



家族みんなの健康 ～からだ編～

1. ええやんピープル
2. 『からだのサイン』見逃していませんか？
3. なるほど! なっとく!! からだのふしぎ
4. 腸が変われば人生が変わる/レシピ

みんなが主役! 誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙

ええやんレポート

誰かのために 何かのために 活動している人をご紹介します

Vol.26

ポポメリー代表

ふじもと いくえ 藤本 育栄さん

1970年生まれ、島根県出身、山口市在住。夫婦ふたり暮らし。高校卒業後看護師として病院に勤務する傍ら、乳がん啓発活動にも携わる。39歳の時に乳がんを経験し、現在は休日夜間診療所に勤務しながら、がん患者のピアサポートを行っている。ピンクリボンアドバイザー一級。

ポポメリー https://popomerry.com/



伝えたい がんを経験した私の想い

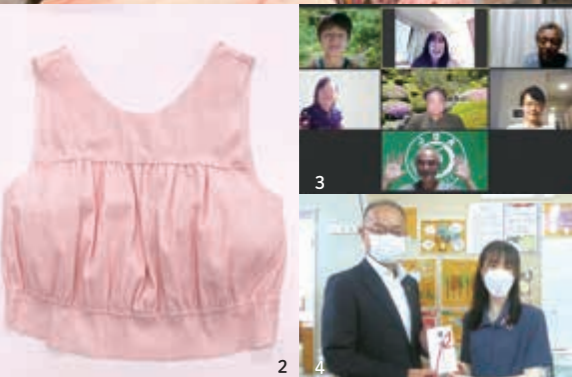
優しく穏やかな雰囲気の中にも強い意志を感じさせる素敵な女性。がんを診断された時の心境や、ポポメリーを立ち上げた経緯などを伺いました。

まさか「看護師」の私が

月に一度は自分で胸を触って確かめていました。ある日、右胸の外側にわずか3ミリほどのしこりに気がきます。「違うよね...」。病院へは行きませんが、半年後に別のしこりに触れ、ついに受診したんです。

乳がん。医師からそう告げられた時はもちろんショックでした。それでも看護師の意識が強く、自分のことは置いて「家族へどう伝えよう?」と迷惑をかけてしまふ「これから仕事はどうしよう?」。そんな思いが頭の中を駆け巡るんです。家族も患者と同じようにさまざまな葛藤に向き合うことを余儀なくされるので、サポートしてもらったことよりも家族をどうサポートしようかと悩みました。

乳房を切除するかどうかもすぐには決断できませんでした。将来的に子どもがほしい気持ちがあったので、医師と十分時間をかけて話し合い、心身共にえられる日々が続きました。がん患者に「がんばらうね」、そんな言葉はよくないと思っていましたが、真剣な眼差しで伝えてくれた夫の「がんばらうね」は、本当にありがたかったです。



1. 美容師が改良した前髪ウィッグの販売も
2. 「入浴中で温泉を楽しもう」と、入浴中の周知活動に力を入れている
3. 月1〜2回行う座談会はオンラインでも開催
4. 国立がん研究センター発行の「がん情報ブック」を周南市立中央図書館に寄贈

私を救った仲間

実際、乳房を切除してからは自分が想像していたより喪失感が襲いましたし、切除したからといって安心が得られるものでもなかったんです。道行く人がみんな私の胸を見ているように...。街を歩く同じ30代の女性たちがキラキラ幸せそうに見えて...。自分で自分を責めてしまつて、「もう誰とも付き合いたくない」と塞ぎ込んでいた中、「気持ち落ちるよね、わかるよ」とSNSで同じ境遇の仲間と出会い、おかげで私の気持ちは少しずつ癒えていきました。

私が救われたように、山口にがん患者やその家族が集いやすく、正しく情報交換ができる場所をつくりたい。そんな思いを温めること10年、ついに2020年4月1日にがんに向き合う団体『ポポメリー』の活動を開始しました。我が子のようなポポメリーの誕生日をエイプリルフールにしたのは「人を傷つけない日」というこだわりからなんです。

私だからこそサポート

「治療すれば治る」。そう思っていました。けれど切れば終わり、ではないんです。患者になって、切つてからがスタートだと気付きました。がんを切除してから見えてきたもの、一変した生活、自分の感情も変わるんです。でも、がんを経験したからこそ、同じ思いで苦しむ人たちに寄り添える私がいる。そして、家族を大切にしたいとがんばっているみなさんにこそ、自分のからだを大切に「あれ? いっつも違う?」と気付く時間を作つてほしいんです。小さな変化に気付くことが、家族の笑顔につながるっているんだなあ、今だからこそ実感しています。

実寸1cm

早期発見の重要性を伝えるオリジナルマスコット「キャンサーくん」は、がんの大きさを視覚的・感覚的に感じてもらいたいたとポポメリーが考案しました。体長は初期がんと同じ1cmで、目玉は癌細胞が最初に見つけたがんと同じ3mm。誰でも触りやすいように工夫されています。さぼらんての窓口にありますので、ぜひ運んで帰つてみんなで触つてみてくださいね。



美腸味噌汁

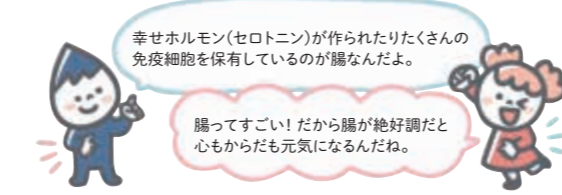
材料 玉ねぎ 1個
なめこ 1袋
味噌 適量
出汁 適量

作り方 ① 玉ねぎを薄切りにする
② 出汁で玉ねぎを茹で、火が通ったらなめこを入れる
③ 火を止めて、味噌を入れて好みの味に調整する

美腸ネバネバ丼

材料 米 2合
もち麦 100g
オクラ 1袋
めかぶ 2パック
アボカド 1個
納豆 2パック
長芋 適量
刻みのり お好みで

作り方 ① 米2合分の水にもち麦の水200mlを足して炊く
② オクラを軽く茹でる
③ 長芋をすりおろす
④ オクラ、アボカドを食べやすい大きさに切る
⑤ ③、④とめかぶをごはんの上にする



がんを知る展示会
10.16(日)~10.31(月)
時間 10:00~18:00 [水曜休館]
場所 さぼらんて展示スペース

ピンクリボンツリーやがんに関する情報展示の他にも、ウィッグや入浴着、乳がん検診モデルなども実際にご覧いただけます。

がんを知る日
2022 10.23 (日)

10月のピンクリボン月にちなみ、がん体験者3名によるトークセッションや家族で楽しめるワークショップなどを、健康を考える展示と合わせて開催します。がんについて大切な人と話す機会に、家族みんなで健康を考える一日にしませんか?

入場無料
時間 10:00~16:00
場所 さぼらんて

来館者にはヤクルト400プレゼント!

イベント詳細はウェブから!

クイズに答えて Yakult 家族で健康! おすすめドリンクセットをもらおう

右のQRコード(さぼらんてLINE公式アカウント)、もしくはメール、はがき以下を明記のうえ、さぼらんてまでご応募ください。

1. お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. クイズの答え
3. ええやん新聞を手に入れた場所
4. ええやん新聞26号へのご意見、ご感想
5. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体

※ご記入いただいた個人情報は、その目的以外での利用はいたしません。

5名様 締切 2022年 12月23日

健康状態を調べるけんしんを漢字で書くと?

さぼらんては、みんなのために活動している団体やこれからはじめたいと思っている人たちをサポートします

次号もお楽しみに♡

さぼらんて さんちゃん てつて

山口市市民活動支援センター さぼらんて
〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもビル1階
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165
メール info@saporant.jp

腸が変われば人生が変わる

腸活においてさまざまな活動をされている須本愛子さんに、腸の大切さに気付いたきっかけや、腸活の重要性、効果などをお聞きしました。

私とともに順風満帆だった39歳の時、40歳を気持ちよく迎えたいという軽い気持ちからPET検査を受診したところ、初期の甲状腺がんが見つかりました。手術は無事成功し、日常に戻りましたが、手術は無事成功し、日常に戻りましたが、後にもあらゆる検査をしましたが、結局原因が分からず、「どうにかしてこの状況から抜け出さなければ」との思いからからだのサインを学び直し、その中で健康の根本は腸ではないかと気付きました。そして腸活を学び実行することで、私の体調は良くなっていったのです。

忙しい方にこそ、腸に注目してほしいです。特にお母さんは自分のことを後回しにしがちですよ。家庭から腸を元気に! そういう思いからさまざま

腸活に必須の
*発酵食品(納豆)
*オリゴ糖(玉ねぎ、味噌)
*水溶性食物繊維(もち麦、長芋、めかぶ、なめこ、アボカド、納豆)
がたっぷりのお食事です。
簡単に美味しく食べて、腸から元気になりましょう。

取材協力・レシピ提供
株式会社Buchiii.
代表取締役 須本愛子さん
U R L https://buchiii.com/



な講習やワークショップなども展開しています。家族の健康のためにも、まずは自分のからだから見直していきましょう。

※がんの有無や広がりを見えるための検査検査

なるほど! なっとく!! からだのふしぎ



生理はね 赤ちゃんのための ベッドだよ

赤ちゃんのベッドって?

女の人は毎月、赤ちゃんが来てもいいようにおなかの中に血液のベッドをつくるの。ベッドが使われなかった時はおなかから出てくるの。それが生理なのよ。

ベッドをふかふかにするために毎月取りかえているんだよね。

ばくも布団がふかふかだとうれしいもんね。

裏に大切なことが書いてある 絵札もあるよ!

休んで 今日当番 代わろうか?

生理の時って、おなかや頭が痛くなって、からだも心もどんよりしてしまう人もいるの。

わかる。そんな時に、やさしく声をかけてもらえるとうれしいよね。

そうか。それでお父さんがお母さんに寝ていいよって言って、ごはんをつくらせているんだね。お母さんがつらいときは、ばく、いつもよりお手伝いがんばらね!

あはは、ありがとう。

待ってたよ! やつと来たのね 生理ちゃん

生理って、女の人が約40年もの長い間、ともに生きていくものなの。気が合わなかったり、イライラすることもあるけど、大切な相棒なのよ。生理がなかったらあなたたちにも会えなかったしね。

ばくがいるのは生理のおかげなんだ...

まさに、"生理はバディ"だね。

そうね、生理は個人差があるから、はじめて生理が来る時期や生理痛なども人それぞれなのよ。うまく付き合っていきたいね。

生理のことはちょっと話づらいかもしれないけど、遠慮なく相談してね。

うん。ちゃんと知って大事だね。

みんなも 家族や学校の仲間と 話してみよう!

生理カルタ情報提供
布ナプキン専門店「りぼん」
URL <https://nunonapukin.com/>

取材協力
.Style
代表 小西 凡子さん
URL <https://dot-style.org/>

社会の中に点在するひとり親とその家族が、孤立せず自立できるように支援をしている団体。女性の生きづらさに寄り添いたいという思いで立ち上げた事業「ルナスタイル」では、みんなが生理用品で困らないように生理用品の配布会を行ったり、「生理応援セット(ショーツやナプキン)」の贈呈や、女の子の生理のパーソナルサポートをする「生理はバディ(=相棒)プロジェクト」を行っている。

初めて体験 してくるよ~!

『若い世代のヘルスチェック』を受けてみたよ

対象:18~39歳の山口市民(妊婦や職場等で健診を受ける機会のある方は除く)
料金:500円 会場:山口市内の保健センター(山口、小郡、阿東)



Step1 健康状態をチェック!



Step2 約1カ月後、保健師から健診結果説明

他の受診者の 声を聞いてみたよ!

Q.受診のきっかけは?

- ・市報で見て受診しました
- ・血液検査が受けられると聞いて
- ・自営業なので夫婦で声をかけ合って来ました
- ・ワンコインで受けられるから
- ・4000円お得って聞いて

Q.受けてみていかがでしたか?

- ・会場が近くよかった
- ・わりと早くスムーズだった
- ・医師が女性で安心して受けられた
- ・子どもを連れて来てよかった
- ・がんや更年期、食育の展示もよかった

健康結果を聞くだけでなく、保健師さんや栄養士さんに生活習慣の相談もできたよ!

子連れOKなんですよ!

保健師さんから一言!

健診やがん検診などを受診して、病気の予防や早期発見につなげましょう。詳しくは山口市発行の『健康づくりガイド』をチェックしてくださいね!

詳細をチェックしてね!

取材協力・情報提供 山口市健康増進課

#私の健康法で検索

あなたのことを大切に想う人のためにも、日頃から自分のからだに向き合い知る時間を取って、まずはちょっとした変化や異常に気付けるようになるといいですね。みんなの健康法を参考に、できることから始めてみてはいかがでしょうか?

ルーティンにして 日常に取り入れてみようかな? 寝起きの一杯の白湯とか ストレッチとか!

それにプラスして 健診を取り入れて 元気な毎日を送って 最高だよ!

取材の裏側や 載せ切れなかった 情報を公開中!

ええやん新聞公式Instagram

『からだのサイン』 見逃していませんか?

頭が痛いなあ、だるいなあ、疲れがとれないなあ...。何となく不調を感じるそんな日も、家事や子育てに追われ、ついつい自分のことを後回しにいませんか? 病院に行く、運動する、しっかり寝るなど、大切なことはわかってはいるけれど、それがなかなかできなかったり。みんなはどう自分のからだに向き合っているのでしょうか?

どんなことに気を付けたいのかな? みんなの健康法について インタビューしてみたよ

運動

朝や夜に時間を見つけてストレッチをするようにしています。立ち仕事でのむきみや腰痛の予防になってますよ。

他にもこんな意見が!

- ・ウォーキング
- ・YouTube動画で体操
- ・姿勢を意識する
- ・階段を使う
- ・ゆるくヨガをしている

食事

野菜たっぷり味噌汁を毎日飲んでいます。無理なく野菜がたくさん摂れるよ! 発酵食品の味噌も腸に優しく、からだにいい気がします。

他にもこんな意見が!

- ・ご飯にもち麦を入れる
- ・朝一番に白湯を飲む
- ・20時以降食べない
- ・ラクトフェリン(ヨーグルト)を食べる
- ・野菜に酢をかけて大量に作り置きして食べる

自分大事

歌って踊って、ストレス発散しています!

他にもこんな意見が!

- ・私だけ入浴剤を使う
- ・アプリで体調を記録している
- ・一日の振り返りライティングをする
- ・子どもと面白い本を読んでめっちゃ笑う
- ・自分の趣味のための時間を作る
- ・毎年がん検診に行ってます

睡眠

子どもと一緒に早寝早起きを意識しています。早起きすることで、必然的に早く眠くなるので、規則正しくなりました。

他にもこんな意見が!

- ・8時間は寝る
- ・睡眠導入BGMを流して寝る
- ・着圧スパッツを履く
- ・ヤクルト1000を飲む

[インタビュー協力]子育てひろば「ほっとさるん 西門前でとと」/ ママたちの吹奏楽サークル「ママバンド」/ 明治安田生命山口市営業所

“けんしん”ってみんな受けてるの!? 健診と検診って何が違うの?

保健師さんに聞いてみたよ

「健診」は健康状態を調べるもので、「検診」は特定の病気を発見するものです。健診は年齢や加入している健康保険の種類で違いますので、自分に合ったものを受けましょう。ちなみに山口市では、18~39歳の山口市民(妊婦や職場等で健診を受ける機会のある方は除く)を対象にした『若い世代のヘルスチェック(500円)』も行っていますので、ぜひ受診してくださいね。

保健師 安部美鈴さん