

aging is beautiful

BAA ニュース

今年は桜の開花が早かったのですが、その後気温の低い日が続いたため、満開になるのが遅れています。その分、長く花見ができるようです。皆様のご支援により、2015年度は多くの企画を実施することができました。ありがとうございました。2016年度も、企業・個人・社会にお役にたてるよう一層の努力をいたす所存でございます。6月1日開催予定のBAA総会に向けて、新年度の事業計画と予算案を理事会で策定いたしました。4月からは職員も増員し、皆様にご不便をおかけしないようにしてまいります。引き続きご支援をお願い申し上げます。

2016年度 BAA個人会員継続(新入)のお願い

個人会員の皆様方、ご協力ありがとうございました。お陰様で初めて、関西シンポジウムとBAA新年会を開催することができました。御支援に心から感謝いたします。新年度も引き続き、研修、イベントなど、皆様の御期待に沿うべく引き続き努力する所存でございます。

さて、一般社団法人 ビューティフル エージング協会(BAA)は、会員からの出資により運営されています。環境厳しい中ですが、2016年度は法人会員としてキャプティ株式会社が新規に加わり25企業・団体から協賛いただくこととなります。また、個人会員の方々にも出資をお願いしております。現会員の約370名の方々にも、ご継続いただき、ご支援いただきますようお願い申し上げます。

また、お誘い合わせていただき、新規でのご入会を心からお待ち申し上げます。

免疫が切り開く最先端のがん治療(講座報告)

三鷹ネットワーク大学で行われた「これからの生き方を考える」講座の講義概要をご報告いたします。今回は、アベ・腫瘍内科・クリニック理事長である安部博幸さんによる、がん免疫療法の最前線について貴重なお話がありましたので、概要を皆様にお知らせいたします。

1. がんと向き合う

- 私たちのまわりにガンが急増しており、日本人の2人に1人がガンになり、3人に1人がガンで亡くなる時代になったと言われております。しかし、ゆえなくガンを恐ろしがることはありません。
- ガンは万病の中で、早期に発見すれば生活の失を損なわずに計画的に対処できるので、ある意味では最も付き合い易い病気でもあるといえます。
- 大切なのは、できるだけ早期に発見し、早期に治療することです。また、万一発見が遅れても、決してあきらめないことです。治療法も進化しているのですから。

2. 3大標準治療の限界

- これまでのガン治療は、手術・放射線・抗がん剤が3大標準治療法といわれており、免疫療法などのその他の療法はそのラチ外に置かれました。
- 3大治療は、生体を傷つけるうえに生活の質を悪化させ、進行したガンや複雑で多様なガンには対処できないという限界があります。
- 手術や放射線は、切除や照射に伴う心身の負担が大きいうえに、局所的な治療であることから、術後にガン細胞が残存し、血液やリンパ液の流れに乗って飛散する危険があり、転移再発の恐怖を払しょくできません。そして、ガンが進行してしまったら、対応できないという限界があります。
- 放射線も抗がん剤も、分裂の速い元気な細胞から標的にしますので、超高価な特殊治療を除き、ガン細胞と一緒に、ガン細胞より元気の良い正常細胞まで殺して、対内の免疫力を極端に減衰させてしまいます。
- それでも放射線や抗がん剤は、ガン細胞を完全に殺すことはできませんので、生き残ったガンは、強力な敵対免疫力が無くなった中で驚異的な増殖をしてしまいます。
- 最近の研究では、ガン細胞が生まれる基となる「ガン幹細胞」が存在し、この細胞は細胞分裂が遅く標的になりにくいいため、放射線も抗ガン剤も効きにくいことが分かりました。
- さらに、放射線や抗ガン剤から逃れたガン細胞は、細胞分裂をするにつれて異変を起こし、放射線や抗ガン剤から逃れたガン細胞は、細胞分裂をするにつれて異変を起こし、放射線や抗がん剤に耐性ををもってしまいます。

3. 新しい免疫細胞療法

- これら3大標準治療法の限界を克服できる療法として、体内にある自然の免疫力を画期的に増幅してガンに対処させる「免疫細胞療法」が第4の標準治療法として脚光を浴びています。
- これまでの免疫細胞療法はなべて、各免疫力の性格や役割の研究が不足したままに、免疫力を全体的に高めれば効果が上がるのではないかというものでした。そのため、治療の焦点がぼやけてしまい、抗がん効果が薄く、きちんとした症例の提示もないため、信頼性に乏しいと評価されるきらいがありました。
- しかし、免疫細胞治療法は進歩を続け、米国ロックフェラー大学のラルフ・スタイマン博士が、ガン攻撃の司令塔としての樹状細胞の役割を解明したことを機に、免疫細胞療法は新しいステージに入り、ガン治療の本命として画期的な進展を遂げました。
- 新しい免疫細胞療法は、ガンが持っている目印に向かって攻撃する免疫力に焦点を絞って増殖し、またガンの目印の捕獲力を高めるなど、ガンに対する攻撃力の強化に成功しました。そのため治療効果は圧倒的に高くなり、その効果は症例データとして実証されています。
- どのステージのガンにも対応でき、副作用なし、入院なしで、高い治療効果をあげられるようになりました。

4. 樹状細胞ワクチン療法

- 免疫力の担い手のひとつにT細胞があります。この細胞はリンパ球の70%~80%を占めるのですが、そのままだとガンを異物として認識できないため、そばにガン細胞があっても攻撃できません。そのため、この細胞には、ガン細胞の目印を教え込んで攻撃せよと命令してやる司令塔が必要ですが、これまでは有能な司令塔が見つかりませんでした。
- しかし、樹状細胞という優れた司令塔が発見されたことから（2011年に米国の免疫学者スタイマン博士が発見、ノーベル生理学・医学賞受賞）、この樹状細胞からT細胞にガン攻撃命令だして、T細胞を大いに働かせる療法が可能になりました。
- しかし、その樹状細胞は、白血球の1%に満たない数しか存在せず、増殖が難しいという課題を抱えていました。阿部博幸博士は、スタイマン博士の薫陶を受け研究を重ねきた結果、樹状細胞を格段のレベルまで増殖し、ワクチンを製造する技術を確立し、実用化しています。わずか25ccの簡単な採血で、画期的なガン殺傷力をもつ治療を可能にしました。
- 現在、多くの免疫細胞治療がおこなわれるようになりました。これらは、いずれもガン細胞の自然死を誘導する療法のため、副作用がほとんどないことが特徴です。一方、短所としては、健康保険がきかないため治療費が高額になること、免疫細胞治療法をおこなうためには高度な技術が必要なため、どこの医療機関でも簡単にできないことで、これが普及のネックになっています。

5. がんになった人・予防のためのライフスタイル

- 人は食事を摂ることにより体の代謝をスムーズに行い、生命を維持しています。栄養状態が悪いと治療効果にも影響を与えます。ガンを克服するためには体重や筋肉の減少を防ぎ、栄養状態を良好に保つことが必要です。
- 大豆食品、大豆発酵食品はガンを予防し、発育を抑えます。だいこん、菜の花、ブロッコリーなどの十字花植物、にんにく、ねぎ、海草も抗がん作用があります。
- ガンと診断されると大事をとって運動を控える人が多いですが、適度の運動をすることにより、免疫力、ホルモン、神経の相互作用をよくして、治癒能力を高めることが知られています。ウォーキング、サイクリング、水泳、テニスなど有酸素運動をするとよいでしょう。
- がんの患者さんにとっても気力がしっかりしていることは大切です。病気や日常生活に積極的に前向きに取り組んでいる人は、絶望してあきらめている人に比べ長く生きるという調査もあります。
- ガンを予防する（とうざける）ためには、体重を管理する、たばこは吸わない、適度な運動（歩け歩け）を励行することが大切です。

6. がん治療は最初の選択でその後が決まる

- 適切な時期に適切な治療を行わないと、ガンを根治することは難しくなります。どんな治療を選択するにしても、恐怖心やあきらめを持たず、医師任せにせず、貴方が納得して決

めるべきです。

○そのためには、いろいろな医療機関や診療科を訪ねて、セカンドオピニオンを多数聞くことが大事です。医師は神ではありません、診察室では病気の主のあなたと医師は対等です。病気について率直に意見を交換すべきです。

(文責 浦田健一郎)

第 28 期 ライフデザイン養成講座 (2016 年度)

内容を年齢対象を広げ、企業内外で活躍するライフデザインアドバイザーの養成を目指します。企業の人事総務の方、アウトプレースメントのキャリアコンサルタント・研修講師の方、ライフデザイン研修講師の方々がお申込みいただいております。ご参加をお待ちいたします。

(2016 年度 28 期募集要領)・・・詳細パンフレットを請求ください

- ・ 期間： 6 日間 (6 月 10, 11 日、6 月 24, 25 日、7 月 8, 9 日・・・金曜、土曜開催)
- ・ 会場： 機械振興会館 B-3 研修室 (港区芝公園3-5-8 機械振興会館)
- ・ 受講料： 97, 200 円(税込)、 定員:30 名

B A A プロフェッショナルセミナー (報告)

「実践キャリア・コンサルティング講座」

3 月 5 日 (土)、機械振興会館にて 2015 年度 BAA プロフェッショナルセミナーが開催された。実践力をつけるのが主目的で密度濃い講座。参加者はプロのメンタルカウンセラーやハローワークで就業中、産業カウンセラー協会で養成講座指導者、子育てが終わり家庭から旅立つ方、資格を保有しセカンドキャリアの可能性を学ぶ方など多彩な方々が集まった。自己開示、質問、専門知識の披露、今年スタートする国家資格なども情報交換。闊達に時間一杯、迫力ある熱を帯びた講座で、プロのキャリアコンサルタントとして羽ばたいて行きました。

【内容】

- ◇ アイデンティティが明確でないキャリアコンサルタントでは務まらない
- ◇ 理論と行動の自己一致が求められる
- ◇ 「誉められて育てる」では犬と同じ、それではどのようにするか
- ◇ 「聴いているだけ」ではキャリアカウンセリングにならない
- ◇ 価値観が大切、どのように捉えるか、その一つの方法



- ◇ さまざまな質問の種類と実践「効果的な質問」について
- ◇ NLP、コーチング、交流分析、GROWモデルなど、利用するスキルは

【受講者の感想】

- ◇ K: ロールプレイで、セカンドキャリアについてのカウンセリングまでしていただきました。充実した一日でした。
- ◇ S: とてもアットホームな雰囲気の中、楽しく受講することができました。また、久しぶりにキャリアのロールプレイをやってみて、自分はいかに名前だけのキャリア資格であるかを痛感しました。たとえ仕事として携わっていないとしても、せっかく学んだ知識(?)が衰えないよう、これからもこのような機会があったら参加させていただき、ブラッシュアップしていきたいと思います。
- ◇ TMさん: とてもアットホームな雰囲気です。色々な意見が出て、楽しかったです。とても勉強になりました。
- ◇ H: 価値観診断、当たっていて驚きでした。カウンセラーは勉強の積み重ねだと実感した研修でした。「カウンセラーは後悔しても後退しない」良い言葉をいただきました。

三鷹ネットワーク大学4月講座のご案内

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している「これからの生き方を考える」講座のご案内です。是非ご参加ください。この講座は受講料500円で三鷹市民でなくても受講できます。三鷹ネットワーク大学にお申込み下さい。 URL <http://www.mitaka-univ.org/>

◇ 4月13日(水)15:00~16:30

テーマ:「趣味を仕事に生かす～好きな分野で社会貢献～」

働き方を講師自身の体験を含め、ポジティブ面ネガティブ面の両面から探していきたいと思
います。自身にとって最適なワーク・ライフ・バランスをご一緒に考えてみませんか?

講師:近藤テ留ミさん BAAライフデザイン・ドバイザー

◇ 4月27日(水)15:00~16:30

テーマ:「和菓子作りの楽しさ～後期高齢者年齢を迎え新しい趣味に挑戦～」

和菓子作りの楽しさ、奥深さをお話し、合わせて和菓子作りそして男料理への挑戦をお勧
めします。そして、食生活と健康についてもご一緒に考えましょう。

講師:山口輝雄さん BAAライフデザイン・アドバイザー

横浜市今井地区センターライフデザイン講座

横浜市今井地区センターでの BAA 提供講座です。4月は羽根先生の仏像のお話です。どなた
でも参加できます。

◇ 4月4日(月)13:00~14:30 「趣味による仏像観照 パート 2」

- 講師:羽根 義先生(Dr.)

[歴史的建築・日本庭園の東洋史]非常勤講師、NPO 歴史建築保存再生研究所理事]

- ◇ 5月2日(月) 13:00~14:30 「我が子をニートにさせない」
 - ・ 講師:横山 出 [キャリアカウンセラー、産業カウンセラー]
 - ・ 会場・申込先:横浜市今井地区センター〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区今井町 412-8
電話 045-352-1183 でお申し込みください。ホームページ参照[今井地区センター](#)で検索
 - ・ 受講料:300円

B A A イベント情報

1. 観劇会・・・まだ席に余裕があります。

- ◇ 5月26日(木)明治座「御宿かわせみ」 出演:中村橋之助 紺野美沙子 高島礼子他
11:30 開演 BAA 料金(食事付):11,600円(通常:S席 12,000円+弁当・加茂 1,650円)
- ◇ 6月14日(火)新橋演舞場「熱海五郎一座」出演:渡辺正行、ラサール石井、小倉久寛他
12:00 開演 BAA料金:10,300円 地下食堂 東 お弁当・竹河(お吸い物付)
(通常一等席 11,000円+食事 1,500円)
- ◇ 6月6日(月)三越劇場「六月新派特別講演」 出演:池乃久里子、伊吹吾郎他
11:30 開演 BAA 料金6,000円(通常 9,000円) 先着 10名です。
- ◇ 6月28日(火)渋谷「コクーン歌舞伎」出演:中村獅童、中村七之助、中村勘九郎他
11:30 開演 BAA 料金11500円(食事なし)(通常 1等椅子席 13,500円)先着 10名です。

2. 囲碁大会： 次回は6月9日(木)です。(定例・第2木曜/3,6,9,12月)

3月24日、日本棋院有楽町囲碁センターで70名参加して開催されました。最年長が92歳、女性の方も交え10時から4時、手合い時計を使って4番戦いました。弁当、賞品付き2800円でいろいろな方との対戦を楽しんでいます。新人参加、大歓迎です。

3. 大相撲： 5月場所 5月20日(13日目)です。待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。キャンセル待ちの方が多くでした。2階椅子席でゆったり飲食を楽しみながらの声援です。

9月場所も13日目、50名で開催します、早めのお申し込みをお待ちします。

4. お話の会:皆様のご参加を期待いたします。星陵会館(永田町)で講話を聞き、レストランで講師との昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00~13:00)まだ間に合います。

- ◇ 4月18日『日中文化の違いを考える』—文化の相互理解で日中関係は更に好転へ—
2007年から復旦大学客員研究員、中国の経営、状況を知り尽くす、最も中国がよく見えていると評価されているお一人です。(講師:吉田浩二)
- ◇ 6月15日(水)「男と女 科学はどこまでせまれている」
昼食での歓談が楽しくなるテーマです。講師:向井 恒夫氏(大手生命保険会社OB)
- ◇ 8月24日(水)「太宰治の人と作品」
新テーマです、御期待下さい。

