

ピンクリボンNEWS

2019年度
春号
Vol.8 No.1

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

放射線による 医療被ばくについて



NTT東日本関東病院
放射線部
特別医療技術主任
塚本 篤子

乳がん啓発運動のピンクリボン色(桜の開花)に全国が染まる時期ですね。

市民公開講座「乳がんの診断から治療まで～放射線と上手に付き合うために～」は、2018年10月6日(土) 13:00～16:00 仙台市の仙台国際センターで開催しました。認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の方々にも広報していただき、一般市民の方に多数参加いただきました。

主催した公益社団法人 日本放射線技術学会(<https://www.jsrt.or.jp/data/>)は、マンモグラフィやCT、MRI、PET-CT、放射線治療などを行っている診療放射線技師が多く所属している学会です。今回の市民公開講座は、第1部 『放射線を正しく理解しよう』は、2つの講演で、「知っておこう!放射線」、「放射線の医学利用は凄い!」、第2部 『乳がんの画像検査』は、3つの講演で、「知りたい!乳がん検査のいろいろ」、「乳がん検診の被ばくって

怖いのか?」、「乳がん治療を支える画像検査最前線」を行いました。

放射線を使用するには、正当化・最適化・線量限度という大前提があります。医療における放射線利用は、損益(放射線被ばく)より利益(的確な診断や治療)が多い時のみ使用する(正当化)と診断をするために必要な線量(多すぎもせず、少なすぎもしない)を使用する(最適化)という前提があります。線量限度は、患者さんの利益を損なうことを危惧して設定されていません。このことを一般市民の方に理解していただきたくて、市民公開講座を開催してきました。

放射線の人体への影響は、確定的影響と確率的影響の2つです。確定的影響は、表①の「しきい線量」(放射線を受けた集団の約1%の方に影響が表れる線量)を超えないと発現

表① 放射線の人体への影響

人体への影響	しきい線量(mGy)
リンパ球の減少(=免疫機能の低下) 造血器(骨髄)	250～
紅斑(皮膚が赤く低温やけどのようになる)・脱毛	2,000～
水疱(水ぶくれ)	7,000～
潰瘍(皮膚)	10,000～
一時不妊 男性(生殖腺)	150～
一時不妊 女性(生殖腺)	1,500～
永久不妊 男性(生殖腺)	4,000～
永久不妊 女性(生殖腺)	3,000～

しません。線量が多くなると症状が重くなります。確率的影響は、発がんがあげられ、しきい線量(被ばくの安全線量)が存在せず、線量の増加によって影響の発生確率が増加するものです。国際放射線防護委員会(International Commission on Radiological Protection、ICRP)では、過去の様々なデータから「直線しきい値」なし(LNT)モデルを提唱しています。日本もその考え方を踏襲しています。LNTモデルは大量摂取時の影響の大きさ(原爆時のデータ等)をもとにして、少量摂取時の影響の大きさを比例する形で見積もったものです。被ばく線量がどんなに小さくても発がんリスクは存在すると仮定するもので、100 mSv(ミリシーベルト：実効線量)の被ばくを受けると発がんリスクが0.5%上乘せられるというものです。ただし、100 mSv未満の線量では被ばくによりどのような影響があるかは明らかになっていません。

乳がんの診断には、放射線を使用するマンモグラフィ、トモシンセシス、PET-CT、CT、放射線を使用しないエコー(超音波)、MRIなどたくさんの検査があります。それぞれの検査には、得意・不得意があります。

マンモグラフィは、死亡率減少効果がある(科学的に証明)とされる検査で、がんと指摘したものが“がん”だと判断できる精度(感度)は80%前後と言われています。小さなしこりや非常に細かな石灰化のある初期の乳がんを発見できます。そのような理由で検診にはマンモグラフィが選択されています。がんだけでなく良性のものも見つかりますが、すべての病変を映し出せるわけではありません。乳腺密度が高い人や若い人への検査にはエコーの方が適しています。マンモグラフィとエコーを併用した場合、発見がん数は1.5倍に上昇したという研究もあり、今後の総合判定方法の向上に期待が持たれています。

実際に病院で受ける検査の線量の目安の表を記載します。(表②)

マンモグラフィの被ばくは、乳腺が受ける線

量として2 mGy 程度です。この線量で確定的影響は発生しません。また、実効線量として2 mSv 程度ではがんにもなりません。

欧米では60～80%の女性が2年に1回の割合でマンモグラフィ検査を受けていて乳がんで亡くなる方は減少していますが、日本ではマンモグラフィ検査の受診率が40%程度で現状では乳がんで亡くなる方が増え続けています。

J.POSHのHPにもありますように乳がん10年生存率は非浸潤がんである早期に見つけて治療すれば95%程度ありますが、がんが進行したⅣ期で見つかりると25%程度しかありません。40才を超えたら2年に1度はマンモグラフィをとというのは、被ばくするデメリットより早く見つけるメリットの方が大きいこととなりますので、ぜひ受けていただければと思います。CTやPET-CTでの被ばくはマンモグラフィより大きなものになりますが、乳がんがありその広がりや転移の精査などが詳しくわかるため、これも確実な治療をするメリットの方が被ばくというデメリットを超えるので、受けた方がよいです。これらの検査も一回の検査で確定的影響が出る線量ではありませんし、確率的影響もほとんど問題にはならない線量

表② 放射線診療で受ける被ばく線量

検査の種類	線量	線量の種類
胸部撮影	0.06 mSv	実効線量
上部消化管撮影	3 mSv 程度	実効線量
乳房撮影	2 mGy 程度	乳腺線量
CT撮影	5～30 mSv 程度	実効線量
核医学検査	0.5～15 mSv 程度	実効線量
PET検査	2～20 mSv 程度	実効線量

放射線医学総合研究所ホームページより引用、一部改変

<https://www.nirs.qst.go.jp/rd/faq/medical.html>

です。

放射線は全くリスクがないものではありませんが、医療における利用にはメリットも大変多いものです。ぜひ、正しく怖がり、自分や周りの方にとって、正しい判断をしてご使用いただければと思います。

— 参 考 —

Gy(グレイ)：放射線によって人体をはじめとした物体に与えられたエネルギーを表す吸収線量の単位。(1キログラムの物質が1ジュールのエネルギーを吸収した時 1J/Kg)

Sv(シーベル)：①人体が受けた放射線の影

響は、放射線の種類によって異なるため、吸収線量値(グレイ)に補正係数(放射線加重係数)をかけてあらわした線量が等価線量です。各臓器の被ばく線量になります。

Sv(シーベル) = 補正係数 × Gy(グレイ)

X線、ガンマ線、ベータ線 の場合1

陽子線 2 アルファ線 20

②人体が受けた放射線の影響は、受けた臓器によっても変わります。受けた臓器の補正係数(組織加重係数)をそれぞれの臓器の等価線量にかけて全身の分を足した線量が実効線量です。確率的影響の評価に使用します。

オ フィシャルサポーター活動紹介

有限会社コープサービスしこく

<http://www.coopservice-shikoku.co.jp>

有限会社コープサービスしこく(松山市勝山町1丁目、美濃欽也代表取締役)は、コープえひめ、こうち生協、とくしま生協が出資して設立した損害保険・生命保険の取り扱い(募集)代理店。アフラック生命、東京海上日動あんしん生命など生保4社、共栄火災海上、東京海上日動火災など損保6社の保険を取り扱っておられます。

同社がJ. POSHのオフィシャルサポーターに登録されたのは2010年。保険会社の研修会でピンクリボン運動を展開しているJ.

POSHの活動を知り、サポーター登録を決めたということです。以来、J. POSHのグッズ購入を始めとする各種の支援活動にご協力頂いています。



両田 専務取締役

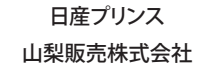
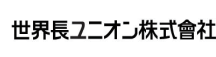
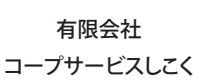
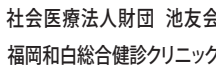
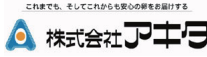
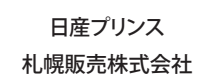
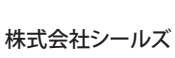
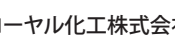


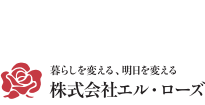
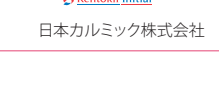
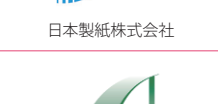
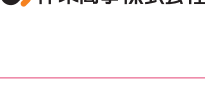
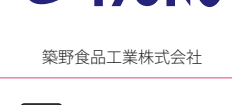
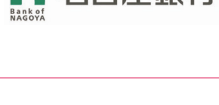
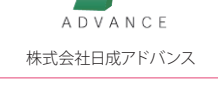
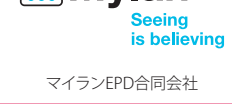
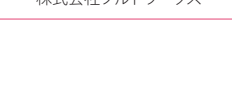
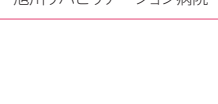
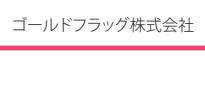
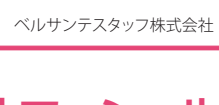
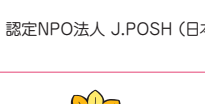
生協祭りへの出店

ピンクリボン運動をアピールする最大の催しは、毎年秋に開催される愛媛県生協連主催の『生協まつり』。参加客は8,000～10,000人にも上るということで、同社は会場の一角にブースを開設。乳がん触診モデルやリーフレットを置いて、早期発見の大切さを訴えていらっしゃいます。両田晃専務は「乳がんに関する女性の皆さんの関心は高く、触診モデルの設置コーナーには行列ができるほどです。お祭りの時だけでなく、日常の業務の中でも啓発を意識した活動を心がけていきたいと思います」と、話しておられました。

J.POSHオフィシャルサポーター

認定NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動をご支援いただいている企業・法人・など各種団体の一覧です。

 東京海上日動 あんしん生命	 YOGA WORKS ここちいいヨガ、ここから。 有限会社ヨガワークス	 Fraui international 株式会社フラウ・インターナショナル	 Diana プロポーションづくりのダイアナ 株式会社ダイアナ	 ベルーガクリニック BELUGA CLINIC
 JRM JAPAN RISK MANAGEMENT ジャパンリスクマネジメント株式会社	 コース保険センター 株式会社 あおもり協同サービス	 M+TC Mammoplus TAKEO CLINIC 医療法人健優会 マンモプラス竹尾クリニック	 医療法人医誠会	 日産プリンス 山梨販売株式会社
 JA三井リース	 スルガ銀行	 TAKAZONO 株式会社 タカゾノ	 NISSAN 日産プリンス茨城 http://www.prince-ibaraki.jp/	 NATURAL WIG Chapter シャポード
 Benefit Station 株式会社ベネフィット・ワン	 ノイエス株式会社	 エルシエ名古屋	 SOLUTION for your life ... for your business ... 株式会社オフィストゥーワン	 人も地球も健康に Yakult 株式会社ヤクルト本社
 TOKYO SOIR 東京ソワール	 高木金庫工業株式会社	 中部飼料株式会社 CHUBU SHIRYO CO., LTD.	 世界長ユニオン株式会社	 朝日生命保険相互会社
 有限会社 コープサービスこく	 品川美容外科	 SUNTORY SUNTORY FLOWERS LIMITED サントリーフラワーズ株式会社	 社会医療法人財団 池友会 福岡和白総合健診クリニック	 株式会社アキ
 京都奉製株式会社	 3A-life スリーエー・ライフ株式会社	 Luna 日本ルナ株式会社	 JFR CARD JFRグループ	 日産プリンス 札幌販売株式会社
 ルノン株式会社	 サカタのタネ	 りそな銀行 RESONA	 アイアイショップ 株式会社アイアイ	 E/s for life 株式会社イー・エス・インターナショナル
 Kelly Hearts 株式会社ケリーハーツ	 (株)コープデリ保険センター	 JML 中日本メディカルリンク株式会社	 hugge bridal sweet and luxuly bridal inner 株式会社ローズ・サプライ	 株式会社くわこや
 JAPACK's 株式会社ジャパックス	 fit me フェー株式会社	 株式会社シールズ	 T-PEC ティーベック株式会社	 RITSUBI LEADING BEAUTY INNOVATION 株式会社リツビ
 大木産業株式会社	 Activate Power of Fashion iDA 株式会社 iDA (アイ・ディ・エー)	 ローヤル化工株式会社	 Bean Stalk 雪印ビーンスターク株式会社	 兵庫日産自動車株式会社

 ウィック・かつら専門店 ユヰ	 ほけんのぜんぶ	 日本のびみは(不用品等)世界の宝! BION FUSE SYSTEM 日本リユースシステム株式会社	 YONESARA ESTHETIC GROUP 米坂 エステティックグループ	 新潟日産モーター 新潟日産モーター株式会社
 暮らしを変える、明日を変える 株式会社エル・ローズ	 HEAVEN Japan 株式会社HEAVEN Japan	 福寿 株式会社神戸酒心館	 Trinity World 株式会社トリニティ・ワールド	 明日をもっと、こちょよく GUNZE グンゼ株式会社
 THE WORLD THE WORLD株式会社	 司観光開発株式会社	 calmic a service from Rentokil Initial 日本カルミック株式会社	 M ミドリ安全 ミドリ安全株式会社	 日本製紙株式会社
 伸栄商事株式会社	 TSUNO 築野食品工業株式会社	 名古屋銀行 Bank of NAGOYA	 UCS 株式会社UCS	 ADVANCE 株式会社日成アドバンス
 株式会社シェモア chez moi	 Mylan Seeing is believing マイランEPD合同会社	 KOSHIN 高信化学株式会社	 First Friends.inc menina joue 株式会社ファーストフレンズ	 TESCOM 株式会社テスコム
 日本生活協同組合連合会 CO-OP	 医療ビジネス専門学校	 murashin made in Japan 村信株式会社	 AKI-JAPAN 株式会社アーキ・ジャパン	 Eternal エターナル株式会社 エターナル株式会社
 株式会社ワコール Wacoal	 RECRUIT リクルートライフスタイル 株式会社リクルートライフスタイル	 MEDLINE メドライン・ジャパン合同会社	 SALTWORKS 株式会社ソルトワークス	 旭川 リハビリ テーション 病院 旭川リハビリテーション病院
 GOLD FLAG LTD. ゴールドフラッグ株式会社	 Leilian 株式会社レリアン	 ベルサンテ スタッフ株式会社 ベルサンテスタッフ株式会社		
J.POSHオフィシャルパートナー 認定NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動をご支援いただいている営利を目的としない患者会・協会・組合・などの各種団体の一覧です。				
 乳がん患者会「関西ひまわりの会」	 伊勢神温泉郷 伊勢神温泉観光局	 藤沢ラグビー蹴球倶楽部	 JKK 女性経営者の会 全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会 女性経営者の会	 京都薫風ライオンズクラブ
 塩原温泉旅館協同組合 女将の会	 JGA Japan Gho-dori Association establish 2012 一般社団法人日本グルーデコ協会	 Japan Beauty Association 一般社団法人日本美姿勢協会	 FC OSAKA FC-OSAKA	 JAL WINGS 日本航空 ラグビー部 JAL WINGS
 川越市 最明寺				

患者会 12年続く高松赤十字病院 笑美(えみ)の会



うどん県らしいピンクリボンが…

『高松赤十字病院笑美(えみ)の会』は、同病院で治療を受けた乳がん患者からの要望に応えて、2007年3月に設立した乳がん患者会です。発足当初は病院側の主導でスタートした患者会でしたが、2015年頃から患者が主体となった活動に変わって、現在は会費制で登録数は35人です。

主な活動内容は、

- ①年1回の講演会と医療者との交流会
- ②年3回のおしゃべり会
- ③「笑美の会通信」の発行

等々です。

これまでの講演会のテーマは「乳がんとともに生きる」、「乳がん治療の新しい流れ」、「乳がんの再発と転移について」といった医師の講演のほか、美容師さんの「治療中だからこそきれいに楽しみましょう、髪とメイクについて」や、管理栄養士さんの「乳がん治療と食生活・栄養について」など、患者さんの生活をより良いものにするテーマもあります。

また、おしゃべり会は、同

病院の会議室で患者同士が互いの悩みを話合うことも、看護師さんも加わって悩みごとの相談に乗ってもらうこともあるとのこと。「笑美の会通信」はA4サイズ1枚のカラー印刷。ペーパーの裏表には、おしゃべり会の報告、今後の日程などの情報が盛り込まれており、会員に郵送しています。

12年間も続く笑美の会——。活動の背景には吉村会長のリーダーシップに加え、幹事の中村朱美さんの存在が大きいとのこと。中村さんは、8年前に乳がんになり患し闘病を経験した元同病院看護師さんで、治療する側、される側の気持ちが良く分かる立場を生かした貴重なアドバイザー。さらに、同病院の看護師安部紗織さんは、乳がん看護認定看護師の資格を持ち、交流会やおしゃべり会などにも参加し、笑美の会をしっかりと支えていらっしゃいます。

ところで香川県では、2015年5月に全国でも珍しいがん患者会間を結んだ「がん患者会ネットワーク香川」が発足し、笑美の会も同ネットワーク(現在8団体が参加)に参画しています。J.POSHも、いつかこのネットワークの成果を報告できればと思います。



左から 中村朱美さん 吉村美栄会長 安部紗織さん

認定NPO法人の継続審査終わりました

2002年2月にJ.POSHを設立後2003年3月に非営利活動法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)として認証を受け、17年が経過しました。ひとえに皆様の温かいご支援の賜物と感謝しております。

2014年3月には認定NPO法人を取得し、「税制(所得税)優遇」を受けることができ、さらに安定した活動が可能になりました。認定NPO法人は、5年で継続審査を受ける必要があり、2月5日に審査を受け、認定NPO法人として継続が認められました。

大阪市指令市民NPO第18008号
平成31年3月13日

主たる事務所の所在地	大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号
法人名	特定非営利活動法人 J. POSH
代表者氏名	田中 完児 様

大阪市長 吉村 洋文

認定特定非営利活動法人の認定の有効期間を更新した旨の通知書

平成31年2月4日付で申請を受理した認定特定非営利活動法人の認定の有効期間の更新を受けるための申請については、下記の期間を有効期間として認定の有効期間を更新することとしたので通知します。

記

自平成31年3月20日(従前の認定の有効期間の満了の日の翌日)
認定の有効期間
至平成36年3月19日(上記の日から5年間)

1. 個人からのご寄附について

(1) 所得控除は確定申告で受けることができます

個人の方がJ.POSHに対し寄附を行った場合は、「所得控除」または「税額控除」のうち、どちらか

所得控除の計算式

その年に寄附した
(寄附金合計額 - 2,000 円) を所得金額から控除

→

年間の総所得金額の 40% が限度

税額控除の計算式

その年に寄附した
(寄附金合計額 - 2,000 円) × 40% を所得税額から控除

→

年間の総所得金額の 40% が限度
控除額は所得税額の 25% が限度

(2) 大阪府民税、大阪市民税の控除は

大阪府、大阪市内にお住まいの皆様は、大阪府民税、大阪市民税の控除も受けることができます。

2. 法人からのご寄附について

法人がJ.POSHに対し寄附を行った場合は、一般の寄附金に係わる損金算入限度額とは別に、特定公益法人に対する寄附金の額と合わせて損金算入限度額の範囲内で損金の額に算入されます。

一般の寄附金の損金算入限度額

(資本金等の額 × 0.25% + 所得金額 × 2.5%) ÷ 4

認定NPO法人への寄付金の損金算入限度額

(資本金等の額 × 0.375% + 所得金額 × 6.25%) ÷ 2

3. 相続または遺贈による寄付について

相続又は遺贈により財産を取得した者が、その取得した財産を相続税の申告期限までに認定NPO法人に対し、その認定NPO法人が行う特定非営利活動に係る事業に関連する寄附をした場合、その寄附をした財産の価額は相続税の課税価格の計算の基礎に算入されません。

事務局からのお知らせ

昨今 社会事情により、宅配便の配送料、郵送料(ゆうメール)が値上がりし、皆様へ「ピンクリボンニュース」「啓発ポスター」「啓発リーフレット」「JMSの参加依頼書」「啓発グッズ」「啓発ティッシュキャンペーン」などの送付費用が、2019年度から大幅に増えることになりました。理事会でも幾度も話し合いを行い、郵送物の重量削減、郵送方法の見直しを図りました。見直し点は

- ①啓発ポスターの無償 提供枚数を10枚から5枚にさせていただきます。

※啓発リーフレットは50部まで無償です。



啓発ポスター

- ②JMS(10月第三日曜日に乳がん検査を行うジャパン・マンモグラフィ・サンデー)の参加依頼

のチラシを全国3600強の医療施設さまに郵送しておりますが、2020年度分より、前年度参加医療機関さまにのみ郵送させていただきます。前年参加の無い医療機関さまにはハガキによる案内とさせていただきます。

J.POSHホームページの見直し

2019年度は、J.POSHのホームページの見直しも予定しています。現在 探するのが簡単なページもありますが、なかなか 探するのが難しいページもあります。例えば、この「ピンクリボンニュース」もホームページからダウンロードできるようになっていますが、ご存知の方は少ないと思います。企業の皆様にはダウンロードした「ピンクリボンニュース」を社内で閲覧していただければ幸いです。また、個々の情報も2〜3年に1回見直しをかけたいと思いますがなかなか難しいのが現状で、掲載情報の削除も考えています。

最近スマートホンでホームページを見られる方も増えていますが、スマートホン対応しているメニューの範囲が狭く、ホームページ見直しの際には参照できるメニューを増やしていきたいとも考えています。

※現在はスマートホンでJ.POSHのホームページを見るのには、スマホモードからPCモードにする必要があります。

ピンクリボンNEWSあとがき

前号(18年冬号)に寄稿頂いた市立ひらかた病院の泌尿器科主任部長・和辻利和先生は、がんと闘う患者さんたちに『病気で下を向いて立ち止まってもいいことはない。しっかり前を見て明るく歩きましょう』とアドバイス。『前立腺がんの患者さんで、なにか打ち込める大好きな趣味を持っている人は、病気の経過や治療への反応性が良い』と指摘。進行した状態の患者さんが好きな趣味に打ち込んで奇跡的に治癒した例を挙げていらっしゃいました。

思い出したのは『お笑いとかん』の関係の実証研究。大阪国際がんセンター病院で、落語や漫才を見たがん患者グループと見ない患者グループに差があり、見たグループの免疫細胞能力が向上した、といいます。ノーベル賞を受賞した本庶佑京大特別教授が、がんの免疫療法に大きな道を開いたニュースは記憶に新しいところですが、私たちの体に具わっている『免疫』——。すごいパワーを秘めているのですね。(T.I)