

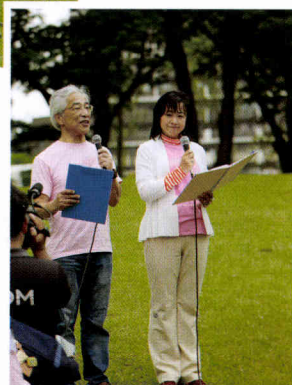
Pink Ribbon Festival in Tsukuba 2017報告書



つくばピンクリボンフェスティバル2017

Breast Cancer Awareness

今年も、乳がん検診に行こう!!



タイムテーブル 2017年5月14日(日) 母の日

ウォーク	竹園公園 つくば市内
8:30	受付開始 竹園公園
9:30	開会式 主催者挨拶 五十嵐立青 (名誉大会長 つくば市長) 開会の辞 太田代紀子 (大会実行委員長) 植野映 (NPO 法人つくばピンクリボンの会理事長) ストレッチ指導 倉持繁子 (茨城県ウオーキング協会) 司会 鈴木もえみ (フリーアナウンサー)
10:00	ウォーク 10km 出発 竹園公園→赤塚公園→竹園公園
10:15	ウォーク 5km 出発 竹園公園→洞峰公園→竹園公園
12:00 ~ 12:30	ゴールイベント 司会 (鈴木もえみ) ゆるキャラ紹介 のの字の歌体操 (ムーラン) 乳がんクイズ (解説 植野映医師)

講演会	つくば国際会議場 中ホール300
	「乳がん術後上肢リンパ浮腫に関する講演と実際」 講師：新井恒紀 リンパ浮腫療法士 (学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所) 講師補助：矢田法子
10:30 ~ 12:00	第1部：乳がん患者向け講演 演題「乳がん術後上肢リンパ浮腫に対するケアの実際」 内容：講演と治療手技の体験、セルフケア指導
12:30 ~ 14:00	第2部：乳がん患者向け講演 演題・内容：第1部と同じ
14:30 ~ 15:30	第3部：医療従事者向け講演 日本医師会生涯教育講座認定 1単位 演題「乳がん術後上肢リンパ浮腫における医療者のかかわり」 ー平成28年4月に保険収載されたリンパ浮腫複合的治療の実際ー 内容：講演のみ 動画にて複合的治療を紹介
15:30	閉会式 閉会の辞 原尚人 (筑波大学附属病副院長) 太田代紀子 (大会実行委員長) 植野映 (NPO 法人つくばピンクリボンの会理事長)

発行：特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会

写真撮影：齋藤さだむ 他

写真・画像・記事等の無断転載、無断使用をお断りします。

主催 特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会 **Tsukuba Pink Ribbon Coalition**
つくばピンクリボンフェスティバル **2017** 実行委員会

名誉大会長 五十嵐立青 / つくば市長

名誉大会実行委員長 松村明 / 筑波大学附属病院長

大会実行委員長 太田代紀子 / おおたしろクリニック副院長

共催 茨城県保健福祉部保健予防課、つくば市、つくば市保健福祉部健康増進課、茨城県医師会、茨城乳腺疾患研究会、公益社団法人茨城県診療放射線技師会、公益財団法人茨城県総合健診協会、筑波大学附属病院、公益財団法人筑波メディカルセンター、公益財団法人日立メディカルセンター、一般財団法人茨城県メディカルセンター、公益社団法人茨城県歯科医師会、社会医療法人若竹会つくばセントラル病院、医療法人社団筑波記念会筑波記念病院、総合病院土浦協同病院、一般社団法人つくば市医師会

後援 公益社団法人茨城県看護協会、認定 **NPO** 法人乳房健康研究会、首都圏新都市鉄道株式会社、茨城県ウォーキング協会、**NHK** 水戸放送局、土浦ケーブルテレビ株式会社 **J:COM** 茨城、一般財団法人研究学園都市コミュニティケーブルサービス (**ACCS**)、朝日新聞水戸総局、東京新聞水戸支局、株式会社茨城放送、株式会社常陽リビング、生活協同組合パルシステム茨城

協賛 (順不同) 関彰商事株式会社、学校法人広沢学園広沢グループ会長広沢清、学校法人広沢学園取手歯科衛生専門学校、つくば学園ロータリークラブ、つくばシティロータリークラブ、株式会社カスミ、有限会社宮島達男事務所、東洋羽毛北関東販売株式会社茨城営業所、古河ヤクルト販売株式会社、株式会社アートネイチャー、大和ハウス工業株式会社、株式会社横山印刷、茨城県立つくば美術館内ミュージアムショップ a、生活協同組合パルシステム茨城、塚本工業株式会社、有限会社モーハウス、富士フィルムメディカル株式会社、株式会社島津製作所東京支社、コニカミノルタジャパン株式会社、公益財団法人いばらき腎臓財団、一般財団法人茨城県メディカルセンター、一般社団法人石岡市医師会石岡市医師会病院、二の宮越智クリニック、杉谷メディカルクリニック、医療法人おおたしろクリニック、石川クリニック、うえの整形外科、医療法人社団筑波記念会筑波記念病院、公益財団法人茨城県総合健診協会、社会医療法人若竹会つくばセントラル病院、医療法人慶友会守谷慶友病院、永田歯科医院、前島レディースクリニック、医療法人社団哲仁会井口病院、つくば国際ブレストクリニック、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪、中外製薬株式会社、日本イーライリリー株式会社、大鵬薬品工業株式会社、塩野義製薬株式会社、日本化薬株式会社、株式会社ヤクルト本社、武田薬品工業株式会社、ノバルティスファーマ株式会社、アストラゼネカ株式会社、小野薬品工業株式会社、サノフィ株式会社、グラクソ・スミスクライン株式会社、ファイザー株式会社、エーザイ株式会社、協和発酵キリン株式会社

協力 日本ボーイスカウト茨城県連盟つくば第3団、つくば国際大学医療保健学部診療放射線学科、くるみの会、たんぼぼ会、森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会、ピンクリボンクラブひたち、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪、田中佐代子 / デザイン、鄭光明 / イラスト

連絡先 特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会事務局
ファックス：029-856-2002
E-mail pinkfes2012@mbr.nifty.com
〒305-0005茨城県つくば市天久保1-1-1筑波メディカルセンターメディカルスクエア2F

つくばピンクリボンフェスティバル 2017 -みんなの力が溢れてた！-

実行委員長 太田代 紀子

おたしクリニック副院長

毎日天気予報のチェックをして一喜一憂していた1週間も過ぎ、当日の朝、カーテンを開ければ、雨もあがりいい感じの曇り空でした。「これなら紫外線少なく、気温も上がり過ぎず熱中症も少ないはず、大丈夫！」と、思わずガッツポーズをってしまった私。

「今年も、乳がん検診に行こう!!」をキャッチフレーズに、竹園公園でピンクリボンウォークイベントを、つくば国際会議場中ホール300で講演会をと二つの企画をしました。そして、ウォーク650人、講演会100人合計750人の参加を頂きました。

13回目を迎えるフェスティバルだからでしょうか、着々と準備が整いました。手際の良さは「つくばピンクリボン」ならではの、ウォーク出発点に続くピンクの風船の壁は見事でした。開会式にはご多忙の中をご参加いただいた五十嵐市長から乳がん検診の大切さのお話を頂き、乳がん検診へのご理解に感銘いたしました。

10時に10km、続いて5kmのウォークが横断幕やプラカード、そしてピンクの風船を持って出発しました。10kmコースは学園西通りを南下し赤塚公園からペディストリアンを経由するコースです。植野理事長、五十嵐市長と茨城県メディカルセンター有志の手作り横断幕を持って初めて歩く学園西通りは、新鮮であり、花を付けたユリノキが印象的でした。このウォークを見た人が、「ピンクリボン・乳がん検診」を思い出してくれたら最高です。洞峰公園で5kmコースと合流し皆で写真撮影をしました。池には水鳥が泳ぎほのぼのとした休憩ができました。ウォークに参加した子供から大人まで、母の日に開催したピンクリボンフェスティバルについて何を思ってくれるでしょう。「お母さん、乳がん検診受けた?」「乳がん検診受けてね!」妻も娘も、「あっ、今年も乳がん検診に行こう!」・・・

無事ゴールすると、6人のゆるキャラたちがお迎えしてくれました。のの字体操、乳がんクイズ、乳がんQ&Aコーナー、バルーンアートなど楽しいイベントができました。

一方、中会議室では午前10時30分より15時30分まで3部構成の講演「乳がん術後上肢リンパ浮腫に関する講演と実際」がありました。こちらは、乳がんサバイバーと医療従事者向けの講演でした。ピンクリボン活動には、乳がんの知識を広めることや検診受診を進めることのように予防に関することのほか、乳がんの人々に情報を提供することも含まれます。一昔前、リンパ浮腫に対し“成す術無し”といわれていましたが、最近は保険収載もされ、治療の対象となっています。セルフケアの大切さ、リンパドレナージの方法、そしてその微妙な圧と手の動

きを体験してもらうことができました。少しでも役に立てば、うれしく思います。3部もの講演を引き受けてくれた新井先生および講演会担当の方々には心より感謝しています。閉会式には原尚人筑波大学病院副院長からお言葉を頂きました。

実行委員長として一緒にフェスティバルを作り上げるという貴重な体験をさせて頂きました。植野理事長をはじめつくばピンクリボンの会、実行委員とボランティアの皆様の熱い思いのこもったご指導とご協力で無事終了することができました。感謝いたします。そして、後援や協力、協賛を頂きました多くの皆様方へ、心より御礼を申し上げます。今後も皆様のご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



広げよう!つくばピンクリボンの輪

堀口 由利子・川又 尚子・小澤 昌美

(一財)茨城県メディカルセンター

今年も手作りバナーを作製し、ウォーキングに参加しようとしてきました。前日の大雨で開催できるか不安でしたが、当日はウォーキングに適した天候に恵まれました。

私たちが初めて手作りバナーを作製したのが2014年のフェスティバル10周年の時、今年で4年目となりました。

少しでも多くの人にピンクリボン活動に目を向けてもらいたいという想いから作製し、当時は時間や人手が充分ではないなか、少人数で突貫工事の如く作製したことを懐かしく思います。それから毎年新しいバナーを作製しています。昼休みの時間などを利用して準備をしましたが、年を重ねるごとに協力してくれる人が増えて、今年は総勢21名で作製する事が出来ました。職場の中でもピンクリボンの輪が広がったのが実感できました。

今年のバナーのデザインはピンクリボンフェスティバルのパンフレットを初めて見た時、フクロウのデザインがとても可愛く、つくば市のシンボルでもあり、目が乳房にも見え、是非このフクロウをバナーに入れたいと考えました。今回バナー作製に協力していただいた方々に

は、ピンクの花柄の布で沢山のヨーヨーキルトを作ってもらいました。ピンクリボンの形をヨーヨーキルトで埋め尽くしフクロウをとまらせ完成させました。このバナーを10kmウォークの先頭で植野先生、太田代先生、五十嵐つくば市長に持っていただき一緒に歩けた事、大変光栄に思います。

私たち一人一人のピンクリボンフェスティバルへの小さな思いが集結し、少しでも多くの人達の心を動かし、乳がん検診への関心を持っていただけるようになったら幸いです。そして、私たちも検診従事者として安心して受診できる環境や、高い精度の検診が提供できるように努めたいと強く思いました。



♡ 山野井 ユキ子
茨城県ウォーキング協会

今年のピンクリボンは、5月14日日曜日「母の日」晴天！

朝から集合場所の竹園公園はピンクの風船・ピンクジャンパーのボランティア・ピンクTシャツ等の参加者・ピンク尽くしで公園を埋め、私の気持ちもウキウキピンクでスタートしました。5kmウォークは、水戸歩く会のスタッフで洞峰公園まで往復、復活した10kmウォークは個人会員・牛久WC13名の協力を得て、交通誘導スタッフとして参加、西大通りから洞峰公園へ5kmと合流し、写真撮影後、赤塚公園より公園通り遊歩道を通り、ゴールの竹園公園へ向かうコースでした。

県ウォーキング協会が行っている団体歩行を参考に先頭は主催者の植野先生やつくば市長、事務局の4名でプラカードを持ちすぐそのあとに誘導スタッフ4名、中間6名、アンカー3名の体制で立哨にあたりました。参加者の方は、団体歩行に慣れているのかと思われるほど、歩調も乱れず和気あいあいで、途中親子でサイクリングを楽しむ家族や公園内で遊ぶ人達に風船を配ったりと乳がん撲滅の啓発運動の為にウォーキングを楽しんでいる様子が出会った人に伝わったのではと思います。

新緑の中、健康で歩けることに改めて感謝し、病气予

防のために乳がん検診がいかに大切かを実感しました。また、実行委員会の方々、各種ボランティアの皆様の努力が報われた素晴らしい1日になったことと思います。来年も元気で参加します。楽しみにしています。お疲れ様！ありがとうございました。



♡ つくばピンクリボンフェスティバル 2017への参加報告

飯島 太郎

日本ボーイスカウト茨城県連盟 つくば第3団

私たちボーイスカウトつくば第3団は、発団当初よりピンクリボンフェスティバルに参画させていただいております。私たちボーイスカウトの活動の大きな目的の一つである「社会奉仕活動」を、「お母さんへの感謝の心」、「お母さんの健康を想う心」を通して学べる良い機会であり、かつ、本年も5月の「母の日」に開催ということで、幼稚園児から大学生に至る隊員および指導者が、ボランティアスタッフ、ウォーク参加者として150名で参加させていただきました。スカウトたちは両手いっぱいにピンクバルーンを持って、元気に歩きながら啓発活動を行いました。

ウォークの道中は、ボランティアスタッフの皆様に様々なケアや安全確認、励ましのお言葉をいただき、ゴールでは皆様に温かく迎えていただき、子どもたちも歩き

きったという達成感に溢れているようでした。

今後もピンクリボン活動を通して、より多くのお母さんたちが自身の健康を大切にされるよう心から願うとともに、実行委員会の皆様に心より感謝申し上げ、ご報告と致します。ありがとうございました。



方々に頭が下がります。「そうだ、来年も参加しないと！」と思いました。



♥ つくばピンクリボンフェスティバル 2017を終えて

新井 恒紀

学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所 リンパ浮腫療法士

今回「乳がん術後上肢リンパ浮腫に関する講演と実際」の講演の機会を頂きまして誠に有難うございました。第1・2部は患者さん向け90分、第3部は医療者向け60分の3回の講演をさせて頂きました。普段から全国各地でリンパ浮腫の講演をさせて頂いておりますが、多くは、各地域に行っても1回2～3時間の講演が多く、もっと多くの患者さんにリンパ浮腫治療について知って頂きたいと思いながら後ろ髪ひかれる思いで帰京を繰り返す日々が続いておりました。また、同時に治療法を普及啓発するには医師の先生方やメディカルスタッフのお力添えなしでは成り立たないことも痛感しており、かなりタイトな内容でしたが太田代先生にご相談し3部構成にて実施させて頂いた講演でした。

今回の講演までの経緯ですが、以前より茨城県看護協会でリンパ浮腫研修を担当させて頂いており、そこに乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo♪のさかいひろこさん達が参加され、平成22年3月太田代先生のクリニックにて「第1回KTプロジェクト：リンパ浮腫の勉強会」が開催されたのが始まりでした。その後、水戸赤十字病院でも勉強会が実施されるようになり、そして昨年の勉強会後の慰労会時に太田代先生より来年はつくばピンクリボンフェスティバル2017で実行委員長を務めるので是非そこでリンパ浮腫の講演をやりましょうということになり今回に至りました。

そんな経緯で始まった当日も、3回の講演で合計100人の方にご参加頂き大変嬉しく思っております。

特に第1・2部の患者さん向け講演では、奥様にご参加されたご主人が、リンパドレナージを体験し圧の弱さに驚かれながらも奥様に「こんな感じ？」と聞きながら

♥ つくばピンクリボンフェスティバル 2017に参加して

阿部 八千代

茨城県診療放射線技師会

朝方までの雨がうそのようにやみ、暑過ぎずウォークにはいい日よりでした。早朝から集まったのバルーンやテントの設置、皆さん手慣れたものです。

茨城県診療放射線技師会としては、会場設営、ウォーク参加とつくば国際大学の放射線科学生ボランティアによるバルーンアートを担当しました。ウォークは10km組と5km組に分かれての参加、広がってしまう列の修正やゴミ拾いもしながら歩きました。来年は少し改善しないと、と実行委員らしく思いながら歩きました。

講演会も参加しました。初めて聞くことも多くとても勉強になりました。

なんとなく引き込まれて参加した私でしたが、本部の方たちからエネルギーをもらい、生き生きした姿にわが身を反省させられました。5月の連休も準備に費やした

マッサージしている姿が印象的でした。わたしの今まで診てきたリンパ浮腫の患者さんの中にはご主人やご家族の理解が得られず悩まれている方が多く、このような会では必ずご主人やご家族の方にもマッサージ体験をして頂いており、これがより一層の患者理解につながるという思いから今まで継続してきております。フロアからの質問の多くは、日常生活での注意点が多かったため今後Q&Aを作成し、つくばピンクリボンの会のHPにアップするのも良い方法だと思います。

第3部の医療者向け講演では、医師の先生方やリンパ浮腫セラピストの方々にご参加頂いたほか、第2部から引き続き参加された患者さんもおり大変多くの皆様にご参加頂きました。質問については、つくば地区にリンパ浮腫治療ができる医療機関が少ないことから「どこに治療にいけば良いか分からない」等が多くありました。

これについては、どの地区も共通ですが、医療連携システムを地道に構築していくしかないと思います。

今回の講演で改めて感じたのは、インターネットの普及でリンパ浮腫治療などの情報は皆さん持っておられます、しかし、地元でその治療環境が整っていない場合、かえってそれが大きなストレスとなるため、医療機関連携と今回出店された有限会社モーハウスなどの企業、そして患者さんとで地域に根ざした治療環境を育んでいく必要があると思います。

今回、初めてつくばピンクリボンフェスティバルに参加させて頂きましたが、つくばピンクリボンフェスティバルの実行委員そして関係者の皆様におかれましては、ご準備から当日のフェスティバル運営まで本当にお疲れ様でした。

また、多くの患者さんやそのご家族にリンパ浮腫治療について啓蒙する機会を与えて頂きました大会実行委員長太田代紀子先生をはじめ、特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会理事長植野映先生に心より感謝申し上げます。



♥ 「乳がん術後上肢リンパ浮腫に関する講演と実際」 講習内容

講師：新井 恒紀先生 講師補助：矢田 法子先生

参加者

第1部 患者向け 22名

第2部 患者向け 20名

第3部 医療関係者向け 40名

リンパ浮腫は乳がんなどのがん治療の後遺症で、約3割～4割の人が発症し、治療後20～30年経って浮腫みがでることもある。リンパ節郭清だけではなくセンチネルリンパ節生検の方にも浮腫みができる可能性がある。発症する前に知識を得ることで浮腫みを重症化させずに対処できる。

今回、リンパ浮腫治療学会理事・新井恒紀先生をお招きし、リンパ浮腫の基礎知識、患者ができる自己診断・セルフケアの方法、更に実際にリンパドレナージュをする際の手の圧を体験させていただいた。特に手の圧は、健常者がするマッサージと違いとてもソフトタッチで行われるものであり、基礎知識の中でその理由も知ることができる。この手の圧は、書物や映像では理解できない点であり、講習会の中で体験してもらう意義は大変大きい。

講師は、患者・家族向けに難儀な医学用語を噛み砕いて話をしてくださった。医療スタッフ向けには、基礎知識とは別に保険診療の内容なども含め、患者と同じように手の圧を体験してもらい、リンパ浮腫の診断、対処への更なる理解を深めていただいた。(記録 野村美代子)

♥ さかい ひろこ (矢野 広子)

乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo♪代表

12年前乳がんにかかったわたしにとって、つくばピンクリボンフェスティバルはまぶしい存在だった。

今回、そのイベントの中で行われたリンパ浮腫講演会、新井恒紀先生の三回の講演に携われたことは、夢のような出来事だった。乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo♪として、仲間たちと試行錯誤しながら、故菊池多見子さんの基金をもとにリンパ浮腫の勉強会をはじめたのが2010年。日立と水戸で11回開催してきた。きつ



と、たくさんのサバイバーが人知れず、この後遺症に苦しんでいる。

県南の仲間たちがどうしているか、気になっていた。同時に、リンパ浮腫の治療環境をよくしていくためには、医療従事者に現状を知っていただく必要性を感じていた。

第2部が中盤にさしかかろうとするころ、植野映先生がウォーク

を終えて会場にみえた。そしてホールに入られたとき、うれしかった。看護師さんたちが駆けつけてくれた、第3部。「つくば」からもうひとつの何かが始まったように感じた。

13年間、つくばピンクリボンフェスティバルを続けられたスタッフのみなさんのご努力と、つくばピンクリボンフェスティバル2017実行委員会のみなさん、実行委員長としてご尽力された太田代紀子先生に感謝したい。どうもありがとうございました。

♥ つくばピンクリボンフェスティバル 2017に参加して

有吉 詠子

公益財団法人 日立メディカルセンター

5月14日（日）、つくば国際会議場中ホール300にて、講師に学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所リンパ浮腫療法士の新井恒紀先生による、乳がん術後上肢リンパ浮腫に関する講演会が開催されました。第1部と第2部は一般向けの講演会、第3部は医療者向けの講演会が行われ、乳がん術後の方やその家族の方、医療関係者、一般聴講者など多数の参加がありました。

第1部と第2部では「乳がん術後上肢リンパ浮腫に対するケアの実際」と題して、リンパ浮腫が起こる仕組みや複合的治療、セルフケアの仕方、保険制度など、わかり



やすく講演していただきました。

講演終了後には、受講者全員が先生やリンパセラピストによる上腕のドレナージを実際に体験し、セルフケア（触れの強さなどセルフマッサージのポイント）について説明がありました。リンパ浮腫に対するケアについて詳しく知りたいと熱心に指導を受けられていました。体験は大変好評でした。乳がん術後にたくさんの方がリンパ浮腫で困っており、情報を求めておられることを改めて実感しました。

第3部は、医師や看護師など医療関係者の方の参加がありました。リンパ系の解剖生理やリンパ浮腫指導管理料について、複合的治療法（用手的リンパドレナージの手技、圧迫法など）について詳しく説明がありました。

入り口では、おしゃれなデザインの弾性スリーブなどの展示、販売のコーナーもあり、乳がんの暗いイメージはなく明るい雰囲気でした。乳がん術後には、後遺症のリンパ浮腫への不安や患側の腕のむくみや痛みで悩んでいる方がたくさんいらっしゃるようです。リンパ浮腫を予防・改善させたり悪化を防ぐためには、正しくケアを行うこと、そしてそれを継続することが大切ですこのような講演会に参加することで、患者さんやそのご家族の方の不安や疑問も解消されると思います

また、これを機に、リンパ浮腫に関心を持つ医療者が増え、リンパ浮腫に対する治療が充実していくと良いと思います。内容の濃い講演会でしたが、参加者が少なかったのが残念でした。

♥ つながりは大きな力に

高橋 裕恵

ピンクリボンクラブひたち

「乳がん」「再発」「スポーツエアロビック」「茨城」がご縁でつながった「たみちゃん」こと菊池多見子さん、とても気が合い急速に親しくなった「たみちゃん」は知り合って3ヶ月後の2009年7月天国に旅立ちました。お通夜の席でご家族から渡された封筒には「乳がんの仲間のために役立てて」と書かれていて、まとまった額のお金が入っていました。ご家族から「使い方は高橋さんに任せると言っていた」と伝えられました。私はそのお金を「患者のための活動を続けている団体に」と思いさかいひろこさんたちが主宰する「乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo♪」に託しました。

当時は東北地域には「リンパ浮腫外来」もなく、私自身も東京まで治療に通っていました。「患者たちがせめて地元でセルフケアの方法だけでも学べたら」と「momo♪」はずっと考えていたようで、このお金があればそれが実現可能だと喜んでくれました。「たみちゃん」からのお金を基金としてKTプロジェクト（KTは「たみちゃん」の名前の頭文字）を立ち上げ新井恒紀先生に

ご相談し快諾していただき「リンパ浮腫勉強会」を開催できる運びになりました。このとき「場所」を提供してくださったのが「ピンクリボンクラブひたち」代表の太田代紀子先生でした。その後新井先生と太田代先生には継続してご協力いただき、「勉強会」開催はこれまでに合計10回に到っています。

昨年11月には県の助成金を得て「上肢」だけでなく「下肢」の患者さんにも対象を広げて「勉強会」を開催することができました。そして今回「つくばピンクリボン会」の皆さまのご理解とご協力があり、大会実行委員長太田代先生のもと「つくばピンクリボンフェスティバル」での新井先生による「講演会」が実現しましたことは感無量でした。医療者の方々にも参加していただけたことは患者としてとても嬉しかったです。参加者の皆さんの「参加してよかった」との満足の声を耳にして天国の「たみちゃん」も喜んでくれているに違いないと思いました。皆さんありがとうございました。



♡ Pay Attention: ポスターへの思い

鄭 光明

筑波大学人間総合科学研究科博士前期課程芸術専攻

「For your health, please do breast cancer examination as soon as possible !」自分の健康を大事にし、自分のカラダを重視してほしいというコンセプトから、「Pay Attention」というタイトルをつけました。つくばピンクリボンフェスティバルは、女性をメインとした宣伝活動であるため、ポスター全体をやわらかい雰囲気を表現できるようにピンク色を選択しました。

また、つくばピンクリボンフェスティバルは、つくば市を中心として展開する活動であるため、地域性をアピールしたいと思い、つくば市の鳥であるフクロウをキャラクターとして制作しました。特にフクロウのカラフルな瞳によって、この活動の重要性を強調しました。

♡ 乳がん検診Q&Aコーナー

津田 香緒里

つくば国際プレストクリニック

日頃、乳がん検診の場で検査を行いながら感じることは、インターネットの普及により専門知識を持たれる方が増えると同時に、多くの情報の中で本当の情報がどれなのかかわからず、また専門的な言葉で分かりにくく、困っている方もたくさんいるのだな、ということです。

今回のピンクリボンフェスティバルでは、そのような疑問を気軽に聞いていただけるように「乳がん検診Q&Aコーナー」を企画、参加させていただきました。当日は9名の医療職の方がお手伝いくださり、乳がんのことや、超音波・マンモグラフィ検査、自己触診の方法についてなど、疑問・質問に対して説明していただきました。多かった質問は、超音波とマンモグラフィのどちらの検査を受けるほうが良いのか、というものと、検診の間隔についてでした。この2つの質問については、いくつかの理由により全国で統一した体制がとれないことからインターネットなどから得た情報だけでは混乱される方がいても不思議ではありません。Q&Aコーナーでは、そのような背景も含め説明させていただき、乳がん検診への理解を深めていただけたと思います。

今回多くの方からご質問をいただいたことで、どのような情報が必要とされているのか、またどのように伝えていくのかのヒントもいただきました。次回以降のピンクリボンフェスティバルでもこのコーナーを続けたいと思いますので、その時に活かしたいと思います。

最後に、実行委員会および関係者の皆さま、今回のイベントに参加された皆さま、本当にお疲れ様でした。心より感謝申し上げます。



♡ つくばピンクリボンフェスティバル 2017に参加して

稲垣 和華子

(公財)茨城県総合健診協会健診部 放射線課

当協会職員26名は、昨年に引き続きおそろいのグリー

ンのTシャツで参加しました。今年は10kmウォークにチャレンジするため、朝からみんな気合が入っていたように思います。

会場の中央公園に着くと、たくさんのピンクのハート型の風船が風に揺れていました。小雨が降る少し肌寒い朝でしたが、実行委員やスタッフの皆さんが一生涯懸命準備している姿を見て、「天気は関係ないな。今日は素晴らしいイベントになるはず！」と思いました。

開会式、準備体操の後はいよいよ10kmウォークのスタートです。かわいいゆるキャラたちに見送られ、右手にピンクの風船、左手に“がん検診を受けよう”ののぼり旗を持ち、つくばの街を歩き始めました。犬を散歩中の方や、お店の窓、車の中から興味深そうにこちらを注目していることがわかり、少しでも印象に残るよう風船とのぼり旗を大きく振ってアピールしました！

(終わった後に手首が筋肉痛になったほどでした…。) 色々な方と楽しく話をしながら、しっかりと乳がん検診のアピールもして、最初は不安だった10kmを清々しい気分で完歩出来ました。

母の日に開催していることが印象的な、この「つくばピンクリボンフェスティバル」が、多くの女性をがん検診に導いてくれることを強く願います。同時に、乳がん検診に従事する者として、これからも精度の高い検診を提供していかなければならないと、気持ちを新たにさせていただきました。

今回、皆さんと一緒に参加できたことを嬉しく思います。ありがとうございました。



♥️ ピンクリボンと私

小川 直子

国立病院機構 水戸医療センター

私は臓器移植コーディネーターをしています。グリーンリボンが移植医療のシンボルマークであります。認知度が極めて低いため、街頭でのPRなどを行うようになりました。

一般市民の方々からは「ピンクリボンは知っているん

だけだなぁ。」「このリボン知っているよ!! (緑のリボンをみながら) ピンクリボンでしょ!!!」などの言葉が聞かれることがほとんどです・・・頑張れ、私。

とてつもなく認知度の高いピンクリボン! どのような啓発活動をしているのか知りたいと思うようになった頃、つくばピンクリボンの会の理事の方と運命の出会いを果たし、さっそくピンクリボンフェスティバル2017に参加したいとの願いをしました。(私ってなんて運が良いのかしらと自分自身で思っています♪) 開催日が近かったにも関わらず快く参加を認めてくださり、本当にありがとうございました。

そして、とっても楽しかった当日。ゆるキャラの誘導係をさせていただきました。ゆるキャラと写真を撮るために待っていた方とお話することもでき、ピンクリボンへの想いなどを伺うことができました。

小さい子供からご高齢の方まで、幅広い年代の方々に参加されており、ウォークが終了した時の何とも言えないあの一体感。何度でも味わいたいと感じました。

ピンクリボンがもっともっと多くの方々に知っていただけるよう、活動のお手伝いをさせていただきたいと考えております。乳がん検診率50%超を目指して頑張ります!!



♥️ つくばピンクリボンフェスティバル 2017に参加して

竹田 雄生

中外製薬株式会社 茨城支店茨城がん専門室

本年もつくばピンクリボンフェスティバルが大盛況で終わることが出来た事を心よりお慶び申し上げます。私は昨年参加をさせていただいておりますが、スタッフの皆様と参加者の皆様の一体感がとても印象的で、その熱気に圧倒されるばかりです。私自身は毎年大変貴重な役割を経験させていただき、本会を通して参加者の方々、特に子供たちの笑顔に接することで、癒される時間を過ごしております。

さて私は本会を通じで、日頃から胸に付けているピン



クリボンの由来は、どのようかとものかと疑問を感じました。その由来は諸説ありますが、まだ乳がんについての研究が浅かった1980年代のアメリカ合衆国の小さな町で、乳がんで死亡した女性の母親が、この女性の娘である実孫と同じ悲しみを繰り返さないよう、願いを込めて手渡したものがピンク色のリボンであったことに

端を発するとされ、この行為が乳がんの恐ろしさと、乳がんについて知り、考えるきっかけをこの町の住人に広め、その後、草の根的な活動により、アメリカ全土はもとより、ヨーロッパ、アジアなど全世界的に広まったという説、また、1970年代に兵士である夫をイラクで人質にとられた女性が、夫の無事の帰還を祈ってリボンを木に結んだ。そして友人や家族たちが彼女にならってリボンを結んだ事で、リボンが「メッセージを伝えるための道具」として全国民に認知され、その後女性向け健康雑誌『SELF』が乳がんの意識向上の国際的シンボルを「ピンク色」のリボンとした説などが示されておりました。

いずれにしてもピンクリボン、ピンクリボン運動は歴史ある活動ということを認識できたとともに、その一端を担える事に感謝の意を示し私の感想とさせていただきます。来年も本会に携われることを楽しみにしております。



♡ ゆるキャラキニー&ドニーによる応援

栢森 晴丈
大鵬薬品工業株式会社

今年でお手伝いが3回目となるつくばピンクリボンフェスティバルですが、当日ゆるキャラとして昨年とは違ういばらき腎臓財団のキャラクターであるキニー&ドニーのドニーちゃんとして活動させていただきました。

可愛いキニー&ドニーのカラーはちょうどピンク色でフェスティバルのイメージとマッチしておりました。

さてキニー&ドニーの役割は主にウォークのメンバーのスタートとゴールのお見送り及びお出迎えをして応援することです。ドニーは声を出して応援することはできませんが、参加者に手を振ったり、握手をして応援しておりましたら、参加者の方々が笑顔で答えてくださり、ドニーもとても喜んでおりました。そして印象的だったのが応援の際に、ドニーから見たウォーク参加者の方々の顔がとてもキラキラと輝いていたことです。生き生きとした顔の先にはこのフェスティバルの活動を通して、参加者の色々な前向きな思いを感じましたし、その姿に逆にエールを送る側のこちらが力をもらいました。サバイバーの方々、その家族、乳がん治療を支えている方々やボランティア、子供から大人まで、乳がんの検査の推進、早期発見という目的に心をつないで活動される姿は、ゆるキャラであったからこそ、より間近に感じることができたのかもしれない。ドニーもつくば市、茨城県の乳がん検診の受診信率がより上がることを応援しております。



♡ ピンクリボンフェスティバルの意義

巨 育美
取手歯科衛生専門学校3年生

開催の前日、土砂降りの雨で大丈夫だろうかと心配しましたが、当日は小雨が降りつつも開催時には曇り空となっておりほっとしました。小さなお子様から、年配の方までたくさんの方々がピンクの風船を手に、ピンクのTシャツに身を包んでウォーキングに参加していました。女性だけでなく男性の姿や、夫婦で参加されている方々を見かけ嬉しく思ったのを覚えています。現在、乳がん疾患率は増加の傾向にあり日本人女性に発生するがんとしては最も多くなっています。それに伴い、残念ながら乳がんが増えてしまう方も少なくありません。また、日本での乳がん検診受診率は34%ほどで高いとは言えない数字です。一方、アメリカでは乳がんによる死亡率は1,990年代後半から減少しています。これが

70%という高い乳がん検診受診率による効果だとされています。乳がんを予防することはできませんが、早期発見により治癒の確率が100%近くになることがあるので乳がん検診は女性にとって生命線といえます。乳がん検診は40歳から2年に1度受けるよう勧められていますが、若い世代の方々もまだ先のことだからと油断せず、自分の胸の正しい状態を知っておいて些細な変化に気づけるようにしておくのと良いです。



ピンクリボンフェスティバルを通し、乳がんについて普及と啓発がされ、少しでも悲しい思いをする人が減ることを願います。



♥ ピンクリボンへのおもい

樽見 友季

取手歯科衛生専門学校2年生

女性の病気の1つである「乳がん」は、命を奪ってしまう恐ろしい病気であるということを忘れてはいけません。私は、乳がんについてあまり理解はしていなく、手術をすれば治る病気だと思っていたが、近親者で乳がんの手術をしたが他の場所に転移をしたため命を落とした人がいる。このことから乳がん検診の重要性を実感している。若いからまだ大丈夫と思うのではなく、1年1回のマンモグラフィーを受診することや、日頃自分の胸を触診することで早期発見につなげたい。このフェスティバルに参加して、ピンクリボンとは、乳がんの知識を広めることや乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的としているということをした。日本女性のう

ち、乳がんを発症する割合は12人に1人とされており、また、乳がんによって死亡する女性の数は年間1万人弱とされている。死亡順位も4位となっており、交通事故の死者数の2倍以上となっているので気をつけなければならない。これからもピンクリボンに参加していきたい。そして、自分や家族、友人と身近な人たちにもっと乳がんのことを知ってもらい、検診の受診を推めていきたい。乳がんの死亡者数がこれから減少していくことを願いたい。

♥ ピンクリボンフェスティバルに参加して

台 優貴乃

取手歯科衛生専門学校1年生

私は今回、初めてピンクリボンフェスティバルに参加させていただきました。

曇り空でのスタートとなりましたが、みんなピンク色のTシャツを着用しピンク色の風船などできれいに飾られた会場からは、団結力が感じられました。ウォークでは参加者全員が生き生きとした明るい表情で楽しんでいたのが印象的でした。

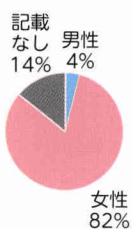
「ピンクリボン」については何となく聞いたことがある程度で、実際にどのような活動をしているのかは全く知りませんでした。しかし、今回初めて参加して、つくばピンクリボンの会では乳がんの撲滅活動や乳がん検診の啓発などを行っているということを知りました。また、ウォーク以外にも講演会やクイズも行われ、このイベントを通じてより多くの人につくばピンクリボンの会の存在と乳がん検診の大切さ、乳がん撲滅をアピールすることができたのではないかと思います。乳がんの早期発見・治療により悲しい思いをする人が少しでも減らせるのであれば、この活動はとても意味のあるものだと感じました。

そして、実行委員会の皆さんを中心に、このイベントの開催に携わった全ての方々へ感謝しています。ありがとうございました。

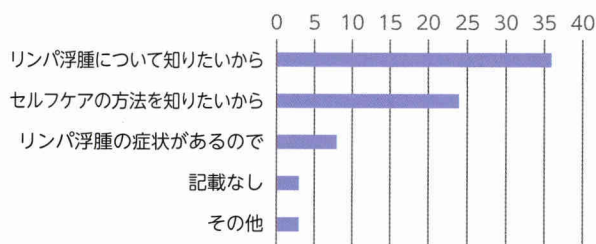


講演会参加者アンケート集計 (第1.2.3部) 参加者82名 (回収50枚)

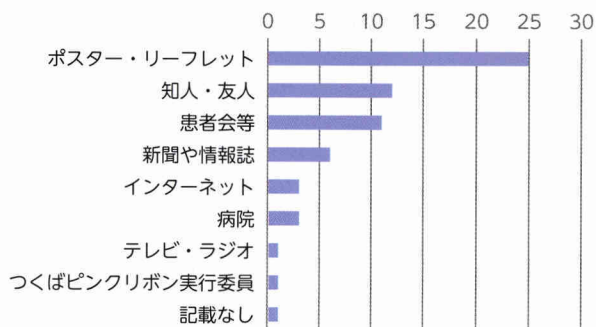
性別



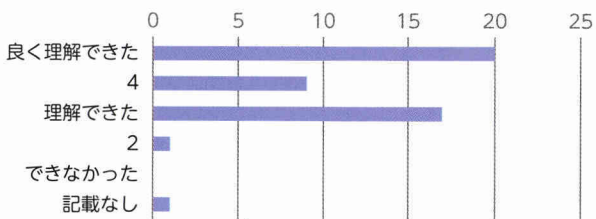
参加理由



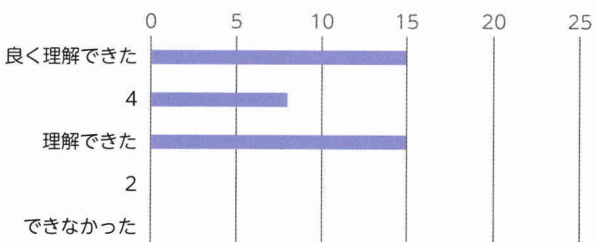
なにで知りましたか



講座内容の理解



セルフケア方法の理解



【参加者アンケート】

①リンパ浮腫への質問

- さすりやすい器具はないのでしょうか。まごの手のような…。
- 肩が今痛いためマッサージが続きづらい。
- 今回は上肢についてでしたが、リンパの流れが悪くなるその他の部位に関するリンパドレナージがあればお聞きしたかったです。
- 足の指間の皮がむける(ステロイド使用中)。個人差がありますね。(ホルモン治療中です)。
- まだリンパ浮腫が発症していない場合でも、スリーブを着用したほうがいいのでしょうか？
- マッサージの時、手の動き speed はどのくらいがよいですか。
- サウナはいけなそうですが岩盤浴はどうですか。
- 以前パワリタキセルを使っていたので、リンパ浮腫になる可能性が高いと聞いて驚いた。
- タキサン系の化学治療法による浮腫に使うステロイドは、具体的に何をどれ位使うのか。
- センチネル後、放射線治療をされた方へのリンパ浮腫に対する情報提供はどの程度行えば良いか

②今後のぞむ勉強会

- セルフケアの実践をもう一度指導受きたい。
- セルフケアの時間がもっとあればよかった。
- セルフケアをじっくりやってほしい。
- セルフマッサージを重点的に。
- 今回はとても有難いことでした。
- 機会も多くして、パートナーと一緒にとか。
- 機会があれば参加したいと思います。
- 望ましい運動療法。
- 今回初めて勉強会に参加しましたが、今後もこういう勉強会があればいいと思います。
- ありがとうございます。
- 今回のような勉強会が良いです。
- また講演会に来てみたいです。
- 患者同志の交流会をしてほしい。
- 実施法について
- もっと詳しい内容や、ドレナージセラピストからの指導後の一般職員からのセルフケア支援
- 夏の対策

③その他、感想・意見

- 放射線も飲み薬と同様に考えられますか？
- リンパ浮腫の予防をきけてよかったと思います。
- 助かりました。
- 参考になりました。
- 参考になりました。ありがとうございました。
- いろいろわかりました。ありがとうございます。
- セルフリンパドレナージの体験が出来たことが良かったです。
- 先生のお話の内容、口調やトーンなどもとても聞きやすくわかりやすかったです。
- 講師がとても熱心に説明をしてくれていることに感激しました。
- 大勢の前では質問をし難いです。
- 手技を実際にしてもらい、こんな軽い感じですることは意外だった。
- マッサージのようなものなのかと思っていたので余りにもソフトタッチで、とても驚いた。
- 下着もいろいろな商品が出ていることを知り参考にしたい。
- 気になっていた事を専門の先生に質問できて良かった。心配が解消された。
- 医療者向けの講義も聞いてみたかった。一般者も OKなのは嬉しい。(2と3を受けた方)
- リンパ浮腫になる前から予防を頑張らないといけないのだと思っていたけれど、そうではないとわかって気が楽になった。
- 簡単なマッサージのチラシをもらったことがあったが、良くわからなかった。でも、実際に講師と共に手を動かすことで、チラシの内容が理解できた。
- 初めてリンパ浮腫の講座を受けたが、やはり私には難しかった。ただ、先生が「これだけは覚えておいてね」と言ってくれた内容だけは気をつけて生活をしていきたい。
- スリーブのパンフレットがたくさんあって、色やデザインもカラフルな物もあったので驚いた。
- ありがとうございます。
- ドセタキセルの情報が伺えて良かったです。



♥ 会計報告

1. 収入の部

項目	金額 (円)
協賛金	1,578,000
寄附金	12,850
収入合計	1,590,850

2. 支出の部

項目	金額 (円)
会場費	218,080
イベント費	245,810
講師等謝礼金	170,000
会議費	68,322
通信費	96,400
旅費交通費	211,309
印刷製本費	434,090
保険料	21,000
支払手数料	2,484
報告会費	76,081
雑費	12,362
消耗品費	28,665
支出合計	1,584,603

2017年6月20日現在

♥ 参加データ

総数	750名
ウオーク	500名
講演会	82名
実行委員・ボランティア	200名

♥ 取材協力

NHK水戸放送局
土浦ケーブルテレビ株式会社 J:COM茨城
財団法人研究学園都市コミュニティケーブルサービス (ACCS)

♥ 実行委員 (あいうえお順)

赤塚信子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
阿部八千代	北水会記念病院
飯島太郎	日本ボーイスカウト茨城県連盟つくば第3団
井口研子	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
池田達彦	
石川えり子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
伊東孝子	たんぽぽ会
植野 映	つくば国際プレストクリニック
上野 修	上野歯科医院
梅本 剛	つくば国際プレストクリニック
太田代 紀子	おおたしろクリニック
大野純子	
小川直子	国立病院機構 水戸医療センター
小田陽子	つくば国際プレストクリニック
春日きくえ	(一財)茨城県メディカルセンター
春日晴夫	
亀代直樹	(公財)茨城県総合健診協会
川上 清	茨城県ウオーキング協会
神田裕子	ピアサポートつくば
小仁所圭子	石岡市医師会病院
小林裕治郎	(一財)茨城県メディカルセンター
駒崎公代	
齋藤さだむ	写真家
酒井恵里	株式会社カスミ
清水亮一	(一財)茨城県メディカルセンター
鈴木厚子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
鈴木もえみ	フリーアナウンサー
田中佐代子	筑波大学芸術系
津田香緒里	つくば国際プレストクリニック
東野英利子	つくば国際プレストクリニック
長岡恵利子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
永田 脩	永田歯科医院
中野潤子	くるみの会
原 尚人	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
坂東裕子	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
平井理心	筑波大学附属病院 医療メディエーター
文 由美	つくばセントラル病院外科
宮崎満美子	
谷貝薫子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
八城健彰	日本ボーイスカウト茨城県連盟つくば第3団
柳田陽子	
矢野広子	乳がん仲間の小さなおしゃべり会momo♪
山田光子	茨城県つくば美術館内 ミュージアムショップa
山田陽子	森の会-筑波メディカル・ピンクリボンの会-
吉澤智恵子	(公財)日立メディカルセンター



特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会
Tsukuba Pink Ribbon Coalition

〒305-0005 茨城県つくば市天久保1-1-1 筑波メディカルセンター メディカルスクエア2F
Tel&Fax 029-856-2002

