

# JAL Wellness 2016

## ピンクリボンセミナー報告

平成 25 年 5 月 27 日(月)開催 天王洲ビル



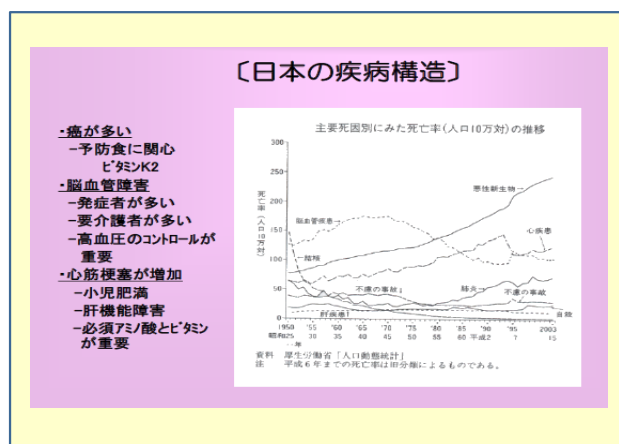
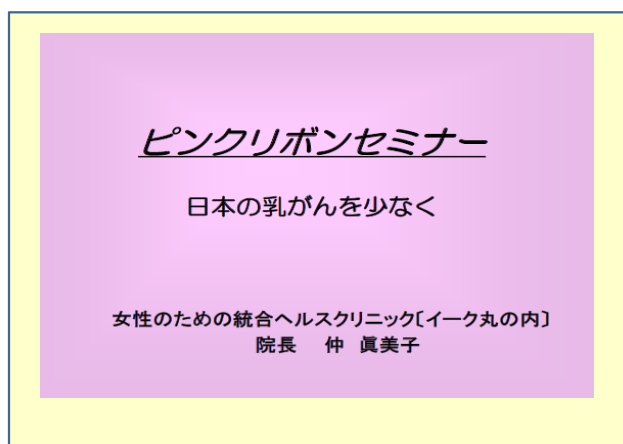
# ピンクリボンセミナー

## 第1部ピンクリボンセミナー 第2部コンパ

2013年5月27日(月)、天王洲ビルにて、天王洲地区 JAL Wellness 2016 Wellness リーダー(ILZ/W)による第1回目「ピンクリボンセミナー」が開催され、86名の方が参加してくださいました。

日時 2013年5月27日 18:30～ 会場 天王洲ビル 1482・1483 会議室

第1部の「ピンクリボンセミナー」では、アストロゼネカ(株)様とエステローダー(株)様のご協力により、女性のための統合ヘルスクリニック「イク丸の内」院長 仲 眞美子 先生による乳がんのお話を中心にしていただきました。



### ■乳がんの検査

自己検診が重要。毎月1回 生理後に視触診を。

悪性は3か月で倍以上に大きくなるため、毎月1回実施すると良い。

外上部に発生しやすい。

専門職であっても微小がん(0.2-3mm)は他人ではわからない。自分だからわかるもの。

男性医師は触診を遠慮しがちで、触診による見逃しが起こる可能性あり。

#### 2次検査

##### ・マンモグラフィー

放射線を使用。閉経後の女性に診断精度が高く(小石灰化所見)、比較的早く終わるが、

嚢胞の中がどうなっているかはわからず、続いて超音波が必要なこともある。

##### ・超音波検査

放射線を使用しない。若年者の乳腺検査精度が高い。腫瘍内部が検査できる。

2~3mmの細胞・組織を採取し、細胞診が同時にできる。

### ■乳がん治療のながれ

早期発見し、早期に再建術を受けられる状態で発見することが重要。

再建術により、さらに美しい胸になることも。

早期発見できなければ5~10年と長期の闘病となる。

手術と併せて、抗がん剤治療や放射線治療。再発の可能性も。

### ■乳がんの予防のために

・肥満に注意！

皮下脂肪から女性ホルモン様物質が放出され、リスクが高くなる。女性は摂取したものが皮下脂肪になりやすい。皮下脂肪は食事制限だけでは減りにくいので、発汗運動を取り入れるとよい。

・肝機能(たんぱく不足)に注意！

肝臓で女性ホルモンを酵素分解する。

肝臓の機能が低いと、女性ホルモンを分解できず、リスクが高くなる。

「一生太らない体の作り方」 仲 眞美子先生著 にて肥満の注意について紹介

### ■質問

質問① 自己検診のやり方

回答① 腫瘍が逃げないように上から押さえるように触診する。

乳房が大きいほど難しいので、片手で押さえながら行う。

質問② 肝機能が悪いと女性ホルモンが分解できず、リスクが高くなるとの話だったが、

$\gamma$  GTPが高いので心配です。

回答② 肝機能については、高い数値が問題になる項目(例: GOT, GPT,  $\gamma$ -GTP)ではなく、低い数値が問題となる方が心配。(例: 総蛋白, アルブミン, ALP, ChE)

質問③ 男性ができることはあるか？

回答③ パートナーが気づいてがん発見につながったケースがある。男性の役割も大切。

【天王洲ビル Wellness リーダー ILZ/W 猪瀬さんより】

一部は、男性陣の聴講も多く、その面でも、セミナー趣旨に合い、成功だったと思います。

今後(下期くらいか)、羽田地区か成田地区(客乗職も多い)での、同セミナーを企

画できればと思いました。

司会者は、女性の方が良かったのでは、、、というご意見もありました。

第2部の「モルツコンパ」ではサントリーホールディングス(株)様のご協力により、ビールをご提供いただき、モルツの説明やサーバーからの注ぎ方も教えてくれました。61名の方が参加してくださいました。

日時 2013年5月27日 19:20～ 会場 天王洲ビル 25F



【天王洲ビル Wellness リーダー ILZ/W 猪瀬さんより】

二部も盛り上がり成功で良かったです。ただいろいろな見解・意見もあるのは仕方ないのですが、そして、サントリーさん無償後援ですから(宣伝等がある面)仕方ないのですが、社員交流の機会という趣旨をメインにするのであれば、少し趣旨とは外れた、工夫の余地ありとの見解・意見もありました。

とはいえ、必ずしも否定的なものではありませんので、真摯に受け止めつつも、気にする必要はありませんが、今後、同コンパの機会があれば、少し工夫の余地はあるかなと思いました。



Pink  
Ribbon

～知識は力～

お誘いあわせの上、ぜひご参加ください!!

★男性陣のご参加も大歓迎★

セミナーに参加して婦人科健診の大切さを知ろう  
奥様、お嬢様、身近な方へ受診を勧めよう



JAL Wellness 2016

# ピンクリボンセミナー

※JALグループでは、2004年度より「ピンクリボンキャンペーン」に協賛しています

日時：2013年5月27日（月）  
18：30～21：00（18：00開場）

会場：天王洲ビル

【第一部 18：30～19：15 基調講演と質疑応答】  
14階 N1482、N1483 会議室（18：00開場）  
「乳がんの正しい知識」「健診の重要性」「良い生活習慣」  
を勉強しましょう！

【第二部：19：20～21：00 モルツコンパ】  
25階 オープンスペース（19：05開場）  
サントリープレミアムモルツが飲み放題!!  
※『モルツコンパ』からでもご参加いただけます。



【講師】  
イク丸の内 院長  
仲 真美子 先生



《参加方法》 開催当日、会場へ直接お越し下さい。  
※天王洲ビル入館証をお持ちでない方は、2階（エスカレーター前）で19:30まで受付致します

《参加費》 500円 ※二部『モルツコンパ』の参加費、一部は無料  
（つり銭の無いよう、ご協力をお願いいたします）

【主催】日航健保・JAL健康管理部・JAL労務部

【後援】（五十音順）アストラゼネカ㈱・エスティローダー㈱・サントリービア&スピリッツ㈱

★講演費用、モルツビール等は全て後援企業様からご提供いただいております。感謝！