内に患者の治療、生活、勤務情報等をまとめた「治療と仕事両立プラン」を開発し、個々の事情に応じた就労支援の体制整備を進めるとした。

がん対策の横断的対応

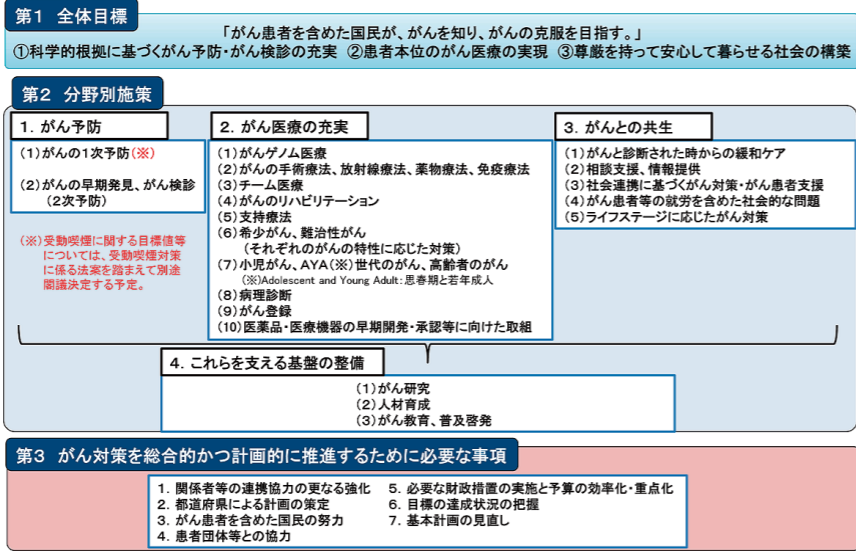
また、がん対策の横断的な対応として、「がん研究」「人材育成」「がん教育、がんに関する知識の啓発」を位置づけた。がん研究では、2年以内に「がん研究10か年戦略」のあり方について検討し、新

たな課題や重点的に進める研究を盛り込むとした。

また、がん教育では、国は地域の実情に応じて、学校医やがん医療にかかわる医師、患者等の外部講師の活用体制を整

備し、がん教育の充実に努めるとした。さらにながん対策を総合的に推進するための必要な事項として、国及び地方公共団体、関係者等の連携強化などを求めている。

第3期がん対策推進基本計画(概要)



ゲノム医療の体制整備

基本計画では、がん医療の充実に関しては、「がんゲノム医療等を推進し、個人に最適化された患者本位のがん医療を実現する」とし、ゲノム医療の推進を第一にあげた。また、がん医療の均てん化・集約化によって効率的かつ持続可能ながん医療の実現や、ゲノム情報や臨床情報の収集・分析によって革新的医薬品等の開発を推進し、がんの克服を目指す」と明記した。

そのうえで、①がんゲノム医療②がんの手術療法、放射線療法、薬物療法、免疫療法③チーム医療④がんのリハビリテーション⑤支持療法⑥希少がん、難治性がん⑦小児がん、AYA世代のがん、高齢者のがん⑧病理診断⑨がん登録⑩医薬品・医療機器の早期開発・承認等に向けた取り組み、の10本の柱を掲げた。

がん教育 いつから、何を、どのように教えるか

日本癌治療学会でシンポジウム

横浜市で10月20～22日に開催された日本癌治療学会学術集会で、「がん治療にまつわるUpdateがん教育～いつから、何を、どのように教えるか」をテーマにしたシンポジウムが開かれた。がん教育を実践しているがんサバイバーや医師、行政担当者らがシンポジストとなり、これまで実践してきたがん教育の現状や課題、向き合い方について議論が交わされた。



講演する望月参事

などで、命の授業やがん教育を実践してきている儀賀理暁・埼玉医科大学総合医療センター呼吸器外科准教授は、「がん教育の実践～高等教育」と題して講演した。

自らがかかわっている埼玉県教育委員会主催のがん教育の授業研究会に参加した教員自身が「身内がんで亡くなった人がいると冷静に授業を進められない」と語っていた

身内ががんになった生徒へ対応は

がん教育では、身近にがんになった人がいたり、小児がん経験者がいたりする可能性があるため、そうした児童・生徒への配慮が求められている。シンポジウムでは、全国の中学、高校、大学等のがん教育の授業で、子宮頸がんのサバイバーとして自身の体験などを話している阿南理恵さんが「家族や親せきががんになった生徒にがん教育が与える影響」と題して講演した。

阿南さんはこれまでがん教育の授業を進めてきた中で、「がんで家族を亡くした生徒がいるかもしれないので実施できない」と言われる学校があり、授業の実施前には学校側にそうした生徒がいないか事前確認してもらっていた。しかし、授業後に書いてもらった感想文の中に、そうした生徒の感想文が複数あり、その中で阿南さんの授業に感謝し、がん教育の授業を求めている例があったことを報告した。

今年3月10日に高知県の高校で授業を行ったときのことで、その日は実父の葬儀の翌日だったが、以前から決定していた授業だったため、予定通り授業を行った。その授業を聞いたがんと闘病中の兄がいるという生徒からの感想文には「兄の気持ちを伝えてもらった気持ちになった」と書かれていた。

また、祖父母をがんで亡くした生徒からは「がんは怖くてつらいと思った

が、今までがんについて何も知らなかったことがわかり大変よかった」などと書かれていたことを紹介。授業後に今年母をがんで亡くした男子生徒から、授業を聞いて考えが変わった、と感謝されたことも明かし、「がんで家族や親せきを亡くした子ども達こそ、がん教育を受けることで、正しい知識を学び、自分の想いを打ち明ける機会になるのではないかと語った。

心のケアに配慮

また、多くの学校でアニメ教材を使ったわかりやすいがん教育の出張授業を続けてきている中川恵一・東京大学医学部附属病院准教授は「がん教育の実践」と題して講演した。阿南さんも含め、がん経験者とセットとなって、がんを学んで、命の大切さを知ってもらうことを心がけた授業を進め、その中で心のケアに配慮してきたことを強調。それが現在、文部科学省が勧める外部講師活用の授業の原型になっていることを説明した。

しかし、その中で、やはり授業後の休み時間に、授業を聞いた生徒から自分自身ががん経験者だといわれたことが何度かあり、事前の把握が難しいことを認めた。ただ、そうした生徒からは「授業を聞いてよかった」といわれたことも紹介していた。

体験共有のがん教育を

また、小学校、中学校、高校、大学

一方で、「水泳事故で教え子が亡くなくても水泳の授業はあります。こうやって子供たちと実践を続けてきた」という教員がいたことを紹介。「人間としての在り方や生き方をふまえて授業をする」という姿勢で、がん教育を実践していることを説明した。自分が見つかったことにどうがんばってきたのか、そこからどう学んだのか。儀賀准教授は、体験の共有が大切なことを全面に出したがん教育の実践を訴えた。

また、文部科学省の北原加奈子学校保健対策専門官からは、小学校では2020年度から、中学校は21年度から、高校では22年度からがん教育が全面实施される方向や、日本対がん協会が作成したアニメ教材「よくわかるがんの授業」や、文部科学省が4月から公開している小中高生向けのスライド教材などの紹介などがされた。

さらに日本対がん協会の望月友美子参事は、がん教育の新たな取り組みとして、地域社会の人々とのつながりの中で、「健康に暮らしていくのにタバコは本当に必要なか」を考えていくがん予防教育プログラム「タバコフリーキッズ」について講演した。7月に岡山市で実施した「タバコフリーキッズ岡山」に参加した学童保育の小学生や知事からのビデオメッセージなどを紹介し、がんのリスクを避ける力を身に着けるがん教育のツールとしての活用を提言。全年代でのがん教育の必要性を訴えた。

健康づくり教室「乳がんと栄養と運動」を開催



座ってできるエクササイズの実習

日本対がん協会は10月14日、東京都中央区の聖路加国際病院トイスラーホールで、乳がんのホルモン療法による体重増加や、体力の低下が気になる女性を対象に、健康づくり教室「乳がんと栄養と運動」を開催した。ホルモン療法による体重増加などの副作用を運動や食事指導で緩和しようという研究が進んでおり、その研究チームによる成果の発表や、バランスのよい食事方法や日常生活の中で可能なエクササイズの紹介が行われ、約60人の乳がん経験者が参加した。

健康づくり教室ではまず、山内英子・聖路加国際病院副院長・プレストセンター長が、「おいしく食べて楽しく

運動」と題して講演。ホルモン療法後に関節の痛みを訴える人が、運動療法によって改善された米国の研究例などを紹介し、乳がん経験者への体重管理の重要性を指摘。プレストセンターで、乳がん経験者に運動療法と栄養療法を週1回実施したパイロット研究でも肥満の改善や参加者の気持ちが前向きになった結果が得られ、田中喜代次・筑波大学体育系教授の研究室と大規模な研究を始めたことも説明した。

その後、健康運動指導士の大月直美さんが、乳がんの手術後に気になる上半身の動きをよくするために、座ってもできるエクササイズを指導。さらに田中教授の研究室に所属する奥松功基さんが「患者さん向けスマートダイエット」と題して、これまでの研究成果を語った。

バランスよく適量を食べる

奥松さんは、体重を減らすために

「バランスよく適量を食べる」として、食品を①牛乳、乳製品、卵②魚介類、肉類、豆腐③野菜、果物、いも、海藻、きのこ④穀類、調味料、油脂、その他の4群に分けて、その摂取の仕方を解説した。

各群の食材の1点を80kcalとして、①～③群では、毎食各1点、④群は2点の量を食べるとして、1日合計の摂取量を計15点(1200kcal)にすることを紹介。それぞれの食品の群の中で好きな食材でカロリーが少ないものを見つけて適量に抑えるコツを示した。さらにこうした食事療法と運動療法を組み合わせた健康教室に参加した乳がん経験者(17人)が、3か月で体重が平均6.2キロ減り、体脂肪率も5%、腹囲も7センチ減ったことも紹介された。

最後に田中教授がこのスマートダイエットでのおすすめの食事の組み合わせや、トイレの中やテレビをみながらでもできる簡単なエクササイズなども紹介。食事は1日の中でバランスよく、運動は1週間の単位で調整しながら継続していくことを勧めていた。

ウーマンヘルスケアラボ

日本対がん協会と大阪対がん協会は10月8日、大阪市のグランフロント大阪ナレッジシアターで、20代、30代の女性を対象にした大腸がんと乳がんの予防セミナーを開いた。健康を当たり前に感じる年代から、女性に多い大腸がん、乳がんについての基礎知識を持ってもらおうと企画されたもので、約120人が参加した。

セミナーではまず、大阪国際がんセンター消化器内科の松浦倫子医師が「女性のための大腸がん基礎知識」をテーマに講演した。女性のがんで死亡者が最も多いのは大腸がんだが、運動や

20代、30代から考える大腸がん・乳がん予防セミナーを開催

食事などの生活習慣を見直すことでがんになるリスクが減らせることや、早期にみつければ治るがんであることをわかりやすく説明した。続いてモデルであり乳がん経験者でもある藤森香衣さんが「乳がんになっても、自分らしく生きるために」と題して講演。友人の闘病、自身のがん体験や、起きてしまったことは変えられないが、その後の人生をどう自分らしく女性として生きていくかについて語った。

最後に内科医であり作家でもある、おおたわ史絵さんが「女性と健康～病気になる人ならない人、大腸がんと乳



講演した藤森さん(左)、松浦さん(中)、おおたわさん(右)

がん～」と題して講演。大腸がんと乳がんにかかりやすくなるそれぞれのリスク因子について分かりやすく紹介し、そうしたリスクを減らすのにやはり運動が重要であることを語った。

古本で日本対がん協会に寄付ができます

読み終えた本やDVDなどを活用しませんか？

charibon by VALLE BOOKS

詳しくは「チャリボン」

<http://www.charibon.jp/partner/JCS/>

お問合せ(株式会社バリューストックス): 0120-826-295
受付時間: 10:00-21:00(月～土) 10:00-17:00(日)

応募総数87件から22件を採択 2017年度RFLJ「プロジェクト未来」研究助成 決定

リレー・フォー・ライフに寄せられる寄付を基にがん研究を支援する「リレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFLJ)プロジェクト未来」の、2017年度の採択者が10月10日に決定した。

希望を実現するために、画期的ながんの治療法や患者のQOL改善などを目指す日本国内の研究を助成するもので、今年で6回目となる。同助成金審査委員会での審査、ならびに日本対がん協会理事会の承認を得て決定した。

応募総数は87件で、I分野(基礎研究・臨床研究)が64件の中から11件、II分野(がんの支持療法、社会面に関する研究)が23件の中から11件、あわせて22件が採択された。採択者と研究テーマ、助成金額は下表のとおり。

分野I (基礎研究・臨床研究)

(五十音順、敬称略)

申請者名	所 属	申 請 テ ー マ	助成金額
石井 源一郎	国立がん研究センター 先端医療開発センター 臨床腫瘍病理分野	線維芽細胞撲滅による革新的ながん治療法の開発	100万円
犬飼 岳史	山梨大学医学部 小児科	小児急性リンパ性白血病に対する化学療法の負担軽減と治療成績向上を目指した個別化療法のための包括的な薬剤感受性バイオマーカーの探索的研究	100万円
島田 緑	山口大学 共同獣医学部 生体機能学講座 生化学教室	がんの増殖シグナル伝達機構の解明と阻害薬創出	100万円
谷口 浩二	慶應義塾大学医学部 微生物学・免疫学	炎症シグナルを標的とした新規消化器癌治療法の開発	100万円
谷口 博昭	東京大学医科学研究所附属病院 抗体・ワクチンセンター	PRDM14陽性難治性固形腫瘍に対する革新的核酸医薬品の開発研究	150万円
長崎 幸夫	筑波大学 数理物質系 物質工学域	患者に優しい、副作用の無い経口抗癌DDSの開発	150万円
長山 聡	がん研有明病院 大腸外科およびTR支援部	腸内細菌を指標とした大腸癌スクリーニングキットの開発	100万円
畠山 鎮次	北海道大学大学院医学研究院 生化学分野医化学教室	癌関連TRIM型E3ユビキチンリガーゼの基質の新規同定法の開発	100万円
藤原 義之	鳥取大学医学部 器官制御外科学講座 病態制御外科学部門	癌特異的Warburg効果を利用した癌診断治療法の開発	100万円
松井 基浩	東京都立小児総合医療センター 血液・腫瘍科	小児がん急性期におけるオンコロジー・エマージェンシー(がん救急)の実態調査とその救命率向上のための前向き研究	100万円
山口 知也	熊本大学大学院 生命科学部 がん生物学分野	肺腺がんでのROR1によるカベオラ生理機構の解明と創薬への応用展開	150万円

以上11名 合計1250万円

分野II (がんの支持療法、社会面に関する研究)

(五十音順、敬称略)

申請者名	所 属	申 請 テ ー マ	助成金額
明智 龍男	名古屋市立大学大学院 医学研究科 精神・認知・行動医学分野	小児がん患者・家族に対する新たなサポートシステムおよびケア方法の開発研究	40万円
市村 崇	がん研究会 有明病院 消化器化学療法科	がん患者の子どもに対する心理的・社会的支援システムの開発	100万円
遠藤 源樹	東京女子医科大学 衛生学公衆衛生学第二講座	中小企業における、がんサバイバーの病休・復職・退職等の大規模実態調査と復職支援への応用(3年計画の3年目)	40万円
小澤 美和	聖路加国際病院 小児科	一般総合病院の機能を活かした小児がん経験者の人間ドックシステムによる晩期合併症とQOLの生涯コホート調査と自立的な健康管理能力の育成～他機関との連携～	40万円
久芳 さやか	長崎大学大学院 移植・消化器外科	乳癌化学療法におけるステロイド含有含嗽薬の口腔粘膜炎症予防効果に関する検討(多施設共同第2相試験)	40万円
近藤 俊輔	国立がん研究センター 中央病院 先端医療科	情報通信端末(ICT)を用いた情報収集と解析のがん患者の調査研究：がん患者における労働生産性の実態調査(プレゼンティズム/アブセンティズムの解析から)	40万円
成松 宏人	神奈川県立がんセンター 臨床研究所 がん予防・情報学部	がん医療では満たされない患者ニーズを探る：1万4千例電話相談データのミクスドメソッドアプローチ	40万円
平山 貴敏	国立がん研究センター 中央病院 精神腫瘍科	行動活性化療法を用いたがんサバイバーシップケアの開発	40万円
藤森 麻衣子	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺総合対策推進センター	若年がん患者の支援に関するニーズ調査	40万円
古井 辰郎	岐阜大学大学院 医学系研究科 産科婦人科学分野	小児・思春期・若年成人がん患者の妊孕性温存に関する医療連携構築を目的とした社会システム作り(啓発・人材育成、各種資料作成、日本版Oncofertility Consortium構築とナビゲーター制度の提案)	40万円
武者 篤	群馬大学 重粒子線医学推進機構	頭頸部放射線治療時の粘膜炎症予測と事前対策について	40万円

以上11名 合計500万円