

NPO法人 J.POSHは  
日本はもちろんのこと  
世界中のピンクリボン運動と同じ趣旨を持つ  
乳がん啓発運動団体です



Pink-Ribbon (ピンクリボン) は  
NPO法人 J.POSHのシンボルマークです

Pink-Ribbon (ピンクリボン) は、アメリカの乳がんで  
亡くなられた患者の家族が、「このような悲劇が繰り返  
されないように」との願いを込めて作ったリボンから  
スタートした、乳がん啓発運動のシンボルマークです。  
NPO法人 J.POSHのシンボルマークは、Pink-Ribbonを  
モチーフにデザインしました。



受けよう マンモグラフィー検査  
乳がん早期発見で笑顔の暮らし

NPO法人 J.POSH事務局 (事務局長/成田 堯)

〒538-0043

大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号

Tel: 06-6962-5071 Fax: 06-6962-0065

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

E-mail: [info@j-posh.com](mailto:info@j-posh.com)

J.M.S  
ジャパンマンモグラフィーセンター

10月第3日曜日はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

## 乳がんとは

### 乳がんは女性のがんのトップです

乳がんは、乳房のなかの母乳をつくる場所（小葉組織）や母乳を乳首まで運ぶ管（乳管組織）から発生する悪性腫瘍です。

乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代ではさらに増え、40歳代後半から50歳代がピークです。

### 20歳過ぎれば乳がん年令

20歳代で乳がんになって、人生で一番の花の頃に病と闘わなくてはならなくなってしまった人、婚約や結婚を諦めた人など、様々な悲劇があります。

乳がんが女性のがんのトップということから考えると、若い女性にとっても、乳がんは決して他人事ではありません。

でも、乳がんは早期で見つければ助かります

早期発見が可能な

「マンモグラフィー検査」

を受けましょう！

若いからって、安心していませんか？

## マンモグラフィーとは

### Q1.マンモグラフィーって何？

マンモグラフィーは乳房専門のレントゲン検査です。少ない放射線の量で安全に乳がんの早期発見ができます。

### Q2.どうやって撮影するの？

透明の圧迫板で乳房をはさみ、薄く引き延ばして撮影します。上下から挟んで一回、左右からも一回、左右の乳房で計四回撮影します。



### Q3.どうして圧迫しなければいけないの？

乳房を圧迫しながら均等に広げます。広げることで、乳房の中をより鮮明に見ることができます。

### Q4.痛い？

その時は多少痛みがあることもありますが、乳房がいつまでも痛かったり、がんがつかれて飛び出したりするようなことはありません。圧迫したときに痛みが強い時は、すぐに撮影者に伝えてください。

### Q5.いつ受ければいいのか？

生理前が一番乳房が張って痛む時ですから、マンモグラフィーも生理が始まってから1週間後までの痛みの少ないときに受けることをおすすめします。

### Q6.ちょっと恥ずかしい？

乳がんを早期で発見する大切な検査ですから少しがまんしてください。また最近は女性のレントゲン技師さんが撮影されるところも増えています。

### Q7.妊娠中も検査は可能ですか？

一般的に妊娠中でも、少ない放射線量であることや子宮から乳房までの距離が離れているため安全な検査とされています。また撮影時には被ばく防止のためのカバーでさらに腹部を被います。妊娠している方もしくは妊娠の可能性のある方は、まずはスタッフに相談をしてください。

## For the future generation!

私が長い間この中で思いつづけていたこの運動を、私の仲のいい友達が集まって始めることができましたのは、私自身が、乳がんの患者さんを知る医師であるとともに、たったひとりの姉を乳がんで亡くした患者の家族であったからです。がんの告知を受けたその日から、乳がんの患者さんは、想像を越える絶望感や悲壮感にさいなまれ、常に悩み、常に死に対する恐怖心と闘わなくてはなりません。患者さんの家族にとっても、辛く重く長い日々が続きます。

しかし、医療の現場では、体は治しても心のケアができる体制は、残念ながら未熟と言わざるを得ません。

患者さんは、いまでもひとりぼっちなのです。

私の姉は、46才の時に乳がんを発病し、49才の時にこの世を去りました。短い人生でした。姉は、聡明でやさしく、頼りがいのある人でしたが、後には夫と二人の息子が残されてしまいました。他の乳がん患者さんの家族の方と同様に、姉を亡くした後は、私を含めて家族のみんなのころには、悲しさと空白感と寂しさが残りました。家族もまた深く傷ついたのでした。

私は思いました。

もし、姉や患者さんの乳がんが

もっと早く検診で見つかったら！

もし、患者さんが、

体も心も安心して、ゆだねられる医療の場があったら！

もし、乳がんで親を亡くした子供達が、元気になれたら！

私と私の仲間は、この“もし”を“ほんとう”に変えるため、この日本で、ピンクリボン運動を始めました。

私たちは“微力”ですが、頑張ります。みなさまのご理解とエールを下さい。きっと“おおきな力”になります。

この“おおきな力”が、必ず私たちの次の世代を救うと思っています。

For the future generation!

よろしくご理解とご支援のほど、お願い申し上げます。

2002年3月

NPO法人 J. POSH

理事長 田中完児

## マンモグラフィーとは

### Q8.授乳中も検査は可能ですか？

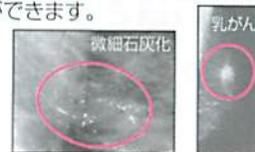
可能です。乳房の圧迫によって乳汁が出るので、スタッフに事前に申し出てください。

### Q9.マンモグラフィーはからだに危険じゃないの？

マンモグラフィーは乳房だけの撮影ですから、人体への危険性はほとんどありません。放射線検査のなかでは、CTや胃のバリウム検査よりはるかに少ない放射線量です。

### Q10.マンモグラフィーで何がわかるの？

触っても判らないような早期の小さな乳がんはもろろん、しこりを作らない乳がんを白い影(腫瘤影)や非常に細かい石灰砂の影(微細石灰化)として見つけることができます。



### Q11.マンモグラフィーとエコーとはどちらが良いの？

マンモグラフィーとエコーはどちらも乳がんの検査として欠かせない方法です。マンモグラフィーは微細石灰化を見つけることに優れています。エコーは小さいしこりでもよくわかり、しこりの性質(腫瘤か、水溶液か、など)もわかります。両方の検査を併せて受けられるのが良いでしょう。

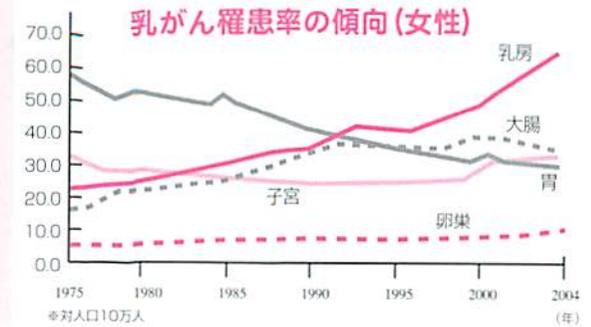
### Q12.マンモグラフィーはどこで受けられるの？

詳しくは、J.POSHのホームページの「全国マンモ機器設置施設一覧」をご覧ください。  
(<http://www.j-posh.com/>)

### Q13.乳房に気になることがあれば、どこに行くの？

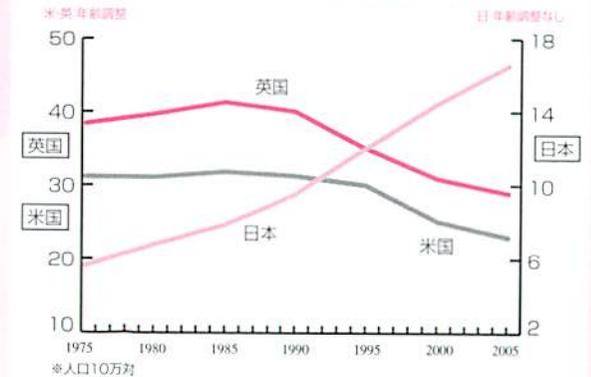
すぐに乳腺外科、乳腺科、外科の乳腺外来等と標榜されている乳腺の専門科を受診し、そこにいる乳腺の専門医のもとできちんと検査等を受けて、診断をしてもらうことが大切です。

## 乳がんとは



※1996年には、女性の罹患率で第一位  
2004年には、推定値:50,549人(16人に1人)  
「国立がんセンターがん対策情報センターのHP」より

## 日・米・英における死亡率の比較



出典:1. Cancer Research UK (2008)  
2. 厚生労働省、平成20年人口動態調査  
3. American Cancer Society, Surveillance and Health Policy Research, 2010

※日本だけが、上昇傾向(発病者の30%)  
2009年乳がん死亡者数:12,008人  
(女性:11,918人 男性90人)

乳がん死亡者数は全国交通事故死者数  
(2010年:4,863人)の2倍以上

# NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動) とは

全国区市町村でのマンモグラフィー検診実施率は、100%ではありません  
全国区市町村での乳がん検診受診率は、14.7%です。  
(厚生労働省平成20年度地域保健・老人保健事業報告の概況より)

- 乳がんについての正しい知識の普及
- マンモグラフィー検診普及への啓発運動、受診促進活動

## すべての女性

欧米では、乳がんの専門家(専門医・専門看護師・専門スタッフ)への積極的な助成活動が行われ、多くの乳がん専門家が育成され患者さんを支えています。日本では、これらの人材育成のための助成制度がありません。

- 専門家医療の促進
- 専門家(専門医・専門看護師・専門スタッフ)人材育成への助成活動

## 患者の皆さん

### 主な活動実績

- 「J.POSH BCN(乳がん専門看護師)育成特別奨学金」の支給
- 「J.POSH乳がんサポートグループ(患者会)活動助成金」の支給
- 「患者会ハートシェアリングプログラム」の実施
- 「温泉ウエルカムネットワーク」の設立、運営

### 主な活動実績

- 自治体への検診車搭載型マンモグラフィー機器及び検診車の寄贈  
04年神戸市、05年大阪市、06年福井県、07年神奈川県(検診車)、08年高知県、09年熊本県、10年新潟県、に寄贈
- 全国出前講演の実施
- 障害者(視覚・聴覚)への情報提供と、無料乳がんマンモグラフィー検査会の実施
- ホームページによる乳がん関連情報の提供
- 「マンモグラフィー検査受診費の補助キャンペーン」の実施
- ジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)の設立、運営
- 女性放射線技師育成支援プログラム(LMGプログラム)の実施

## 家族の皆さん

乳がん患者さんの多くは社会・家庭を支えその中心となる、女性の現世代層です。患者さんの家族(特に、患者さんの子供)も、大きく深い心の傷を負っています。しかし、家族を精神的にも生活面でもサポートするプログラムは不十分です。

- 乳がん患者家族へのサポート
- 乳がん患者遺児及びお母さんが闘病中の子供への助成活動
- 患者家族間のネットワーク作り

### 主な活動実績

- 「J.POSHキッズ・ファミリープログラム」の実施
- 「J.POSHお父さんネットワーク」の運営
- 乳がん患者遺児及びお母さんが闘病中の子供のための奨学金制度の設立、運営

NPO法人 J.POSHをコアとしたネットワークを推進します

**ジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)**  
10月第3日曜日は、ジャパン・マンモグラフィーサンデーです。子育て、仕事など平日が多忙な女性のために、年に一度、日曜日に全国各地でもマンモグラフィー検査を受診出来る環境づくりへの日本で初めての取り組みです。

### J.POSHピンクリボン基金

基金へのご寄付金は、乳がんで悲しむ人をなくすためのNPO法人 J.POSHの活動に活用させていただきます。ご寄付の額には決まりはありません。皆さまのご理解、ご支援のお気持ちをご寄付金として託して頂けますようお願いいたします。

### J.POSH・ラブサポート運動

オリジナル啓発グッズ(ピンバッジ・ハンドタオルなど)の頒布を行っています。収益金はすべて「J.POSHピンクリボン基金」として、自治体へのマンモグラフィー機器の寄贈をはじめとする様々な活動に活用させていただきます。

### ピンクリボングッズパーク

啓発グッズをインターネットからお申込み頂けます。  
HPアドレス <http://mycart.jp/j-posh/>

### 全国出前講演

乳がんの話・ピンクリボン運動の話聞いて下さる方がいらっしゃれば、全国各地でも出前講演にお伺い致します。

### J.POSHサポーター(個人)登録

NPO法人 J.POSHの趣旨にご賛同頂いた皆様に、無理せず、できることから様々な方法で活動に参加して頂くシステムです。

**J.POSHオフィシャルサポーター(企業・団体)登録**  
継続的にNPO法人 J.POSHとともに、ピンクリボン運動を推進することを社内外に宣言して頂ける企業・団体に登録して頂くシステムです。

寄付金等ご支援金は、下記銀行口座にご送金をお願い致します。

三菱東京UFJ銀行 大阪営業部 普通 3813981  
特定非営利活動法人 J.POSH  
※口座名は「NPO法人 J.POSH」でもご送金頂けます