ピンクリボンNEWS

2026年度 秋号
Vol.15 No.3

発行人　認定NPO法人 J.POSH　　編集　ピンクリボンNEWS 編集委員会
発行所　J.POSH事務局〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号　TEL.06-6962-5071

J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動

いろんな出会いから学んだ「HBM」

腫瘍内科、若手育成、臨床試験、養老先生、AYA week、がん教育、○○腫瘍学、第九合唱、映画監修…



がん研究会有明病院
乳腺内科部長

高野 利実

はじめまして。腫瘍内科医の高野利実です。

腫瘍内科のない時代に腫瘍内科医を志し、道なき道を手探りで進んできた私ですが、多くの患者さんに支えられて、なんとかやってきました。国立がんセンター中央病院で腫瘍内科のトレーニングを受けたのち、東京共済病院、帝京大学病院、虎の門病院という3つの病院で腫瘍内科を立ち上げました。2010年から10年間在籍した虎の門病院臨床腫瘍科は、全国から腫瘍内科医を志す若者が集う、一般病院では「日本一の腫瘍内科」になりました。2020年からは、がん研有明病院乳腺内科に赴任し、今は乳がん診療に専念しています。

私には、3つの夢があります。

1つ目は、日本中に腫瘍内科を根付かせること。本物の腫瘍内科医を増やし、全国のがん患者さんのお役に立てるようにしたいと思っています。そんな未来に向け、日本臨床腫瘍学会の医学生・研修医向けの企画などを通じて、若手育成に尽力しています。

2つ目の夢は、臨床試験で世界にエビデンスを発信すること。私は、西日本がん研究機構（WJOG）の乳腺グループ長を務めていて、多くの大規模臨床試験を手がけてきましたが、さらに世界と競争・協調しながら、新しいエビデンスを創って世界中の乳がん患者さんに貢献したいと考えています。

そして、3つ目の夢は、HBMを実践すること。腫瘍内科を根付かせて、世界にエビデンスを発信できたとしても、その先に患者さんの幸せがなければ、意味がありません。HBMとは、「Human-Based Medicine（人間性に基づく医療）」という、私が研修医のときに造った言葉で、患者さんの価値観や人間どうしの語り合いに基づいて医療を行い、人間の幸せを目指す考え方です。このHBMを追求することが、私の最大の夢です。

HBMの原点となったのは、「バカの壁」で有名な養老孟司先生の「人間がモノサ

【次ページへつづく】

シ」という言葉でした。養老先生は私の大学生時代の恩師で、電撃退官したあとも追っかけて、「目からうろこ」の話をたくさん聞かせてもらいました。あれから30年が経ち、養老先生は今、小細胞肺がんを患って、免疫チェックポイント阻害薬の治療を受けています。そんな恩師と話してみたいと思い立ち、昨年、30年ぶりの再会が実現しました。箱根の別荘にも2回お招きいただき、計8時間にわたって、がん、医療の意味、生老病死、昆虫、ネコ、AI、唯脳論、など、様々なお話をさせていただきました。この対談の内容は、「“幸せ”よりも“居心地”のよい生き方」（ビジネス社）という本になって、今年出版されました。



「医療は人間の幸せのためにある」という私の想いを伝えたところ、養老先生は、「『幸せ』よりも『居心地のよさ』の方がしっくりくるんだよね」とおっしゃいました。確かに、私は、文章で「幸せ」という言葉を多用しているのに、診察室では、あまり「幸せ」という言葉を使っていませんでした。「幸せ」は、抽象的な概念で、自分のものとして捉えにくい面があり、患者さんに実感をこめて語りにくかったのだと思います。それに対して、「居心地のよさ」であれば、自分の感じ方にほかならず、ありありとした実感のこもった言葉として語ることができます。なので、最近は、こう言うようにしています。

「医療は『居心地のよさ』のためにある」

医療のあり方、特に、がんという病気との向き合い方については、多くの患者さんたちと語り合い、悩みながら、ずっと考えてきました。答えの出ない問いもたくさんありますが、ヨミドクターのコラムなどを通じて、私なりに考えたことを文章にしてきました。最近は、「気持ちがラクになる　がんとの向き合い方」（2023年、ビジネス社）、「がんの不安やつらさは、どうすればラクになりますか？」（2025年、ビジネス社）といった本を出しています。

X（@ToshimiHBM）やインスタグラム（@toshimitakano_hbm）など、SNSでの発信も、実名と実顔を出して、おそるおそるやっています。難しさを感じることも多々ありますが、影響力もあるのを実感しています。皆様にもフォローしていただけると嬉しいです。

気持ちがラクになるような考え方をあれこれと模索していて、最近よく使うフレーズは、「Mustではなく Wantで」です。何かをしなければいけないという「Must」で自分を追い詰めてしまうのではなく、自分がやりたい「Want」を大切にすることを提案しています。

がんはゼロでなければいけないと思い詰めるのではなく、「withコロナ」でコロナを克服できたように、「withがん」の考え方でもよいのではないか、といったお話しもよくします。がんがあっても、「居心地よく過ごせること」が大切ですね。

患者・家族支援や、サバイバーシップケアに関わる機会も多く、社会的支援が手薄だといわれるAYA世代（15～39歳くらい）のがんについて理解を深めるための啓発活動「AYA week」にも参加しています。





チャリティーコンサートに参加された合唱団の皆様

今年3月のAYA week 2026では、実行委員長を務めました。テーマとして掲げたのは、「誰もが生きやすい明日へ」。

これは、AYA世代に限った話ではありませんが、がんという病気には過剰なイメージがつきまとっていて、まわりの人たちの理解も十分にあるとは言えず、病気や治療の影響以上に、がん患者さんは、社会的な生きづらさを感じています。社会全体の理解を深めるために、子どもだけでなく、大人への「がん教育」も必要だと考え、取り組んでいるところです。

私は、何かと声をかけられやすいみたいで、いつの間にか新しい活動に巻き込まれていることがあります。「○○腫瘍学」「○○オンコロジー」という、がんと他領域を融合させた学問が次々と生まれていますが、なぜか私はそういう「○○腫瘍学」にはたいていかかわってきました。「運動腫瘍学」「栄養腫瘍学」「腫瘍循環器学」「腫瘍脳卒中学」など、けっこう話題になっているものもあります。

専門分野の壁を超えて、いろんな方と出会い、ご縁が広がっていくのは、とてもありがたいことで、そうやって新しいムーブメントが起き、がん患者さんが居心地よく過ごせる社会に近づいていけるのであれば、とてもやりがいのあることだと思っています。

自分の人生を振り返ってみても、患者さんをはじめ、多くのご縁があって今がある、というか、人とのつながりだけで私は生きてきたのだと、しみじみと感じています。

今年4月には、がん研有明病院主催で行われた「がん患者さんが歌う第九チャリティーコンサート」の合唱団に、医療者として参加しました。193人の合唱団の多くはがん患者さんで、それぞれの想いを抱えながら、20回の練習を重ね、交流を深め、いつしか「兄弟」となり、「歓喜」を高らかに歌い上げることができました。この体験は、私にとっても、かけがえのないものとなりました。医療現場では、大変なこともいろいろあるのですが、ベートーベンの想いや、合唱仲間の患者さんたちの想いに触れるうちに、自分にとって大切なものが何なのかに気付けたように思います。

今年のカンヌ国際映画祭で最優秀女優賞を受賞して話題となった、映画「急に具合が悪くなる」で、私は医療監修を務めました。医療監修と言っても、関わった部分はわずかなのですが、この映画で描かれる「人間のつながりの美しさ」は、HBMに通じるものがあり、この素晴らしい映画に出会えたのを運命のように感じています。

とりとめもなく、いろんな「出会い」について書かせていただきました。今回寄稿の機会をいただき、今この文章を読んでくださっている皆様とつながれたご縁にも感謝しています。

これからも「出会い」や「人とのつながり」を大切にしながら、「誰もが居心地よく生きられる明日」を目指していくつもりです。

家族で湯ったりキャンペーン【11/10締切】

乳がん手術を受けられた方と、そのご家族を抽選で宿泊ご招待券をプレゼントする「家族で湯ったりキャンペーン」を実施します。本年も22施設のご参加を頂き心から感謝申し上げます。読者の皆さまへ心和む温泉気分を感じて頂きたく、ご協力施設様の写真を掲載しました。（掲載の写真はイメージです。ご利用頂く浴場とは異なる場合がございます。）

施設により宿泊条件が変わります
詳細はQRコードよりHPをご覧下さい



①からまつ山荘 東兵衛温泉（秋田県）



②結びの宿 愛隣館（岩手県）



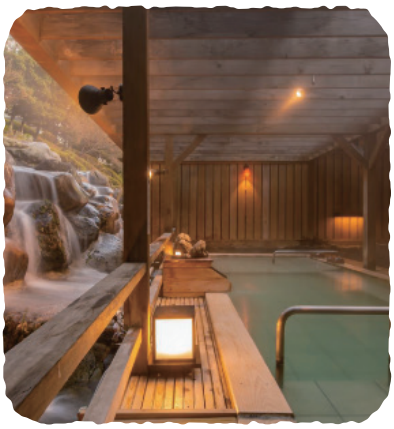
③座敷わらし伝説の宿 緑風荘（岩手県）



④お部屋食と温泉貸切風呂くつろぎの宿 有馬館（山形県）



⑤会津 芦ノ牧温泉 丸峰観光ホテル（福島県）



⑥益子舘　里山リゾートホテル（栃木県）



⑦かんすい苑 覚楽（栃木県）



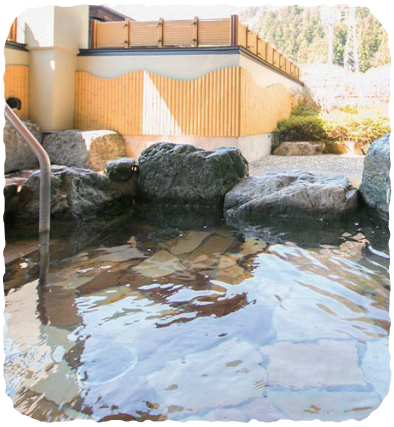
⑧市川別館 晴観荘（群馬県）



⑨老神温泉 伍楼閣（群馬県）



⑩浅間温泉 富士乃湯（長野県）



⑪昼神温泉 癒楽の宿 清風苑（長野県）



⑫ゆのくに天祥（石川県）



⑬マリンホテルハマナス（新潟県）



⑭NASPAニューオータニ（新潟県）



⑮竜王ラドン温泉 湯ーとぴあ（山梨県）



⑯ぎふ長良川温泉 ホテルパーク（岐阜県）



⑰高山グリーンホテル（岐阜県）



⑱下呂観光ホテル（岐阜県）



⑲ホテル浦島（和歌山県）



⑳有馬温泉 月光園 游月山荘（兵庫県）



㉑三朝薬師の湯 万翠楼（鳥取県）



㉒御宿 はなわらび（福岡県）

「家族で湯ったり〜」当選者からのお手紙

C.T さん

術後初めての温泉でしたがリフレッシュ出来ました。

貸切り風呂もありましたが、勇気を出して大浴場へ。人が多すぎなかった事もあり、周囲を気にせず念願の広い露天風呂も満喫出来た事は、大きな自信になりました。

あと半年服薬の抗がん剤が続きますが、リフレッシュしたい時は温泉に行こうと思います。

そして、このキャンペーンで一歩踏み出すきっかけを下さり、ありがとうございました。今回の経験をステップアップのスタートとして、これからも前向きに温泉を楽しんでいきたいです。

A.H さん

「家族で湯ったり」キャンペーンが当選するとは思わず「行けたら良いな」と思い応募させていただきました。術後4年が経ち、手術の痕が気になり温泉に行きたいけど行けず諦めていたのですが、今回選当することができ、娘達と温泉に行き、人目を気にせず入浴する事ができ良かったです。

美味しい料理もいただく事ができ、お部屋も眺めの良い部屋でとても良かったです。頑張って治療してきて良かったと感じました。

なかなか都合も合わない中、娘達と一緒に温泉に泊まりに行けて良かったです。今年も検査で異常はなかったので安心しました。毎年検査前は不安になるのですが、今年は検査後の温泉だったので安心して温泉を楽しめました。当選させて頂き、ありがとうございました。

S.S さん

母と親子水入らずで1泊2日させていただきました。乳がんの治療中は温泉に行ってゆっくりするという気持ちの余裕もなく日々を走り続けることに必死でしたが、今回このような機会をいただけたことで、ゆっくりと親子で過ごすことができました。

乳がんになってからあんなこともこんなこともあったねえと人生を振り返りつつ、死なないでしぶとく生きる！！ができたことで今があるね、こんな日が来るとは！と母と笑って話せました。

K.M さん

ホテルのスタッフの皆さまもとても親切で、入浴着もスムーズにご用意していただきました。術後初めての温泉でしたが、入浴着は肌ざわりも良く、フィットし、傷口を気にすることなく安心して入浴することができました。入浴着のおかげで安心して温泉を楽しむことができ「また温泉に入れる」という喜びを久しぶりに感じることができました。



オフィシャルサポーターのご紹介

東京海上日動あんしん生命保険株式会社

ピンクリボン運動で20年以上続く「街頭キャンペーン」



「街頭キャンペーンに」参加されたスタッフの方々

「がんで悲しむ人」を減らしたい

東京海上日動あんしん生命保険株式会社(東京都千代田区、浅野收二社長)は、1996年8月に設立された東京海上ホールデングスの100％出資会社で今年(2026年)30周年を迎えられました。保険商品の販売にとどまらず社会貢献活動には大きな力を入れ、とりわけ「ピンクリボン運動」は2005年に女性専用医療保険「あんしんアミュレット」の発売を機にJ.POSHのオフィシャルサポーターに登録され、『乳がんへの理解を深める活動』として全社運動を開始されました。「保険会社として病気になった後の保障提供はもちろんだが、乳がんは早期発見で救える可能性が高い病気。病気にならないこと、早期発見で命が救われること、悲しむ人を一人でも減らすことが重要」とするコンセプトのもとで取り組んでおられます。

J.M.Sに合わせ社員・代理店が街頭活動に参加

同社におけるピンクリボン運動の象徴的な活動が「街頭キャンペーン」。社員・代理店・グループ各社が一体になって全国で乳がん検診の重要性を街頭で道ゆく人に直接訴えるキャンペーン活動で、2005年から継続実施中。コロナ禍ではオンラインを通じての情報発信を行いました。

毎年10月の第3日曜日に全国の医療機関で実施されるJ.M.S(ジャパン・マンモグラフィーサンデー)に合わせ、8月24日から12月25日まで社員が小グループ単位で朝と昼時に交代で街頭に出てリーフレットやウエットティッシュを配布。ウエットティッシュにはQRコードが印刷され、乳がんに関わる情報にアクセスできる。このキャンペーンについて、「ティッシュを受け取った方が①自分の体を気にかける②検診を予約する③家族に検診を勧める～といった行動につながってくれたら…」(人事総務部)という狙いがあります。



街頭にて乳がん検診の重要性を啓発するスタッフ（写真左）

「乳がんで悲しむ人を減らす」実現に向け貢献したい

創業30周年を迎えた今、「保険会社として病気の備えを提供するだけでなく、病気になる前にできること、早期発見で救える命を増やすこと、がんで悲しむ人を減らすこと、に取り組み続けることが社会的使命だと考えています。ピンクリボン運動はあんしん生命の歴史の一部であり、お客様本位を実践する象徴的な活動です」(同部総務グループ阿部由枝セクションチーフ)とし、「乳がんで悲しむ人を減らしたいという志を共有するJ.POSHのパートナーとしてこれからも実現に向けて貢献していきたいと思います」(同)と力強く話していらっしゃいます。

地震お見舞い　日本製紙 八代工場 様

「令和８年熊本地震」(26・7・28)で被災され、人的・物的に大きな被害に遭われた日本製紙株式会社様に謹んでお見舞い申し上げます。

日本製紙様にはJ.POSHのオフィシャルサポーターとして長年にわたりご支援頂いています。被災された八代工場は大型ロールの新聞用紙やコピー用紙などを製造されている工場であり、とりわけピンクリボンマークをあしらった市販用コピー用紙を製造して頂いている工場でもあります。2017年暮れ、同工場を取材・見学させて頂く機会があり、広大な敷地を社用車で案内され、古紙などの原料から、新しい「紙」が誕生するまでを工程に沿って丁寧にご説明して頂いた記憶が蘇ってきました。

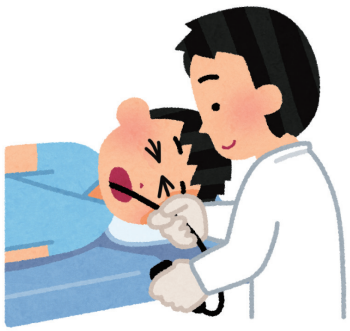


八代工場様の1日も早い復興をお祈り申し上げます。(I.T)

ピンクリボンNEWSあとがき

『さりげなく健診を～』

“何があってもオレは胃カメラだけは絶対に飲まないぞ”―。極度の嘔吐恐怖症が故の“反抗心”でしたが、その固い決意がもろくも打ち砕かれ、４回も胃カメラ＝経口内視鏡を飲むことになった顛末を書かせて頂きます。事の発端は近くのかかりつけ医で定期的な健康診断を受け、血液検査でγ-GTPの値が213(基準値は50以下)というとてつもない異常値が発覚。『胆石の疑い大ですね』と、すぐに地域の拠点病院を紹介され受診。その結果『胆嚢は石と泥であふれ、胆道まであふれ落ちてますな』という衝撃的なお言葉。結局、手術で対応することになり、胃カメラを飲む羽目に。しかし、この内視鏡が発見してくれたのが「十二指腸腺腫(せんしゅ)」。十二指腸にできたこのポリープは「がん化のリスクが高い」と、胆嚢・胆道手術に先駆けて腺腫摘出手術を受けました。胃カメラのお陰で事前にがんリスクを回避できて良かったというありがたいお話しでありますが、さて、ここで声を大にして自戒を込めて皆様にお伝えしたい教訓❶定期的な健康診断を軽んずべからず。胃カメラ検査も、(乳がんの)マンモグラフィー検査もそうですが、❷根拠なき恐怖心、自己過信にとらわれるなーといったところでしょうか。思い出しました。10年以上前、前立腺がんが発覚した時は自治体の実施する健康診断で受けたPSA検査(オプション)の結果でした(現在は寛解)。そういえば十二指腸～も前立腺～も自覚症状は全くなし。❸「今まで健康だったから今回も何もないだろう」という根拠なき思い込みは、裏切られることも少なくないようです。さりげなく健診を受け、何もなければハッピー、ハッピー😊。健康に感謝！自分の躰(健康)に謙虚に向き合っていたいものです(I.T)。



事務局から

毎号ピンクリボンニュースをご愛読いただき、ありがとうございます。今後の参考にさせていただきたく、ご意見、ご感想を事務局宛(jposh@j-posh.com)にお寄せ頂ければ幸いです。また送付の停止をご希望される場合もメールにてご連絡ください。