



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.1



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



すべての女性にPink Ribbonを

この度、10月7日に開催されるPink Ribbon Day in SANDAは、毎年10月に世界中で開かれている乳がん予防月間(ピンクリボン月間)にちなみ、女性の皆さまとご家族が健康で豊かな生活を送るための学びの集いです。

日本人女性のうち、乳がんを発症する割合は、4人に3人とされ、また、そのうち乳がんが原因で亡くなる方は、年間およそ1万4千人にも及び、依然増加傾向にあります。これまで早期発見・早期治療の必要は強調されてきましたが、がんを予防することの重要性は、十分に認知されていません。本当に大切なのは、そもそもがんにかからないことではないでしょうか。また、そのような予防や教育を市民が協働して創り出し、共に担うことが地域社会の健康福祉の向上において大切な課題であると、私たちは考えています。

私たちP.I.E.GROUP.SANDA(パイグループさんだ)は、家庭や地域を生み出し、私たちを支えてくださる女性に感謝し、現在、あるいは未来において、この病と闘うすべての女性に寄り添うことを誓います。

P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ 代表 西澤 真則

基調講演「あなたとあなたの大切な人を守るためにがんを知ろう」

~Understanding Cancer Can Stop it~

Chayne Ellis PhD. D.O.

全ての人「がん」細胞を持っている!

1.乳がんの現状と課題

がんの場合は、「早期発見」「早期治療」は声高に叫ばれていても、「ならないように備える」「予防」という観点が欠落しているようにみえます。

日本で一般的な検査方法

- ・マンモグラム(乳房X線撮影)
- ・エコー(超音波検査)
- ・細胞診・組織診(生検)

マンモグラム=早期発見?答えはNOです。

炎症性乳がんは、マンモグラム&触診では発見できません。なぜなら、がん細胞の数が4,294,967,296個(8~10年)まで成長してようやく発見可能です。発見の難しいケースに、浸潤性のガン、高濃度乳房(40~74歳の日本人女性の40%)があります。

早期発見のための様々な方法

- ・血液検査
- ・サーモグラム
- ・血糖値

- ・SpO₂(動脈に含まれる酸素飽和度)
- ・コルチゾール・テスト

2.がんの構造と原因 がんの主要原因は、「砂糖」

がんは「砂糖だけ」を取り込み増殖する。そして、がんは、砂糖・低体温を好み、高温、酸素、アルカリ性を嫌う性質がある。白い「砂糖」は氷山の一角で、68種類以上に名前を変えた「砂糖」が存在している。炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質と呼ばれ、糖質には、大きく二つの種類が存在する。

- ①単糖類:ブドウ糖、果糖、ガラクトース、乳糖
- ②多糖類:白い砂糖、でんぷんを含む野菜、全粒粉、米、パン、シリアル、人工甘味料

がんを予防するために、「白い砂糖」だけではなく、ほかの「隠れた砂糖」の摂取にも注意が必要になる。

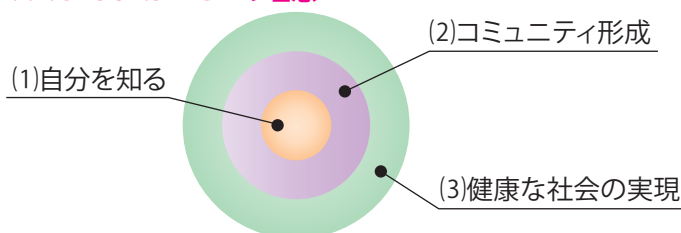
3.様々な予防・治療方法 食育の重要性&子どもへの責任

世界保健機関ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」によると、健康な男性37.5g/日、女性25g/日としている。ペットボトル1本には、糖類25g以上含まれているジュースがある。それでもジュース飲みますか?子どもに飲ませますか?

重要なのは、親、学校の教師、近隣のコミュニティ、自治体が協働して、子どもの食育への社会的責任を果たすことではないでしょうか。

あなたとあなたの大切な人を守るためにがんを知ろう

P.I.E.GROUP.SANDAの理想



| | |
|-------------|--|
| (1)自分を知る | ①自分の身体について知る ②生活を見直し変える |
| (2)コミュニティ形成 | 同じ目標をもつ家族や友人を尊重し、相互に助け合う健康に関する様々な考え方を共有できる場の創出 他者の悩みや苦しみを共にする |
| (3)健康な社会の実現 | 子どもの食育、病と健康のための社会的啓発、自治体の健康福祉政策への働きかけ |

P.I.E.GROUP.SANDA メンバー募集中

資格や年齢は不問です。「自分や家族の健康が気になる」「誰かと一緒に何かを成し遂げたい」そんな思いを持った仲間を募集しています。10月のミーティングは10月14日(日)です。

