

ピンクリボンNEWS japan

2015年度
冬号
Vol.4 No.4

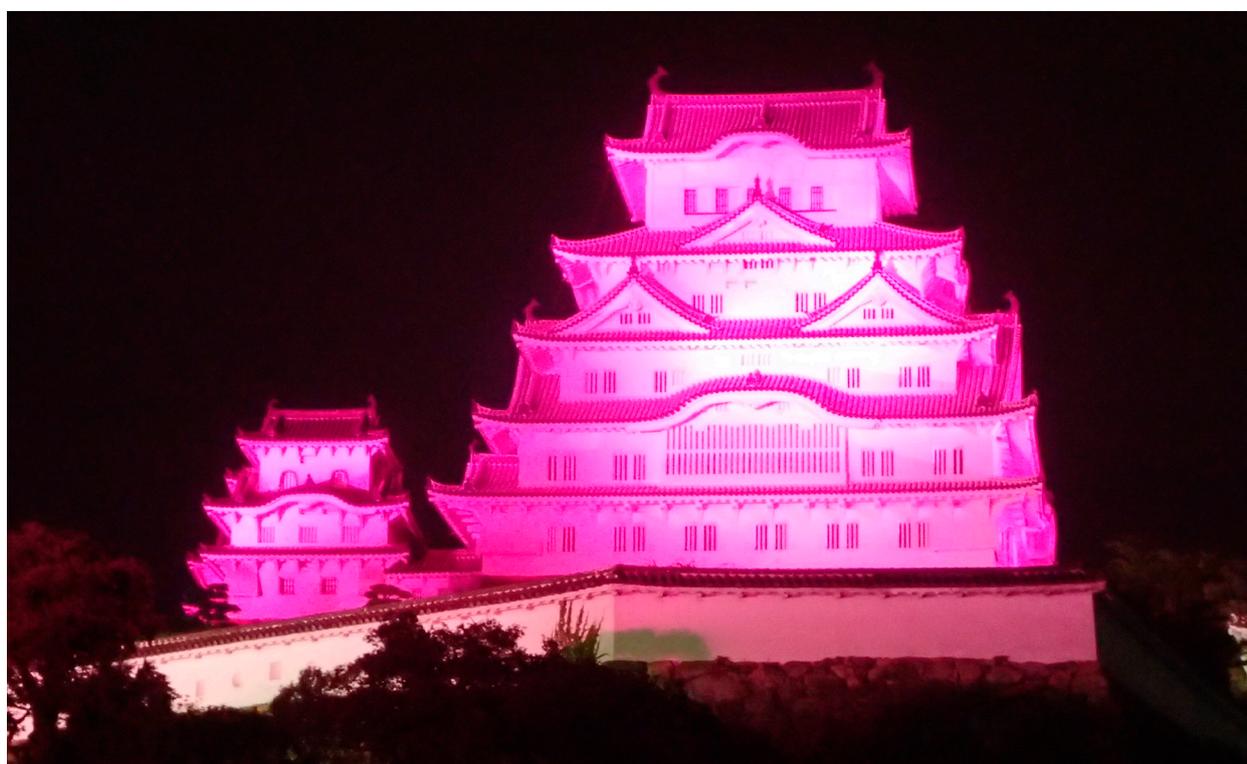
発行人 認定NPO法人 J.POSH

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®

ピンクリボン月間の10月1日夜、世界遺産の「姫路城」が初めてピンクに染まった



国宝・ユネスコ世界遺産「姫路城」



国宝「羽黒山五重塔」

鮮やかなピンクに照らされた鶴岡市「羽黒山五重塔」と「大寶館」



鶴岡市指定有形文化財「大寶館」

記事は4ページから

TOPICS

「乳がん検診」 受ける？ or 受けない？

今年(2015年)9月に元プロレスラーでタレントの北斗晶さんが乳がんであることを公表して以来、全国の乳腺外来は大変な忙しさとなりました。これは、北斗晶さんが乳がん検診を受けることを世間に訴えたからです。これに呼応して全国の女性が一斉に乳腺専門の医療機関へ殺到しました。しかし、その反面、専門家を通じ一部のマスコミから、だれかれとなく乳がん検診を受けることへの疑問が投げかけられていました。

つまり北斗さんが「乳がん検診へ行こう!」と呼びかける。これを聞いた若い女性タレントさんもテレビのインタビューで「私も乳がん検診の予約をしました」と応える。これを聞いた専門家は「ちょっと待って。検診って誰でも受けて良いものではないのですよ。特にあなたのように若い人はね。」といった具合です。

両者の意見は全く違った土台に立っており、この違いは「乳がん検診」と言う言葉に2種類の定義が存在するためです。

① 地方自治体などの公共政策として、住民の乳がんによる死亡率を下げるために行う40歳以上の女性を対象にマンモグラフィー検査を行う対策型乳がん検診(住民検診型乳がん検診)

※40歳以上の女性のマンモグラフィー検査を有効とする根拠はもともと欧米のデータに端を発しています。

② 年齢に関係なく個人の判断で検査内容(マンモグラフィー検査orエコー検査等)を選択できる、任意型乳がん検診(人間ドック型乳がん検診)となります。

①は自治体などの補助もあり比較的low額あるいは無料で受けられ、一方、②は検査内容を選べ、全額自費あるいは企業等が福利厚生費として負担する場合があります。

一般の人は、「乳がんかどうかの心配を解消し

よう」「早期に発見しよう」という気持ちで受診しますが、専門家は対策型検診を念頭に意見を述べるので、「特に30歳未満の任意型乳がん検診は、被爆の不利益がある。擬陽性の不利益と過剰診断が多い」と有効性に異論を唱えます。さしずめ“同床異夢”ならぬ“同称異夢”といったところでしょうか？

40歳以上の方は2年に1度の乳がん検診を必ず受診してください。北斗晶さんのように乳がん検査を毎年受診していても、乳房を触って異常に気づき、乳がんが発見される場合もあります。年齢を問わず自分の乳房に関心を持ち、月に1度はセルフチェックを行うことは大切です。もし、異常があると思ったら乳腺(外)科で診察を受けて下さい。

文責：認定NPO法人 J.POSH

乳がんの早期発見・早期治療のために、月に一度のセルフチェックを行いましょう！

チェック 1 見て
「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み胸の筋肉を緊張させ、色や形を見て下さい。

チェック 2 さわって
「しこり」はありますか？
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。
ワキの下もよくcheck!

チェック 3 つまんで
「血が混じったような分泌物」は出ませんか？
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

チェック 4 横になって
「しこり」はありますか？
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

J.POSHピンクリボン検定「発展コース」開設しました



認定NPO法人J.POSH
副理事長 平田 享

11月28日、J. POSHピンクリボン検定「発展コース」を開設しました。一昨年の「入門コース」、昨年の「基礎コース」続いて本年検定シリーズのラストを飾る「発展コース」の開設です。

この「発展コース」を作成するに当たり、どのような目的で、どのような内容にするかを検討しました。「入門コース」「基礎コース」では、安心して検診を受けていただくために正しく有意義な情報を設問にとり入れました。「発展コース」では、そこからさらに一歩進み、乳がんについてより詳しい説明と、最近の乳がんの情報も組み入れることにしました。結果として、内容はやや、難しいものになっていますが、「入門コース」「基礎コース」同様医療従事者の目線ではなく一般人の目線で作成しました。

今回の「発展コース」の作成にあたって一番苦労したのは、乳がんの検査方法における「有効性」という表現についてです。それは、医療従事者にとって、検診が「有効」であるということは、その方法によって「乳がんの死亡率が下がる」という結果でしか証明できないということです。はっきりと証明されている検診は、国の指針でもあります、マンモグラフィによる2年に1回の40才以上の方を対象とするものです。これ以外の検診方法である「超音波検診」「自己検診」は、乳がんによる死亡率を下げる有効性が証明されていないということです。結果、「発展コース」では、40歳未満の方の検査については、具体的検査方法に言及していません。

また、平成27年10月の乳がん月間直前に『北斗晶さんの乳がん報道』があり、このころには、「発



発展コース
検定画面

展コース」も完成間近でしたが、もう一度見直しをすることになりました。それは、マンモグラフィのメリット、デメリット、中間期乳がん、遺伝性乳がん等、より難解な情報が氾濫することになり、私たち自身も混乱してしまいました。しかし、できるだけそのような内容をわかりやすく反映し、ウェブオープンに至りました。

「入門コース」「基礎コース」「発展コース」に合格された時はすでに乳がんとピンクリボン運動についての基礎的知識を、十二分にお持ちいただけたと思っております。我々がピンクリボン運動をはじめまして十数年、ピンクリボンの認知度は非常に上がりましたが、検診率は低迷しております。乳がんによる死亡者数も2012年を除いて増え続けております。検定を受験くださることにより乳がんを取り巻く状況が少しでもいい方向に向かっていくことを願っております。

合格されました際には、是非3千円で寄付金付き合格証をお申込みください。この寄付金は、「J. POSH奨学金まなび」への基金とさせていただきます。よろしく願い申し上げます。

受験はJ.POSHホームページ(<http://www.j-posh.com>)まで



発展コース合格証カード

ピ ンクリボン月間活動紹介 各地のピンクリボン活動①

世界遺産姫路城 ピンクリボンキャンペーン2015

2015年10月1日夜、世界遺産の姫路城が鮮やかなピンク色に染まった。「世界遺産姫路城ピンクリボンキャンペーン2015実行委員会」が「世界遺産姫路城をピンクにライトアップし、姫路から全世界に向けて乳がんの早期発見の大切さを広く情報発信しましょう」という狙いで、初めてライトアップを実現させました。(写真1ページ)

がん検診に力を入れている姫路市保健所は、今年度は乳がん検診の受診率の向上を目指し、ピンクリボン月間である10月に「姫路城ピンクリボンライトアップ」のほか、市内の医療機関に「J. M. S (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)」の日に市民乳がん検診を行うことを呼びかけ、10月18日に3医療機関で実施されました。また、10月31日には姫路城周辺を散策する「ピンクリボンキャスルウォークinひめじ」(約170人が参加)などのイベントを実施されました。



ピンクリボンキャスルウォークinひめじのスタート

姫路市保健所予防課の堀課長補佐は「今回のイベントでJ.POSHさんの啓発ティッシュを配ることができ感謝しております。今年は『ピンクリボンひめじ』のメンバーが、以前より希望しておられた姫路城のライトアップを一緒に実現できて大変嬉しく思います。11月29日の女性ためのがんフォーラムをもってイベントは終了しますが、来年度以降の予算化も踏まえ、播磨地区の他の自治体との連携も行いながら、がん検診の大切さについて積極的に啓発していきたいです」と語っています。

ピンクリボンフェスタ2015 in つるおか

ピンクリボン Tsuruoka

代表 瀬尾 美穂

乳がんのサバイバーである私は、自分の経験を伝えたい! 正しく乳がんの事を知ってほしい! そんな想いで3年前より講演会などの活動をしていましたが、今年の2月に、友人や知人、そしてSNSで活動を希望した人たち18名で「ピンクリボン Tsuruoka」を設立しました。

初めて迎える10月のピンクリボン月間で、私達は、当初から計画していた『ピンクリボンフェスタ2015 in つるおか』を10月10日～12日の3日間開催しました。

最初は行政を始め、地元の認知度も低かったのですが、講演会やSNSを通じて皆さんに開催を伝えることで、ご協力やご支援を得て、鶴岡市指定有形文化財である「大寶館」と国宝「羽黒山五重塔」のライトアップも実現し無事終了できました。(写真1ページ)

関係者の温かいご理解とご協力に感謝するしだいです。

フェスタ開催を進める上で1番苦労したのは、ピンクリボン運動の認知度の低さでした。

まだまだ乳がんそのものが『他人事』である方々が多いのが現状でした。でも、この現状を知りメンバー一同「私達がやらなければ誰がする!」という気持ちになれたのも事実です。

また、連携できる団体や応援して下さる方々も沢山いらっしやることも分かりました。

今は、来年のフェスタ開催に向けてメンバー間の意識も高まっており、多くの皆さんからの期待も感じています。

いつか想いは叶う。それを合言葉に、頑張っています!

ピンクリボン月間活動紹介 各地のピンクリボン活動②

ピンクリボン月間での啓発ティッシュを配布いただきありがとうございました。
 今回は啓発パネル貸出し制度を利用された時の写真も掲載しました。



リレーフォーライフジャパン 2015とちぎ
 栃木プレストケアナース研究会さん



ピンクリボンウォークIN戸田市2015に向け
 戸田駅前啓発ティッシュを配布



富士通フロンティアーズさんピンクリボンの象徴の「ピンク色」のテーピングと募金活動



東広島市 酒祭りにて



St.Mariannaしんゆりリボンハウスさん川崎市麻生区民祭りイベント会場での啓発活動風景



(株)東海日動パートナーズ九州 福岡支店さんの啓発イベント



美濃市立美濃病院さん 美濃市産業祭会場にて

東京豊島ライオンズクラブ50周年チャリティーゴルフ大会でJ.POSHに寄附金

東京豊島ライオンズクラブ(柳秀夫会長)は2015年12月7日、飯能ゴルフクラブ(埼玉県飯能市)で設立50周年を記念し、ピンクリボンチャリティーゴルフ大会を開催。140人余りの参加者から寄せられた寄付金が、J.POSHの十亀晋事務局長に手渡されました。

同クラブは乳がんの啓発活動を支援する目的でチャリティーゴルフ大会を開き、J.POSHをチャリティー先に指定して頂きました。同クラブは2010年にも同じ趣旨のチャリティーゴルフ大会を開催し、今回と同様にJ.POSHが寄付金を頂いています。

プレイ後のパーティーの席上、柳会長は「我々男性も、もっともっと女性の乳がんに関心を持つべきだと思います。今後もピンクリボン活動を支えていきたい」とあいさつ。J.POSHの十亀事務局

長は日本の乳がんの実情を説明し、「頂いたご寄付はピンクリボン活動のために有効に活用させて頂きます」とお礼を述べた。



柳会長(右)から寄附金を受け取る十亀事務局長

第2回美姿勢パーティーに参加させて頂きました

『女性の心と体の軸が整った美しい姿勢づくり』を目指して教室・講座などを展開している一般社団法人『日本美姿勢協会』(鄭由美代表理事)から10月29日、第2回美姿勢パーティー費用の一部と有志のみなさんの募金の授与式にJ. POSH十亀事務局長が招かれ、乳がんの現状とJ. POSHの活動内容のお話しする機会をい



第2回美姿勢パーティーで乳がんの現状を説明する十亀事務局長(神戸市内で)

ただきました。

2014年からJ. POSHへの支援を決めたのは、乳がん手術を受け治療中でありながらインストラクターの資格取得に励む井上理恵さん他、受講生やインストラクター達の存在が大きく、当日も井上理恵さんが自分の体験を踏まえた話をされました。井上さんは「3年前 乳がんで右乳房の切除手術を受け、体も心も落ち込んでいました。そのような私が、鄭先生から美姿勢の指導を受けるようになり、先生からのパワーを受け、体は通院治療を続けるも、心は明るく、免疫力もアップしたように思います。私が輝いたら周囲の皆さんにも伝わるのではと思い、もっと自分を磨こうと考えています。乳がんは早期発見・早期治療が大切で、自己チェックと検診の大切さを皆さんに訴えていきたい」と話されていました。

実際の乳がん体験者のお話に参加の皆様も感銘を受けられ大きな拍手が起きました。

ピンクリボン活動紹介

ヒロ・クロンドールバレエ 第7回チャリティー公演

大阪府八尾市の自宅教室のほか、大阪・梅田、池田市などでバレエ教室を展開している「ヒロ・クロンドールバレエ」(伊藤裕美代表)様から、例年のチャリティー公演(第7回)の際に集められた寄付を、今年も10月26日にいただきました。

伊藤代表は、法村友井バレエ団に入団し、法村牧緒に師事。以後、退団するまで全公演にソリスト、ファーストソリストとして出演。退団後、2006年にヒロ・クロンドールバレエを八尾市に設立。大勢の生徒さんたちにバレエをレッスンする傍ら、自らも海外を含めて数多くの舞台に出演していらっしゃいます。最近は、女性から男性まで、さらにプロゴルファー、フィギュアスケートの選手などのプライベートレッスンで話題になっている、バレエの基礎レッスンをういたトレーニング方法〈バレティス〉を考案して、同教室も開かれております。

伊藤代表が、ピンクリボン活動を始めたきっかけ



バレエの公演を行う伊藤代表(左)

は乳がん手術の経験者が生徒として教室に通うようになったことでした。その生徒さんは同教室開設時から通う久保井佳子さん(66)。久保井さんは23年前、左胸に乳がんを発症し全摘出手術を受けておられます。「生まれつき楽天的な性格でして、今自分がしたいことをしたいと思っていたとき目に飛び込んできたのが『バレエ』の看板でした。」(久保井さん)。即レッスンを受けはじめ、年に1回開催される発表会、八尾市文化祭に他の生徒さんとともに舞台出演されています。「女性だから胸がなくてはいけないと

いう考え方はしません。命のほうの方が大事ですから。」と語る久保井さんは、舞台上で踊る衣装も自然体のもを着て出演し、あえてそのことを隠すことはしないという。

伊藤代表は「明るく前向きな久保井さんの影響を受け、生徒さんたちの乳がんに対する意識は高いです。検診の大切さを認識しており、皆と一緒に検診を受けに行きます。寄付金は生徒さんたちの浄財です」と語られています。今後もJ. POSHを通じて様々なピンクリボン活動を支援してくださるということです。



伊藤代表(左)から寄附金を受け取る平田以津子理事(八尾市内の自宅教室で)

事務局から

J.M.Sご協力ありがとうございました。

今年も364医療機関の皆様へ10月18日にJ.M.Sを実施いただき、本当にありがとうございました。年々アンケートとの回収数も増えております。結果については、別資料で同封させていただきました。最近の3年間の傾向として40歳代の受診率が毎年増え、20歳～40歳までの受診率が減っています。2013年度を持って終了した国の受診無料クーポンに代わり、自治体発行のクーポンや市民検診で受診される方が増えていると思われます。2013年度までの国の無料クーポンと市民検診の率を超えるっており、自治体の取り組みが進んでいるように感じます。

乳がん触診ミニモデル リニューアル

昨年7月に販売を開始した「乳がん触診ミニモデル」が、1年を経過しました。ご購入の皆様からのご意見もいただき改善を行う準備を始めました。当初のコンセプトであるコンパクトで廉価、生々しい乳房の形ではなく常設しやすく、男性も触っていたできるように形状はそのままです。今回の改善点は「見つけにくい」と言うご意見に対して、樹脂の部分で透明にしたいと考えています。来年の4月までに

は完成させ販売できるように考えています。どうぞ期待下さい。



試作中の新ミニモデル

J.POSH活動15周年 を迎えて

2002年3月にNPO法人J.POSHとしてピンクリボン運動を開始し、2016年は15周年を迎えます。当初は「ピンクリボン」という言葉を知る人も少なく、全国を飛び歩き講演で説明することから始めました。マンモグラフィー機器の普及もまだまだで、多くのオフィシャルサポーターのご協力でマンモグラフィー機器を寄贈してまいりました。今日は、ピンクリボン運動も知る人が増え、各地で活動される団体や個人が多くなり、J.POSHはサポートや新しい企画を始めることが増えております。15周年には、全国の高校での啓発講演を行うべく準備に入っております。皆様には感謝をお伝えするとともに、2016年もよろしく申し上げます。

PRNj 冬号あとがき

元プロレスラーでタレントの北斗晶さん(48)が乳がん罹患し、右乳房の全摘出手術を受けた(9月24日)ニュースは、社会に大きな衝撃を与えました。元気で明るく健康的で病気とは縁遠いイメージの彼女が、突然『がん』であることを告白したことに加えて、「毎年、検査を受けていたからまさかと思った」(本人)という発言が、さらに衝撃の拡大につながったように思います。今回北斗さんが乳がんでは?と疑念を抱いたいきさつは「たまたま訪れた銀

行で乳がん啓発キャンペーンをやっていて、模型のしこりを触ってみたら自身の胸のしこりと触感が近かったから」だそうです。北斗さんの乳がんをきっかけに、乳がんに関する様々な報道があり、中にはマンモグラフィ検診の被曝リスク、本来必要ない治療を受ける「過剰診断」となる恐れ…等々不利益を指摘する報道もありました。いずれにせよ、女性の皆さんが絶えず乳がんに関心を持って自己検診の大切さを認識することが重要と感じました。(T・I)