

ピンクリボンNEWS japan

2014年
春号
Vol.3 No1

発行人 認定特定非営利活動法人 J.POSH 編集 ピンクリボンNEWSjapan 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

「乳がん自己検診について」

プレストピアなんば病院 乳房腫瘍外科
古澤 秀実

「がん」という生き物

「がん」は、患者さんという生命体の中に発生した異種の生命体です。「がん」が何のために発生するのかわかりませんが、生命体であるが故に数を増し(増殖)、移動してでも生き延びようとして(転移)患者さんの生命を脅かす存在へと成長します。変異の確率は加齢とともに高くなるので、有数の長寿国であるわが国において、「がん」(患者さん)の増加は自然なことで、国民病であることもよく理解できます。そして、決定的な予防法は見つかっていないのが現状です。

乳がんから生命を守る

乳がんは、ある時点で患者さんとご家族、そして私たち診療者の共通の敵として発見されます。その時点での大きさや転移状況による分類を病期(ステージ)と呼び、病期と予後(患者さんの将来の見通し)は大雑把には一致しています。しかし、多くの患者さんを診させていただいているとこれには当てはまらない患者さんも多くいらっしゃいますし、乳がんを退治するチャンスが決して一回限りではないこともよくわかります。病期分類は治療に直結しないとの理由から最近では軽んじられる傾向にありますから、ある程度病期が進んでいるからといっても決してあきらめるべきではありません。それでも、敵が数と生命力を増してくると一筋縄では行かなくなるのも事実ですので、やはり敵の数が少ない、すなわち患者さんの生命を脅かす可能性の低い、いわゆる早期に乳がん退治の最大のチャンスがあるといえます。

早期発見・早期治療、使い古されたこの言葉は、今でも至言というべき言葉です。私たちの敵である「がん」にとっては、多勢に無勢の戦いを挑まれたくはないはずですし、敵が無勢のうちに見つけ出して退治してしまおうという考えは、まことに理にかなっています。早期発見・早期治療によって死亡率を下げようと

の試みが「がん」検診です。したがって、死亡率の下がらない検査を検診とは呼べません。検診は何の症状もない方こそが受けるべきで、症状のある方は病院を受診しなければなりません。乳がんでは、国内外の臨床試験の結果から、医師や患者さん自身による視・触診のみでは死亡率を下げることはできないとされてきました。そこで、指ではわからない小さな(早期の)乳がんを見つけ出すために、マンモグラフィや超音波を用いた画像検診の可能性が探られています。ところが、画像検診が本当に乳がん死亡率を下げているのかの評価に関しては、専門家の間でも見解がわかれています。画像検診には、撮影にも読影にも人間の熟練と機器の性能が判定を左右してしまうという問題点があると考えます。

自己検診は大切

では、一体どうすれば乳がんを早期に見発見できるのでしょうか。そもそも検診の目的は死亡率を下げる(生存率を上げる)ことでした。したがって、死亡率の低い病期で見発見できる方法があればほとんどの患者さんは助かるわけですから、その方法を検診に用いるべきです。当院のデータでは、リンパ節転移のないステージIIまでなら、手術から5年後で97%以上、10年後でも92%以上の患者さんがお元気でした。リンパ節転移のないステージIIというのは、最大の腫瘍径が触診で5cmまでを意味します。この患者さんたちの約65%の方が画像検診ではなく、ご自分で乳房の変化に気づいて来院されていました。さらに、これだと教えられればわかる方も含めると、80%以上の患者さんの指で感じることができました。このことから、自分で行う視・触診は乳がん検診の大切なひとつの方法であることがわかります。

時々、触ってもよくわからないから自己検診はしないという声を耳にします。確かにそうかもしれません。乳房の「しこり」という表現は大変曖昧です。それを言葉やイラストで何度説明されたとしても、乳がんを触ったことがなければその触り心地を想像することはできないでしょう。どのような方法でも構いません。①いつもと違ってないか ②左右で違ってないか ③乳房の薄い部分に腫瘍がないか 変化を探して、思い当たればすぐに病院を受診ください。私は、それで充分と考えています。難しく考えずに、早速今晚にでもチェックしてみましょ。

乳がんTure-Zure

リレーコラム 第7回



ピンクリボン雑感

ブレストピアなんば病院 乳房腫瘍外科 古澤 秀実

乳がん撲滅と乳がん死撲滅

乳がん撲滅は、乳がん予防と同義ですので現代医学(科学)のレベルでは不可能とも同義のように感じます。ただし、ひとつだけ方法があります。

それは、生まれたばかりの赤ちゃんの乳腺の芽を切除してしまうことです。両方で5分もかからないでしょう。将来にわたって乳房が膨らむことはありません。人間文化という観点から外れて、ヒトという動物の観点から考えると、女性の乳房は授乳のための臓器です。数ある哺乳動物のうち人間だけが人工乳の開発に成功しました。つまり、すでに哺乳動物としての人類は女性の乳房を必要とはしていないということです。かなり乱暴な論理ですが、そうすれば乳がんやその治療で苦しむ患者さんは地球上からひとりもいなくなり、乳がんで患者さんを失うご家族の悲しみもゼロになります。こう考えてみると、時に人間文化はやっかいともいえます。いずれにせよ、乳がん撲滅は非現実的なので、乳がんで亡くなる方をゼロにする、すなわち乳がん死撲滅を目指さざるをえないわけです。そのひとつの道筋が早期発見・早期治療なのです。

ピンクリボン運動

早期発見・早期治療を啓発し、乳がん死撲滅を目指したこの運動がわが国でも見かけられるようになったのは2000年の頃ですから、15年近く経過したことになります。当初この運動に勇気づけられたのは、患者さんやご家族より

も乳がん診療者でした。早期発見できればほとんどの患者さんは助かる。わが国の乳がん患者さんは40歳代が最も多く、この年代の女性を失うことは国家的損失である。診療者はそのことを肌で感じていたからです。その後、極めて緩徐ながらも行政が動き出し、2004年にマンモグラフィ検診が始まり、昨年の暮れには全国がん登録制度法案も国会を通りました。この点において、この運動の間接的効果は評価されてしかるべきです。何ととっても、運動を通じて人間と人間がつながっていることが素晴らしい。

一方、本来の目的である早期発見・早期治療の啓発に成功したとはいえないことが、検診受診率がほとんど上がってこないことからわかります。これは、行政と学会の怠慢が一番の問題ですが、この運動がいくつもの団体からなるボランティア活動であるが故にその方法と効果を客観的に評価するシステムがないことに感じます。また、特定企業の社会貢献の意図は大いに評価しますが、企業のイメージアップ戦略に使われてしまった感も否めません。拡大してきたピンクリボン運動に水を差すようで心苦しいのですが、その意義を再考する時期に来ているのではないのでしょうか。



古澤先生近影

J.POSHよりお知らせ

「マンモグラフィー搭載巡回検診車で出張検査を行っている施設・団体」をHPで公開

以前より「マンモバスはどこに依頼したら来てもらえますか?」「どの位の費用が掛かりますか?」など当法人に質問が多数寄せられていました。今回、全国の施設様より頂いた情報を公開しています。(情報提供のあった施設のみ)

(出張マンモグラフィー検査 <http://www.j-posh.com/checkup/bus/>)

◆医療機関様へ◆

出張マンモグラフィー検査へ掲載をご希望される場合はinfo@j-posh.comまでご連絡下さい。

こ んなピンクリボン活動をしました

女子美術大学同窓会ワークショップ 「おっぱいロゼッタ」を作ろう

女子美術大学同窓会では、昨年に引き続き、2013年11月27日から12月22日までの約1ヶ月をピンクリボン運動期間としました。元気に学校生活を送る若者が、我が身におこるかもしれない「乳がん」について考えるきっかけになればと、楽しく手を動かして、検診の必要性を知ってもらうワークショップを開催しました。

卒業生のグループO P Iの協力を得て、おっぱい型の勲章のブローチ(ロゼッタ)を制作することになり、まるでお菓子箱のような色とりどりのリボン、ビーズ、レースなどが、用意されました。ロビーを行き交う学生達の足が止まります。個性的なロゼッタが生まれ、胸に飾られたできたてのブローチに大切に手をあてま

す。「楽しかった!」「このロゼッタは、作品だから私の分身、私の胸は、私自身。両方大切だよね」そう笑います。この若さこの笑顔もこの毎日、自分で守っていく知恵をほんの少しの勇気で実行して欲しいと、願わずにはいられない思いでした。

ロビーに飾られた2本のクリスマスツリーは、今年も500のピンクのリボンが結ばれました。



個性的なロゼッタ達



ピンクリボンが結ばれたツリー

ピ ンクリボン国際交流

3月中旬、Hong Kong Breast Cancer Foundationを訪んてきました。漢字では「香港乳癌基金會」と表記されます。乳がんの早期発見をめざし、検査受診の推進、自己検診の大切さなどを啓発し、またウォークイベントなども行っておられます。オフィスにはプレストヘルスセンターが併設され専門の看護師さん達が、乳房に不安のある人々の相談をうけたり、自己検診の指導などにあたっておられます。また患者さん達が、集える部屋もあり、そこには貸し出し用のかつらなども揃っていました。マンモグラフィーなどの乳がん検査を受けるにあたって、低所得の方は申し込めば無料になる制度もあるそうです。いろいろな支援のシステムがあり、素晴らしいところでした。国からの助成はないとの事ですが、スタッフの多さ、オフィスやヘルスセンターの充実など、個人や多方面からの寄附、企業の支援が大きいのだと感心しました。私たちJ. POSHが、移動型検診機器を自治体に寄贈してきた話をすると、香港の面積からして、マンモバスなど、移動型の検診車が必要などとは考えてみたこともないとばかりに驚いておられました。日本では、距離的な問題があり、一か所で日本中の人たちが気軽に利用できるような施設を設けることは不可能ですね。私たちは、この日本で日本なりのできる事をさらに推し進めていこうと思いました。

友人の友人、香港在住のCanny Tangさん

Cannyさんは看護師さんです。8年前に乳がんの手術を受け

られましたが、早期発見だったので、今も看護師として、元気に働いておられます。早期に見つかったのは、年に一度は乳がん検査を受けておられたからです。実は、Cannyさんのお母様が62歳の時に乳がんになられたのです。それで、遺伝性の可能性もあるかもしれないとの事で、翌年からは毎年検査を受けておられました。Cannyさんには娘さんがおられ、彼女も検査を受けていますが、まだ20歳代なので、3年に一度のペースで受けているとの事でした。とても仲の良い親子でした。乳がんになる事を防ぐのは難しいですが、早期発見なら、元気に人生を楽しめますね。何度か日本にも旅行にきておられ、去年は、ご家族で九州に行ったと明るくお話してくださいました。ちなみに、Cannyさんのお母様も現在80歳でご健在です。きっとお母様も明るい方なのだろうと想像しました。やはり早期発見が大切ですね。

(担当 JPOSH理事 平田 以津子)



Cannyさんと娘さん

HKBCFのスタッフの方々



Voices

J.POSH奨学金まなび 奨学生からのお手紙

宮城県 高校生

私の母は、がんという重い病の重圧に耐えることができず、うつ病になってしまいました。私は母を支えながらも、自分自身のことも頑張りながら生活していました。しかし、学校での部活、勉強がうまくいかず、身も心も疲れてしまい、私自身も体をこわしてしまいました。病院にも通っており薬代もかかります。それでも「J.POSH奨学金まなび」の支給のおかげで金銭面はとても助かっております。本当に感謝しております。ありがとうございました。この経験を経て私は成長したように感じます。私も将来J.POSH様のような活動をしたいと思っております。これからも多くの子も達をどうか助けてあげてください。よろしく申し上げます。

「奨学金まなび」2014年度 奨学生募集のお知らせ

■対象：高校生

■募集期間：4/1～5/31（昨年度と募集期間が変更になりました）

■応募資格（次のすべての要件をみたしていること）

- ①本人の母親、保護者を乳がんで亡くしている、または本人の母親、保護者が現在乳がんで闘病中
- ②経済的な理由により修学またはその継続が困難な生徒
- ③給付開始時に高等学校に在学中（当年入学者含む）

詳細はJ.POSHのHPをご覧ください

Voices

家族で湯ったりキャンペーン 当選者様「ご宿泊のご感想」

当選者：K.O様 宿泊施設：富士乃湯

夫にプレゼントしたくて応募した旅。でもやはり本人がとても勇気づけられました。「家族で湯ったりキャンペーン」当選どうもありがとうございました。当日は関東に大雪が降った翌日で、交通の便の心配もありましたが空は快晴。2時間遅れの特急も、真白い雪と真青な空をあきることなく眺めていられる特等席。あたたかで静かな車内の座席で2人でのんびり。ときおりウトウトをくり返しながらか本へ到着しました。宿は清潔でゆったりしており、お食事も美味しかったです。夫も「いいお湯だね」と喜んでくれました。雪の

中を旅ができて、立派なお宿で温泉に入り、心のこもったお食事を前にして「ああ生きててよかったな」とうるっと目頭があつくなりました。

翌日は諏訪まで足をのばし諏訪大社をお参りさせていただきました。雪深いなかにたたずむ神秘的なお姿に、ただただ命の滋養をいただくばかりでした。病気になるなければ訪れることのなかった縁深い夫婦の旅。励まされました。素晴らしい企画をありがとうございます。これからもどうぞ続けて下さい。

PRNj 春号あとがき

NPO法人 J.POSHも3月末日で25年度の事業年度を終了いたしました。

過ぎました2013年度の新しい取組は「ピンクリボン検定」と「家族で湯ったりキャンペーン」でした。「ピンクリボン検定」のJ.POSHのホームページ上のサイトですが、一人でも多くの方に乳がんの正しい知識を得て頂き、実践して頂きたいとの思いで立ちあげました。今は「入門」編だけですが、順次「基礎」「発展」を公開する予定です。「家族で湯ったりキャンペーン」は従来の「温泉ウエルカムネットワーク」の一步進んだプログラムとして、参加されている温泉施設に呼びかけ、乳がん手術を受けられた方とそのご家族へ、温泉宿泊の無料招待券をプレゼントする企画です。今回は7施設様に参加いただき、約240組の応募のもと、抽選で7組のご家族にプレゼントすることが出来ました。

2014年度も引き続き、各プログラムの推進とPRNjを通じて、様々な乳がんに関わるニュースやトピックス、活動の紹介をお届けしたいと思います。

J.POSH事務局

認定NPO法人取得のお知らせ

この度J.POSHは平成26年3月20日、大阪市より「認定特定非営利活動法人（認定NPO法人）」として認定されました。これまでご支援くださった方々をはじめ、J.POSHと共にピンクリボン運動にご参加くださった皆様のおかげと心より御礼申し上げます。

「認定」取得により、ご寄付をしていただいた個人・法人の皆様には寄付金控除等の税制上の優遇措置を受けて頂けるようになりました。

これからも認定NPO法人としてピンクリボン運動のさらなる発展に取組み、乳がんで悲しむ人がひとりでも少なくなるよう活動を行ってまいります。今後とも皆様のご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。