



いいきき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても いきいきと!

ちよっと寒くなっ
てきましたね。寒い
のに歩け歩くと隣に

住んでいる86歳の母
親に言っています
が、さすがに言っぱ
かりではと思って、
ブラックフライデー

に通販サイトのアマ
ゾンで、電熱ベスト
というのを買ってみ
ました。バッテリー

をポケットに入れて
電熱で暖まってる
ベストです。まだ届
きませんがクリスマス
までに来るかな?

皆さんはブラックフ
ライデーで何か買い
ましたか?
いつも話に出して
いるユー・チューブ。

実は僕も見ただけで
はなく作っています。
乳がんの新薬が
使えるようになった
とか、術後の過ごし

方とかいろんなこと
をアップしていま
す。クラウドファン
ディングで3000
万円を寄付してい
たために広報をし
ないといけなくて、
2020年の秋に神
戸の一人住まいのマ
ンションで、古いカ
メラや安いマイクを
ネットで買ってユー
・チューブ動画を作
り始めました。

それが先日、すご
く頑張ったがんのユ
ー・チューブ動画を
作っている先生から
連絡があり、コラボ
のライブをしようと
呼び掛けていただき
ました。2時間半で
60の質問にお答えす
るといって、千本ノッ
クのようなライブで
した。しかし、すご
い反響でたくさん
乳がんの患者さんに
見ていただきまし
た。その影響で、僕

のユー・チューブチャ
ンネルの登録者数が
11月30日に1000
人を超えました。

僕は勝間和代さん
の本をよく読んで、
最近はユー・チューブ
もよく見えています。
彼女のスタイルをま

ねて短いものを毎日
配信しようと、自宅
の小部屋で日曜日に
5分程度のを7
本作って、タイマー
発信で毎日朝7時か
ら始めました。また
また反響で、たくさ
んのコメントを頂い

ています。難しいも
のを避けて、がんの
時の過ごし方、スキ
ンケアとか、口腔ケ
アとか、体重管理や
運動について、高タ
ンパク食なども入れ
ています。昨日は知
り合いの看護師さん

にLINEで呼び掛
けていただいて、タ
イトルを「乳がん専
門医・谷野裕一の上
手な生き方チャンネ
ル」にしました。よ
ければ見ていただい
てコメントをくださ
い。

その中でも
「1回計ってあ
とは目分量で継
続しよう!」に
は、コメントをたく
さん頂きました。良
いことを知っても実
行しなければ意味が
ないです。測らない
といけないと思うと
続かないけど、大体
でいけると続きま
す。えいっと始めて

みて、持続するため
にどうするか? そ
んな考えのきっかけ
になればと思います。
ある方は、公園
を1周回る時間と歩

数を測ったとコメン
トをくれました。体
重管理も貯金も一緒
です。ぜひ皆さんも
何か測ってみて、そ
の後は大体で続ける

ようにしてみてください
さい。また、ユー・
チューブ動画を作り
ますのでご意見くだ
さいね。よろしくお
願いします。

よ