

ピンクリボンNEWS

2022年度
冬号
Vol.11 No.4

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®

TOPICS

「“がんに効く”〇〇」は
信じて大丈夫？
医療情報の見極め方・
向き合い方を考えよう(2)



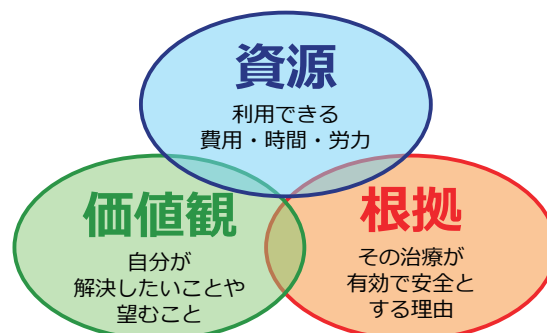
島根大学
医学部附属病院
臨床研究センター
教授 大野 智

前回、病気と診断され不安に襲われたとき、インターネットや書籍などを通じて医療情報を入手する際の注意点や正確な情報の意味について解説しました。今回は正確な情報をもとに、どのように意思決定をしていけばよいのかのコツやポイントを紹介していきます。

意思決定に影響を与える要因

人が物事を決めるとき「根拠」「資源」「価値観」が影響を及ぼすとされています(図1)(1)。ここで悩ましいことがあります。「根拠」は、情報として正確かどうか見極めるためのルールがあります。しかし、「資

図1. 意思決定に影響を与える要因



源」や「価値観」は、人によって事情や考え方が異なり、唯一の正解というものはありません。

例えば「降水確率を“根拠”に、傘を持っていく・持っていない」の意思決定の場面を考えてみます。あなたは、降水確率が何%だったら傘を持っていきますか？10%、20%、30%、40%、50%・・・人によって傘を持っていく基準は異なります。これは裏を返せば、特定の降水確率(例えば30%)が示されたときに、傘を持っていくと判断する人もいれば、傘を持っていないと判断する人もいることを意味します。どちらかが正しい・間違っているということではなく、それぞれの人がそれぞれの「価値観」で、“正しい”と思う判断をしているわけです。「資源」についても、もし傘を1本も持っていなければ(そのような人は稀だと思いますが)、そもそも傘を持っていくという意思決定をすることができません。あるいは、常に折りたたみ傘を携える労力をいとわない人にとっては、そもそも降水確率の数字(根拠)は意思決定に大きな影響は及ぼしませ

ん(このような人は、“絶対に雨に濡れたくない”という「価値観」の持ち主かもしれません)。

「価値観」は揺れ動く

普段は降水確率が30%であれば、『傘を持っていかない』と判断する価値観の人がいたとします。しかし、「友人の結婚式に参加するためドレスアップしている」「昨日買ったばかりの新しい服を着ている」という場面では、“服を雨で濡らしたくない”という思いが強く働き、降水確率が30%でも『傘を持っていく』と、普段とは異なる意思決定をすることがあるかもしれません。

つまり、人の持つ価値観というのは、一生変わらない頑強・強固なものではなく、時と場合によって180度変わったり、経験を重ねることでブラッシュアップされたりするものだ、捉えてみてください。さらに、このことは、一度下した意思決定であっても、変更したり、取り消したりすることもできることを意味しています。

納得のいく意思決定に 求められること

意思決定の場面で「根拠」「資源」「価値観」を“腑に落ちた”というところまで、入手・整理・理解できれば、恐らくスムーズに納得のいく意思決定ができるでしょう。

しかし、「根拠」となる臨床試験の結果は「100%効きます!」「絶対治ります!」というのではなく必ず不確実性が伴います。つまり、効果が得られるかどうかは、やってみないとわからないのです。また前述の通り「価値観」は揺れ動きますし「資源」も人によって異なります。そうすると、どこかの時点でエイヤッと自らを“腑に落とす”作業が求められてきます。言い換えると、自分の

ことは自分で決めるという強い意志が求められるときがあるということです。

とは言うものの、人は物事を選択するときストレスを感じます。つまり、意思決定は難しいのです。そのため、人は意思決定の場面で迷ったり、悩んだりします。さらには意思決定をした後にも、自分の選択はベストだったのだろうかと思ったりします。

ヘルスリテラシー領域の研究で、日本人は、そのような悩み抱えたとき、相談する窓口を見つけることが苦手であることが指摘されています(2)。参考までに「がん」に関する相談窓口を図2に整理しました。重要

図2. 病気や療養生活の悩みに関する相談窓口

- ◎主治医(必要に応じてセカンドオピニオン)
- ◎看護師(特に認定看護師・専門看護師)
- ◎薬剤師: 薬と健康食品との相互作用など
- ◎管理栄養士: 普段の食事の悩みなど
- ◎がん相談支援センター(誰でも、どこでも)
- ◎緩和ケアチーム・外来(がん診療拠点病院)
- ◎健康サポート薬局(2016年~開始)
- ◎患者会、ピアサポーターなど



なのは『ひとりで悩まない』ことです。ただし、相談にあたっては、意思決定を他人任せにするのではなく、「根拠」「資源」「価値観」について専門家の意見を聞きながら、自らの頭で考え、理解を深めていく努力、腑に落としていく覚悟が大切です。このようにして自分で決めた選択は、たとえ結果が期待通りにならなかったとしても後悔はない(少ない)ものです。そして、そのことが納得のいく意思決定につながると、筆者は考えます。

[参考資料]

- 1) 厚生労働省「統合医療」情報発信サイト:『もう一歩進んだ「情報の見極め方」:「根拠に基づく医療」(EBM)を理解しよう』

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/hint2/c03.html>

- 2) 健康を決める力: 日本人のヘルスリテラシーは低い
<https://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html>

女子ソフトボールのJDリーグ、ピンクリボン活動を展開へ



選手はピンクのアンダーウェアでピンクリボン運動を強調

日本女子ソフトボールリーグ機構が主催し、女子ソフトボールチーム(16チーム)が参加して2022年3月にスタートしたJDリーグ(Japan Diamond Softball League)。16チームを東地区・西地区に分け、地区ごとにレギュラーシーズンの勝率による順位決定戦を展開しポストシーズンで優勝チームを決めます。発足したばかりのJDリーグは、社会貢献活動の一環としてピンクリボン活動を展開することを決めました。まず、選手たちへの“乳がん教育”を始め、球場でJ.POSHの啓発ティッシュ配布、募金活動など観客やファンなどに対して乳がん啓発を呼びかけるなど実践していく方針ということです。J.POSHは様々な面でご協力させていただきます。

東京オリンピック2020で、宇津木麗華監督が率いる日本のソフトボール女子チームは21年7月27日、アメリカ代表チームに勝利し



髪にピンクリボンを着けてアピール

見事金メダルを獲得しました。山田恵里主将(デンソー=22年10月引退表明)、エース上野由岐子投手(ビックカメラ高崎)など各選手の活躍で女子ソフトボール人気に火が付き、JDリーグでもこの熱い思いが冷めることはないようです。

22年の「ニトリJDリーグ」のレギュラーシーズン優勝チームは東地区がビックカメラ、西地区はトヨタでした。東西それぞれ勝率上位チームがプレーオフを戦い、勝ち残ったチームが11月13日、千葉市のZOZOマリンスタジアムで決勝戦を戦い、ビックカメラ高崎が豊田自動織機に2-1で勝ち初代グラウンドチャンピオンに輝きました。



優勝したビックカメラ高崎

JDリーグが展開するピンクリボンの主な活動は…

- ①選手に対する乳がん教育
- ②試合会場で観客にJ.POSHの乳がん啓発リーフレットや啓発ティッシュを配布。

また、今後は募金活動なども行う方針ということです。ピンクリボン月間の10月15日と16日には、足利、掛川、松山、北九州の各試合会場で「ピンクリボンデー」と称してJ.POSHの啓発ポスターを掲示し、観客に乳がん啓発を呼びかけました。J.POSHのリーフレットや啓発ティッシュを手渡したほか、選手たちはそれぞれチームごとにピンクのアンダーウェア、ピンクのリストバンドなど着用、或いはピンクのリボンを帽子や髪に付けるなどして熱戦を展開しピンクリボン活動をアピールしました。

JDリーグの参加16チーム名とホームタウンは以下の通りです。

▼東地区=ホンダリヴェルタ(真岡市)、ビックカメラ高崎ビーキューン(高崎市)、太陽誘電ソルフィユ(同)、戸田中央メディックス埼玉(戸田市)、日立サンディーバ(横浜市)、大垣ミナモ(大垣市)、NECプラットホームズレッドファルコンズ(掛川市)、デンソーブライトベガサス(安城市)

▼西地区=トヨタレッドテリアーズ(豊田市)、豊田自動織機シャイニングベガ(刈谷市)、東海理化チェリーブロッサムズ(愛知県丹羽郡大口町)、日本精工ブレイブアリーズ(湖南市)、SGホールディングスギヤラクシースターズ(京都市)、シオノギレインボーストックス兵庫(尼崎市)、伊予銀行ヴェールズ(松山市)、タカギ北九州ウォーターウェーブ(北九州市)

「家族で湯ったりキャンペーン」当選者様からのお手紙

『家族で湯ったりキャンペーン』に当選し各地のお宿の心温まるおもてなしを受けた皆様から、感謝のお手紙が続々と寄せられています。「支えてくれた家族に感謝…」、「手術痕が気になり温泉は一生無理と思っていたのですが…」などなど。そんな中、岩手県にお住いのSさんから、同県内の温泉パートナー様を利用した感想が寄せられました。右乳房全摘手術を受けたSさんが、術後に初めて大浴場に入るまでの不安と葛藤など軽いタッチで書かれています。「初めて味わ



うアピランス(外観や人の容貌)との闘いでしたが『創意工夫』『私は私』『周囲の優しさ』で勝つことが出来ました」と。全文をご紹介します。

まさかの驚きの当選から間もなく、新型コロナウイルス感染症の第6波が到来。日本全国、この田舎町にもコロナの波は隅々まで届き、果たして温泉へ行けるのか、ニュースの新規感染者数に落胆する毎日が続きました。

温泉に行ったら感染してしまうかな、子どもに感染させてしまったら・・・そんな迷いを重ねている間に4か月が経過。そんなある日、ふと『この当選を無駄にしてはいけない!』そう思い立ち、思い切って出発したのは4月。子供の入学式を終えたその足で、いざコロナ禍の温泉地へ。

貸し切り風呂があるという情報を事前に収集し、ゆっくり満喫しようとやってきましたが、これまでの間、病気やコロナで抑圧された期間が長すぎたせいか、開放的でホッと温泉宿の雰囲気になじめ、「やっぱり大きいお風呂に入りたい!」そんな衝動をおさえられず、大浴場にチャレンジすることを決意!

乳房全摘をした方は、どうやって温泉に入るのかな? 胸部を隠すショールやカバーを付けたほうが、かえって目立って注目されないのかな等々考えることばかり。結局、カバーをつける勇気もなく、普通のタオルで胸部を隠してササッと浴室へ。『いい感じ、いい感じ、普通の人と変わらない動き、出来てるぞ! きっと今のところ、誰も私のおっぱいが1個ないことは気づいていない!』自分を鼓舞しながら、大きな大きなお風呂の端っこにポチャン。嬉しいような切ないような・・・なんだろうこの気持ち。

全摘しても温泉に入れることがわかった嬉しさと、端っこに背中を丸めて後ろ向きに入りながら「普通の人」と必死に比べている自分の情けなさ。お風呂上がりの脱衣場では、怪しまれるほど周囲の目を気にしながら濡れた肌に補正下着や外付けのパッドを着けなければならない難易度の高さ。初めての大浴場は、全くゆったりできず正直、惨敗。

その後、客間でゴロゴロしながら考えたのは、『そうだ私は当選者! ちょっとした代表だった』と勝手に任務を拝命し、再チャレンジへ。今度は温泉を満喫するというミッション成功に向け、まずは、視線は前に胸を張って堂々と浴室へ入場。タオルで胸部を隠すも、

抗ホルモン薬治療で2年間で10Kg増加したポンポコ腹のほうに飛び出し、正直こっちのほうに恥ずかしい。でも、ポンポコ腹仲間は周囲にもいるぞ(ゴメンナサイ!)、気にしない気にしない。さっきより気持ちに余裕がでたのか、ゆっくり周囲を見回すと、以外と自分を見ている人はいないことに気づく。大きな浴槽へは、最初は背中向きでも、肩までつかったらクルッと広い方へ目を向けてみると誰とも目は合わない。そりゃそうだ、これまでだって、じーっと誰かと視線を合わせながら温泉に入った経験なんてない。

『そうだよ、誰だって温泉に入ってるんだよ。どんな人も、もちろん乳房がない私もみんな「普通の人」!』そう思ったら、少し楽になって露天風呂へ。胸部を隠していたつもりでも、親子連れの子どもには少し違和感が見えたのか、初めてしつかり視線が合う第一発見者。私がニコッと笑いかけると、ニヤッと笑いかえしてくれる。もしかして消えたおっぱいではなく、ポンポコ腹への視線だったか?!

1回目よりだいぶ温まることができた2戦目。さっきは、浴場よりさらに脱衣場で悪戦苦闘したので少し頭を使ってみる。バスタオルを胸から巻いたら、そこに浴衣を羽織り、下着を持って脱衣場のトイレへ。先ほどよりスムーズな展開!『そっかー、何もみんなの前で下着をつけようとしなくて良いんだ。次回はパッドを内側に仕込んだユルユルのスポーツブラなら足元からはくことができて、もっと楽かも!』そんな発見もあった2回目のチャレンジは私の勝利。(←なんの勝負だ?!)

部屋に戻ると「ママ、大丈夫だった?」と心配する6歳の息子。「明日の朝早くに、今度は一緒に入ろうか」と息子と約束をし、迎えた翌朝。第3戦。いつもは追いかけてばかりの動き回る息子が、妙に落ち着いて私の近くにいてくれる。一緒に大きなお風呂へ。みんなの前なのに、私の膝の上にチョココン。甘えん坊に見えたかもしれないけど、ママはわかるよ、私の胸を隠してくれているんだよね。次に入ったジャグジー風呂は「ブクブクがすごくて何も見えないね!」と喜ぶ息子と、私の消えたオッパイもポンポコ腹も無かったことにしてくれる泡に喜ぶ私。二人でキャッキヤと楽しみました。

乳房を全摘してから2年間、コロナも度重なり、息子に我慢を強いてしまったこともありました。もうじき、大きくなっていく息子とは温泉に一緒に入れなくなる、その前に息子と温泉を楽しみたい、それが応募した一番の理由でした。

右乳房全摘後の初めての温泉。結果は2勝1敗。この戦いは初めて味わうアピアランスの戦いでした。でもこの戦いには、「創意工夫のアイデア」「私は私という気持ち」「周囲の優しさ」で勝つことができること、そんなことを学んだ温泉旅でした。きっと、この当選がなければ、コロナに怯え、アピアランスを気にして温泉なんて考えもしなかったかもです。

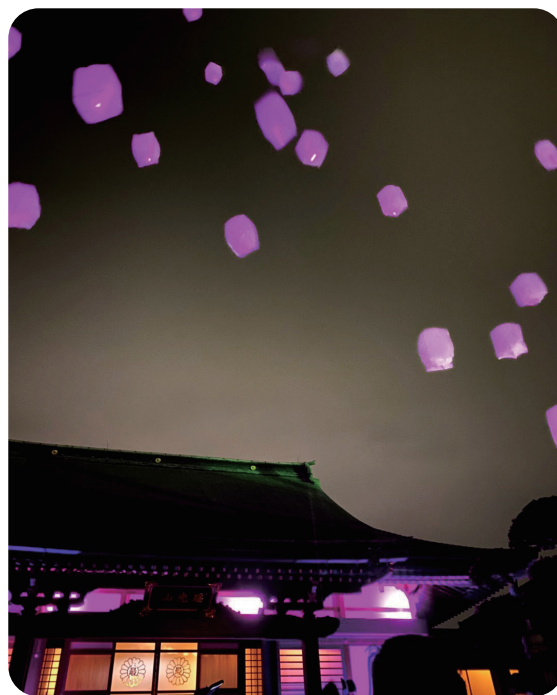
毎日、同じ病気で頑張っている日本中、いや世界中の仲間の皆さんが、少しでも好きなことを再開して楽しめますように!また、ショールやカバーを付けて入ることが誰の目にも止まらないほど当たり前になりますように!そんなことを心より願う今回の経験でした。事務局の皆様、チャンスをいただき本当にありがとうございました!!

(追伸) もしも希望が叶うのなら、脱衣場の端などに、ちょっとしたつい立てのようなパーテーションやカーテンがある温泉が増えるとうれしいです。

ピンクリボン月間 各地で行事活発

2022年のピンクリボン月間である10月、日本各地で様々な行事が活発に行われました。コロナ禍が始まった20年から行事を控える傾向にあり低調でしたが、22年は明るい兆しの中、コロナ禍以前を思わせるような活動が戻ってきたようです。

2018年にJ.POSHのオフィシャルパートナーとして「お寺発のユニークなピンクリボン活動」を展開している川越市の最明寺(天台宗)。千田明寛副住職は、お寺を舞台にしたピンクリボン活動をしていらっしゃいます(2019年夏号掲載)。今年10月1日から30日まで本堂をピンク色にライトアップしたのを始め、10月10日にはNPO法人くまがやピンクリボンの会 AYA 支部(熊谷市、栗原和江代表理事)とコラボして『最明寺ピンクリボンマルシェ川越 in 最明寺』と銘打ち、本堂で①ヨガ、座禅体験(サバイバー限定)②オリジナルグッズの販売などを行ったほか、境内でピンク色のスカイランタンを打ち上げ、乳がんのない世界を祈りました。



国際ロータリークラブ2770地区大会で、ピンクリボン活動に取り組まれました。説明をしながらチラシとJ.POSHの啓発ティッシュを手渡しされるスタッフの皆様。受け取られた男性も熱心に聞いて下さっています。



乳がん患者会「ここん」（井田由理代表）は、10月16日 足利市の「名草ふるさと交流会館」で、『からだと話そう』と題したイベントを開催されました。

『乳がんを知る』をテーマに資料展示、啓発リーフレット配布、触診体験のための触診モデルを展示。ヨガ体験や、アロマハンドトリートメント講座も開催されました。



乳がん啓発イベント 足利ライトアッププロジェクト
「からだと話そう」
 開催日：2022年10月16日（日）
 場所：名草ふるさと交流会館（足利市名草上町3371）
 時間：14:00 ~ 20:00
 入場：無料（雨天決行）

・「乳がん患者会 ここん」の活動紹介
 ・「乳がんを知る」をテーマに資料展示（ピンクリボンアドバイザー監修）
 ・血管年齢測定、体組成計、相談（住友生命様 協力）
 ・乳がん触診モデル、啓発パネル等展示
 啓発リーフレット配布（認定NPO法人J.POSH 協力）
 感染症拡大の状況により中止となる場合がございますので、下記HPにて確認をお願いします。

ヨガ体験（無料） ヨガマット、飲み物をお持ちください。
 ヨガ講師：Rasamrta-yoga ラサームリタ・ヨーガ 海野綾子様
 15時~45分、17時~45分（予約可）
 「初めての方でも簡単にできるヨガです。皆さまとヨガで一緒にできる事を楽しみにしております。」

○アロマハンドトリートメント講座 講座費1人300円
 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター講師：アロマゼンタ様
 講座開催時間 16:00~ 15分間（予約可）
 アロマハンドトリートメント体験 200円（17:00まで）
 ○ルミナリエに絆を結くワークショップ 材料費100円
 夕方からルミナリエにピンクのキャンドルを入れて、ライトアップします。

主催：乳がん患者会 ここん
 後援：足利市 J.POSH 助成金イベント
 予約・連絡先：☎ 070-5079-3577
 mail: piyoko_tai_ja@yahoo.co.jp
 http://cocon-2019.amebaownd.com



10月8日 社会人アメリカンフットボールチーム 東京ガスクリエイターズの秋季リーグ戦第三節において、試合は残念ながら敗戦という結果になってしまいましたが、選手たちは<ピンク色の> 装具・テーピングを着けて試合終了まで全力でプレーされました。当日、会場では独自にラミネートが施されたJ.POSHの啓発ポスターでピンクリボン運動のアピールをされました。

とちおとめ会（矢板市、渡邊玲子代表）はボウリングを通じて乳がん啓発を行っています。コロナ禍で3年ぶりの開催となり、参加人数は3分の2の規模でしたが、選手の家族、スタッフも含め200人以上が集まり、ボウリングを楽しみました。参加者は、お揃いのピンクリボンTシャツでプレイ。会場では、J.POSHの啓発ティッシュも配られました。



事務局からのお知らせ

"家族で湯ったりキャンペーン2022"の当選者決定しました

2013年に始まった『家族で湯ったりキャンペーン』は、23年には10周年を迎えます。ご協力頂く施設も年々増加し、22年度には26施設ものご

協力を頂きました。ご協力頂いた施設様には心より感謝申し上げます。人気のキャンペーンだけに毎年大勢の皆さまから沢山のご応募を頂いており、22年度は485人もの応募がありました。厳正な抽選の結果26人(参加家族数計=79人)の当選者の方に、ご希望の宿泊施設の招待状をお送りしました。ご家族で“湯ったり”お楽しみください。招待状が届かなかった皆様、あきらめずには是非来年のキャンペーンにチャレンジして下さい。

ピンクリボン検定を改訂しました

J.POSHのHPで公開しているピンクリボン検定ですが、最初の公開からかなり年月も経ちました事から、この度、改訂いたしました。「乳がん大事典」でお馴染みの一般社団法人BC Tubeの先生方の監修のもと、医療者ではない一般人の感覚も考慮して頂いた改訂版が出来上がり、

10月31日に、公開いたしました。入門コース、基礎コースの難易度はほぼ変わりはありませんが、発展コースは少々難しくなっております。以前に受けられた方も、再チャレンジしてみてください。無料ですので、クイズ感覚で何度でも受けて頂けます。合格された場合のみ、ご寄付を含む3,000円をお振込み頂きますとカードタイプの合格証を発行させていただきます。多くの皆様の合格と合格証の申込みをお待ち申し上げます。



スマートフォンから上のQRコードでアクセスして受検して下さい

ピンクリボンNEWSあとがき

161,500個一。J.POSHが22年度に皆様にお届けした「ピンクリボン啓発ティッシュ」の数です。

セルフチェックのイラストを挿入したティッシュは人気が高く、今年度は192,000個の申し込みがありましたが、やむを得ず抽選で269団体に上記の数をお送りした次第です。

ところで、わが国で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されたのは20年1月15日。その日から長い“コロナ禍”が始まりました。様々な感染対策が迫られ社会活動は停滞し、ピンクリボン活動にも大きな影を落としました。「感染対策上ティッシュを手渡しできないし、マ



ンパワーも足りない」などと多くの皆さまから「欲しいのは山々ですが…」の声が聞こえてきました。

コロナ禍におけるティッシュの提供個数の“落ち込み”は如実に表れました。17年度には30万5千個で毎年ほぼ同水準で推移していたのですが、コロナ禍の20年度は12万2千個、21年度は

10万1千個まで減りました。そして今年度は一転し右肩上がりに。“第8波”が危惧されてはいるものの、コロナ禍以前に戻ったような世相が伝わっています。ティッシュの数も以前のように多くの皆様に届き、セルフチェックの方法が広まることは喜ばしいことに違いありません。(I.T)