

# ピンクリボンNEWS japan

2016年度  
冬号  
Vol.5 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®

## TOPICS

### 乳がん診療の15年



日本医科大学武蔵小杉病院  
乳腺外科

蒔田 益次郎

J.POSHの活動が15年目の節目を迎えたということで、日本での乳がん診療の移り変わりを振り返ってみました。

15年前ということで2001年当時の罹患者数は、がん情報サービスのデータによりますと約4万人でしたが、現在では8万人を超えており、「11人にひとりがかかる」と言われるようになりました。また、最近ではマスコミでも乳がんの話題が多くなってきたと感じます。一方15年間で、乳がんの治療成績はどう変わったのでしょうか？乳がんの全国年齢調整死亡率(昭和60年日本人モデル人口、対人口10万人)は2000年10.7に対し2014年11.8で、1985年の7.6からすれば急激な上昇は無くなり横ばい状態になってきたようです。おそらく近い将来には欧米諸国と同様に死亡率の減少傾向が明らかになってくることが期待されます。

乳がん死亡率の減少に寄与しているものとして、検診と薬物療法の進歩があります。

#### 検査技術の変遷

日本でも2004年からマンモグラフィ検診が導入

されました。マンモグラフィで検出される微細な石灰化病変に対して、ステレオガイド下針生検が行われ、多くの早期乳癌が診断されるようになりました。ステレオ撮影という技術は昔からありましたが、吸引式針生検装置が開発されて穿刺部位から何本もサンプルが採取できるという技術も寄与していると思います。昔はマンモグラフィに定規を当てて計測した距離を頼りに生検をし、その次の時代はステレオ撮影下にフックワイヤーという針金を刺入して、その先端を頼りに生検するという時代でした。マンモグラフィ検診で発見された石灰化は、この装置により容易に生検できるため、検査件数は急激に増加し、非浸潤性乳管癌(Ductal Carcinoma in Situ; DCIS)の比率もこの15年間で5%くらいから10～20%というところまで上昇しています。

#### 薬物療法の変遷

薬物療法もアンストラサイクリン(アドリアマイシン)、タモキシフェンの時代からLHRHA(黄体化ホルモン放出ホルモンアゴニスト、商品でいうとゾラデックスやリュープリン)、タキサンが加わり、2000年を超えると新しいアロマターゼ阻害剤(アナストロゾール)が登場し、HER2(ハーツ)陽性乳癌の治療成績を改善させたハーセプチンも保険適用となりました。薬物療法の選択についてもリンパ節転移などの進行度やリスク因子に照らし合わせていた時代から、薬剤の感受性、そしてサブタイプ分類に基づいたより効果のある治療法へと進化してきました。とくにハーセプチンをはじめとする分子標的療法の開発は盛んに行われ、治療成績の向上へとつながっています。ハーセプチンは

出た時に「夢の抗癌剤」と謳われたほどでしたが、つらい副作用がなくて効果のある患者さんに優しい治療の実現がさらに発展しています。

### 手術の変遷

手術についても1980年代後半から導入された乳房温存療法が定着し、2000年頃からは乳房切除と部分切除がほぼ半々という比率になってきました。さらに乳房切除に対する乳房再建も、エキスパンダー挿入やシリコンインプラントが保険適用となったために最近急激に増加してきています。乳房は形が残る時代になってきました。また、センチネルリンパ節の導入と普及があり、腋窩を郭清する症例の割合はぐっと小さくなり乳癌学会のデータからも3割前後(2014年、28.9%)となってきました。さらに進んで、乳房温存で放射線治療を前提とすれば、少数個の転移では郭清を省略するという時代になってきました。このように手術は縮小化の一途をたどっています。

乳癌研究会に端を発する乳癌学会も来年は25回目の総会が開催されます。乳癌取扱い規約に始まった研究者たちの活動は治療成績の向上に向けて、EBM(Evidence based medicine)が語ら

れるなか診療ガイドラインを策定するようになりました。そして2004年に日本で初めて「科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン」が発行されました。その後2006年には「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」も発行され、10年余りが経過していくなかで、乳癌治療は患者さんと一緒に考えるようになってきました。昔はほとんど医師のみの乳癌学会という集会が、今はメディカルスタッフに加えて患者さんも一緒に会に参加しています。

癌という病名の告知もなく手術が行われていた過去も、今は病名の告知は当然のこととなり、治療法の選択を患者さん自らが行う時代になりました。そして、緩和医療がシームレスに行われるようになり、Advance Care Planningなど患者さんに残される時間を大切にすることも始まっています。

癌患者さんの就労という点でも今年ガイドラインができて大きな進展がありました。乳癌患者さんと医療従事者のつどい～With Youも東京では今年15回目でした。等々。

こう振り返ってくると乳がん診療は乳がん患者さんに優しく向き合ってきたのであります。今後も患者さんに優しい治療法などがどんどん出てきてくれるという期待に胸が膨らみます。さあ次の15年はどのような変化が起こるのでしょうか。

## 講演会

28年11月18日 清泉インターナショナルスクール(東京都世田谷区)で、女子中高生に向けてピンクリボンの講演を行いました。講演者は個人サポーター原陽子さん。主催は生徒活動としてピンクリボン運動をしている生徒グループ。

2013年より毎年募金活動(ピンク色の服を着る日やバイクセールなどのイベントを通じ生徒や先生から寄附してもら)をしてJ.POSHに寄附して下さいます。

今年は初めて生徒皆でピンクリボンの話を聴く機会を作りたいという事で、生徒代表のローレンさんとシオンさんから連絡を頂き、実現しました。

講演当日は百数十名の生徒さんと共に先生方も参加して下さいました。体育館で床に座ってという状況ではありましたが、皆さん真剣に聞いて頂きました。



清泉インターナショナルスクールでの講演の様子

## ピンクリボンへの想い

個人サポーター（東京都）

原 陽子

J.POSHが設立された2002年、私は乳がんの手術を受けました。縁あって、翌年からJ.POSHの手伝いをするようになり、以来、サポーターとして活動しています。

がんを経験すると、病気や治療を最優先にした生活になってしまうこともあると思います。私も、それに近い時期もありました。現在は年に1度の検査に通うだけとなり、趣味のママさんバレーに汗を流し、去年は、富士山に登るほど、元気に過ごしています。術後15年目にもなりますと、乳がんのことを忘れていた日もけっこうあるものです。入浴のときは、片方の胸がないことを目にするのですが、それが当たり前になってしまっていて、乳がんを経験したことを強く感じるようなことはありません。それでも、乳がんという言葉を目にすると、ドキッと、特別な感情が湧いてきます。いつか乳がんを忘れて暮らせるのなら、それはとても幸せなことかもしれません。そう思いながらも、乳がんの啓発活動を手伝い、今もなお乳がんに関わり続けているのは、私が患者の家族を経験し、そして遺族でもあるからです。

以前、このピンクリボンニュースジャパンの前身、「スクエア」や「乳がんA to Z」にも書かせていただきましたが、私の手術の2か月後、同じ乳がんで妹を失いました。妹は、3ヶ所の病院でがんを見逃され、がん専門病院を受診したときには、すでに進行し、その1年後に小学5年生と1年生の男の子を遺し、30代という若さで逝ってしまったのです。まだまだ、乳がんの検診も診断も制度も未熟な時代だったのだと思います。私にとっても、乳がんは他人事でした。ピンクリボン運動も知りませんでした。妹を亡くしたことは、私のこれまでの人生で最大の悲しみです。今でも涙を流すことがあります。両親の悲しみは、それをはるかに超えるものだと思います。娘の命が残らずかだと知った日の母の姿は、忘れられません。同じ悲しみを味わう人が少なくなってほしい。その思いで私はピンクリボン運動を続けているのです。

ピンクリボン運動といっても、私には大きなことはで

きません。J.POSHのサポーターとして、啓発イベントや乳がん学会などの会場でピンクリボングッズの販売を主に担当しています。その際、乳がん治療に関わるたくさんの方々を知り合うことができ、勉強にもなりますし、患者さんとの会話を通し、気持ちが安らぐことも多々あります。以前、「こころのメッセージ」という冊子で患者さんやご家族からの相談に回答を担当したことがありました。この回答作業は、患者として、患者の家族として、遺族としての体験を生かすことにもなりましたが、同時に私の心の整理にもなりました。現在は、支援して下さる企業を訪問したり、患者会や高校生を前に乳がんやピンクリボン運動の話をしたり、僅かですが企画に関わることもあります。これらの活動を通し、私自身も支えられ、成長させていただいていると感じています。

最近、ピンクリボン活動をしている高校生に招かれ、インターナショナルスクールでお話をする機会がありました。私の話に続いて、二人の生徒が交代で英語に通訳するという形でしたが、その二人は、クラブ活動として乳がんについて学んでいるとのことでした。がん教育が始まって間もない日本とのギャップを感じるとともにとても感動しました。また、春に訪問した千葉県の高校生からは「周囲の人が乳がんになったら、支えになりたい」「他人事ではないと思った」「検診の大切さがわかりました」「帰ったら母に話します」などの感想もいただきました。

これから大人になっていく高校生が、自分や身近な大切な人が乳がんで命を落とさないためには、大切な乳房を失わないためにはどうすればよいのか、検査はどのように行われるのかなど、乳がんについての知識を身につけておくことは、決して無駄にはなりません。またピンクリボン運動にも協力していただき、大きく広がっていくことを願い、お話ししています。

妹が乳がんにならなければ、私も手遅れになっていたかもしれません。ひとりでも多くの人に乳がんを正しく知ってほしい、自分の体に関心を持ち、検診を受けてほしいと思っています。支えてくださった方々への感謝と妹や旅立っていった仲間への思いを胸に、私はこれからもピンクリボン運動を続けていきます。

# ピンクリボン月間活動紹介

## 各地の啓発活動



高知市の中央公園にて健康まつりにて  
(高知医療生活協同組合高知生協病院健診センター様)



10月9日 川崎市あさお区民祭りにて  
(St. Mariannaしんゆりリボンズハウス様)



10月 国際医療福祉大学薬学部様でのピンクリボン啓発活動



10月30日 廿日市ピンクリボンフォーラムにて  
(フレストケア・ピンクリボンキャンペーン in 広島様)



10月1日 関西国際空港での啓発活動  
(ジェットスター・ジャパン様)



11月12日～13日 美濃市産業祭ならびに  
みの健康フェア2016 (美濃市立美濃病院様)

10月30日  
ピンクリボンウォークin戸田にて



「がん検診受診率向上キャンペーン」にて  
(大分県地域成人病検診センター様)



10月2日  
長崎市主催 BLAZE UP NAGASAKI 2016にて  
(NPO法人ピンクリボンながさき様)



11月21日～22日 社内展示会にて  
(日本製紙株式会社 中部営業支社様)



10月16日 西宮市民健康フェアにて  
(西宮市保健所健康増進課様)

## オ フィシャルサポーター活動のご紹介

### ノイエス株式会社

<http://www.noies.co.jp>

Afracの募集代理店であるノイエス株式会社(和歌山市、髭白光司社長)は2008年1月、J. POSHのオフィシャルサポーターに登録され、以来毎年グッズのご購入などで永年のご支援を頂いています。同社は主にハンドタオル、ソックス、多機能ペン、キーホルダー等々J. POSHの幅広い啓発グッズを購入され、有効にご活用されているということです。

啓発活動は、同社運営のアフラックサービスショップ内で乳がん触診体験コーナーを設置し、来店者の方々に乳がんの早期発見、早期治療の大切さを啓発しています。又、乳房触診モデルを持参し、

各種団体、サークルなどを訪ねて乳がん触診体験会の開催などを展開していらっしゃいます。J. POSHのキャンペーンなどを、既契約者に広く案内するなどのご協力も頂いています。

「保険を通じて社会に貢献を」をスローガンに掲げる同社は、和歌山県がん対策推進条例に基づきがん検診受診促進企業に登録。県民のがん検診率向上に向けた様々な啓発活動に取り組んでおられます。小児がんに対する認知・理解の促進を目的とした「ゴールドリボン運動」も推進中で、小児がんに関する啓発活動や治癒率向上のための募金活動に取り組んでいます。また、小児がんなどの難病治療の子供をサポートする総合支援センターである「ベアレンツハウス」への寄付や、和歌山県を通じ障害者福祉施設への寄付も毎年行っておられます。



株式会社 UCS  
<https://www.ucscard.co.jp>

(株)UCS(愛知県稲沢市、後藤秀樹社長)はユニバーファミリーマートグループのクレジットカード、電子マネー、保険代理、リースなどの金融事業を展開している。2016年8月にJ. POSHのオフィシャルサポーターに登録し、女性社員を中心に活発な乳がん啓発活動を展開されています。

ピンクリボン推進チームリーダーは松田由里さん(カード管理本部オペレーション部事務管理センターセンター長)。カード事業に従事する450人中約300人が女性という職場環境だけに、ピンクリボン活動への参画意識は高い。

「以前マンモグラフィ検診を受けたとき『再検査』の通告を受け、その結果が出るまでの時間、悶々とした怖さを味わった経験があります。」(松田さん)。松田さんの結果は『異状なし』だった。「結果がでるまでは、非常に怖い思いをしました。この時に、何か活

動をやらねばと思い、見つけたのがJ. POSHのピンクリボン運動でした。」その後、松田さんの活動に賛同された職場の女性社員8人が加わり、現在は9人が「UCSピンクリボン推進チーム」として活動しています。その内容は、ショッピングセンターで女性のお客様にティッシュやリーフレットを配布する。受付には、乳がんの触診モデルを設置して来客にしこりを触ってもらう等々。「今後、私達と同じようにピンクリボン活動を行っている他企業と活動情報を交換し、もっともっとピンクリボンの輪を広げていきたいです」(松田さん)と意欲的です。



ピンクリボン推進チームの女性の皆さん 林秀樹取締役業務本部本部長(後列右端) 松田さん(前列右から2人目)

Heartpia はーとぴあ 新潟日産モーター

新潟日産モーター株式会社

<http://www.niigata-nissan-motor.co.jp>

新潟日産モーター株式会社(新潟市、遠藤佳彦代表取締役)の本社・店頭には、人型ロボット「PEPPER」君が来店客を出迎え、愛嬌を振りまっています。PEPPER君の案内するカウンターにはJ. POSHの触診ミニモデルが置いてあり、女性来店客に対する乳がんの啓発に一役買っているそうです。

同社は2013年にオフィシャルサポーターに登録されました。顧客へのDMにピンクリボン活動の取り組みを載せて広く乳がんの啓発を実行されていま

す。約40人の女性社員の乳がん検査費用の会社負担などもされています。

「ペッパー君明るい未来が見えますか?」



カウンターに設置された触診ミニモデルと人型ロボットPEPPER君

## エイボン寄附式で「奨学金まなび」へ授与



贈呈式に出席する平田享副理事長(左)

9月27日平田副理事長が、J. POSHが2010年より実施しています、乳がん患者の保護者を持つ高校生への奨学金制度「奨学金まなび」(返済不要の年12万円を支給)に対して、エイボン・プロダクツ株式会社様よりの寄附贈呈式に出席し、お礼の挨拶を行いました。当日は、山口もえさんと庄司智春さんも登場して、乳がんの知識や「奨学金まなび」についてのトークセッションも行われ、テレビ、カメラ撮影も行われ、多くのメディアで、取り上げられました。

## 新潟サンライズゴルフコース、チャリティーゴルフで寄贈

今年開場30周年を迎えられた、新潟サンライズゴルフコース(新潟県北蒲原郡、甲谷彰浩総支配人)は10月10日にピンクリボンチャリティーゴルフ大会を開催。プレイヤーから寄せられた寄付金をJ. POSHのグッズ購入や寄付金の形で寄贈して頂きました。このチャリティーゴルフコンペは、毎年体育の日に開催され、今年で6回目となり、290人が参加されました。営業グループの近智子さんは「この大会を毎年楽しみにしていらっしゃるプレイヤーも少なくなく、ピンクリボン活動の趣旨を理解して下さる方が確実に増えています。」と語っていらっしゃいました。



ピンクリボンチャリティーゴルフ大会の賞品

# 貸 出用 啓発パネルリニューアルしました。

「啓発パネル」を再作成しました。新啓発パネルは、2017年1月中旬より順次貸し出します。この機会に「J.POSHの理念と活動概要」のパネル貸出はオプションとしました。詳しい内容は

ホームページをご参照ください。新啓発パネルのA3版はホームページからダウンロードもできますので、合わせてお知らせします。

<http://www.j-posh.com/about/activity/panel/>

## ①乳がんの基礎知識

**他人事だと  
思っていますか？**

日本人女性の  
**11人に1人**が  
生涯に**乳がん**に  
なると言われています

女性の**がん罹患率 1位**(乳がん)

でも乳がんは  
**早期発見・治療**  
で  
**生存率が高まります**

J.POSH 認定NPO法人 J.POSH  
<http://www.j-posh.com/>

## ②自己検診の勧め

月に1回、日にちを決めて習慣づけを!

マンマ チェック  
**mammary check**

ステップ1 両手を頭の後ろで組み色や形をよく見てみましょう

ステップ2 乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を書くように触りましょう

ステップ3 乳房を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう

ステップ4 仰向けに寝て乳房を触ってチェックしましょう

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありますか？

「しこり」はありますか？

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

「しこり」はありますか？

乳房やワキの下などに異常を見ついたら、なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい。

しこりがないタイプの乳がんもあり、早期に見発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

J.POSH 認定NPO法人 J.POSH  
<http://www.j-posh.com/>

## J.POSHの 理念と活動概要

J.POSHの理念

「乳がん」は女性に多いがん。早期発見・早期治療で生存率が高まります。しかし、乳がんは「しこり」がないタイプもあり、早期に見発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

「すべての女性」

「患者の苦悩」

「家族の苦悩」

J.POSHの活動概要

J.POSHの活動概要



乳がん触診モデルも貸出しいたします

## PRNj 冬号あとがき

J. POSHが15周年を迎えた2016年、私達の活動に様々なご支援を頂いている全国のサポーターの皆様を訪ね、お礼を述べさせて頂く多くの機会を得ました。CSR(企業の社会貢献事業)の一環としてJ. POSHのオフィシャルサポーターに登録され、毎年寄付金をお寄せいただいている企業、社員がボランティアで乳がん啓発活動を展開されている企業、J. POSHのグッズを顧客に配り啓発を行っている企業、チャリティゴルフ大会を毎年開催し、参加費を寄付していただいているゴルフ場...など様々です。個人サポーターにもお目にかかりました。「自らが乳がん経験者であり、妹を同じ病気で亡くしたことが活動のきっかけです」と語り、ピンクリボン活動に献身的に深く関わって頂いている個人サポーター、乳が

んで39歳の若さで逝ってしまった愛娘の『ピンクリボン活動は大切』という言葉が遺言と捉え、「ピンクリボン活動は娘が残してくれた私の生き甲斐」とまで語る個人サポーター...

サポーターの皆様に通じている思いは「同じ悲しみを味わう人がひとりでも少なくなっていく。ひとりでも多くの人に乳がんを正しく知って欲しい。自分の体に関心を持ち、検診を受けて欲しい」です。自らの悲しい経験を踏まえた熱い思いに込められた心からの活動に、ただただ頭が下がる思いです。(T. I)

