

# 日々歩

hibiho  
ひびほ



がんをこえて、ともに歩む

季刊 No.11 / 2016 Spring

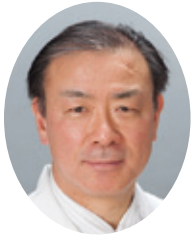


がんプロフェッショナルたち  
がん相談統括専門職

応援します! がんサバイバー  
リンパ浮腫のセルフケアについて

がんを学ぼう [教えて!ドクター]

遺伝子情報による治療と予防  
(中央病院 遺伝子診療部門)



国立がん研究センター中央病院  
**病院長 西田 俊朗**

国立がん研究センター中央病院は、1962年の開設以来、がん専門病院として世界最高の医療を提供するとともに、日本のがん診療のリーディングホスピタルとして、最新のがん診療を全国に普及させ、多数の優れた専門医療従事者を養成してまいりました。同時に、次の時代のがん医療の開発に向けて、質の高い臨床研究や治験を行っております。

2015年には臨床研究中核病院にも指定されました。今後は国際水準で更に高品質の臨床研究や治験を推進し、日本発の革新的医療開発に貢献し、世界へその成果を発信してまいりたいと思います。

がんは、「病氣」以外にも多くの苦痛や不安、就労も含め生活上の不具合が生じることがあります。中央病院では、がん患者さんやご家族の悩みを改善するべく、必要とされる最良の支援とその方法も併せて研究しております。

わが国は高齢化を迎え、がん以外にさまざまな病をお持ちの患者さんも急速に増加しています。中央病院は、2015年から近隣の病院と連携を結び、他の疾患をお持ちのがん患者さんにも、安心して最善のがん治療が受けられる診療体制を組んでおります。患者さんにとって信頼される医療者であり、病院であることを目指し、世界最高の医療を提供し、最先端の研究開発を行うべく職員一同全力で取り組んでまいります。



国立がん研究センター東病院  
**病院長 大津 敦**

1992年に千葉県柏市に設立された国立がん研究センター東病院は、年間5,000人を超える新患の方が訪れる国内トップクラスのがん専門病院に発展してまいりました。「世界最高のがん医療の提供」と「世界レベルの新しいがん医療の創出」の2つのミッションを掲げ、併設する先端医療開発センター（EPOC）と一体となってその遂行に取り組んでおります。

経験豊富な専門医師による高難度の低侵襲手術をはじめ、最新の抗がん剤治療、日本初の陽子線治療設備、内視鏡機器開発で歴史的な貢献をして高い技術を誇る内視鏡部門など、各領域で国内最高水準の実績を有しています。

診療面では患者さんへの十分なインフォームドコンセントのもと、診療科の垣根をなくして横断的な対応をするとともに、多職種チームを形成し、身体、精神、社会的側面など多方面からのサポートを実施しています。国内外からの患者さんへの対応を行う医療コンサルジェも設置しました。

施設整備では、2014年に新外来棟をオープンし、通院治療センターの増床も行いました。さらに、2017年春には次世代外科・内視鏡治療開発センター（NEXT）が完成の予定です。

がん研究は世界的に日進月歩で進んでいます。東病院は、最新の医療と多方面のサポートを切れ目なく提供し、患者さんのさまざまなニーズに真摯に応えてまいります。

## ■ 東病院新棟建設のお知らせ

**東** 病院では、がん患者さんが最先端の医療を享受できるよう、診療機能拡充のため2017年の3月末までNEXT（次世代外科・内視鏡治療開発センター）棟の新築工事を行っております。患者さんやご家族の方、関係者の皆様方には、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力をお願いいた

します。  
 2016年3月より、時間外救急受付・休日面会受付が東口玄関より、正面玄関



NEXT（次世代外科・内視鏡治療開発センター）完成予想図

へ変更となりました。お間違えのないようご注意ください。

### 【NEXT棟概要】

5階建 延床面積10,550㎡

- 5階 機械室
- 4階 手術室エリア（手術室12室）
- 3階 ICU・中央材料室
- 2階 病理検査室・機器開発センター
- 1階 内視鏡センター

### 《目次》

- News & Topics ..... 2
- がんプロフェッショナルたち ..... 3  
 東病院 サポートケアセンター／  
 がん相談支援センター がん相談統括専門職

- がんを学ぼう【教えて!ドクター】 ..... 4  
 体系的遺伝子情報で個別化治療・予防を開始  
 中央病院 遺伝子診療部門
- 応援します!がんサバイバー ..... 6  
 生活の工夫  
 リンパ浮腫のセルフケアについて

- 東病院発 がん患者さんのための簡単レシピ ..... 7  
 vol.4 口内炎・食道炎のときの食事の工夫
- NCC INFORMATION ..... 8  
 どこでもストレッチ

## 患者さんの困りごとを解決し 希望にそった生活の実現をサポートする

東病院のサポートケアセンター／がん相談支援センターでは、専門チームが患者さんやご家族の相談窓口となり、解決へのサポートを行っています。同センターでがん相談統括専門職として働く坂本はと恵さんに、医療ソーシャルワーカー (MSW\*) の仕事と、がん患者さんの就労支援についてうかがいました。

\*Medical Social Workerの略

### 一 MSWとは、どのような仕事ですか？

病気の診断直後、治療中、療養中は、今まで通りの生活が立ち行かなくなることで、患者さんやご家族はさまざまな悩みや不安に直面します。例えば「治療と仕事や子育て、介護を両立できるか」「治療費や生活費が心配」「退院をすすめられたけど、この先どうしたらいいのかわからない」といった問題です。そのような患者さんやご家族の療養上、生活上の困りごと全般の相談にのり、ご本人

の希望にそった生活が送れるよう、制度の紹介や情報提供などを行います。

### 一 サポートケアセンター／がん相談支援センターの特徴は？

がん専門の相談窓口で、私たち医療ソーシャルワーカー8名をはじめ、医師、看護師、薬剤師、リハビリ職種などがチームを組んでいます。就労問題に詳しい社会保険労務士も週1回、相談に対応しています。2004年に前身の部署を設立したときはスタッフが私1人でしたが、現在は多職種が連携してニーズに合わせた支援を積極的に行っています。

昨年は新規相談件数が過去最高の4500件にのぼり、診断から治療中、社会復帰をめざす方まで、さまざまな状況の患者さんが相談にいらっやいます。当院で治療中の方に限らず、がん患者さんやご家族なら誰でも相談できます。匿名での相談も可能です。

### 一 患者さんの就労支援にも力を入れていると聞きました。

働く若い世代のがん患者さんが増えています。がんの疑いと聞いただけで仕事を辞めてしまい、後悔するケースも少なくありません。仕事は生き甲斐にもつながり、治療費や生活費を維持するためにも重要です。周知のためのリーフレット (左下) の配布も始めました。一人でも多くの患者さんが希望する仕事を続けられるようにサポートし



「つらい気持ち、悩みごととは一人で抱え込まないで、いつでも相談を。家族の方も大歓迎です」

たいですね。

今年3月には、千葉県と協働で、患者さんの病状や今後の治療予定などを、ご本人の同意の上に事業者と主治医が共有する「がん患者の就労支援に関する情報提供書」を作成しました。病気のことを職場の人に理解してもらい、治療と仕事の両立が円滑に進むような応援ツールになればと思います。治療後の再就職も含め、仕事に関することもぜひ、気軽に相談してください。

さかもと・はとえ／高知県出身。認定医療社会福祉士、精神保健福祉士。精神科クリニック、国立がん研究センター中央病院を経て、2004年より東病院勤務。千葉県がん対策審議会就労部会委員。趣味は、夫と一緒においしいものを食べ歩くこと。

**がんを診断されても、すぐに仕事を辞めないで!**

がんを診断されても、仕事を辞めないでほしい。がんを診断されたら、仕事を辞めたいと思う人が多い。でも、仕事を辞めると、収入がなくなり、生活費が足りなくなる。また、治療費がかかる。仕事を続けることで、収入が確保でき、治療費もカバーできる。また、仕事を続けることで、生活リズムが保たれ、体調もよくなる。仕事を辞めないでほしい。がんを診断されたら、仕事を辞めたいと思う人が多い。でも、仕事を辞めると、収入がなくなり、生活費が足りなくなる。また、治療費がかかる。仕事を続けることで、収入が確保でき、治療費もカバーできる。また、仕事を続けることで、生活リズムが保たれ、体調もよくなる。仕事を辞めないでほしい。

**まずは、情報を集めよう**

- 1 制度やサービスの内容を確認しよう。
- 2 会社員として働いている場合は、会社員としての権利を確認しよう。
- 3 会社に勤務している場合は、会社に相談しよう。

**がん相談支援センターとは?**

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている相談窓口。がんに関する悩みや不安、生活上の困りごとについて、面談や電話で相談することができる。患者本人や家族のほか、地域住民も無料で利用可能。

がん相談支援センターとは?

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている相談窓口。がんに関する悩みや不安、生活上の困りごとについて、面談や電話で相談することができる。患者本人や家族のほか、地域住民も無料で利用可能。

# 体系的遺伝子情報による個別化治療・予防を開始

中央病院では、これまで研究として行われてきた網羅的な遺伝子検査をがんの治療や予防に実用化する「遺伝子診療部門」を2015年10月に新設しました。ゲノム情報に基づいた個別化治療と個別化予防の実現に向けて動き出した遺伝子診療部門の役割について、部門長の吉田輝彦医師に聞きました。

## 約100個の遺伝子から治療の効果を検討

遺伝子診療部門は、ゲノム医療を日常診療に本格導入するために開設されました。ゲノム診療は、次世代シーケンサーと呼ばれる最新型のゲノム解析装置とコンピューターを使った「網羅的、あるいは多数の遺伝子の体系的な検査(ゲノム検査)」によって得られる、がんの発症や治療法の選択に関わる遺伝子の情報を治療や予防に生かす医療のことです。

当部門で行うゲノム診療には、個々のがん患者さんの遺伝子異常に基づく「個別化治療」と、遺伝的にがんになりやすい方々への「個別化予防」の2つの柱があります。

個別化治療では、手術や生検によって患者さんから採取したがん組織のゲノ

ム情報を調べ、その情報に応じた治療につなげることを目指します。

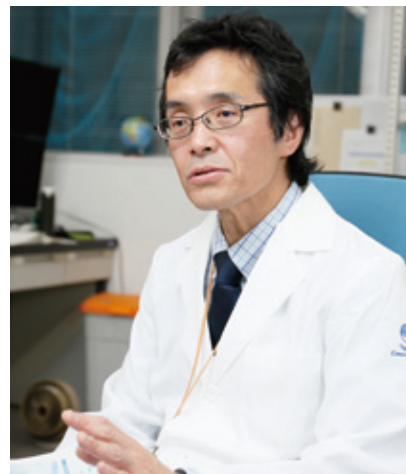
現在、肺がんや乳がん、大腸がんなどの治療に活用されている遺伝子検査は、「コンパニオン診断薬」と呼ばれる検査薬を使って、特定の薬剤の効果や副作用に関連する特定の遺伝子を調べるものです。これに対し、中央病院で実用化したのは、約100個の遺伝子を同時に調べ、治療の効果を予測しようとする方法です。同じがん種の患者さんでも、この遺伝子検査で解析されたゲノム情報によって、まったく治療方針が変わってくる可能性があります。

## 遺伝子診断専門家チームが各診療科の治療をサポート

個別化治療の対象になるのは、国立がん研究センターで治療予定の患者さ

中央病院 遺伝子診療部門長

吉田輝彦 医師



よしだ・てるひこ  
研究所でがんのゲノム研究を行い、1999年より中央病院で遺伝相談外来を担当。2013年からは個別化治療開発の基礎研究推進プロジェクトにも取り組む。「遺伝性のがんの診断後の、個別化予防を行う体制をもっと充実させられるような政策提言もしていければと考えています」

んのうち、担当医が、体系的遺伝子検査が治療選択に有用と判断した患者さんです。現段階では、がんの組織が得られ

## 体系的遺伝子診断の流れ

### 検体処理

品質保証遺伝子検査室のプレPCR室で患者さんの検体(がんの組織)からゲノム解析に必要なDNAを取り出し、専用容器に入れる。検体の品質管理は国際基準に準拠し厳格に行っている。



プレPCR室の様子

### 検査

ポストPCR室で患者さんのDNAを次世代シーケンサーにセットし、当センターで開発したNCCオンコパネルを使って体系的な遺伝子検査を行う。1人の患者さんのゲノム情報を読み込むのに24～25時間かかる。



ポストPCR室で次世代シーケンサーのモニターを見る角南医師

### 診断

次世代シーケンサーが読み取った検査結果をコンピューターで解析し、レポートを作成。専門家チームで話し合って最終診断を出し、結果を担当医へ伝える。

#### ●体系的な遺伝子検査



これら約100遺伝子の異常を1回で体系的に調べられる検査キット(NCCオンコパネル)をオリジナルで開発

ていて、標準的な抗がん剤治療が終了した患者さん、希少がんやAYA世代※1（16～39歳）で治療法の選択肢が少ない患者さんが主な対象になります。

患者さんの診察や治療は、これまで通り各診療科で行います。遺伝子診療部門のスタッフは、体系的遺伝子検査の結果に基づいて行われる診療のコンサルテーションを必要に応じて行うことで、全診療科の個別化治療をサポートします。

遺伝子検査の結果に関しては、専門家チームで話し合って最終的な診断を行い、担当医へ約2週間以内に結果を伝えることを目標としています。体系的な遺伝子検査によって得られた遺伝子情報に応じた治療は、まだ確立されていないものが多いので、条件に合う臨床試験への参加を検討していただくこととなります。

## 中央病院で「TOP-GEAR(トッ・ギア)プロジェクト」がスタート

中央病院では、個々の患者さんの治療の効果や副作用に関連のある遺伝子異常を調べ、その結果を診療に反映させることを目指して「TOP-GEAR(トッ

・ギア)プロジェクト※2」を2013年に開始しました。同プロジェクトの第一弾では、臨床研究として、131人の患者さんを対象に遺伝子診断を行いました。その結果、多数の遺伝子を同時に解析する体系的遺伝子検査が治療の選択に役立つことが確認されました。

当院では、昨年10月に、国際基準に準拠した「品質保証遺伝子検査室」を院内に設置し、日常診療に活用する体制を整えました。遺伝子検査室では、当センターが独自に開発した検査キット「NCCオンコパネル」を使って次世代シーケンサーによる体系的遺伝子解析を行っています。

当センターは、がんに特化した臨床研究中核病院です。体系的あるいは網羅的な遺伝子診断の結果を新たな治療法の開発につなげていくのも当院の使命です。

## 遺伝的なリスクに応じた予防や早期発見の支援も

遺伝子診療部門のもう一つの柱は、「個別化予防」です。中央病院では、1998年より「遺伝相談外来」を設置し、遺伝性のがんに関する相談や遺伝子

検査などを行ってきました。個別化予防は、遺伝相談外来で、がんの遺伝が心配な患者さんやそのご家族に対する相談や遺伝カウンセリングを行い、その方のリスクに応じた予防や早期発見などの診療支援を行うものです。体系的な遺伝子検査によって、偶然、遺伝性のがんだと分かる方もいるので、そういった患者さんや家族のサポートも行います。

例えば、米国人女優のアンジェリーナ・ジョリーさんの報道で話題になった遺伝性乳がん・卵巣がん症候群の場合は、ジョリーさんのように予防的に乳房や卵巣・卵管を切除する治療を受ける選択肢もあります。遺伝相談外来は毎週木曜日の午後に開設しています。がんの遺伝が心配な方は、ぜひ利用してみてください。

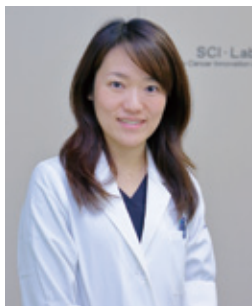
※1 AYA世代(思春期・若年成人)  
AYA=Adolescent and Young Adult

※2 TOP-GEAR(トッ・ギア)プロジェクト  
TOP-GEAR=Trials of Onco-Panel for Gene-profiling to Estimate both Adverse events and Response by cancer treatment

## 私たちが支えています

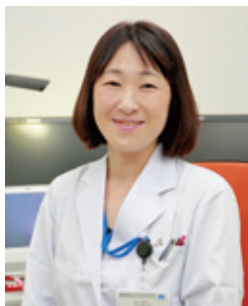
中央病院 病理・臨床検査科  
角南(すなみ)久仁子医師

遺伝子診療部門の一員として品質保証遺伝子検査室の管理を担当。体系的な遺伝子診断のレポート作成に関わる。「腫瘍内科医として肺がんの診療に携わり、個別化医療の重要性を感じていました。質の高いゲノム解析を行うことで、がんの診断・治療に貢献したいです」



認定遺伝カウンセラー  
田辺記子さん

心理士の臨床経験を持ち、がん患者心理研究で博士号(医学)を取得。「認定遺伝カウンセラーは、遺伝性の病気についての情報を分かりやすく説明したり、心理的、社会的なサポートを行ったりする職種です。個別化予防の分野で心理面のサポートもしていければと思います」



## ■ ゲノム情報とは

ゲノムは遺伝子(gene)と染色体(chromosome)を合成した言葉で、ある生物のもつすべての遺伝情報のことです。遺伝子が1本1本の木だとすると、ゲノムは森のようなものです。次世代シーケンサーによる解析技術の進歩によって、一度に大量の遺伝情報が解析できるようになってきました。その情報をがんなどの病気の治療に生かすことで、より効果が高く副作用の少ない治療の実現が期待されます。



# 生活の工夫 リンパ浮腫のセルフケアについて

今回はリンパ浮腫について説明しました。今回は、症状の進行度に沿ったマッサージなどのセルフケアについて、引き続きリンパ浮腫療法士・日本医療リンパドレナージ協会認定セラピストの八多川淳子・国立がん研究センター中央病院看護部副看護師長に聞きました。

がん治療後、初期にむくみが起こりやすい場所は一般的に、乳がんでは手術した側の腕の内側、婦人科・泌尿器科のがんでは下腹部、陰部、内ももの辺りです。

## 初期に現れる兆候

- 手術した側の腕
  - ✓ 腕が重だるい
  - ✓ 血管が見えにくい
  - ✓ 皮膚表面に違和感がある
  - ✓ 袖口のゴムの跡が残る
- 下肢
  - ✓ 足が重だるい
  - ✓ 歩行後、足が疲れやすい
  - ✓ 下腹部・恥骨の部分が腫れぼったい
  - ✓ ウェストがきつく感じる
  - ✓ ひざが曲げにくい
  - ✓ 靴下や下着の跡が残る(左右差がある)

## セルフチェックの方法

- 目で見て(左右比べてみて)
  - ✓ 血管が見えにくい
  - ✓ 時計の跡が残るか
  - ✓ 皮膚の張りが違うか
  - ✓ しわの寄り方が違うか
- 触ってみて
  - ✓ つまんだ時、皮膚の厚さが違うか
  - ✓ 押すとへこむか

## まずは専門家への相談から

前回説明しましたように、リンパ浮腫は0期(潜在期)～Ⅲ期に分類されます。進行度により必要なケアも変わってきます。できるだけ早期に適切なケアを始めましょう。

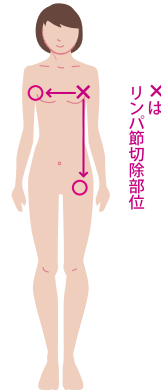
0期は自覚症状がほとんどありません。

Ⅰ期は、気になる個所の皮膚は柔らかく、わずかに厚みを感じます。前より疲れやすくなった、歩くと違和感がある、などと思ったら、すぐに医師やセラピストに相談し、セルフマッサージをして下さい。習慣的なセルフマッサージは、皮膚の変化をいち早く知ることもつながります。

Ⅱ期になると、むくみを感じる部分の皮膚が厚く硬くなり(繊維化)、押してもへこみにくくなります。進行すると弾性包帯で集中的に圧迫するケアが必要となり、セルフケアが複雑化してきます。

Ⅲ期までくると、繊維化が進行し炎症も起こしやすくなって、セルフケアだけでは改善しにくくなります。セラピストの下での集

セルフリンパマッサージ  
リンパを流す方向



中央病院 看護部  
副看護師長の  
八多川淳子さん



中のケアが必要な場合もありますが、適切な治療で改善が期待できます。

## 無理せずスキンケアも大切

リンパ浮腫改善では現在、次の4つを組み合わせる複合療法が主流です。  
①腕や脚にたまった浮腫液を深部リンパ管へ送り込み、頸部で静脈に合流させるマッサージ手技「リンパドレナージ(lymph drainage)」(※一般的なマッサージとは全く異なります)  
②皮下組織内の圧力を高めて毛細血管からの漏れ出しやリンパ液貯留を防ぐ「圧迫療法」(弾性包帯・弾性スリーブ・弾性ストッキング)  
③圧迫した状態で適度な運動を行い、リンパ液の流れを促す「圧迫下での運動療法」  
④皮膚の状態を確認し傷や乾燥から皮膚を守る「スキンケア」。いずれも必ず医師やセラピストの指導を受けて下さい。

日常生活で気を付けたいポイントは、むくむ可能性のある部位の皮膚を傷つけないことと、決して無理をしないことです。

## 覚えておきたいマッサージのコツ

- 手は広い範囲を皮膚に直接密着
- やさしい力でゆっくりと

## 「生活の工夫カード」配布しています

がん患者さんの生活上の悩みに対応した工夫をまとめた「生活の工夫カード」を、中央病院1Fに設置しています。下記のアドレスからダウンロードもできますので、ご活用ください。

[http://www.ncc.go.jp/jp/ncch/info/support\\_card.html](http://www.ncc.go.jp/jp/ncch/info/support_card.html)



口内炎・食道炎のときの  
食事の工夫東病院 栄養管理室長  
千歳はるかさん患者さんやご家族を  
対象に、症状に応じ  
た食事の工夫を紹介  
する「柏の葉料理教  
室」を月2回開催。

## ひと工夫

がん治療や手術の影響で口内炎・食道炎の症状があるときは、次の点を意識することで苦痛を和らげることができます。

- 薄味、軟らかい、なめらかな食品を選び、調理する。
- 味が濃い、硬い、パサパサした食品や香辛料は避ける。
- 水分の多いあんかけ料理やスープ、飲み物で水分を摂る。
- 少量ずつよく噛んで食べる。

食事の工夫とともに口腔ケアも大切です。ブラシや保湿剤などのケア用品を上手に利用して、口腔内の乾燥を防ぎ清潔に保ちましょう。



## 簡単和風あんかけごはん

1人分 281kcal たんぱく質7.4g 塩分1.3g

油を加えて炊く、しっとり食感のご飯がポイント。あんは市販品で簡単に作れます。

## 材料(3人分)

白米…………… 1合  
ツナ…………… 55g  
にんじん…………… 1/6本  
玉ねぎ…………… 1/6個  
お吸い物の素 …… 1袋  
水 …………… 1カップ  
片栗粉 …………… 大さじ1  
青ねぎ…………… 1本  
酒 …………… 小さじ1  
醤油 …………… 小さじ1/2  
塩 …………… ふたつまみ  
顆粒だし…………… 小さじ1/3  
サラダ油…………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① 白米を炊飯器に入れ、通常が目盛りまで水を入れる。
- ② ①にAを加え、さっと混ぜる。
- ③ にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、ツナは汁気をきり、②に入れて通常の炊飯をする。
- ④ 鍋に湯をわかしてお吸い物の素を入れ、同量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 器にご飯を盛り、あんをかけ、小口切りにした青ねぎを散らす。

## のどごし良好♪くずきり和え

1人分 57kcal たんぱく質2.7g 塩分0.6g

つるつとのどごしの良いくずきりと軟らか具材を組み合わせ、ごまの風味で食べやすく仕上げました。

## 材料(2人分)

くずきり(乾)…………… 15g  
ほうれん草…………… 4株  
カニカマ…………… 2本  
醤油…………… 小さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
白すりごま…………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① くずきりは食べやすい長さに切り、ゆでて水気をきる。
- ② ほうれん草は塩ゆでて流水で冷やし、水気を絞り4～5cmに切る。カニカマは細く裂く。
- ③ ボウルに①②、Bを入れてよく和える。

## 白玉ジュレ～リンゴ風味

1人分 113kcal たんぱく質1.4g 塩分0.0g

自然な甘味のリンゴ白玉に口当たりの良いジュレを絡ませた、ぶるぶる食感のデザートです。

## 作り方

- ① 耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかしておく。その後、透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ② ボウルにリンゴジュース、①を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ リンゴの皮をむいてすりおろし、レモン汁を加える。
- ④ ボウルに白玉粉、③を入れよく練る。生地が硬い場合はリンゴジュースや水を加え調整する。
- ⑤ 熱湯に丸めた白玉を入れてゆで、浮きあがったら冷水にとる。
- ⑥ ②をフォークで崩して、白玉と一緒に器に盛り、お好みでハーブ(分量外)を添える。

## 材料(2人分)

リンゴジュース …… 130ml  
ゼラチン…………… 4g  
水…………… 大さじ1  
白玉粉…………… 40g  
リンゴ…………… 1/3個  
レモン汁…………… 小さじ1/2



当センターへのご支援、厚く御礼申し上げます。  
 今後ともますますのご支援を賜りますようお願い申し上げます。  
 お預かりした寄付金は、プロジェクト寄付、または、がん研究・がん医療の発展のため使わせていただきます。

**65,460,660円 286件**  
 (2015年度累計 2016年3月31日現在)

## 寄付者ご芳名 (敬称略 / 掲載ご希望者のみ)

### ■プロジェクト寄付(使途指定寄付)

- Endeavor  
 松下静子 / 株式会社 飛竜企画
- NEXT  
 足立曠 / 山本弘 / 佐藤ミチ子 / 有限会社  
 十仁ホームヘルス
- 患者サポート研究開発センター  
 寺内吉継 / デンタルみつはし 三橋純
- SCRUM-Japan  
 クインタイムズ・トランスナショナル・ジャパン  
 株式会社

### ■がん研究・がん医療のための寄付(使途を指定しない寄付)

- 服部浩 内田健一 若林行雄 齋藤幸夫
- 綾野豊 三木義明 抜井博志 石崎守彦
- 木村艶子 鈴木千枝子 佐藤正子
- 岩永ナミ子 勝見嘉七 黒澤粧美
- 有限会社ガッツ 藤枝孝之

(2016年1月15日~3月31日)

### ■ご寄付のお願いページ

<http://www.ncc.go.jp/jp/about/hojin/donation.html>

### ■詳しくは寄付担当まで

中央病院 03-3547-5201 (内線2359)  
 E-mail: nckkifu@ml.res.ncc.go.jp  
 東病院 04-7133-1111 (内線2343・2413)  
 E-mail: kifu@east.ncc.go.jp

## どこでもストレッチ 顔・頸のストレッチ 小顔にトライ!?

血液やリンパの流れが悪くなって生じたむくみや筋肉の緩みなどを解消し、小顔を目指しましょう。

### 1. あごから首筋のストレッチ

鎖骨の辺りを両手で軽く押さえます。  
 押さえたあと、あごを天井に向けて突き出すようにしましょう  
 約5秒キープし、5回行いましょう。

① 天井に向けて、あごを突き出す



### 2. 舌のストレッチ

口を閉じて、舌を歯の表面に沿ってグルグルと回しましょう。  
 ゆっくりと左右5回ずつ繰り返しましょう。

① 片側をグルグル



② 反対側をグルグル



### 3. 顔のストレッチ

唇を思い切り突き出して、「う」の形を作りましょう。  
 そのあと、口を思い切り横に引っ張り、「い」の形を作りましょう。  
 それぞれ、10回ずつ繰り返しましょう。

① 唇を突き出す



② 口を横に引っ張る



(指導/東病院 骨軟部腫瘍・リハビリテーション科)



国立研究開発法人

**国立がん研究センター** <http://www.ncc.go.jp>



### 築地キャンパス 中央病院

〒104-0045  
 東京都中央区築地5-1-1  
 Tel:03-3542-2511(代)



### 柏キャンパス 東病院

〒277-8577  
 千葉県柏市柏の葉6-5-1  
 Tel:04-7133-1111(代)



国立がん研究センター広報誌「日々歩」に関するご意見・ご感想は「広報企画室 日々歩」係までメールまたはFax、手紙にてお寄せください。

✉ [ncc-kouhou@ncc.go.jp](mailto:ncc-kouhou@ncc.go.jp)

FAX 03-3542-2545

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1 国立がん研究センター「広報企画室 日々歩」係

[企画制作]国立がん研究センター企画戦略局広報企画室 [編集協力]株式会社 毎日企画サービス

発行:2016年5月