

# ピンクリボンNEWS japan

2016年度  
夏号  
Vol.5 No.2

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®

## TOPICS

### 我が家はがん家系？ ～ 遺伝性乳がんを知ろう～



日本赤十字社  
和歌山医療センター  
認定 遺伝カウンセラー

秋丸 憲子

最近、様々ながんの話題を目にします。米国女優が、乳がんではないのに乳房を切除したという話題を記憶されている方もいらっしゃるでしょう。がんなんて他人事!とと思っている方も多いと思いますが、日本では2人に1人ががんに罹患するので、家族に複数のがん患者がいることは特に珍しいことではありません。家族にがん患者がいなくても、誰でもがんに罹る可能性があります。

がんができる仕組みですが、日々の生活で様々な刺激(喫煙、飲酒、化学物質、食事、生活習慣などの環境要因)により、細胞(ヒトの体は多くの細胞からできています \*注1)の中にある遺伝子が変化し、正常な働きができなくなることがあります。そのような変化が局所の細胞内に複数回起こり、体の一部分(例えば、大腸、胃、肺、乳房など)にがんが発生します。年齢を重ねるうちに沢山の刺激を受け、細胞内に遺伝子変化が蓄積するので、一般に、がんは高齢者に多い病気です。

家族は、環境や生活習慣を共有することも多い

ため、同じ種類のがんが複数の家族にみられる場合(図1 家族性乳がんと遺伝性乳がん)には、生活習慣(禁煙、バランスの良い食生活、適度な運動)を見直し、検診を心がけてください。

一方、乳がんになりやすい体質を持って生まれ、乳がんになる方が乳がん全体の5～10%居られ、これを“遺伝性乳がん”と言います。遺伝性乳がんには多くの種類がありますが、その半数を占める“遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)”では、BRCA1またはBRCA2遺伝子に変化があります。遺伝性乳がんの場合、受精卵の時点(\*注1)で、特定遺伝子(BRCA1、BRCA2など)に変化があり、この変化に加えて先に述べた環境要因による遺伝子変化が加わったとき、乳がんになります。遺伝性乳がんの特徴は、

- ①比較的若い年齢で発症する、
- ②同時あるいは異なる時期に複数の同じがん(多発・両側)、特定の多臓器のがんに罹ることがあります。また、
- ③家族に同じがんの患者が複数いる場合もあります。

②について、遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)では、乳がん(特定遺伝子に変化がある方の40～90%が乳がんになる)、卵巣がん(10～60%)に罹りやすく、男性乳がん(1～10%)、前立腺がん、膵がん(1～7%)についても一般よりは罹りやすい傾向があります。

③を補足すると、変化したBRCA1またはBRCA2遺伝子が1/2の確率で子どもに伝わる(\*注2)ので、母、娘、孫娘と、家族に複数の乳がん患者がいる場合があるということです。しかし、

最近は少子化が進んでいるので、家族に乳がん患者がいなくてもBRCA1またはBRCA2遺伝子に変化がある場合もあります。

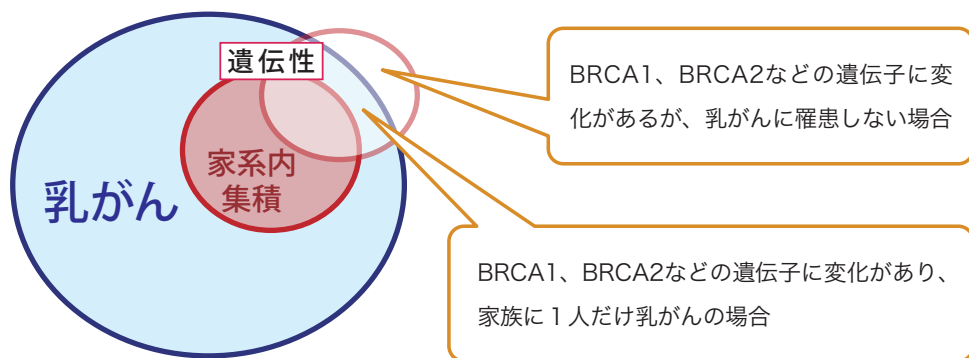
結局、遺伝性乳がんかどうかは、家族歴を見ただけでははっきりしません。遺伝子検査により確定されます。日本乳癌学会の診療ガイドラインでは、遺伝性乳がんのリスクの高いと考えられる方には検診などの対策を考えることとなっています。

遺伝性乳がんについて情報を入手したい、遺伝子検査を行いたい場合には、遺伝カウンセリングを受けてください。HBOCを含む遺伝性乳がんの情報だけでなく、検査をおこなうメリット・デメ

リット、検査結果を自分の人生にどのように活かすのか、遺伝子に変化があった場合の対応(検診プラン、リスク低減のための乳房・卵巣卵管切除術)などについて、遺伝カウンセラーと一緒に十分考えることができます。

自分がどの程度乳がんになりやすいかを評価し、遺伝性を疑う場合や家族に複数の乳がん患者がいる場合(環境要因の可能性もある)には、主治医に、検診開始時期(一般の方よりも若年の時期)や検診の種類(マンモグラフと超音波検査)、検診の間隔について相談し、しっかりと乳がん検診を受けてください。

図1 家族性乳がんと遺伝性乳がん



\*注1 ヒトの体は、たった1個の受精卵が細胞分裂(遺伝子などをコピーして数を増やす)し数十兆個まで増えた、様々な機能を持つ細胞からできています。受精卵の時点で遺伝子(体の設計図)に変化があると体中の細胞に変化があります。

\*注2 ヒトの遺伝子は2万数千種類あり、ほとんどの遺伝子は、父由来遺伝子と母由来遺伝子の1個ずつ合計2個あります。HBOCでは、2個の遺伝子のうち片方(父方または母方)に変化があり、

その結果乳がんになりやすい体質になります。これを“常染色体優性遺伝”と呼びます。2個の遺伝子のうち、1個を子どもに伝えるので、変化のある遺伝子を子どもに伝える確率は1/2となります。

参考:

- \* HBOC コンソーシアム一般向け解説資料  
[http://hboc.jp/downloads/pamphlet\\_ver3.pdf](http://hboc.jp/downloads/pamphlet_ver3.pdf)
- \* がん情報サービス  
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

インターネット上で、乳がんやピンクリボン運動をまなぶ!  
**やってみよう ピンクリボン検定**

(PC サイト) <http://www.j-posh.com/exam/>



スマートフォン用

ピンクリボン検定合格証の発行費用は「奨学金まなび」への寄附とさせていただきます。ご協力をよろしくお願い致します。



## J.POSH奨学金まなび 卒業生の声

### 京都府 Kさん

「J.POSH奨学金まなび」を頂きましたので、高い受験料の沢山の学校を受験するチャンスももらえました。今は国立病院機構の附属の看護助産学校に進学が決まり、将来は母と同じ様な病気と向き合い、悩んでおられる方々のお力になれる様努力していきます。

後も各種奨学金を頂きながら勉学に励みたいと思っております。将来、応援していただいた方々に少しでも恩返しできるよう感謝の気持ちを忘れずに精進したいと思っております。

### 栃木県 Kさん

J.POSH奨学金まなびの給付を受け、無事高校を卒業しました。将来を考え、資格を取得したいと思いかねてからの夢であった栄養士になるため、栄養専門学校に進学することにしました。今

### 福井県 Oさん

我が家は母子家庭であり働き手である母が乳がんになり金銭的に大変でしたが、奨学金で大学進学に向けて参考書を買う等勉強に関することにありがたく使わせていただきました。おかげで大学に進学します。この経験を無駄にせず母を支え精一杯頑張ろうと思います。

## 熊本地震へのJ.POSHの取組について

「熊本地震」で被害に遭われた皆様に心からお見舞い申し上げます。被災された皆さまの中には乳がんと闘っておられる方も、乳がんに関わる医療関係者もいらっしゃると思います。「J.POSHができることは何か?」を検討した結果、被災地の高校生を対象に特別枠を設け、『奨学金まなび(乳がんで死亡または闘病中の保護者を持つ高校生への返済不要の奨学金)』をこの10月に募集させて頂きます。一人でも多くのお申し込みをお待ちしております。阪神・淡路大震災(1995年1月)、東日本大震災(2011年3月)…。巨大地震のたびに、地震列島の上で暮らす危うさを思い知らされます。

突然の尋常ではない揺れで多大な被害を被った時に、平常心で対処することができる人はいるのでしょうか? 地震はふいに襲ってくる。「備えあれば憂いなし」といいますが、震度7に2回も襲われ倒壊した建物や地割り、地割れの無残な熊本地震の実態を見て、正直に「備え」という言葉が虚しく感じられたのも事実です。「いつか直面するかも知れない、そのときどうすべきか」と自分に言い聞かせるしかない虚無感に襲われました。いつか直面するかも知れない「被災」から連想したのが「がんの罹患」です。『他人事だと思いませんか?』——。共に、最もふさわしい言葉と感じます。(T.I)

### 「J.POSH奨学金 まなび」支給者の選考が終わりました。

J.POSHでは、「J.POSH奨学金 まなび」を2008年に設立しております。これは、保護者が乳がん患者、または、乳がんで亡くなられた高校生のお子さんを対象に、年間12万円(無返済)を2009年度より支給している奨学金です。現在も「J.POSH奨学金まなび基金」だけでは、奨学金を支給できず、ピンクリボン基金から補填して支給しております。次年度以降もさらに多くの高校生を支援できるようにしたいと考えています。我々の主旨にご賛同いただけましたら、基金への寄附をお願いいたします。

J.POSH奨学金給付選考委員会

#### 銀行口座

口座名: J.POSH奨学金まなび  
特定非営利活動法人J.POSH 理事 田中完児  
銀行名: 三菱東京UFJ銀行 大阪営業部  
口座番号: 普通 3839367

#### 郵便振替

口座名: J.POSH奨学金まなび  
口座番号: 00980-8-145817

クレジットカード(J.POSHホームページからお願いします)  
<http://www.j-posh.com/about/fund/manabi/>

# ピンクリボン温泉ネットワーク

温泉パートナーのご案内

私たち日本人にとって、温泉は心身ともに癒しの場です。多くの乳がん経験者の方々は、乳がんで手術をする前と同じように家族や友人と温泉に入りたいとの想いをもっておられます。しかしながら、手術の傷あとが気になり、温泉に行くことから遠のいてしまっている方が沢山おられるのも事実です。掲載の施設はピンクリボン温泉ネットワークのパートナーとして「乳がんの手術を受けて、温泉には行きづらくなったと感じておられる方々にも温泉を楽しんでいただける」環境作りに取り組んで頂いております。

※各施設の掲載は地域順です。※ピンクリボン温泉ネットワークについてとその他の温泉パートナーはJ.POSHのホームページをご覧ください。(http://www.j-posh.com)

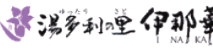


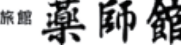
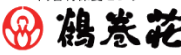



北海道	旭岳温泉 ラビスタ大雪山
	旭岳温泉 ロッジ・ヌタプカウシペ
	旭岳温泉 旭岳万世閣ホテルディアバレー
	旭岳温泉 旭岳万世閣ホテルベアモンテ
	旭岳温泉 大雪山白樺荘
	旭岳温泉 湯元 湧駒荘
	天人峡温泉 御やどしきしま荘
	天人峡温泉 天人閣
	美白の湯宿 大江本家 温根湯温泉 美白の湯宿 大江本家
	南部屋・海扇閣 浅虫温泉 南部屋・海扇閣
青森県	遊泉 志だて 志戸平温泉 遊泉 志だて
	ホテル 加賀助 岩手県鶯宿温泉 ホテル加賀助

秋田県	網元の宿 男鹿 萬盛閣 男鹿温泉郷 網元の宿 男鹿萬盛閣
	展望露天の湯 有馬館 かみのやま温泉 展望露天の湯 有馬館
山形県	つや 月山志津温泉 変若水の湯つたや
	いろりの宿 旅籠 芦名 会津東山温泉 いろりの宿 芦名
福島県	ニュー扇屋 福島県福島市土湯温泉 自噴泉の宿 ニュー扇屋
	かんすい苑 覚楽 那須黒磯温泉 かんすい苑 覚楽
栃木県	勝風館 板室温泉 あったか〜いやど 勝風館
	ほたるの湯 板室温泉 源泉 ほたるの湯
	山喜 板室温泉 Onsen Ryokan 山喜
	大黒屋 板室温泉 大黒屋
新潟県	加登屋旅館 板室温泉 加登屋旅館
	江戸や 板室温泉 江戸や

栃木県	旅館 山本荘 板室温泉 旅館 山本荘
	きくや一望館 板室温泉 旅館 きくや一望館
	水清館 板室温泉 水清館
	百村の湯 ホテル板室 板室温泉 ホテル板室
	幸乃湯温泉 板室温泉 奥那須・大正村 幸乃湯温泉
	彩つむぎ 塩原温泉 彩つむぎ
	湯守田中屋 塩原温泉郷 湯守 田中屋
	下藤屋 塩原温泉 やまの宿 下藤屋
	益子館 益子温泉 益子館 里山リゾートホテル
	四季湯温泉 四季の湯温泉 ヘリテージリゾート
埼玉県	新木鉱泉 秩父七湯《御代の湯》新木鉱泉
	大観荘 新潟県瀨波温泉 大観荘せなみの湯
新潟県	小柳 ホテル小柳



石川県	 加賀温泉郷 粟津温泉 <b>あわづクラフトホテル</b> 粟津温泉 あわづクラフトホテル
	 <b>あわづクラフトホテル別館</b> 粟津温泉 あわづクラフトホテル別館
	 女性専用旅館 <b>彩朝楽</b> 山中温泉 花・彩朝楽
山梨県	 尾白の湯 白州・尾白の森水公園べるが
	 <b>お宿山翠</b> 昼神温泉 お宿山翠
長野県	 <b>むらさわ</b> 昼神温泉 料理旅館 むらさわ
	 <b>お宿山翠</b> 昼神温泉 お宿山翠
	 保養センター <b>尾張あさひ苑</b> 昼神温泉 保養センター尾張あさひ苑
	 <b>天心</b> 昼神温泉 昼神ランドホテル 天心
	 癒療の宿 <b>清風苑</b> 昼神温泉 癒療の宿 清風苑
	 <b>昼神荘</b> 昼神温泉 飯伊森林組合 昼神荘
	 ユルイの宿 <b>ユルイの宿</b> 昼神温泉 ユルイの宿 恵山
	 日長庵 桂月 <b>桂月</b> 昼神温泉 日長庵 桂月
	 万葉茶寮 みさか Auberger Misaka <b>みさか</b> 昼神温泉 万葉茶寮 みさか
	 <b>おとぎ亭</b> 昼神温泉 旅の玉手箱 おとぎ亭光風
	 懐石と 炉ばた料理の宿 <b>吉弥</b> 昼神温泉 懐石と炉ばたの宿 吉弥

長野県	 <b>湯多利の里伊那華</b> 昼神温泉 湯多利の里 伊那華
	 <b>ホテルはなや</b> 昼神温泉 ホテルはなや
	 リフレッシュin <b>リフレッシュin</b> 昼神温泉 リフレッシュinひるがみの森
	 <b>薬師館</b> 昼神温泉 薬師館
	 阿智村保養センター <b>鶴巻花</b> 昼神温泉 阿智村保養センター 鶴巻荘
	浅間温泉 <b>東石川旅館</b>
	浅間温泉 <b>菊之湯</b>
	浅間温泉 <b>ホテルおもと</b>
	浅間温泉 <b>富士乃湯</b>
	 天然日帰り温泉 <b>ホットプラザ浅間</b> 浅間温泉 ホットプラザ浅間
	浅間温泉 <b>ひなの湯</b>
浅間温泉 <b>香蘭荘</b>	
浅間温泉 <b>尾上の湯旅館</b>	
 MADARAO TOKYU RESORT <b>TANGRAM</b> ホテルタングラム	
 Sierra resort HAKUBA <b>Sierra resort</b> ホテル シェラリゾート白馬	

岐阜県	 <b>下呂観光ホテル</b> 本館
	 <b>下呂観光ホテル</b> しょうげつ
	 一飛驒路・下呂温泉 <b>白樺ホテル</b> 白樺ホテル
静岡県	 なごみの宿 <b>木曾屋</b> 下呂温泉 木曾屋
	 <b>潮生館</b> 志太温泉 潮生館
三重県	 伊豆今井浜温泉 <b>花の風</b> 伊豆今井浜温泉 花の風
	 俄古ロマンの宿 <b>季さら</b> 懐古ロマンの宿 季さら
大阪府	 およみ温泉 <b>南天苑</b> 天見温泉 南天苑
	 犬鳴山温泉 <b>不動口館</b> 犬鳴山温泉 不動口館
	 <b>不死王閣</b> 伏尾温泉 不死王閣
和歌山県	 HOTEL SEIRYU <b>ホテルセイリユウ</b> 東大阪 石切温泉 ホテルセイリユウ
	 南紀勝浦温泉 <b>なぎさや</b> 南紀勝浦温泉 ホテルなぎさや
	 <b>美春閣</b> 湯郷温泉 ゆのごう美春閣
山口県	 さくがわ温泉 <b>サングリーン菊川</b> さくがわ温泉 サングリーン菊川
	 湯元新祖谷温泉 <b>ホテルかすら橋</b> 新祖谷温泉 ホテルかすら橋
徳島県	(No specific content for this county in the provided image)

## オ フィシャルサポーター活動のご紹介

### 伸栄商事株式会社

<http://www.shinei.ne.jp>

伸栄商事株式会社(大阪市淀川区、三谷千里社長)は、化粧品・スキンケア・ヘアケア商品、健康関連商品・家庭日用品などの企画・販売を展開しています。2016年3月にJ.POSHのオフィシャルサポーターに登録され、ピンクリボン運動を4月から開始されました。

ピンクリボン運動に参加するきっかけは「当社製品のターゲットが主に生活協同組合員の女性であることから、女性顧客の皆様と共に感じていただける社会活動を探していたところ、当社の『私たちはすこやかなる美を創造し、いつまでも



ピンクリボン活動の説明をするJ. POSHの十亀事務局長  
(二〇一六年四月二日)

輝きたいと願うすべての人に愛される商品をお届けします』という理念にJ. POSHさんの活動理念が合致したからです」(三谷社長)。

ピンクリボン運動の活動予定は

- \* 同社の生活協同組合向けのチラシ紙面上で「エルベナ」という商品群をPRしながら、乳がん検診の啓発を行う



- \* 一部の生活協同組合の組合員への商品説明会時に、同社製品のPRと併せて乳がん検診受診を進める
  - \* 乳がん自己検診リーフレットを使って自己検診を推奨、ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(10月第三日曜日)を積極的に紹介する活動も行う
- となっています。

なお、4月21日に大阪市淀川区の同社新大阪本部で、約50人の企画部署を中心とした社員を前に十亀事務局長が、乳がんとJ. POSHの活動内容の説明を行いました。「ピンクリボン運動初心者なので、スタッフに基礎知識をつけ、広く深化させるためにです」と営業企画課の浜島直哉さんは力強く話されていました。

## 鶴 見ライオンズクラブ5月第2例会にて

5月18日(水)、大阪市都島区の太閤園で『大坂鶴見ライオンズクラブ(中村茂一会長)』5月第2例会が開かれ、“ピンクリボン運動について”認定NPO法人平田享副理事長が講演させていただきました。講演の内容は、J. POSHが高校の同窓生でピンクリボン運動を

始めたこと、初期の具体的運動としては、啓発グッズの頒布、乳がんについての情報発信……。運動を始めて15年後の現在に至る運動の流れをお話しさせていただきました。男性ばかり20数人でしたが皆さん熱心に聴いていただきました。ありがとうございました。

## J .POSHと共に15年!



認定NPO法人J.POSH

理事 平田 以津子

2002年2月、私たちはピンクリボン運動を始めると決め、その活動団体の名前を考えていました。ニックネーム的で且つピンクリボンの団体とわかるもの～私たちの想いである「乳がんで悲しむ人を一人でも少なく」を表すような名前にしようと。Pink-ribbon Of Smile & Happiness 《笑顔と幸せのピンクリボン》それにJapanをつけ頭文字を集め、J.POSHに決めました。日本語名としては「日本乳がんピンクリボン運動」としました。しかしながら、「J.POSH」だけではピンクリボン運動の団体とはわかって頂けないのが現状、最近ではJ.POSHのTシャツやクオカードには、Japan Pink-ribbon Of Smile & Happinessとアピールしています。

さて、15周年目になったJ.POSHですが、設立時は乳腺専門医の理事長以外のメンバーは乳がんについては、全くの素人でした。理事長の講演を聴き、乳がん関連のセミナーに参加し、図書を読んだりしながら、少しずつ学習してきました。

少し余談ですが、私は血を見るのが苦手で、高校時代の生物の授業中、自分の血液型を調べる実習時、自分の指に針を刺して血が出た途端に失神したという前科?があります。ある時、乳房再建についての講演中に、リアルな手術の写真を見て、意識を失いその場で倒れてしまったのです。そんな事もありましたが、今では手術画像でも倒れずに見るようになりました。

15年という歳月はなかなか長いですね。2002年2月に生まれた赤ちゃんはもう中学三年生。私たちの人生に於いても、約4分の1を占めます。今となってはピンクリボンなしには自分の人生は語れないほどです。

J.POSHを通じて、多くの人に出会い、学びました。乳がん治療中の方やご家族、サバイバーの方々、医療従事者を含め、ピンクリボン運動に関わる多くの人たち。全国各地で年に一度会える人、年に何度か会える人、何

年かに一度会える人、一度しかお会いしてないけれどメールやfacebookでお付き合いが続いている人、いろいろですが、「また会える」ことの喜びを大切に思っています。たくさんのお会いがある一方、別れもありました。「別れ」は私たちに、もっと何をすべきかを考えさせてくれました。その中でも大きなものは、奨学金「まなび」の誕生です。幼い子供たちを年老いた親に託して人生を終えなければならなかったお母さんの無念を考えた時、保護者が乳がんで、就学が困難になる高校生を経済的に支援するという考えに辿りつきました。

当時はJ.POSHもまだ経済的に安定せず、支給し続けることが不安でもあり、初年度は恐る恐る20名の募集をしたのでした。

今年は7年目となりますが、ピンクリボン運動の広がりと共に、皆様からのご理解とご支援も増え、年間40数名に支給しています。ただ、応募者も年々増えており、より多くの高校生を支援できればと思います。さらなるご協力をお願いします。

J.POSHの理念に賛同して下さった皆様の想いを活動に移すことが、私たちに託された使命だと思っています。これから、私はあと何年役に立てるかな・・なんて事を考える年齢になりました(笑)

### P.S ピンクリボンエンジェル

乳がんで悲しむ人を一人でも少なく・・そんな想いをこのエンジェルに込めました。早期発見につながると期待できる乳房自己検診mamma check (マンマチェック)。このエンジェルは2014年2月にJ.POSHが作ったリーフレットで、mamma checkを推進する役目で登場しました。より多くの方がピンクリボンエンジェルを見てmamma checkを思い出して頂き皆様のmamma checkの習慣づけに役立つようなピンクリボンのマスコットになってくれたらいいなと願っています。

“マンマ”はラテン語で“乳房”のことです



ピンクリボンエンジェル

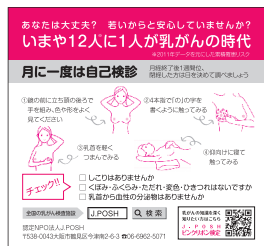


## 事務局からのお知らせ

### 啓発ティッシュ配りキャンペーン

J.POSH設立15年を迎えております。これもひとえに皆様のご協力の賜物と、深く感謝しております。

さて、秋のピンクリボン月間に向け、今年も啓発ティッシュキャンペーンを実施します。昨年より10万個を増やし20万個の啓発ティッシュを審査の上お送りします。申込締め切りは8月10日です。応募資格は、ピンクリボン活動を行う団体さま、患者会さま、公的機関(市町村と保健所)およびJ.M.S賛同医療機関さまに限ります。今年も多くは多くの団体さまに啓発ティッシュを提供したいと考え、500個/1,000個/2,000個の3パターンに限り、一度の配送とします。詳細はJ.POSHのホームページをご参照下さい。



### 10月16日(日) J.M.S

10月の第三日曜日に乳がん検査が受診できる環境作り運動である、J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)は、10月16日です。ご賛同の上いただいている医療機関様へのポスター、チラシ等の送付は、6月末より行います。また、J.M.Sの賛同医療機関さまの2016年度の専用ホームページを7月1日から運



J.M.S 2016 告知ポスター

用開始します。J.M.Sへの参加を検討中の医療機関の皆様「参加申込書」をお待ちしています。 ※参加申込書はJ.POSHホームページまで

<http://www.j-posh.com/>

### 家族で湯ったりキャンペーン

本年も「家族で湯ったりキャンペーン」を実施したくJ.POSH温泉ネットワークの皆様には、短い期間ではありますが、キャンペーンへの参加確認を行っています。温泉ネットワークにご参加の各温泉施設の皆様のご厚意で実施できる企画です。また、ご当選の皆様のお手紙からもおもてなしの心にあふれたお宿であることが解ります。ご旅行の際には、ぜひJ.POSH温泉ネットワークのお宿をご利用ください。

### PRNj 夏号あとがき

『HbA1c(ヘモグロビンA1c)の数値が悪くなりました。このままでは大変なことになりますよ』と主治医に“脅かされ”、ダイエットに挑戦することになりました。わたくし、還暦を過ぎた男性でありまして、身長は174<sup>センチ</sup>、体重84.0<sup>キログラム</sup>、腹部は100<sup>センチ</sup>を超える醜い体形でありました(過去形です)。肥満、高血圧、高血糖値、高コレステロール…。糖尿病の諸数値がすべて基準値を上回っていながら、自分の中では『俺はまだ予備軍だ。努力したら何とかなる』と高を括っておりまして、食べ放題・飲み放題の看板を見ると吸い込まれていく日々を送っていたのであります。しかし今回ばかりは真剣に受け止め、医師の指示『炭水化物・糖質カット』に挑戦。ご飯、麺類、パン、たこ焼き、アルコール…など極力遠ざける仙人生活を送ること22日目、サウナ風呂上がり瞬間とはいふものの、体重計が79.8<sup>キログラム</sup>を表示したではありませんか。80台を切った喜び、達成感にあふれ、帰宅後空けた缶ビールの本数はとてもここでは書けません。酔いがさめ「維持するのは大変だ」と大いに反省したのであります。『病との闘いとは、まずは己との闘いに勝つこと』。これ実感であります。(T.I)