自分の命を守るために「ブレスト・アウェアネス」を習慣化

10月はピンクリボン月間。乳がんについて正しい知識を広めようと、さまざまなイベントや企画が各地で展開されている。一方、日本の乳がん検診受診率はコロナ禍もあって低迷。日本人女性の9人に1人が罹患し、12人に1人が亡くなっている。乳がんは早期発見で治癒する確率が高く、欧米では日本と比較にならないくらい検診率も高い。では、その検診率を高めるには―。ピンクリボン運動推進埼玉県委員会の広瀬晶子さん、NPO法人くまがやピンクリボンの会代表理事の栗原和江さんという埼玉県内のピンクリボン運動をけん引するお2人が語り合った。（司会・関根正昌埼玉新聞社社長）

広瀬 晶子 さん
ピンクリボン運動推進埼玉県委員会事務局、
戸田中央メディカルケアグループ本部

乳がん検診啓発は官民一体で

―ピンクリボン運動に取り組むきっかけは。

広瀬　2003年に国際ロータリークラブ2770地区の研究グループ交換留学でフィンランドへ行ったんです。市民の方がボランティアに関わるのが当たり前の福祉先進国。帰国して「自分も何か」と思っていたところ、中村隆俊TMG（戸田中央メディカルケアグループ）会長（現名誉会長）がピンクリボンのバッジを着け始めました。

当時、埼玉県は（乳がん）検診率が全国最下位。会長は「こんなに東京に近いのに」という思いでした。やがて「広瀬、何かしなさい」と。

全国の取り組みを調べると東京や仙台、神戸などでピンクリボンウォークをやっていました。参加してみると市民参画でウォークを楽しみながら乳がん啓発をしていて「埼玉県でもできないか」と考えました。それで戸田市と一緒に始めたのが07年の県内初ピンクリボンウォークIN戸田市です。当時、戸田市の受診率は5％でしたが、10年目には59・9％になりました。

今年から女子ソフトボールJDリーグや国際ロータリークラブが積極的にピンクリボン運動を応援してくれています。

地道に運動広げる

―栗原さんのきっかけは。

栗原　私は胸のしこりに気づくまで検診を受けなかったのをすごく反省しています。07年4月に乳がんが分かり、08年5月に7人で、くまがやピンクリボンの会を立ち上げました。患者会ではなく市民団体という思いでした。

病気の公表には勇気が要りましたが中学の時の先輩、後輩が応援してくれました。発足時のメンバーの半分は男性でした。男性への啓発になるし体力的に厳しい治療中のメンバーを支えてくれます。今の中心メンバーは半数がサバイバーで、残りは健康な人や男性。賛助会員の半数は男性です。

広瀬　男性は関係ないではなく、男性が女性を支えています。家庭でも、お母さんが治療を受けている時はお父さんが子育てや家事全般をやる。社会全体で取り組むべき問題ですね。

栗原　本当に。まさに共同参画だと思います。

広瀬　私たちも企業や事業所の経営者の方々に乳がんへの理解を求め丁寧に呼び掛けています。今年のウォークイベントは101社が協賛してくださいましたが、皆さんが「社員に声をかけるよ」と。イベントに1社から大きな協賛金を頂くのは楽ですが、一人でも多くの社員が乳がん検診に行っていただけるよう、一つ一つ少しずつ広げることが大切だと思います。

―ピンクリボン運動推進埼玉県委員会の立ち上げは。

広瀬　戸田市の事業は10年で終わったんですが、私たちは埼玉県全体に発信したいという思いでした。県も一緒にできないか県庁に足を運び、17年にはウォークの会場をさいたま新都心に移しました。その1年前の16年に、県やさいたま市、県立がんセンターなどをメンバーに埼玉県委員会を立ち上げました。

これに先立って13年に乳がんで悲しむ人がいなくなるよう「見える啓発」として大宮ソニックシティをピンク色にライトアップしました。東京タワーや通天閣でやっていたので「これは埼玉県でもやるべきだ」と。でも民間だから最初は断られるわけですが、当時の常務がピンクリボンに理解があり、戸田市のウォーク前夜祭として実現できました。すべてはご縁から。感謝しています。

―熊谷でも妻沼聖天山をライトアップしていますね。

栗原　市内の中小企業を回って賛助会員をお願いし、10年10月に「第1回ピンクリボン・デーinくまがや」を開催。NPO法人子育てネットくまがやと協働しハロウィンの仮装を計画したところ、たくさんの親子、家族連れが参加してくださいました。聖天様のライトアップは、自らも病と闘う鈴木英全院主様のご理解を頂き、18年9月から続けています。

熊谷市の助成金制度「熊谷の力」を活用し約40万円を頂いたんですが、実際は設備費で60万円かかりました。3年前、市が熊谷駅北口のシェルターをLEDに替えたので10月はピンクの啓発ライトアップをすることにし、今年初めて、株式会社まちづくり熊谷様のご協賛を得て「熊谷次郎直実公」の銅像も美しいピンク色になりました。

広瀬　ライトアップはやっぱり行政の協力も得ないと。

ピンクリボンウォークIN戸田市（2013年10月）

①さいたまスーパーアリーナ
②大宮ソニックシティ
③埼玉会館
④熊谷次郎直実公 銅像
⑤妻沼聖天山

命の大切さ訴える

―お2人の話を伺うと、運動を広げるにはお金が必要だし、行政のバックアップが大切なことが分かります。「生命（いのち）の授業」は。

栗原　熊谷市は9年前に県内初めての「がん教育・サバイバーが話す生命（いのち）の授業」を始めました。がん＝死という認識の方がいますが、それは誤り。がんは正しく怖がらなくてはいけないし、がん患者に対し正しい知識と理解が必要です。県内の働くがん患者の3人に1人は自分が「がん」だと言えないのが現状です。なぜならリストラされたり、正社員からパートにされたり、アンコンシャスバイアス（無意識の差別）が要因のサバイバー差別が起きています。そうした差別をなくすためにはやはり教育が大切なんです。

1年目には小中学校31校を回り、がん患者の体験談をお話ししました。小児がんで愛娘を亡くしたママが、その子が残した数百通という手紙の一部を紹介しながら1日1日を大切に生き切ったことも伝えます。単なるがん教育ではなく、いじめ防止や自殺防止にもつながっています。

―検診率を欧米並みに上げるには何が必要でしょう。

栗原 和江 さん
NPO法人くまがやピンクリボンの会代表理事
埼玉県がん対策推進協議会委員

がんに対する正しい知識と理解を

広瀬　官民一体の事業であってほしいと思います。欧米では乳がんが重要な健康問題として取り上げられます。ホワイトハウスにピンク色の横断幕が掲げられたりしていろんな施策が行われ、死亡率が下がりました。

厚労省はがん検診率50％を目指し、埼玉県では10月、民間と一緒になってキャンペーンを行っています。こうした取り組みが起爆剤になり、5大がん検診―胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんのボトムアップになればと思います。

乳房の状態を知る

栗原　当事者になって感じるのは病院選びと医師選びの大切さ。私は二つの病院で乳がんを見落とされました。弊会サバイバーさんは12人が同じ病院で見落とされ、うち4人が亡くなりました。

医師や検査技師の（レントゲン写真などの）読影技術のクオリティが関係していると言われています。A～Dの判定があり、Aランク以外のドクターだと10％以上の見落としがあると主治医から教わりました。ですが、Aランクは全国に約3500人だけ。Bランクは約1万3500人。「日本乳がん検診精度管理中央機構」はA、Bランクのドクターの一覧表をホームページに掲載しています。

広瀬　医師や技師は常に研鑽が求められますね。乳がんは1センチに成長するまで15年かかると言われています。1センチ以内だと見落としやすい。でも15年たつと急に成長することが多い。だから国は40歳以上は2年に1度検診に行きましょうと言っているんです。マンモグラフィーを推奨していますが、日本人の若い女性に多いデンスブレスト（高濃度乳房）の場合はエコーも大事です。

栗原　なぜ検診に行かないのか。がんと分かるのが怖い▽忙しくて時間がない▽自分はがんにならない―という三つが多いんです。でも自分ごととしてとらえてほしいと思います。

お伝えしたいのがブレスト・アウェアネスです。①自分の乳房の状態を知る②乳房の変化に気をつける③変化に気づいたらすぐ医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける。この四つの習慣を必ず身に着けてほしい。今は若年性（AYA世代）、30代の乳がんが増えています。そんな状況を踏まえ弊会は今年5月に「AYA支部」を立ち上げています。

広瀬　自分の乳房の変化は自分にしか分かりません。命を守るために普段から自分の乳房を意識して生活する。それがブレスト・アウェアネスです。

―中身の濃いお話でした。ありがとうございました。

熊谷市立江南中学校での「がん教育・サバイバーが話す命（いのち）の授業」

SOMPOひまわり生命
あなたが健康だと、だれかがうれしい。

健康をサポートするがん保険
勇気のお守り

がん治療給付型　終身がん保険（C2）（がん治療給付型）（Ⅰ型）
がん診断給付型　終身がん保険（C3）（がん診断給付型）

POINT 1
たばこを過去1年間吸っていない方や禁煙に成功した方は
割安な保険料に！

POINT 2
2種類の主契約から
ニーズに合わせて選択可能！
がん治療給付型　がん診断給付型

POINT 3
有料
がんリスク検査サービスで
早期発見・早期治療につなげる！

●がんに対する保障の開始（責任開始日）は、保障期間の始期の属する日から起算して3か月経過後となります。
●ご契約をお引き受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。
●この広告は、商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に際しての重要事項（契約概要・注意喚起情報）」を必ずご覧ください。

SOMPOひまわり生命保険株式会社 埼玉開発支社
〒330-0854　埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-11-5　KS ビル 6 階
Tel: 050-2016-8524 https://www.himawari-life.co.jp/
HL-P-B1-22-00497

『乳がん検診のすすめ』

日本人女性が生涯で乳がんに罹患する確率は、10.6％（9人に1人）となっており年々増加傾向にあります。

女性のがんによる死亡数では、30才～60才で1位（女性全体では4位）となっており、働きざかり・子育て世代の比較的若い年齢の方に乳がんが増えているのが現状です。

乳がんは、早期に発見できれば治るがんです。（10年相対生存率 98％）
自分や自分の家族のために乳がんについて正しく知り、定期的に検診を受けましょう。

南越谷健身会クリニックでは、少量のX線で質の高い画像を撮影でき、
高い病変描出能力を備えている最新鋭デジタルマンモグラフィ装置を使用し、
女性の診療放射線技師（マンモグラフィ認定技師）が、
撮影と精度管理をしております。

自分のため、家族のために　ぜひ乳がん検診を受けましょう

健身会 医療法人
南越谷健身会クリニック
〒343-0851 埼玉県越谷市七左町 1-304-1
TEL：048-990-0777　FAX：048-990-0888