



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.2



地域コミュニティの健康福祉向上を目的とし、病気の予防(Prevention)、介入(Intervention)、教育(Education)を提案する情報誌

新春のおよこびを申し上げます

皆様お揃いで、よき新春を迎えられたことと存じます。

昨年とはひとかたならぬご厚情をいただき、深く感謝いたしております。本年も、なにとぞよろしくお願い申し上げます。



Pink Ribbon Day in SANDAを振り返り

去る10月7日(日)に開催されたPink Ribbon Day in SANDA(三田市まちづくり協働センター)では、112名のご参加を頂き、おかげさまで盛会のうちに終わることができました。改めて、ご来場の皆さま、また陰となり日向となり支えてくださいました皆さまに、心よりお礼申し上げます。

今回、多くの方から講演に関する沢山のご感想・ご意見を頂戴することができました。

それらを参考に、地域コミュニティにおける豊かな健康福祉の実現を目指し、今後も「予防・介入・教育」という視点から、健康と病について知り、また考えるきっかけづくりができるようメンバー一同気持ちを新たにしております。

なお、講演会のあらすじは、「ニュースレター Vol.1」やウェブの「基調講演」の項目ないし、このブログのいくつかの記事でもご覧いただけます。

今後ともご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願いいたします。

P.I.E.GROUP.SANDA 代表 西澤真則&メンバー一同

2018年のあしあと

10月7日(日) Pink Ribbon Day in SANDA

「あなたとあなたの大切な人を守るためにがんを知ろう」

@三田市まちづくり協働センター

11月25日(日) 第1回 ワークショップ P.I.E.

「栄養と長寿」@三木市吉川町公民館

12月1日(土) 市民活動まつり~つながろう、つながる三田~

@三田市まちづくり協働センター

催し物報告

11月25日(日) 第1回 ワークショップ P.I.E.「栄養と長寿」

三木市吉川町公民館で行われたワークショップでは、13名の地域の方々と共に「栄養と長寿」について、和気藹々と学びを深めることができました。講師のエリス先生からは、**1. がんの原因と構造、2. 日本人と縁深いビタミンB1やビタミンB6、Dの欠乏とその問題、3. 体温、血圧、血糖値、食事を記録することの大切さ**の三つのポイントについてお話頂きました。レクチャーを通じて、普段の食事内容やそれぞれの家庭での傾向を見直すことができたり、**糖質の過剰摂取やビタミン、ミネラルの不足ががんや様々な病気を引き起こす可能性を持っていることを**知ったりすることで、食事の大切さを深く意識することができたのは大変有意義なことでした。なお、今回のような地域に根差した勉強会は初めての試みでしたが、

レクチャーのあとの質疑応答は大いに盛り上がりました。皆さんの旺盛な関心から、**食事が単なる食べるだけの行いではなく、家族や大切な人の健康や共同生活を支えていること**がわかり、改めてこのテーマの大切さと広がりを感じることができました。今後もワークショップを通して、健康であることや病気を予防することの意味を考える機会を共有していきたいと思われました。



12月1日(土) 市民活動まつり~つながろう、つながる三田~

P.I.E.GROUP.SANDAは、三田市の非営利市民活動団体が一堂に会する「市民活動まつり」に出展させていただきました。私達のブースでは、病気になるにくい身体を作る食事と運動のP.I.E.プログラム相談会、**ヒマラヤ岩塩で作った鉄分・ミネラル豊富なスペシャルキムチ(菊芋、白菜、大根)の販売会**、塩の味比べを行いました。キムチや塩の味比べにお寄りいただき、心よりお礼申し上げます。ご自身の食事を見直すきっかけづくりに少しでもお役に立てたのであれば、とても嬉しいことです。また、様々な活動をされている皆様とも交流できました。今回の出会いをきっかけに、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



催し物案内

第2回 ワークショップ P.I.E.「栄養とトレーニング」

日時: 2019年2月17日(日) 10:00~12:00

場所: 三木市吉川町公民館

このワークショップでは、「食事」に加えて「栄養と運動」との関係が主なテーマとなります。様々な疾患を予防し、良好な体調の維持と発育を促すためには、**適切な栄養と十分な運動**が必要です。栄養と運動が不適切で不十分になると、病を防ぎ、体調を維持するための免疫の機能が失われ、様々な病気や体調不良が生じてしまいます。**がんを含むほとんど全ての疾患**

が主に栄養の過不足と運動不足により生じることは、病の予防と介入のために極めて重要な考え方であるのにもかかわらず、実際にはほとんど知られていません。このワークショップでは、なぜ、またどのように栄養、食習慣、運動が健康ないし疾患と結びつくかを考えるひと時を参加者の皆さまと共有します。

P.I.E.プログラム寄稿記事

近年のがん検査の世界標準 (NEW CANCER TESTING PROTOCOLS)

エリス・シェイーン(PhD) 著
西澤真則 訳

がん検査の手法として用いられているものは、「新しいもの」として、現在世界的に大きな変化のなかにあり、従来のがん検査の手法は古いものになりつつある。例えば、乳がんの検査であれば、マンモグラフィーを使わずに、いまでは医師は血液検査を用いることで、はっきりと、しかしどのような異常をも特定することができる。というのも、その異常は患者の血中に存在するであろう腫瘍マーカーが兆候として表れるからだ。この新しい手順を用いることで、**検査の誤りや判定漏れ**といった可能性を減らすことができるのだ。

医師が体内で活動するがんと腫瘍マーカーのための血液検査をしましょう。そうであれば、検査の対象は、タンパク質と循環腫瘍細胞であり、そしてそれに応じて、計測される二つのタイプのマーカーが存在することになる。こうした血液検査のおかげで、はるかに正確に、あなたの体の状態と機能の内的な条件を理解することができるのだ。それと比べると他の(外科的切開を用いた)侵襲性の検査は不正確なのだ。以下にその根拠を挙げよう。

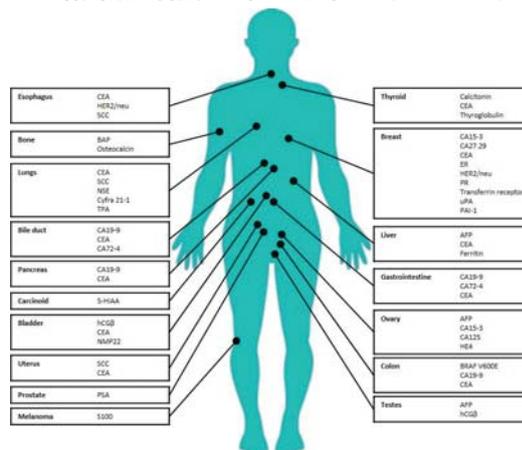
- がんの腫瘍であれば、それは何であれ、血中に**特定のたんぱく質**を作り出すので、そのタンパク質を**マーカー**として**追跡**すればよい。
- 循環腫瘍細胞とは、がん組織から剥離して、血流のなかに遊離する細胞のことである。
- **タンパク質のマーカーと循環腫瘍細胞は、簡単な血液テストで測定できる。**

もし血中のマーカーが**治療の前に**検査できれば、乳がんの診断は容易になり、しかも、体のほかの場所への転移を判断しやすくなる。あるいは**治療中**であれば、治療の効果を評価したり、あるいは**治療後**であれば、再発の有無を知ったりすることができる。

しかしながら、**予防のための手法**としては、**他の侵襲性のテストに頼らずに**、毎年腫瘍マーカーのために血液検査をすれば、がんを早期発見するためのより確実な結果を期待することができる。例えば、腫瘍マーカーとして、あなたのかかりつけの医師がするであろう検査には次のようなものが含まれているはずである。これには**乳がんも含まれる**。

- **CA15.3**: 乳がんと子宮がんの検出。
- **TRU-QUANTとCA27.29**: 乳がん罹患している可能性を示す。
- **CA125**: 子宮がん、子宮がんの再発、乳がんの再発の兆候を示す。
- **CEA**(がん胎児性抗原): 大腸、肺、肝臓がんの存在を示すマーカー。このマーカーを用いれば、可能性として判定できることは、乳がんの体の他の場所への転移である。
- **循環腫瘍細胞**: 循環腫瘍細胞とはがん細胞から遊離して血中へと流れ込む細胞のことである。循環腫瘍細胞が多量に計測されると、それは、がんが増殖していることを示す指標

となる。「セルサーチテスト」は、アメリカ食品医薬品局によって承認されている方法であり、転移性の乳がんをとれた女性の循環腫瘍細胞の経過観察に用いられる。



最近では、医師は腫瘍マーカーが乳がんの進行(がんの悪化)や再発の早期指標の根拠としている。医師たちはこうした情報を用いて、治療を変える時期—その時々

の治療が有効であるか—あるいは、再発に備えた治療を開始する時期を判断している。**なお腫瘍マーカーが上昇場合、医師は定期的にマーカーをチェックする必要があり、薬物療法や他の治療への反応を評価することになるだろう。**

乳がんの血液マーカーのテストは、確実であり、それにより乳がんを早期に発見することができる。しかしながら、胸部のどんな変化であれ、それが痛みであったり、形であったり、乳輪の変色であったり、いずれにせよ、自分で確かめたり、経過を観察することも乳がんを早期に発見するためには重要である。乳がんの血中マーカーの検査が陰性であったとしても、それは必ずしもあなたが乳がんにかかっていないことを意味しているのではないことも忘れないでほしい。そして、陽性であったとしてもそれが即座にがんの増殖を意味するものでもないのだ。これらのテストは診断を補完するものであるからだ。

上記の近年の血液を用いたがん検査の全ては、1970年代からがんの検査において用いられてきた。しかしそれにもかかわらず、**乳がんを含むがんを予防する最も重要な方法**は、次の四点である。

- 予防とは、あなた自身が乳がんや前立腺がんなどの病気、食事を変えることや糖質の摂取量を減らすことへ関心を持ち、知ることを通して自分自身の問題として向き合うことである。その気になりさえすれば、あなたは簡単にあなたが食事の摂取方法やバランスの取れた食事内容を理解するのを助ける栄養士を見つけることができるだろう。
- 介入とは、運動を生活に取り込むこと、つまり、週2~4回の計画された活動やスポーツを開始することである。運動できていると、免疫システムが強化され、がんを防ぐことができるからである。
- 自分と食習慣の問題を知ることによって自分自身を教育すること。あなたが変えることのできる食習慣を明確に理解できるようになること。
- 禁煙し、糖質の摂取量を減らし、食品表示を確認すること。

出典

News USA (CBC); <https://www.cbc.ca/news/health/cancer-blood-test-1.4494642>, <https://www.youtube.com/watch?v=G-ct3foX6LE>,
Dr. Lowell Hart, oncologist/haematologist on Lee Memorial Health System's medical staff.; <https://flcancer.com/en/physician/lowell-l-hart-md/>, https://www.youtube.com/watch?v=kEtYLVPUup_Q
CANCER RESEARCH UK; https://scienceblog.cancerresearchuk.org/2016/03/15/blood-ana-lysis-could-offer-a-real-time-snapshot-of-melanoma-treatment/?utm_source=youtube_main&utm_medium=crusocialmedia&utm_campaign=ownyoutube_video
血中循環腫瘍細胞の測定について; <http://ngri.co.jp/category4/cancer/ctc3>
Biomarkers in tumor diagnostics; <https://www.antibodies-online.com/resources/18/1528/protein-tumor-markers/>