

ピンクリボンNEWS

2024年度
秋号
Vol.13 No.3

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

医師の働き方改革 女性医師95%の地方国立 大学病院での挑戦と取り組み



三重大学
医学部附属病院
乳腺センター
センター長・教授

河川 浩介

がんに関わっている皆さまへ

医師の働き方改革について、皆さまにお伝えたいことがあります。最近、病院で診察を受けていると、医師たちの働き方が少しずつ変わってきているのを感じることはありませんか？実は今、医療の現場で大きな変革が進んでいます。それが「医師の働き方改革」です。

皆さまは「えっ、医師の働き方を変えて大丈夫なの？」と不安に思われるかもしれませんが、安心してください。この改革は、患者さんにとってたくさん利点があるのです。

まず、医師の働き方改革の目

的をお話しします。これは、医師が健康的に働き続けられる環境を作ることです。医師も人間です。長時間労働や過度なストレスは、医師の健康を損なうだけでなく、医療の質にも影響を与える可能性があります。

では、具体的にどんな変化が起きているのでしょうか？

例えば、私たち三重大学医学部附属病院乳腺センターの取り組みをご紹介します。ここでは、95%以上が女性医師で、その多くが小さなお子さんを育てながら働いています。そんな環境で、どのように改革を進めているのでしょうか？

1つは、夕朝の回診を当番制にしたことです。以前は毎朝7時40分から全員で回診していましたが、今は8時30分からの当番制になりました。これにより、医師たちは朝の時間を有効に使えるようになりました。

また、カンファレンス(症例検討会)の時間も見直しました。夜遅くまで続いていたカンファレンスを、就業時間内に終わるように

(次ページへつづく)



若手が育ち輝く医局へ

MIE UNIVERSITY HOSPITAL

女性医師95%の三重大学医学部附属病院乳腺センター

したのです。

さらに、チャットツールを導入して情報共有を効率化し、不要な会議を減らしました。こういった改革により、多くの医師が17時頃には業務を終えられるようになりました。「でも、医師の勤務時間が短くなって、診療の質は大丈夫なの?」と心配される方もいらっしゃるでしょう。しかし、むしろ逆なのです。

医師が十分な休息を取り、リフレッシュした状態で診療に当たることで、より質の高い医療を提供できるようになります。また、時間に追われず、じっくりと患者さんと向き合える時間も増えるのです。

さらに、女性医師や子育て中の医師が働きやすくなることで、多様な経験や視点を持つ医師たちが長く活躍できるようになります。これは、患者さんにとっても心強いことではないでしょうか。

このように、医師の働き方改革は、決して医療の質を下げるものではありません。むしろ、医師たちがより良いコンディションで診療に臨めるようになり、結果として患者さんにも良い影響をもたらすのです。

もちろん、この改革にはまだ課題もありま



す。例えば、緊急時の対応や、専門医の育成をどうするかなど、検討すべき点は多くあります。しかし、医療界全体がこの課題に真剣に取り組んでいることは、皆さまにぜひ知っていただきたいと思います。

私たち医療者は、これからも患者さんの健康と幸せを第一に考え、より良い医療を提供できるよう努力を続けていきます。医師の働き方改革は、その大切な一歩なのです。

皆さまには、この改革をご理解いただき、温かく見守っていただければ幸いです。そして、もし病院で何か変化を感じられたら、それは私たちが皆さまにより良い医療を提供するための取り組みの一環かもしれません。どうぞ、遠慮なく医療スタッフにお声がけください。

共に、より良い医療の未来を作っていきましょう。

医師の週間スケジュール

	月	火	水	木	金
AM	7時40分 全員回診 手術	7時40分 全員回診 外来	7時40分 全員回診 手術	7時40分 全員回診 手術	7時40分 全員回診 外来
PM	手術 術後回診 21時業務終了	検査等 17時業務終了	手術 カンファレンス 22時業務終了	手術 カンファレンス 22時業務終了	検査等 17時業務終了
改革 ↓					
AM	8時30分 回診(当番制) 手術	8時30分 回診(当番制) 外来	8時30分 回診(当番制) 手術	8時30分 回診(当番制) 手術	8時30分 回診(当番制) 外来
PM	手術 回診(当番制) 17時業務終了	検査等 回診(管理者) 17時業務終了	手術 回診(当番制) 17時業務終了	手術 カンファレンス 17時業務終了	検査等 回診(管理者) 17時業務終了

木本真緒、河口浩介 2024年乳癌学会働き方改革コンテストより

働き方改革による週間スケジュールの変化

オフィシャルサポーターのご紹介

株式会社ワコール

採寸試着数に応じた金額を ピンクリボン活動団体に寄付

株式会社ワコール(京都市南区、川西啓介代表取締役社長執行役員)は、インナーウェア(主に婦人のファンデーション、ランジェリー、ナイトウェアおよびリトルインナー)、アウターウェア、スポーツウェア、その他の繊維製品および関連製品の製造、卸売販売およびウェブストアなどでの直接販売を展開されています。

「下着メーカーが本気で作ったブラトップ」として人気の「シンクロブラトップ」は「アンダーがラク、なのにバストシルエットきれい」と売れ行きが好調。また、近ごろはメンズインナーも話題との事です。

「自分らしい美しさをお手伝いすること」を目指す同社は、「女性のからだやこころの変化に寄り添う下着メーカーとして、女性のために何ができるのか」を常に模索。ピンクリボン活動が日本で広まり始めた当初から、ピンクリボン京都に参画されるなど、支



「ピンクリボン フィッティングキャンペーン」ポスター

援を行ってられました。J.POSHへは、「奨学金まなび」への支援を継続的に行う意味で、2018年オフィシャルサポーターに登録されました。毎年10月に全国約1000の店舗(量販店などでのコーナーなど含め)でフィッティングキャンペーンを実施し「採寸試着数1件に対して10円」という金額を基金として集計し、ピンクリボン活動を行っている各団体に寄付をされています。

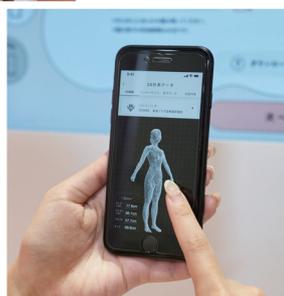
同社の、乳房を手術をされた方のためのブランド『ワコールリマンマ™』は、今年で51年目にもなる老舗的存在で、長きにわたり、乳がん患者さんに寄り添ってられました。

現在は京都、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡の6都市に専任のアドバイザーによるフィッティングや術後の下着のご相談を承る「リマンマルーム」を設置。乳がん等で乳房を手術された方にむけてのパッドやブラジャーをはじめとするインナーウェアをお届けしています。

2019年から開始した「3D計測サービス」は、全国26店舗で展開中。3Dボディスキャナー(写真左)によりセルフで全身を計測するため、人に見られたり、触られたりすることなく自分のからだのサイズを知ることができるサービスです。この3D計測もフィッティングキャンペーンの対象となるそうです。



3Dボディスキャナー(左)と測定値を表示するスマートフォンアプリ「WACOAL CARNET(カルネ)」(右下)



家族で湯ったりキャンペーン2024 参加施設

乳がん手術を受けられた方と、そのご家族を抽選で宿泊ご招待券をプレゼントする「家族で湯ったりキャンペーン」を実施します。本年も26施設のご参加を頂き心から感謝申し上げます。読者の皆さまへ心とむ温泉気分を感じて頂きたく、ご協力施設様の写真を掲載しました。(掲載の写真はイメージです。ご利用頂く浴場とは異なる場合がございます。)

応募
締切

2024年
11月10日
まで

当選発表
2024年12月中旬頃



施設により
宿泊条件が
変わります。
詳細はHPを
ご覧下さい



1 岩手県 結びの宿 愛隣館



2 岩手県 座敷わらし伝説の宿 緑風荘



3 栃木県 益子館 里山リゾートホテル



4 栃木県 かんすい苑 覚楽



5 栃木県 ONSEN RYOKAN 山喜



6 栃木県 奥那須・大正村 幸乃湯温泉



7 群馬県 如心の里 ひびき野



8 群馬県 伊香保温泉 山陽ホテル



9 群馬県 老神温泉 ホテル伍楼閣



10 石川県 ゆのくに天祥



11 新潟県 マリンホテルハマナス



12 福島県 自家源泉の宿 ニュー扇屋



13 東京都 東京・湯河原温泉 万葉の湯



14 長野県 浅間温泉 富士乃湯



15 長野県 昼神温泉 万葉茶寮みさか



16 長野県 昼神温泉 癒楽の宿 清風苑



17 長野県 昼神温泉 鶴巻荘



18 山梨県 竜王ラドン温泉ホテル 湯一とびあ



19 山梨県 身延山三門前 旅館 田中屋



20 岐阜県 ぎふ長良川温泉 ホテルパーク



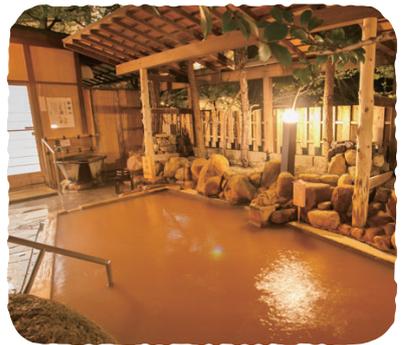
21 滋賀県 おごと温泉 湯元館



22 大阪府 東大阪石切温泉ホテル セイリュウ



23 兵庫県 神戸みなと温泉 蓮



24 兵庫県 有馬温泉 月光園 游月山荘



25 鳥取県 三朝薬師の湯 万翠楼



26 福岡県 御宿 はなわらび

ご宿泊までのながれ

- 施設を選んで応募
- 抽選
- 抽選に当たると
- 招待券発送
- 施設へご予約
- ご宿泊

「家族で湯ったり〜」 当選者からのお礼の手紙

「手術痕が気になって大好きな温泉に行けない」と諦めている皆さんに「ご家族で1泊2日の温泉宿泊をプレゼントします」と、J.POSHが2013年から始めた『家族で湯ったりキャンペーン』。参加して下さる「温泉・大浴場を有する旅館・ホテル」は年々その数を増しており、23年には全国で23施設まで拡大しています。J.POSHは2010年4月から「胸のキズ痕を隠すための専用入浴着を着用して入浴できる温泉施設」のネットワーク（ピンクリボン温泉ネットワーク）作りを始めました。参加施設は年々増加し、同ネットワーク参加施設の協力を得て、13年から1泊2日の宿泊を抽選でプレゼントするキャンペーンを開始しました。10年目を迎えた23年度の湯ったりキャンペーン受け入れ施設は23、応募数は500件に上り、当選確率は4.6%という狭き門でした。それだけに、当選し家族で楽しい一夜を過ごされた皆様からのお礼の手紙には家族と子ども心から楽しまれ、このキャンペーンへの感謝の気持ちがあふれ出ています。そして、皆さんの共通した思いが『この旅を通して、いろいろなことに感謝して良いことも悪いことも前向きにとらえて生きていきたいと思うことができました』と。乳がんを経験し、ともすればマイナス思考に陥っていた方々が、ご家族で過ごされた温泉宿でのぬくもりが、『前向きに生きよう』と心に誓ったきっかけ作りにお役に立てたなら、私たちJ.POSHの喜びでもあります。

宿泊のお陰で心が満たされ、毎日を大切に生きて行こうという思い募る

「大きくなっていく息子とは温泉と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」（Sさん）。「思いがけず当選し、がんになっても温泉に入れる、楽しいことはたくさんあると思える第一歩になりました」（Fさん）。「どうせ当たらないだろうと応募したキャンペーンですが、当選通知が来た時には家族全員大興奮。ネットで調べた旅館の写真に、こんな旅

館にタダで泊まっていたのと大興奮、旅館近辺の観光地を調べて大興奮。お世話になったお宿はネット通りの素晴らしい旅館。丁寧な接客、おいしくて豪華な料理、ゆったりとしたお風呂とすべて満喫させて頂きました。乳がんになったのは嫌な事だけど、こんな体験ができたのは良かったね、と家族みんな笑顔でした。帰ってからも『良かったね』とみんなで思い出に浸っています」（Uさん）。「術後1年の検査の時、看護師さんに『ぜひ応募してみてください』と勧められ、当選のお知らせを受け取った時にはとても嬉しかったです。と同時に術後初めての温泉ということで少し不安もありました。ですが妹と一緒に入った温泉大浴場は心からゆっくりと楽しめました。両親もみんな笑顔で、家族に心配をかけたお礼ができ本当にありがとうございました」（Yさん）。



お世話になったお宿に感謝の気持ちあふれる

「人気の宿に宿泊させて頂き、おもてなしに感動し、自分はなんて幸せなんだろうと宿泊中に何度も涙が出ました。手術後初の大浴場を体験し自信ができました。宿の温泉がとても良かったので、2回入りましたが快適でした。命があることに感謝し、これからも温泉を楽しみたいと思います」（Fさん）。「乳がんになる前はあんなに元気でよく旅行に行っていた母が、術後は『もう旅行できなくなっちゃった』と気力を失くしていました。ですがこのキャンペーンに当選し、最高の温泉で最高のお料理、最高のおもてなしを受け幸せいっぱいです。お天気に恵まれ、伊勢神宮にもお参りすることができました。この旅行を機に、母は一人旅を再開しています。乳がん後の母の人生に希望を与えて下さったお宿の皆さま、そしてこの企画を続けて頂いているJ.POSHさまに感謝の気持ちでいっぱいです。この企画が末永く続き、一人でも多くの乳がん患者さまやご家族さまに明るい未来が訪れることを心より願っています」（Kさん）。

オフィシャルサポーターのご紹介

カシオ計算機株式会社

ピンクの「G-SHOCK」発売 しピンクリボン運動を支援

カシオ計算機株式会社(東京都渋谷区、増田裕一社長、東証プライム市場上場)は、電卓、電子辞書、時計などを扱う電子機器メーカー。1957年6月、世界で初めて開発された小型純電気式計算機の開発・製造に向けて樫尾4兄弟(忠雄、俊雄、和雄、幸雄)により設立され、現在は電子楽器など幅広い製品を扱っていらっしゃいます。一人ひとりが安心して生き生きと働き、仕事を通じて最大のパフォーマンスを発揮できる職場の環境づくりを目指して、健康に資する施策を数多く推進しておられます(2024年「健康経営優良法人ホワイト500」取得)。その中の重点施策の1つに『女性の健康保持・増進』を打ち出されています。今年(24年)3月にはJ.POSHのオフィシャルサポーターに登録。社内での乳がんに関する啓発施策を実施する一方、本社の所在地・渋谷区では地域イベントに積極的に参加してピンクリボン活動を展開するなど、全社一丸となって取り組んでおられます。

アメリカで活発なピンクリボン運動がきっかけ

今年10月、ピンクリボン運動を支援する、ピンクのカラーリングが特徴の『G-SHOCK』2モデルを発売。広く乳がん啓発をアピールして日本での売上金額の5%をJ.POSHにご寄付される計画です。

「G-SHOCKをアイスホッケーのパックとして、ゴールへ思い切り打ち込む」。衝撃的なTVのCMで一躍人気の腕時計となった『G-SHOCK』は、コアのユーザーを中心に根強い人気が続いています。今回、ピンクリ



バンドを含め全てがピンク(右)とピンクを散りばめた2パターンのG-SHOCK

ボン運動を支援する『G-SHOCK』を企画した背景には、同社アメリカ駐在社員からの要望がありました。

米駐在員から『アメリカではピンクリボン活動が活発。当地でもピンクリボン活動を支援できるモデルが欲しい。』という要望があり、商品企画を担当する時計戦略部の笠井由紀さん・吉澤まりえさんがその想いに賛同し、発売につながりました。「G-SHOCKは女性ユーザーも多く、また『誰もが自分らしく挑戦できる世界を実現する』というブランドビジョンはピンクリボン運動にも繋がる。乳がんの発生率は30代から徐々に増え始めるというデータもあり、G-SHOCKという若者への認知度が高く、接点が多いブランドだからこそその啓発効果があると思う」(時計戦略部 笠井由紀さん)。こうして企画された『G-SHOCK』は、アメリカを始め、ピンクリボン運動を支援する世界各国で販売される予定です。

同社のピンクリボン活動は、ピンクリボン月間に社員に向けたオンラインによる「乳がんセミナー」を実施。30歳以上の女性社員に対して乳がん検診、子宮頸がん検診の検診費用を補助。また、今年から、渋谷区北部のイベント「北渋谷フェスティバル」や「北渋谷RunRunフェスタ」で、会場にて触診モデルの設置、啓発ティッシュ配布を通じての啓発活動にも力を入れていく計画です。

事務局からのお知らせ

啓発活動助成金を振込みました

今年も多くの患者会、ピンクリボン団体様からのご応募があり、皆さまそれぞれ熱心に活動を計画されていますので、優劣つけ難く、抽選という形にさせて頂きました。皆さまの活動に有意義にお使い頂けますと幸いです。

家族で湯ったりキャンペーン ご宿泊家族の募集を開始!

当ニュース内でもお知らせしておりますが、今年も参加施設様のご協力を受け、実施可能となりました。応募用紙はHPからでもダウンロードできますので、ご応募お待ちしております。ご家族でワクワクしながら、応募先を選んで頂けると嬉しいです。

ブレスト・アウェアネス啓発 ティッシュ配りキャンペーン

こちらにも沢山のご応募を頂きました。条件に該当しない場合は恐縮ながら、お断りさせていただいております。ご理解賜りますようお願い致します。当選された皆様の中には、9月上旬にお届け完了しております。全国各地で多くの方にこのティッシュを手にとって頂き、ブレスト・アウェアネスを習慣づけていただけると、乳がんで亡くなる方の減少につながると考えております。

J.M.S 10月20日(日)実施します

10月20日(日)に乳がんマンモグラフィー検査を受けられる、全国の登録医療機関を特設サイトに掲載しています。詳細は右のQRコードよりアクセスしてください。



ピンクリボンNEWSあとがき

“茹でガエル” – 「緩やかな環境変化の下においては、そのことに気づかずに致命的な状況に陥りやすい」という警句。生きたカエル君を、最初から常温の水に入れた状態でゆっくり過熱していくと危険な状態を察知できず、哀れにもカエル君はそのまま茹で上がってしまう – という説話。さて、茹でガエルで連想してしまうのが、猛烈な勢いで人間に、いや地球上の生物全てに襲いかかる『地球温暖化』を超えた感のある“沸騰化”の猛威現象。この夏は『危険な暑さ。外出を控え、クーラーの効いた部屋ですごしましょう』、『〇〇地方では40度を超える猛烈な暑さとなるでしょう』、『連続猛暑日が〇日続いています』、『水分と塩分の補給をこまめに』…。こんな呼びかけにもいつの間にか慣れ、“ドス赤い”ギラギラ太陽マークが連日連なる天気予報にも慣れてしまいました。しかし、時々、ハッと気が付くことがありますか。「エッ! 人類、ひょっとして既に茹でガエル?」と。しかし、気が付いてもこの“宇宙船地球号”から飛び出せるの? 無理? やっぱりー。そもそも、何でこんなに暑いのか? 「人間活動により産業革命以降、化石燃料を大量に使ってきたことで温室効果ガスの濃度が高まり熱の吸収が増えた、森林伐採で二酸化炭素の吸収量が減少した – などが要因」と理解はしているつもりですが、では、車乗るな! 飛行機乗るな! 火力発電するな! …で、茹でガエルにならずに済むのかな? 「はて?」。

と、このコラムを書き終えた後、毎日新聞でスイス連邦工科大チューリヒ校・大村纂(あつむ)名誉教授のこんな記事を見つけました。長年スイスアルプスの氷河観測を続けている先生が「温暖化で氷河の融解が加速している。温室効果ガスの大量放出が続けば今世紀末には海面水位が1m程度高くなる。将来どうやって生存していくか真剣に考えなくてはならない時代だ。国によるCO₂削減政策は当然だが、個人レベルでもできることがある。CO₂排出量の少ないエネルギーや交通手段を選ぶこと。地球に住む一人一人が取り組めば大きな力になる」と。(I・T)

