



## 令和5年度 講演会、総会を終えて

梅雨明け前に早々と蝉が鳴き始め、色鮮やかな紫陽花と蝉の饗宴に嬉しくも複雑な思いでもあります。新型コロナウイルスが第5類相当になり、街の風景も賑わいを取り戻していますが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

6月25日は梅雨の最中、天候に恵まれ、講演会・総会を会場と、オンラインにより開催しましたので、ご報告いたします。

### 講演会「がんと食事について」

第58回目の講演会は、東京都多摩総合医療センター 栄養科 栄養係長としてご在籍の田村清美先生をお迎えし、「がんと食事について」と題して、先生ご自身がお父様のがん罹患をきっかけに、体験された民間食事療法や“がん病態栄養専門管理栄養士”の資格を取得された経緯を踏まえ、予防と治療中の食事について大変わかりやすくお話していただきました。

講演の終わりに、温泉利用指導者の資格も有し、健康増進や疾病予防のための温泉利用が安全かつ適切に実践できるよう指導したり、医師の指示に基づき温泉療法のプログラムに沿って指導をする資格であると紹介していただきました。

個人的な感想ではありますが、【食べる＝人＋良】【治癒とは癒して治す】は、大変意味深く、心に残りました。

個々の人に合った良い食べ物を摂ることや、食事以外にもそれぞれの癒し方を見つけることは治療をするうえでも大切な基盤になるのではないのでしょうか。田村先生は当会の趣旨にご賛同いただき、入会もしてくださいました。

今後も、がんの食事療法や温泉療法について専門的な観点から教えていただけることを大変心強く思います。

講演の終わりには、リモートで参加された当会顧問の芝 佑信先生からも、様々な情報に惑わされないために、身近に相談できる場所があることが大切であることなど、貴重な助言を頂きました。

### 定期総会

第22回総会では、議事次第に沿って執り行い、会場とオンライン参加者数と委任状の返信により、半数以上の承認を賜りましたのでご報告申し上げます。当日入会頂いた方々、ご来場、オンラインでご参加された会員の皆様、そし



て体調不良やご都合が合わずご参加できなかった会員の皆様には総会の承認とともに、暖かい励ましの言葉を頂戴しましたこと、心より感謝を申し上げます。

今年度も、寄せられたアンケートを参考に、事業方針をもとに歩んでまいりたいと思います。引き続き、当会の運営に関心、協力、ご支援を賜りますことを心よりお願い申し上げます。当会の運営に関われる方も随時募集しております。お気軽にお声掛け頂きますよう役員一同お待ちしております。

## 講演会報告 『がんと食事』

講師：田村清美 先生(東京都立多摩総合医療センター 管理栄養士)

### がんと食事

府中がんケアを考える会

令和5年6月25日(日)  
ル・シーニュー6階第3会議室



今年の総会前の講演会は、これまでの「府中がんケアを考える会」の活動のなかでもしばしば話題となってきた「がんと食事について」をテーマとしました。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行してから初の開催となります。参加者は会場27人、オンラインでの視聴3人の計30人、うち会員15人、非会員が15人、参加者のうちPeatixを経由した申し込みは0人でした。テーマへの関心の高さと社会状況の変化を感じました。

### 管理栄養士とは

講師の田村先生は管理栄養士です。栄養士は都道府県の知事免許ですが、管理栄養士は国家資格のひとつで、病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。また、田村先生は日本病態栄養学会が認定する「がん病態栄養専門管理栄養士」でもいらっしゃいます。



講演会は田村先生のお父様が末期のがんと判明したあと短期間で亡くなられ、何もしてあげられなかったことをとても後悔したというご自身の経験から始まりました。田村先生はお父様が亡くなられたあと、マクロビオティック(玄米菜食)など、がんの食事療法とうたう様々な療法について学ばれていますが、中には患者さんに高額な物を販売する医療機関もあり、何かおかしいと感じて離れたこともあったそうです。

### その人、その人の食事

さまざまな情報があふれるなかで、田村先生は「国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト」というウェブサイトを紹介してくださいました。そこには「科学的根拠に基づくがん予防」が掲載



されています。がんの予防として、身体を動かす・適正体重を維持する・感染症の検査を受ける・禁煙する・節酒する・食生活を見直すことが挙げられています。食事療法としては 減塩する・野菜と果物をとる・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから、そして太り過ぎ・痩せすぎに注意することなどが挙げられています。ぜひ検索してみてください。

誰かに行われた栄養指導が、他の誰かにも良い栄養指導になるとは限りません。「その情報は誰にとって正しいのか？」を考えることが大切です。

講演の最後に田村先生は「食べる」という漢字は「人」と「良」という字から成り立っていることを紹介されました。ただし食べ物によってはそれがもとで病気になることもあります。食事のことで困ったら管理栄養士に相談をとおしやり、質疑にも丁寧にお答えいただいて講演を終えられました。田村先生、ありがとうございました。(文責;宮田乃有)

## 講演会・総会参加者より

6月25日開催の講演会にご参加いただいた方々から、様々な声をお寄せ頂きました。

### 講演会にて

最初に田村清美さんの講演会に対する感想では、総じて好評だったようで「田村講師の人柄が感じられ、温かい講義でした」、「分かりやすいお話で、安心して理解できました」「とても分かりやすい講演でした。実体験の話がとても面白かったです」との声を頂きました。

一方で、「もう少し踏み込んだ内容を期待していたので、残念」との声もありました。がんには様々な部位や特殊性、個人差もあるので、一概にこれが正解という食事方法を伝えるのは難しいと思います。ただ、当事者の嗜好やがんの症状に合わせながらも、バランスよく食事をとることが大切であるとお話があり、一緒に考えながら食事をするようにしたいですね。

また講演会での話を踏まえて「インターネットなどに流布している情報は玉石混交と思いますので、幅広く情報を集め、慎重に見極めたいと思います」という声もいただきました。何が良くて何が嘘かの判断が難しい情報が出回っていますので、一つひとつ担当の医師や医療従事者などに確認しながら、最適な食事をされるのが大切だと思います。

### 総会にて

次に総会に関する声を頂きました。「在宅医療について、理解ある医師の話なども聞きたい」とのご要望がありました。総会にあたり、次年度の事業計画に盛り込めるかどうか、役員会で検討して参りますので、しばらくお時間をください。

3番目に「がんケアについて知りたいこと」の問いについて、多くのご回答を頂きました。「時には予防法もさることながら、スピリチュアルケア的なお話も、癒しの効果は大きいと思います」や「メンタル面でのケア(気持ちに寄り添う対応)」、「家族はどうあればよいのかということ」など、精神的なサポートと家族として当事者との接し方について、理解を深めたいと思う方がいらっしゃいました。会として今後の参考にさせていただきます。

他には「ストーマの皮膚トラブルの対応方法」「就労中や子育て中の方で、行政から受けられるサービスを知りたい」「セカンドオピニオンをしたい場合、どのようにしたらよいのか」という声をお寄せいただきました。

ストーマの皮膚トラブルについては、医療の専門的な対応が求められますので、当会としてお答えすることは難しいということをご理解いただきたいと思います。行政から受けられるサービスについては、当会としてもAYA世代のがん患者に対する行政の支援策(必要な方には介護保険サービスが受けられる等)を要望しております。具体的な行政サービスでこうした制度があると良いと思うものがありましたら、ぜひとも共有したいと思います。セカンドオピニオンについては、がんケアに限らず医療行為全般でも課題の一つとして、向き合わなければならないと思います。役員会で検討して参りますので、宜しくお願いします。

最後に今後当会に望むことに対する声ですが、「食の大切さは今後もお願いします。例えば役に立つレシピの紹介なども良いかと思います」との声を頂きました。ありがとうございました。田村先生にもお伝えするほか、当会でもレシピについて検討をまいります。

以上、アンケートの紹介をさせていただきました。ご協力いただいた皆さんに、心より感謝申し上げます。

### ひさびさの「あんずまつり」



三年ぶりのあんずまつりに参加しました。あんずまつりは紅葉丘の三自治会が主催者となり、いくつかの団体と共催で、紅葉ヶ丘第2地域公園で毎年開催される催しです。今回で7回目になります。

今年では東京都立がん検診センターの職員の方にも参加いただき、共同のブースを運営することができました。

当日はお天気にも恵まれ、スタンプラリーには大人と子ども合わせ750人の参加がありました。

わたしたちも「がんにならない12か条」チラシを活用しながら来訪者といろいろな意見交換をすることができました。駒ヶ嶺前会長にも立ち寄っていただきました。「グランドゴルフで元気だよ」とのことでした。

検診センターの皆さんと共同の活動ができたことは画期的であり、成果の多い一日でした。

暑い中早朝から準備いただいた皆さんお疲れ様です。

### 患者会より

5月29日は患者会でした。参加者は現場とリモートで2名。少数でしたが楽しい集いとなりました。日々の過ごし方から、食事の話題や、気圧の変化が負担になっている事、高齢者の過ごし方についてなどが語られました。

振込用紙を同封しています。ご不明の場合はお問い合わせください。

### 2023年の予定

予定変更、中止になる可能性があります。いずれの催しも当面参加人数に制限があります。できる限り事前の確認、参加予約をお願いします。

日時	行事	会場
7月23日(日)	患者会	プラッツ 第4会議室
9月10日(日)	患者会	プラッツ 第6会議室
11月26日(日)	府中市協働まつり	プラッツ
12月 3日(日)	講演会	プラッツ 第2会議室

#### 編集後記

心臓の手術(カテーテルアブレーション)を受けました。カテーテルが血管の中を数十センチのたうち回ると考えるとすごいですね。目標は体力を戻して冬のハが岳ですので頑張ります。友人が食道がんで2回目の手術(全摘)です。心配です。若いときは山も海も一緒に行っていました。

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0053 府中市天神町3-7-47 武智 一雄  
電話 090-7729-4429 Mail: ktakechi@fuchugancare.org