

ANNUAL REPORT



2022年度
事業報告書

2022



コロナを乗り越えて新しい暮らしへ

手探りで新しいことに挑戦し、
みなさまのご支援で乗り越えられた3年でした。



■ 2022年ハイライト ■
NMOSD「リツキサン®」発売（6月）



- | | | | | | |
|----|-------------|----|-----------|----|---------------------|
| 02 | ごあいさつ | 14 | ホームページの運営 | 23 | 2023年度事業計画・目標 |
| 04 | 私たちの理念、事業内容 | 16 | 相談窓口の運営 | 26 | ご協力いただけること |
| 06 | 会計報告 | 18 | 物販などその他事業 | 27 | 役員・編集委員 |
| 10 | 情報誌の発行 | 20 | 活動体制・従事時間 | 28 | 年表 |
| 12 | 公開セミナーの実施 | 22 | 引き継ぎの状況 | 30 | MS, NMOSD, MOGAD とは |



2023年（令和5）4月28日
特定非営利活動法人 MS キャビン

コロナを乗り越えて新しい暮らしへ

いつもありがとうございます。おかげさまで 2022 年度もたくさん活動できました。ご利用・応援くださった多くの方々に心よりお礼申し上げます。

オンラインの良さを知った

まもなく 5 類感染症に移行する新型コロナウイルス感染症。いろいろな縛りが解除されてきて、明るい兆しです。この数年のコロナ禍。キャビンにもいろいろな変化がありました。

最も大きな変化は講演会ができなくなったことです。ちょうど東京フォーラム復活直後だっただけに、とても残念でした。

その中で始めた YouTube。外出自粛中、好きな時間に好きなだけ視聴できる医療講演の方法を知って、曇り空の中に太陽が差し込んできたかのよう

な気分になりました。今、初期の動画を見てみると修正したい箇所だらけですが（笑）。当時は一生懸命でした。

他にも、総会も理事会も交通費をかけずにオンラインでできるようになりました。YouTube の生配信や Twitter の音声配信も、どこにいてもリアルタイムで参加できます。バナチ Plus の取材も Zoom で一発です。そんなオンラインの良さを知った数年でした。

状況に合わせて柔軟に考えていく

最近の講演会では、会場の空気を味わいたい人のために現地で開催しつつ、その様子をオンラインで配信する「ハイブリッド配信」が行われています。対面とオンラインの良さを取り入れた、とても良い方法だと思います。ただこれをキャビンでできるかということ、今は難しいかもしれません。

というのもフォーラムの開催には大きな労力が必要です。経費もかかります。現状の活動の中で、それを確保できるかどうかです。YouTube の動画制作を今の半分以上に減らすなどすればできるかもしれません。

何が何でも同じ形を継続するのではなく、状況に合わせて柔軟に考えていくことをコロナ禍で学びました。さらに、次世代がそれを引き継いでいけるかどうか考える必要があります。なので対面の講演会はもう少し検討を重ねたいと思っています。

ボランティアさん募集で新しい風

2022 年度は積極的にボランティアさんを募集した年でもありました。これまで講演会の運営スタッフなど 1 日だけのボランティアさんを募集したことはありましたが、継続的な募集は初めてです。15 人の方に字幕作成や校正などを手伝っていただけることになりました。

ボランティアさんとの関わりの中で、活動への思いやご意見をいただくことがあります。また募集の段階で「私

は〇〇ができます」「私は〇〇に興味があります」といったコメントをお寄せくださる人もいます。組織に新しい風が入りますし、こうして間口を広げておくことで、次世代の人材が集まる可能性も大きくなるかなと思っています。

コロナの経験も踏まえて活動展開

およそ 3 年続いたコロナ禍。手探りで必死に数々の新しいことに挑戦し、そしてみなさまのご支援のおかげで乗り越えられた 3 年でした。

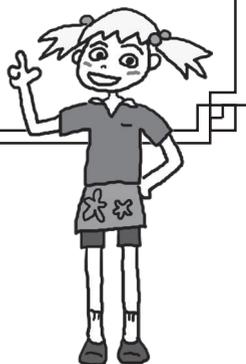
次世代への引き継ぎも少しずつ進んでいます。このコロナ禍の経験も踏まえて、今の活動 1 つ 1 つが次世代にも必要とされるものなのかを丁寧に考えながら、活動を展開していきたいと思っています。

今年もスタッフ一同、力を合わせてがんばります。引き続きよろしくお願ひいたします。



2023 年 4 月 28 日
MS キャビン 中田郷子

私たちの理念



目指す社会

MS キャビンは多発性硬化症 (MS)、視神経脊髄炎 (NMOSD)、MOG 抗体関連疾患 (MOGAD) の患者さんとご家族が安心して暮らせる社会の実現を目指しています。

VISION

使命

MISSION

「知らない」を「知る」に変えていく

MS、NMOSD、MOGAD は社会的に理解されているとはいえない病気です。多くの患者さんが知らないことへの不安を抱え、知られていないことで孤独感や苦しさを抱えています。差別を受けたり周りの目が気になったりして引きこもってしまう人もいます。

これを解決するために「知らない」を「知る」に変えていく。私たちの使命です。

価値観

MS キャビンの強みは「患者と複数の専門医と一緒に情報を作り上げていること」です。活動にあたっては製薬会社からの寄付は受け付けていません。金銭的にも独立した立場で信頼性を確保したいからです。情報発信にあたって「公平中立」と「独立性」を最も大切にしています。

VALUE

事業内容

「知らない」を「知る」に変えていくために MS キャビンでは **4 つ** の事業を展開しています。

1 情報誌の発行

- ・情報誌「バナナチップス Plus」発行
- ・書籍「多発性硬化症完全ブック」「視神経脊髄炎完全ブック」発行



4 相談窓口の運営

- ・バナナチップス読者限定の個別相談 (メール・電話)



2 公開セミナーの実施

- ・YouTube 公式チャンネルで専門家による講義を配信



3 ホームページの運営

- ・病気の基本的な情報を発信
- ・イベント情報を掲載



SNS の運営



ツイッター (フォロワー 3,213 人)



フェイスブック (フォロワー 508 人)



インスタグラム (フォロワー 1,460 人)
(フォロワー数: 2023 年 3 月 25 日現在)

2022 年会計報告 (収入)

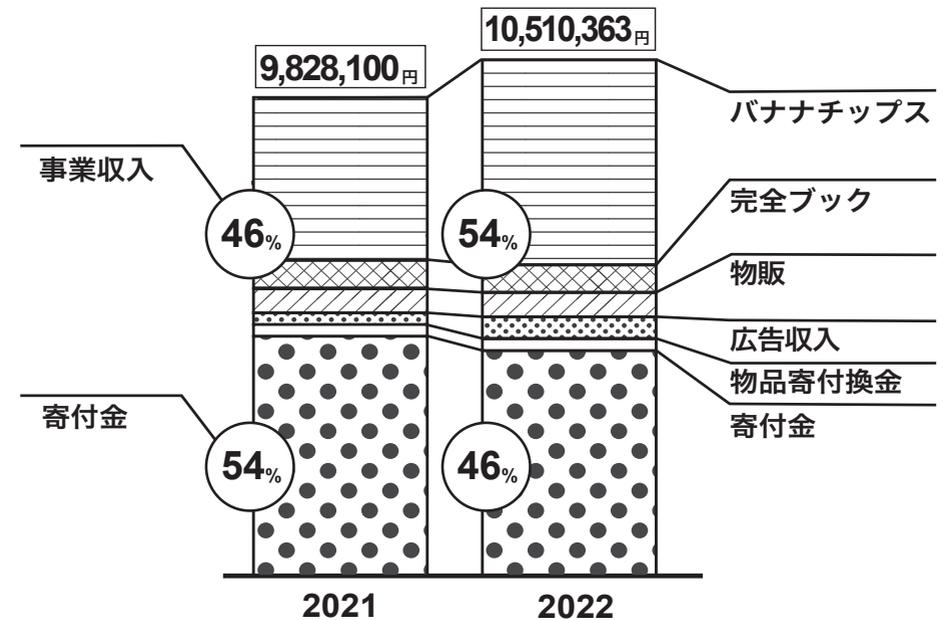
多くのご支援をありがとうございます。

科目	2021 年度	2022 年度
事業収入		
☐ 情報誌購読料	3,112,500	4,004,500
☒ 完全ブック (MS、NMOSD)	622,100	636,600
▨ Tシャツ	632,000	316,000
▨ トリバッグ	-	180,400
▨ 卓上カレンダー	67,620	147,980
◼ YouTube 広告収入	27,097	226,696
◼ ホームページ広告収入	-	32,701
◼ MedPeer 報酬	1,359	31,050
☐ 物品寄付の換金	63,350	122,885
事業収入計	4,526,026	5,698,812
寄付金		
◼ 個人の方からの寄付金	5,242,014	4,762,502
◼ 製薬企業ではない法人寄付	60,000	49,000
寄付金収入計	5,302,014	4,811,502
その他収入 (利息・税金還付)	60	49
合計	9,828,100	10,510,363

(円)

【ご寄付いただいたもの】

種類	2021 年度	2022 年度
書き損じはがき	1,302 枚	867 枚
切手	135,156 円分	125,643 円分
使用済み切手	33 人	22 人
使用済み切手 (買取)	4,000 円 /4kg	4,000 円 /4kg
商品券	37,500 円分	70,500 円分
クオカード	6,000 円分	7,500 円分
テレホンカード	2,875 度数	10,015 度数
OPP 袋	800 枚	700 枚
A4 コピー用紙	1,000 枚	1,500 枚
宛名ラベル (1 枚 21 人分)	300 枚	400 枚



購読料を中心に事業収入増・全体で前年より 68 万増

1 事業収入の考察 (前年比+ 123 万)

多くの方がバナナチップス Plus に切り替えてくださったことや、購読者数自体が増えていることが大きく影響しています。完全ブックは大口のご購入を何件かいただき、前年度の金額を維持できています。動画とホームページの広告も収入の 1 つの柱になってきています。

2 寄付金収入の考察 (前年比 -55 万)

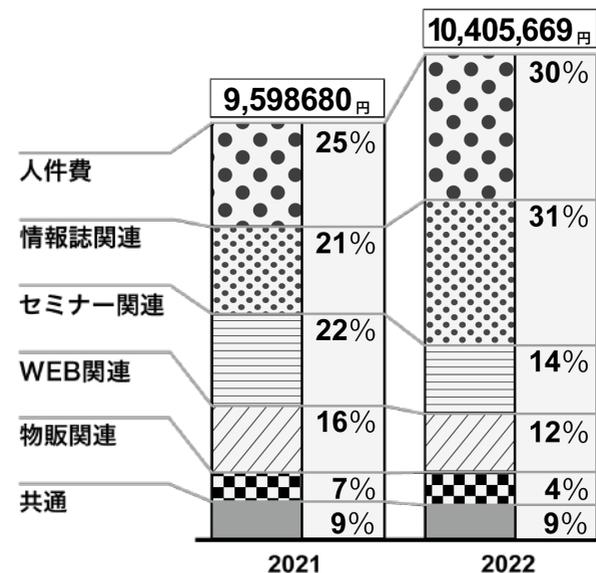
前年度に比べて減少しましたが、これは、前年度のご寄付が例年に比べて多額だったからだと考えています。ご寄付はいつでも助かります。引き続き無理のない範囲でお願いいたします。

3 1,000 万円台に到達

製薬会社からの寄付を辞退した 2016 年以降、初めて大台の 1 千万円に到達しました。多くの方々のご支援、本当にありがとうございます！事業収入と寄付金のバランスもほぼ半々を維持できています。

2022 年会計報告 (支出)

科目	2021 年度	2022 年度
事業費 (活動に直接関わるもの)		
● 人件費 (含法定福利費) ※	2,284,948	3,070,557
● 情報誌印刷費	519,750	1,004,410
● 完全ブック印刷費	330,000	242,000
● 情報誌送料	455,593	641,900
● 原稿・監修料	535,000	1,285,500
● 外注費 (情報誌関連)	110,000	80,000
□ 旅費交通費 (講師・スタッフ)	2,860	0
□ 講演料	440,000	700,000
□ 外注費 (動画制作)	1,709,500	736,000
▣ web 関連費	1,529,060	1,246,450
□ Tシャツ制作費	367,770	172,920
□ トートバッグ制作費	0	175,450
□ 卓上カレンダー制作費	116,160	0
▨ 封筒・報告書印刷費 ※	157,995	215,952
▨ 送料 (情報誌以外) ※	51,931	76,956
▨ 通信費 (電話ネット、セキュリティ) ※	454,519	256,081
▨ 事務用品費 ※	191,198	191,271
▨ 支払手数料 (含クレカ手数料) ※	123,076	156,876
▨ 雑費 (JAN コード更新料)	11,000	0
事業費計	9,390,360	10,252,323
管理費 ※		
● 人件費 (含法定福利費)	145,848	95,965
▨ 送料 (情報誌以外)	3,315	3,207
▨ 封筒・報告書印刷費	10,085	8,998
▨ 通信費 (HP 運営、セキュリティ)	29,012	10,670
▨ 事務用品費	12,204	7,970
▨ 外注費 (会計処理代行)	0	20,000
▨ 支払手数料 (含クレカ手数料)	7,856	6,536
▨ 会議費 (総会会場費・旅費)	0	0
管理費計	208,320	153,346
合計	9,598,680	10,405,669
増減額 (収入-支出)	229,420	104,694
法人事業税	70,000	70,000
前期繰越正味財産	7,609,980	7,769,400
次期繰越正味財産	7,769,400	7,804,094



情報誌関連・人件費を中心に支出増・全体で前年より 80 万円増

- 情報誌関連 (前年比 + 145 万 ※)** ※従事時間で按分した科目を含む
 バナナチップスはページ数が増量し、印刷費がかかりました。送料は購読者数が増加していることもあり増えました (送料は特約ゆうメールで 95 ~ 96 円 / 1 通)。完全ブックは 1 種類増刷しました。監修料の増加はホームページの監修料をここに入れたためです。
- セミナー関連 (前年比 -109 万 ※)** ※従事時間で按分した科目を含む
 全てオンラインでの開催とし、37 本の動画を公開できました。一部を外注せずに制作したため、外注制作費が減っています。ただ自力制作は時間も労力も取られるため、今年度は全部外注します。
- 人件費 (前年比 + 74 万 ※)** ※事業費 + 管理費合計額
 人件費を増やし、入金処理・入金お礼・事務メール対応・郵送の手紙などを一部、引き継ぐことができました。

これまで、物販はセミナー事業収入、商品券やクオカードの換金は寄付としてきましたが、定款を変更し、活動に直接関わらないものは「その他の事業」とすることにしました。そのため 2021 年度の割合は去年発行の事業報告書とは異なっています。

※事業ごとの詳細な数字はホームページ「MS キャビンについて > 活動報告 > 2022 年度事業報告 > 2022 年度事業報告書 (東京都提出用)」からご覧いただけます。

各事業の報告

情報誌の発行

情報誌「バナナチップス Plus」

1997年の創刊以来、医療従事者の方も含めて多くの方々にご愛読いただいています。「新しく・信頼ある・分かりやすい」情報の掲載を心がけ、海外の最新情報も取り上げています。ネットの情報だけだと混乱しがちな部分を解決するため、独自の考えを掲載することもあります。年4回発行で毎月80～90ページ程度。

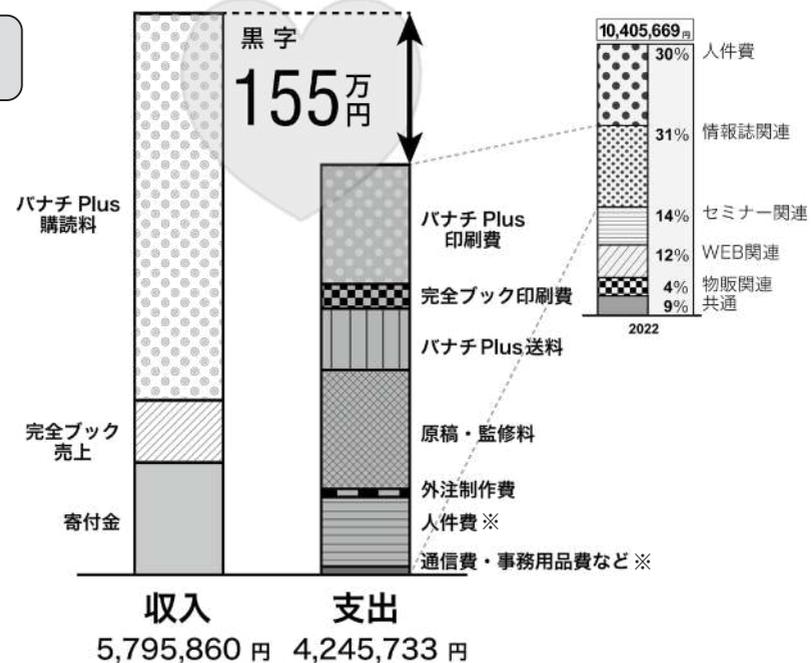


完全ブック

2018年発行の「多発性硬化症完全ブック第4版」と「視神経脊髄炎完全ブック第1版」は7人の専門医の一致した見解を元に、詳細に幅広くまとめています。どちらも今年度に改訂、MOGADは来年度の発行を予定しています。

号数	発送数	主な内容
122号 (1月)	1,468通	特集「3疾患の再発」 ニュース「MS進行の予測」「NMOSDとコロナ」など
123号 (4月)	1,498通	特集「病気を抱えながら働く」 ニュース「EBウイルスとMS」「小児NMOSD」など
124号 (7月)	1,517通	特集「なぜ予防治療が必要？」 ニュース「ケシンプタ®の4年間使用報告」など
125号 (10月)	1,568通	特集「疲労とうまく付き合うために」 ニュース「MS有病率と医療費」「コロナとMOGAD」など

情報誌事業 収支



※は従事時間で按分しています。21ページをご覧ください。

1

「バナナチップス Plus」黒字継続

ページ数増加に伴い印刷費が増えましたが、Plusを選択してくださっている方が多く、黒字です。情報誌の発行は活動に関わる4つの事業の中で、事業収入だけで黒字を出せている唯一の事業です。これからも継続してPlusをご購読いただくと助かります。

2

85%がPlusを選択

バナナチップス Plusはバナナチップス無印（以下無印）の内容を増やしたのですが、無印は無印で発行を続けています。85.01%の方にPlusを選択していただいています。ありがとうございます！

3

2023年度の予定（電子版）

かねてよりご要望があったバナナチップス電子版。Plusでの開始を予定しています。従来通り紙での発行も続け、電子版と紙とどちらかを選べるようにしていきます。

各事業の報告

公開セミナーの実施

YouTubeで講演を配信

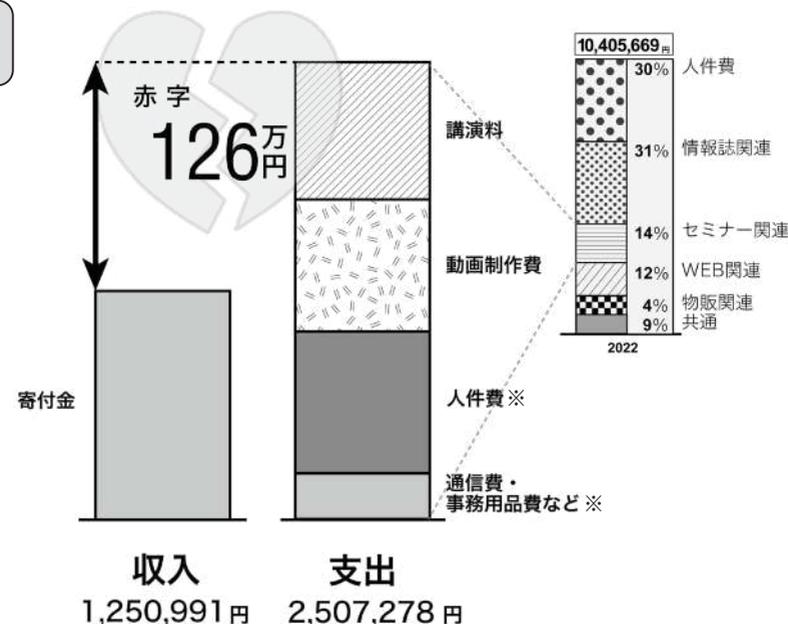


前年度と同じく計37本の動画を公開しました。視聴回数は総計148,469回、総再生時間は16,135時間、チャンネル登録者数は1年で954人の増加でした。

公開	対象疾患	内容
1月	NMOSD	座談会「ウェブフォーラム2021ダイジェスト版」
1月	MS	座談会「ウェブフォーラム2021ダイジェスト版」
1月	MOGAD	座談会「ウェブフォーラム2021ダイジェスト版」
1月	MS	対談「メーゼント2～副作用とその対策～」
1月	MS	対談「メーゼント3～飲み方、妊娠、薬の変更～」
3月	MS	座談会「MS予防治療における治療効果のモニタリング」
4月	3疾患	対談「主治医とのコミュニケーション」
4月	MS	座談会「タイサブリ®～その効果と副作用リスク管理～」
5月	MS	[医師向け] 日本で用いられる多発性硬化症の診断基準
5月	MS	[医師向け] 多発性硬化症診断基準・症例検討(6本)
6月	MS	講演「多発性硬化症の経過」
6月	MS	対談「ご自身でできる病状の観察」
6月	MS	[医師向け] 多発性硬化症 DMD 副作用管理(5本)
6月	MS	講演「多発性硬化症の概要～基本的な知識～」
7月	NMOSD	講演と対談「リツキシマブによる視神経脊髄炎の治療(2本)」
7月	MS	講演「多発性硬化症の治療」
7月	MS	講演と対談「多発性硬化症のリハビリテーション(2本)」
8月	MS	対談「多発性硬化症の研究のおはなし」
9月	NMOSD	座談会「視神経脊髄炎の分子標的薬(5本)」
11月	NMOSD	NMOSDの日2022講演「視神経脊髄炎の概要」
12月	NMOSD	NMOSDの日2022講演「視神経脊髄炎の治療」
12月	NMOSD	NMOSDの日2022対談「NMOSDにおいてよくある質問」

チャンネル登録者数 3,111人 (2023年3月25日現在)

セミナー事業 収支



※は従事時間で按分しています。21ページをご覧ください。

1 情報誌購読お申し込みの理由の第3位が YouTube

YouTubeの動画は収録または生配信したものを編集して配信しています。バナナチップス Plus 申込みクレカ払いのアンケートによると、購読を決めた理由の3位が「YouTubeを見て」です※。団体の信頼度に貢献する1つの媒体として、これからも力を入れていきます。

※1位ホームページ36.7%、2位Twitter20.5%、3位YouTube13.9%

2 ボランティアさんのご協力

動画は、カットだけではなく字幕やテロップを挿入し、表現方法にも工夫を重ねています。2022年度はその字幕作成に8人、字幕とテロップの校正に5人、ボランティアで協力してくださる仲間ができました。

3 対面開催は検討中

コロナが落ち着き、対面開催もできそうです。ただこうして動画配信ができるようになった以上、対面開催の労力や費用対効果など、もう少し熟考したいです。

各事業の報告

ホームページの運営

ホームページ



1996年の創立以降、患者目線で掲載内容を考えて、必ず専門家の監修をいただくようにしています。今では複数の専門家による一致した見解を掲載するようにしています。



2022年は4月に全面改修を終えました。3疾患を完全に分離させ、分かりやすいとの評判をいただいています。5月からは季節に合わせた「特別ブログ」の公開を始め、年末までに5つの記事を掲載しました。また、6月末から広告を導入しました。

SNSは3つ運用していて、それぞれ違った内容で投稿しています。

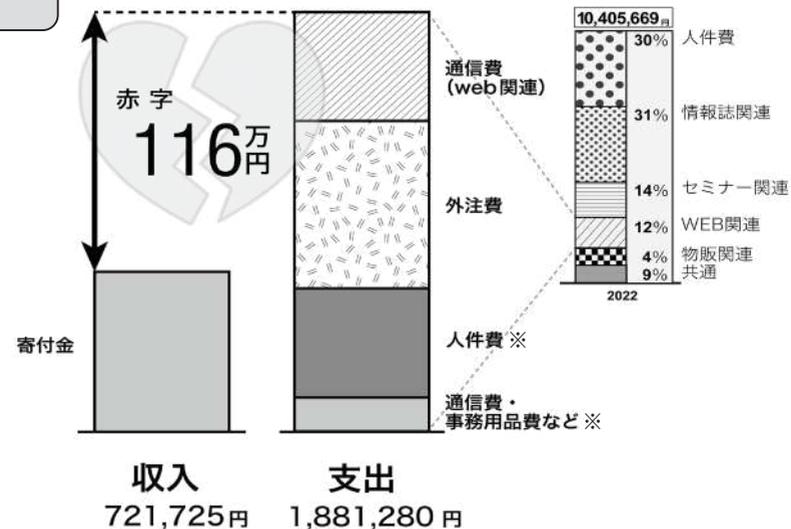
特別ブログ

公開日	タイトル
5/26	3疾患と雨のシーズン
6/27	熱中症・ウートフに気をつけよう
9/9	気候の変化と症状の変動
12/6	仲間の体験談
12/26	冬の寒さ対策

媒体	フォロワー	主な内容
ホームページ	---	これだけは知ってほしい情報を掲載
ツイッター	3,213人	情報発信がメイン。SNS中で最も早く投稿
フェイスブック	508人	ツイッターよりも詳しい解説付きで投稿
インスタグラム	1,460人	3疾患の理解につなげる投稿

(フォロワー数:2023年3月25日現在)

ホームページ事業
収支



※は従事時間で按分しています。21ページをご覧ください。

1 アクセス数はひと月あたり 4.4 万回

4月の改修後、Google アナリティクスでアクセス数などを観察しています。解析方法を7月末に切り替えたため、8月以降のデータとなりますが、ひと月あたり4.4万のページビュー(アクセス数)がありました。アクセス数が多かったトップ3は、1位ケシンプタ、2位MS治療薬一覧、3位ブログとなっています。今後も鮮度を保ち、多くの方に訪問していただけるホームページを目指します。
※どこのどなたが閲覧したかは把握できませんのでご安心ください。

2 SNSは拠り所となれるように

現在、3つのSNSを運用しています。それぞれ左記のような特徴を持たせています。中でもツイッターは専門医と共に音声配信システム「スペース」を週1回開催していることもあり、フォロワーが伸びています。またインスタグラムは「当事者による文章作成→キャッチコピーと画像作成→投稿」の流れができ上がり、定期的な発信ができています。SNSの運用は1つの拠り所となれるようにという思いも込めています。

各事業の報告

相談窓口の運営

メール・電話相談窓口

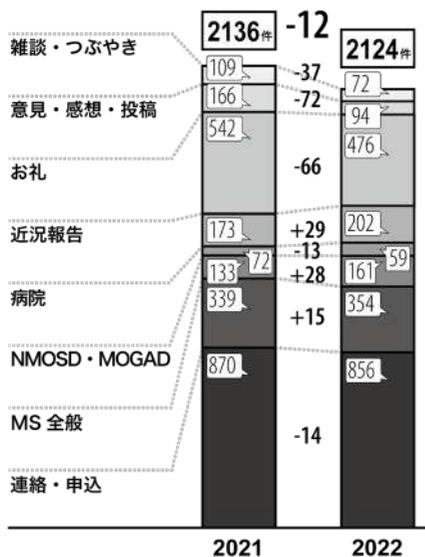
治療に関するご相談は、学会の診療ガイドラインに基づいた回答をご提供しています。団体としての見解をお答えすることもあります。病院に関するご相談は、まずは現状の改善を提案し、状況に応じて医師を紹介しています。

ご相談に対応しているのは代表の中田です。役員である複数の専門医に聞き、見解をお答えすることもあります。他、事務連絡の対応はパートスタッフ1人が担当しています。

多過ぎるので件数には入れていませんが、購読料やご寄付をご入金くださった全ての方に、メールかお手紙でお礼をお送りしています。

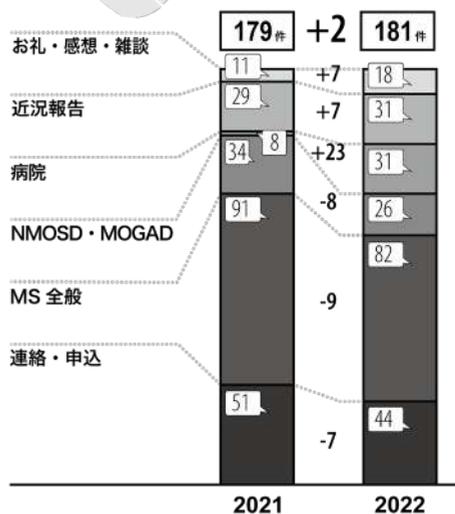
メール件数

※総件数は重複あり

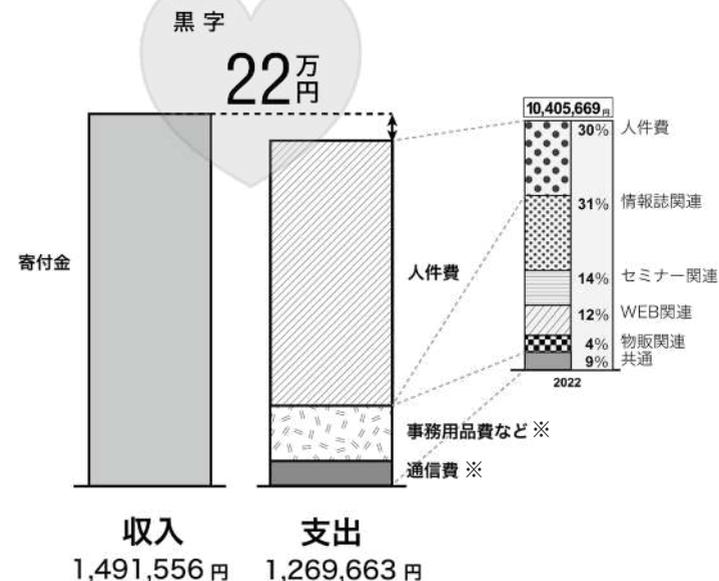


電話件数

※総件数は重複あり



相談事業
収支



※は従事時間で按分しています。21 ページをご覧ください。

1 全体の考察（相談件数・内容）

件数は前年度と大きく変わりませんでした。ご相談が少し増えたかなという感じです。ご相談内容は症状や治療、経過に関するものが多かったです。電話相談ではリピーターさん多い傾向があります。

2 メールは2人で対応

前年度からメール担当を増やしています。病気に関するご相談の対応もしてみましたが、管理体制的に不十分で、22年11月でいったん担当終了。現在は以前のように事務的な内容だけにしています。今後、病気に関する相談スタッフのための教材・研修が必要だと考えていますが、今年度の着手はまだ難しそうです。

3 経費が少ないため黒字

相談事業の収入源は全て寄付金です。支出は人件費が大半を占めます。経費が少ないため毎年黒字となっています。

各事業の報告

目的に直接関わらない事業
(その他の事業)

これまで、物販はセミナー事業、商品券やクオカードの換金は寄付としてきましたが、定款を変更し、活動に直接関わらないものは「その他の事業」とすることにしました。今後、1つの事業として報告していきます。

Tシャツ・トートバッグの販売

寄付金付きTシャツ「ロゴT」を150枚、「トリT」を20枚、トートバッグ「トリバッグ」を150枚作成しました。多くの方々にお買い上げいただき、約30万円のご寄付となりました。

- ヤフーショッピングのレビューの一部です。ありがとうございます♪
- ◎お値段以上！（ロゴT）
 - ◎縫製もしっかりしててなかなか伸びない（ロゴT）
 - ◎A4サイズがジャスト（トリバッグ）
 - ◎ポケットがついているのでとても使いやすいです（トリバッグ）



←ロゴT
2,000円



トリバッグ→
2,200円

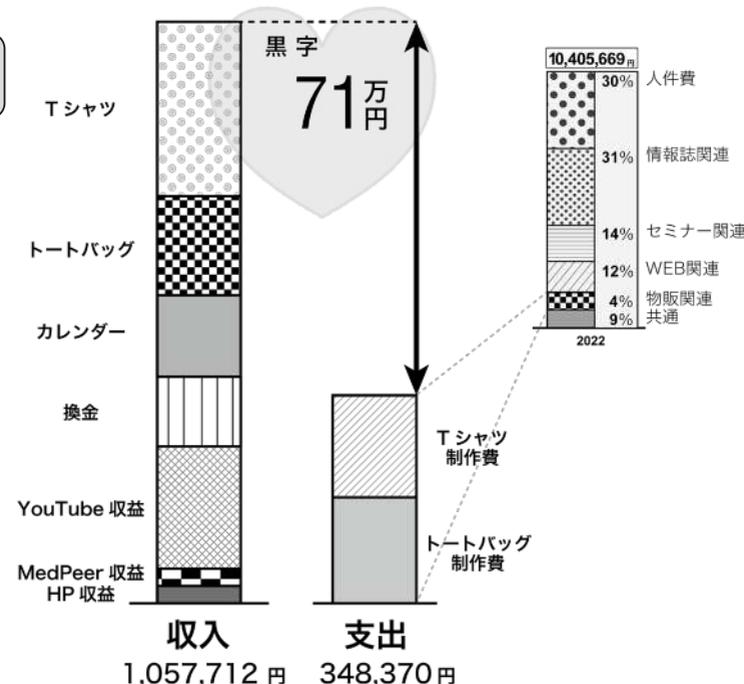
商品券・クオカードなど換金

ご寄付としていただいた商品券、クオカード、テレホンカード、おこめ券、アイスギフト券などを金券ショップで換金したところ、約12万円になりました。

広告収入 (YouTube・HP)

YouTubeは226,696円、ホームページは7月以降32,701円の広告収入がありました。また、再生回数に応じて金額が決まるMedPeerチャンネルからは31,050円の報酬がありました。

その他事業
収支



1

一部のアイテムを委託販売へ・LINE スタンプ発売予定

多くのご協力をいただき、本当にありがとうございます！販売価格を抑えるため、受注・発送を自力ですべて、時期によっては他の業務に影響することがあります。そのため新しいアイテムを作る余力がありません。これを改善するため一部、委託販売することを検討しています。また、今年度はLINEスタンプを発売する予定です。

2

商品券・クオカード・テレホンカード

商品券やクオカードなど、多くのご寄付をありがとうございました。「断捨離しました」「亡くなった家族の遺品整理で出てきました」などのお話も伺っています。お気持ちも一緒に大事に活用させていただきます。

3

一時的に広告収益増加

YouTubeは3～5月に収益がとて増加しましたが、その後はその傾向がありません。再生回数・時間が減っているわけでもなく、広告単価が下がっている可能性があります。ホームページの収益についてもGoogleの方針がどう変わるかわからず、見守るしかないようです。19

活動体制・従事時間

活動体制

スタッフ数は17人です(専従1人、パート1人、無給15人)。基本的にメールでやり取りして年1回の通常総会で組織運営の基本方針を決めています。

事業の具体的な実施方法や、総会にかけるまでもない決め事(主に他団体や企業からの依頼)は9人の理事で協議しています。

スタッフ

17人のスタッフの内訳は、MS患者3人、家族2人、NMOSD患者1人、MOGAD患者1人、家族1人、友人2人、脳神経内科医7人です。そのほか活動を手伝ってくれるボランティアさんが15人います。専従スタッフは理事長の中田1人(有給)で、他はそれぞれできることをできる時にしています。



総会

事業報告・決算、事業計画・予算、役員選出、定款変更など組織運営の基本方針を決める

理事会

事業の具体的な実施方法や、総会にかけるまでもない決め事を判断



事務局

メール・電話・郵送対応、発送作業、名簿管理、帳簿入力、在庫管理など

情報誌

情報誌や完全ブックの執筆・編集

セミナー

YouTube企画・実施・編集、セミナー企画・実施

ホームページ

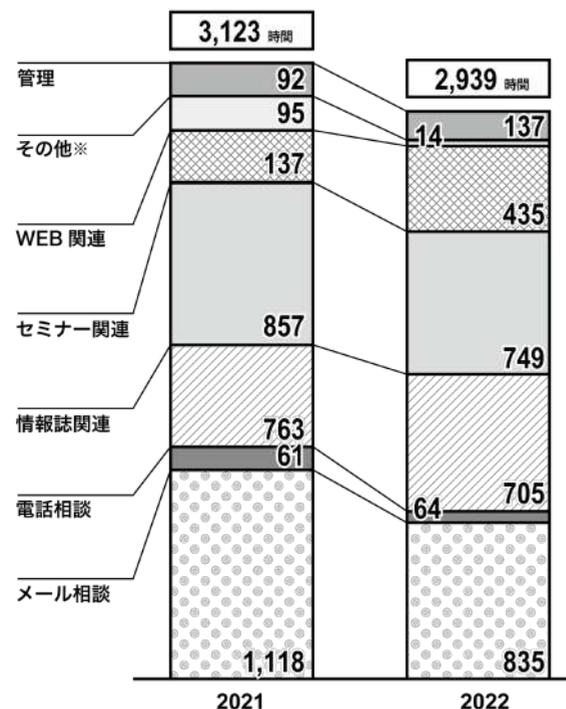
ホームページ掲載文執筆・更新、SNS投稿・管理

相談

メール相談、電話相談

全てのスタッフ・ボランティアさんに感謝です。

従事時間(専従スタッフ1人)



会計報告における従事時間の按分

日々の業務ではどの事業に何時間かけたのかを記録しています。

年度末に各事業にかかった従事時間の割合を計算し、全事業に共通するもの(寄付金、給与、通信費、事務用品費、支払手数料など)はその割合を元に金額を算出しています。

※グラフの「その他」
・物販用グッズ制作
・副作用データ集計

1 専従の業務分担は順調

専従者(中田)の従事時間を減らすことができました。WEB関連が増えたのはホームページの改修のためです。給与を時給換算すると816円。前年度よりも163円アップです。けれども中田の給与を増やすことは考えておらず、ただただ業務を分担していくのみです。今後もこの調子で進めていきます。

2 ボランティアさんのご協力

2022年度はボランティアさんを増やすことができました。動画の字幕作成と校正、バナナチップス Plusの校正をいただいています。役割ごとにLINEグループを作り、できる時にできる人をお願いする形にしています。とても助かっていて、無償でのご協力を深く感謝しています。

引き継ぎの状況

中田に集中している業務は2022年までに分担して引き継ぎを達成することを目標にしています。業務が多過ぎるため下記のシートを使って達成状況を共有しています。

今年度も質を落とさず活動を維持しながら別のマスの攻略を始めて、状況によってはボランティアさんを募集しながらマスを埋めていきます。

済 引き継ぎ完了
 ぼ ボランティアさん手配完了
 攻 引き継ぎ攻略中

企画	原稿依頼	原稿執筆	企画	原稿依頼	原稿執筆	Twitter原稿	Twitter返信対応	FB原稿・返信対応
制作マニュアル	発行情	編集	運営マニュアル	ホームページ	原稿編集	運営マニュアル	SNS	FB記事作成・公開
電子版	校正	冊子レイアウト	内容管理	更新	ブログ執筆	YouTubeコミュ対応	IG記事作成・公開	IG原稿・返信対応
担当者Aさん	担当者Bさん	Gmail担当	発行情	ホームページ	SNS	企画	会場・講師人員手配	周知
対応マニュアル	メール	FileMaker	メール	引き継ぎ達成	セミナー	実施マニュアル	セミナー	交通・宿泊手配
名簿管理	問い合わせ内容分析	問い合わせ対応管理	物販	組織運営	動画	報告-内部用公開用	実施	問い合わせ対応
企画	制作	Amazon	入金対応・Freemove入力	税金関係	社会保険手続	企画	収録or配信	カット・テロップ作成
運営マニュアル	物販	ヤフー	運営マニュアル	組織運営	年調・棚卸・決算確定申告	制作マニュアル	動画	字幕作成
発送・在庫管理	問い合わせ対応	Base	総会準備	報告書作成-一般用	報告書作成-東京都	各種公開設定	動画最終確認	動画編集

2023年度事業計画・目標

最優先：完全ブックの改訂

多発性硬化症完全ブックと視神経脊髄炎完全ブックの内容がだいぶ古くなりました。今年度は改訂作業を2冊並行して進め、10月に発行します。紙と電子書籍と両方、発行する予定です。

せず、会員制サイトを使ってブラウザで閲覧できるようなものを計画しています。従来どおり紙冊子の発送も続け、希望の媒体を選べるようにします。

物販：新規グッズ

文房具や生活用品などのご要望をいただいています。新規グッズはTシャツとは別に委託販売を考えています。また、だいぶ前からご要望いただいているLINEスタンプを発売します。

次に優先：バナチ Plus 電子版

バナナチップス Plus の電子化を進め、10月に開始予定です。PDFの配布は

2023年度事業計画

事業名	事業内容
情報誌の発行	バナナチップス Plus の発行 (1月、4月、7月、10月) バナナチップス Plus 電子版発行 (10月) 多発性硬化症完全ブック第5版発行 (10月) 視神経脊髄炎完全ブック第2版発行 (10月)
公開セミナーの実施	YouTubeにて従来通り配信。
ホームページの運営	一般向けコンテンツの充実、SNSは従来通り
相談窓口の運営	担当2名体制を維持
チャリティ物販	Tシャツ2023年モデル発売 (4月)、LINEスタンプ発売 (年度内)、文房具やコップなど委託販売 (年度内)

2023 年度予算 (収入)

今年も 1,000 万円の大会を維持したいです。
活動へのご理解・ご協力、何卒よろしくお願いいたします！

科 目	2022 年度実績	2023 年度予算
事業収入		
バナナチップス購読料	4,004,500	4,150,000
完全ブック (MS、NMOSD)	636,600	1,760,000
物販	644,380	400,000
動画・広告収入	290,447	140,000
換金	122,885	60,000
事業収入合計	5,698,812	6,510,000
寄付金		
寄付金収入合計	4,811,502	4,800,000
その他収入 (利息・税金還付)	49	30
合 計	10,510,363	11,310,030

(円)

1 バナナチップス Plus 購読者数の目標：12 月末で 1,700 人

購読者数は 125 号 (2022 年最終号) 発送時点で 1,568 人でした。
1 年間で 100 人増えました。今年度も 100 人増に加えて電子版を発行することを考えて目標を 1,700 人としました。口コミで広がっていたけると助かります！

2 ご寄付の目標：お 1 人年間 1,000 円以上を維持

2021 年に「お 1 人様年間 1,000 円以上のご寄付の増額」をお願いし、2022 年度も目標金額に近づきました。誠にありがとうございます。今年度も引き続き、2021 年度と同額でお送りいただけると助かります。物価高騰で心苦しいところですが、活動規模の維持および拡大のため無理のない範囲でご協力をお願いいたします！

3 物販と広告収入は抑えめに想定

物価高の影響と、Google の方針が読めないため、物販と広告収入の予算は抑えめにしました。

NPO 法人は株式会社のように利益を関係者で分配することが禁止されているだけで、利益を上げることは禁止されていません。儲かったお金は翌年度以降の活動に使いたいというしくみになっています。無償で持ち出しの活動では現状の質での活動は続かないので、お金を稼ぐことについてご理解いただければ幸いです。

2023 年度予算 (支出)

科 目	2022 年度実績	2023 年度予算
事業費 (活動に直接関わるもの)		
人件費 (含法定福利費) ※	3,070,557	3,068,000
情報誌印刷費	1,004,410	950,000
完全ブック印刷費	242,000	1,110,000
情報誌送料	641,900	585,200
原稿・監修料	1,285,500	1,250,000
外注費 (情報誌・完全ブック)	80,000	200,000
旅費交通費 (講師・スタッフ)	0	0
講演料	700,000	700,000
外注費 (動画制作)	736,000	800,000
web 関連費	1,246,450	1,220,000
T シャツ制作費	172,920	170,000
トートバッグ制作費	175,450	0
封筒・報告書印刷費※	215,952	190,000
送料 (情報誌以外) ※	76,956	77,000
通信費 (電話ネット、セキュリティ) ※	256,081	250,000
事務用品費※	191,271	190,000
支払手数料 (含クレカ手数料) ※	156,876	160,000
雑費 (JAN コード更新料)	0	0
事業費計	10,252,323	10,920,200
管理費※		
人件費 (含法定福利費)	95,965	上欄人件費で計算
送料 (情報誌以外)	3,207	3,000
封筒・報告書印刷費	8,998	9,000
通信費 (電話ネット、セキュリティ)	10,670	10,000
事務用品費	7,970	8,000
外注費 (会計処理代行)	20,000	上欄人件費で計算
支払手数料 (含クレカ手数料)	6,536	6,600
会議費 (総会会場費・旅費)	0	0
管理費計	153,346	36,600
合 計	10,405,669	10,956,800
増減額 (収入-支出)	104,694	353,230

(円)

* 完全ブック関連の予算を多めに確保しています。
* バナナ Plus 電子化による印刷費・送料を若干少なめに想定しました。
* フルタイム雇用はまだリスク大と考え、外注によって業務の効率化と分散を図ります。

ご寄付・バナナチップス購読のほかに
ご協力いただけること

**未使用切手、書き損じはがき、
使用済み切手のご寄付**

郵送物がたくさんあるので切手が必要
です。書き損じはがきはレターパック
に交換して使います。使用済み切手は
収集家を買っていただいています。切
手の周囲 1cm を切り取ってお送りくだ
さい。外国切手は集めていません。

**未使用テレカ、クオカード、
商品券などのご寄付**

カード類は金券ショップに売るため、
未使用でお願いします。使用済みのカー
ドは集めていません。ベルマークも集
めていません。

公平性・中立性・独立性を保つ
ために製薬企業からの寄付は受
け付けていませんが、誠に勝手
ながら製薬企業ではない法人さ
まからのご寄付は大歓迎です。
ぜひご協力をお願いいたします。

チャリティグッズのご購入



チャリティTシャツとトートバッグを
販売しています。ヤフーショッピング
からご注文いただくか、事務局までご
連絡ください。

「白い光」のご購入



楽曲「白い光」をダウンロードしてい
ただくと 500 円全額がご寄付になりま
す。ダウンロードは PC 限定です。

LINE スタンプのご購入



利用者の方からご提供いただしていま
す。120 円全額がご寄付となります。

お願いばかりでみなさまには大
変恐縮ですが、私たちも収入を
増やせるよう努めますので、引
き続きのご支援を何卒お願い申
し上げます。

役員・編集委員

役員

名前	役職	立場
中田 郷子	理事長	MS 患者
太田 絵美	副理事長	友人
大橋 高志	副理事長	脳神経内科医 (鎌ヶ谷総合病院) 23 年 6 月 1 日～
越智 博文	理事	脳神経内科医 (愛媛大学大学院 医学系研究科)
近藤 蒼之	理事	脳神経内科医 (関西医科大学総合医療センター)
中島 一郎	理事	脳神経内科医 (東北医科薬科大学病院)
新野 正明	理事	脳神経内科医 (北海道医療センター)
宮本 勝一	理事	脳神経内科医 (和歌山県立医科大学)
横山 和正	理事	脳神経内科医 (順天堂大学非常勤)
茶端 敏行	監事	友人

編集委員

役員のうち下線を引いた 8 人はバナナ
チップスやホームページの内容を考え
る編集委員です。患者が初稿を書いて
7 人の脳神経内科医が意見を加え、極
力全員の意見を反映する形で記事を仕
上げています。



年表

1996年	
2月	ホームページ (HP) 開設=創立
1997年	
8月	1人目の監修協力が得られる 国際MS支援基金 (IMSSF) の日本支部になる (→04年迄)
10月	IMSSF発行「MSロードランナー」日本語版発行 「バナナチップス」創刊
1998年	
10月	IMSSF患者イベントに参加 (米アリゾナ)
1999年	
2月	HP医療相談開始
5月	HP掲示板開始 (→03年迄)
7月	インターフェロン・ベータ1b署名運動 MSロードランナー発行中止
8月	年会費制開始 (→03年迄)
9月	1社目の企業スポンサー獲得
10月	少人数セミナー開始 (東京)
12月	第1回講演会開催 (半蔵門)
2000年	
1月	IMSSF患者イベントに参加 (米アリゾナ)
3月	インターフェロン・ベータ1a署名運動
8月	第2回講演会開催 (早稲田)
12月	「チャリティ展」開催 (飯田橋)

2001年	
1月	バナナ号外「べらべらチップス」創刊 (→02年迄)
4月	地方講演会開始 (最初は釧路)
7月	ナース電話相談「きゃびでん」開始 (→同年11月迄) 京都MSセミナー開始
9月	国際学会 ECTRIMS に参加 (アイルランド)
10月	第3回講演会開催 (早稲田)
12月	MS完全ブック第1版発行
2002年	
1月	IMSSF患者イベントに参加 (米アリゾナ)
10月	絵本「おかあさんびょうきなの」発行 (→休刊)
12月	第4回講演会開催 (東京ディズニー)
2003年	
1月	年会費制廃止・購読料制開始
2月	小冊子「多発性硬化症」シリーズ創刊 (→廃刊)
7月	小児MS情報誌「ポテトチップス創刊」 (→07年迄)
8月	掲示板全て閉鎖
2004年	
1月	NPO法人格取得 「勉強会」開始 (→06年迄)
8月	「スタッフツール」作成・実施
12月	東京フォーラム開催 (品川) 以降3年間で3回開催
2005年	
1月	インターフェロン・ベータ1a承認運動
3月	少人数セミナー複数地域で開始

2006年	
5月	MS完全ブック第2版発行
12月	小児MS新聞「ぱにぱにパンダ」創刊 (→08年迄)
2007年	
1月	業務日誌「デイリーチップス (現:ブログ)」公開開始
6月	注射通知サービス「Club-B」開始 (→16年迄)
10月	「小児MS講演会」開催 (新宿) 日本インターネット医療協議会 トラストマーク取得
12月	東京フォーラム開催 (六本木) 以降9年間で9回開催
2008年	
1月	バナナチップス編集顧問制開始 (→13年迄)
6月	大阪フォーラム開催
9月	注射ユーザー向け「はがきチップス」発行 (→09年迄)
10月	「思春期セミナー」開催 (新宿)
2009年	
5月	勉強会再開 (→12年迄) 「世界MSの日」に参加
2010年	
5月	東北大学MS講座と共催で各地で講演会開催
2011年	
3月	ツイッター運用開始
5月	MS完全ブック第3版発行
2012年	
9月	大阪フォーラム開催
12月	東京フォーラム動員数500人超え

2013年	
9月	役員に専門医が加わる
2014年	
1月	脳神経内科医向け「りんごチップス」創刊 (→15年迄)
3月	認定NPOとなる (→19年迄)
5月	第1回MS料理教室開催
12月	ホームページ改修
2015年	
12月	第2回MS料理教室開催
2016年	
2月	製薬企業からの寄付中止
2017年	
9月	MS国際連合よりJ.D. ウォルフエンソン賞受賞 (ロンドン)
2018年	
9月	MS完全ブック第4版発行 NMOSD完全ブック第1版発行
2019年	
2月	インスタグラム運用開始
5月	フェイスブック運用開始
12月	東京フォーラム開催 (順天堂)
2020年	
6月	YouTube運用開始
10月	賛同者と共に「NMOSDの日」制定
2021年	
8月	MedPeerチャンネル運用開始
10月	「バナナチップス Plus」創刊
2022年	
4月	ホームページ改修

多発性硬化症、視神経脊髄炎、 MOG 抗体関連疾患

多発性硬化症（MS）と視神経脊髄炎（NMOSD）、MOG 抗体関連疾患（MOGAD）は免疫系が誤って脳、脊髄、視神経を攻撃する「自己免疫疾患」だと考えられています。視力・運動・感覚障害、疲労など、多彩な症状が出てきます。症状の出方や経過は人によって違います。

3 疾患とも人から人にうつる伝染病ではなく、特定の遺伝子の異常によって起こる病気でもありません。原因不明で根治療法はありません。

多発性硬化症（MS）

脳、脊髄、視神経の神経線維は「ミエリン」という絶縁体で覆われています。MS は自分の免疫がミエリンのあちこちを繰り返し壊してしまうことによって起こります。

20～30 代に多く、男性よりも女性に多く発症する傾向があります。緯度の高い地方に多い病気です。

単独で診断できる検査はありません。細かい診察と血液検査、MRI 検査、髄液検査、眼科検査などを行い、総合的な判断で診断されます。中でもオリゴクローナルバンドの有無を調べる髄液検査は重要です。脳神経内科が通常担当します。

治療は、急性増悪期には炎症を鎮めるために大量の副腎皮質ステロイド薬を使う「ステロイドパルス療法」が行われます。時に血漿浄化療法が行われることもあります。再発予防・進行抑制には8種類の「疾患修飾薬」が承認されています。

国内患者数は推定 18,000 人で年々増加しています。指定難病に定められています。

視神経脊髄炎（NMOSD）

脳、脊髄、視神経の神経細胞は「アストロサイト」という細胞に支えられています。NMOSD は血液中の「アクアポリン4抗体（AQP4抗体）」がアストロサイトを攻撃してしまうことによって起こります。AQP4抗体は NMOSD の発症にしか関わりが知られていません。

MOG 抗体関連疾患 (MOGAD)

平均発症年齢は 35 歳前後で約 90% が女性です。有病率に地域差や人種差はあまりみられません。他の自己免疫疾患を合併している人が多いです。

細かい診察と血液検査、MRI 検査、髄液検査、眼科検査などを行い、総合的な判断で診断されます。中でも AQP4 抗体の有無を調べる血液検査は重要です。脳神経内科が通常担当します。

治療は、急性増悪期には炎症を鎮めるために大量の副腎皮質ステロイド薬を使う「ステロイドパルス療法」が行われます。改善しない時は血漿浄化療法を追加します。場合によっては、ステロイドパルス療法と並行して血漿浄化療法を行うこともあります。

再発予防には4種類の「モノクローナル抗体製剤」が承認されています。どれも高額であることと副作用のリスクも伴うため、通常は第1選択薬としては経口のステロイド薬や免疫抑制薬が用いられます。

国内患者数は約 6,500 人で、指定難病に定められています。

脳、脊髄、視神経の神経線維は「ミエリン」という絶縁体で覆われています。MOGAD は血液中の「MOG 抗体」がミエリンを攻撃してしまうことによって起こります。MOG 抗体が関わる疾患は MOGAD 以外に知られていません。

男女差はなく、平均発症年齢は 20 歳代後半で、幼児から高齢者まで幅広い年代で発症します。有病率に地域差や人種差はあまりみられません。

細かい診察と血液検査、MRI 検査、髄液検査、眼科検査などを行い、総合的な判断で診断されます。中でも MOG 抗体の有無を調べる血液検査は重要です。脳神経内科が通常担当します。

治療は、急性増悪期には炎症を鎮めるために大量の副腎皮質ステロイド薬を使う「ステロイドパルス療法」が行われます。これにより多くは回復しますが、十分に改善しない時は血漿浄化療法あるいは免疫グロブリン静注療法（点滴）を追加します。再発予防にはステロイド薬や免疫抑制薬が使われます。国内患者数は推定 1,700 人です。

ご支援のお願い

「公平中立」と「独立性」を最も大切に情報提供活動をしています。何とか運営を安定させているのが現状です。まだ次世代に引き継いでいける状況ではなく、その現状を詳細に知っていただくため、この報告書を作っています。

製薬会社からの資金援助を受けず、今後も患者さんとご家族の利益を最大化し、かつ国内最大規模の活動を続けていけるよう、引き続き応援いただけますと幸いです。

私たちのことを周りの方に伝えていただくことも応援のひとつになります。

銀行・カード決済のご案内

銀行かクレジット決済でご寄付をお願いいたします。

※寄付金控除は受けられません。申し訳ございません。

○みずほ銀行 みのわ 輪支店
普通 8060314

○三井住友銀行 上野支店
普通 7875710

○ゆうちょ銀行
記号：10180 番号：49192671
店名：〇一八（ぜろいちはち）
預金種目：普通 口座番号：4919267

○クレジットカード払い

MS キャビンホームページ

「ご支援のお願い」からお願いいたします。



2022 年度事業報告書 発行日：2023 年 4 月 28 日 発行：(特非) MS キャビン

イラスト：えみすけ グラフ：カエルくん 制作：きょんタロウ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 1-47-7-505

電話：03-5604-5042 (木～土 9:00～16:00) ファックス：03-5604-5093

メール：info@mscabin.org ホームページ：www.mscabin.org

