

ANNUAL REPORT



2024 年度
事業報告書

2024

選択肢を広げ、次へつなぐ

情報誌の電子化など、できることを増やしながら
次へつなぐしくみを見つけた1年でした。



本誌は、MS キャビンの運営状況の詳細を明らかにして
皆さまにお伝え・ご共有したいという趣旨により制作しています。ぜひ一読ください。

02 ごあいさつ

04 私たちの理念、事業内容

06 会計報告

10 情報誌の発行

12 公開セミナーの実施

14 ホームページの運営

16 相談窓口の運営

18 物販などその他事業

20 活動体制・従事時間

22 持続的な運営体制へ

23 2025 年度事業計画・予算

26 できるかたちでご支援ください

27 メンバーのご紹介

28 年表ハイライト

30 MS、NMOSD、MOGAD について



当団体の事業年度は1月から12月です。

本報告書における「2024年度」は、2024年1月1日から12月31日を指します。

ごあいさつ

選択肢を広げ、次へつなぐ

いつもありがとうございます。おかげさまで 2024 年度も無事に活動が続けることができました。バナナチップス Plus のご購入をはじめ、ご寄付、イベントへのご参加、SNS での応援など、さまざまなかたちで支えてくださった皆さまの協力添えあつての 1 年でした。心より感謝申し上げます。

バナナチップス Plus オンライン版運用開始

2024 年度の大きな出来事の 1 つは、バナナチップス Plus のオンライン版の運用開始です。世の中の変化がますます速くなる中で、私たちも時代に合った方法を選ぶ必要があると感じました。その一歩としてオンライン版を立ち上げ、すでに約 200 人強の方が切り替えや新規申し込みをしてくださっています。導入にあたっては多くの作業が発生し、正直なところ簡単な道のりではありませんでしたが、スタッフの尽力により、ようやく軌道に乗ってきたところです。

また、私たちが扱う情報も年々複雑になってきています。MS から NMOSD が分かれ、MOGAD が分かれ、治療も増えました。こうした変化により複雑になった情報は、整理が必要になってきています。より広い視野を入れるため、また、引き継ぎの観点からも編集委員の増員が必要だと感じた 1 年でした。

対面セミナー再開

長らく中断していた対面セミナーの再開も大きな出来事でした。対面で話を聞きたい方と配信で気軽に参加したい方、それぞれの希望に応じて参加のスタイルを選べるようになりました。一部のセミナーでは、生配信とのハイブリッド開催も試み、音質など十分ではないものの、参加の選択肢を広げることができました。



「引き継ぎ」という課題

そして、2024 年度で改めて向き合ったのが「引き継ぎ」という課題です。現在、中心的に活動を担っているスタッフの多くは高齢になりつつあり、次の世代へのバトンタッチは避けて通れません。とはいえ、引き継ぎに注力しすぎると、今度は日々の業務が回らなくなってしまうという現実もあります。そうした状況の中で 2024 年度は、「事業ごとのチームが一貫して運営と実行を担う体制に」という方向性が見えてきました。

一方で、引き継ぎの観点から見直した事業もあります。まずは物販です。現在の体制では継続が難しいと判断し、委託販売へと切り替える方向で進めました。すでにある在庫についてはこれまで通り事務局からお届けしていますが、在庫がなくなり次第、全て委託販売となります。

また、創立時から続けてきた電話相談も見直しの対象となりました。世の中の変化として電話よりもメールを好む人が多く、さらに言えばメールよりも SNS などの DM の方が便利なのかもしれません。そういった時代のニーズも考えて電話相談は減らす方向で動きました。

本報告書は、そうした 1 年間のあゆみと気づきをまとめたものです。2025 年度も無理のない範囲で着実に活動を続けてまいります。どうぞ今後とも、あたたかく見守っていただけましたら幸いです。

2025 年 4 月 29 日

特定非営利活動法人 MS キャビン理事長

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

「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。また、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。

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



相談窓口の運営

- ・情報誌読者限定で個別相談（メール）



公開セミナーの実施

- ・専門家による講義を提供（YouTube、対面）



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



X（フォロワー 4,090 人）



フェイスブック（フォロワー 622 人）



インスタグラム（フォロワー 1,891 人）
（フォロワー数：2025 年 4 月 9 日現在）



2024 年度会計報告（収入）

多くのご支援をありがとうございます。

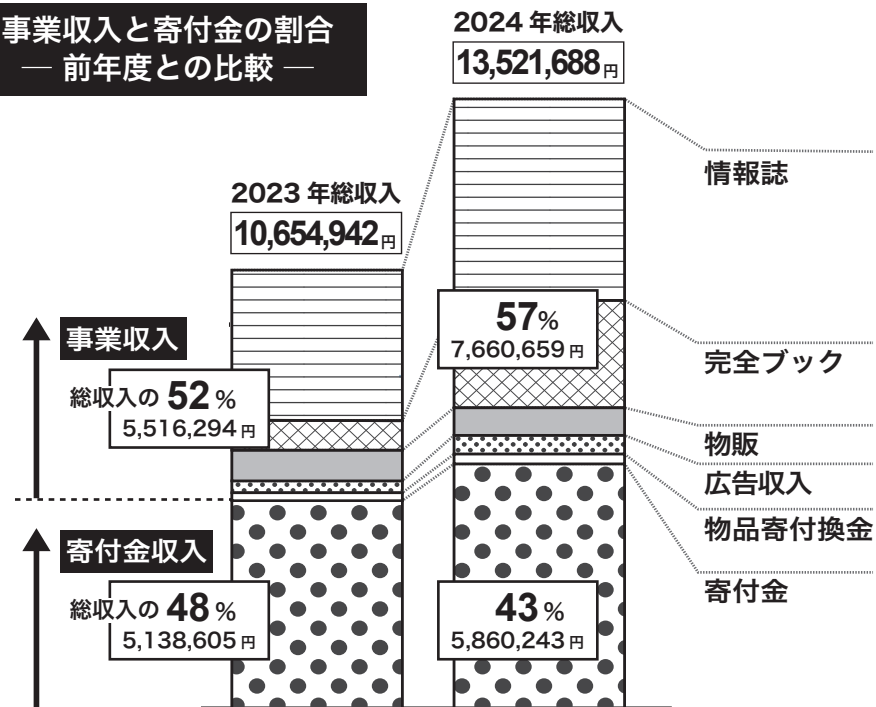


科 目	2023 年度	2024 年度
事業収入		
□ 情報誌購読料	4,289,612	4,981,000
☒ 完全ブック（MS、NMOSD）	552,300	1,797,985
■ 物販	567,800	461,025
● YouTube 広告収入	37,301	38,685
● ホームページ広告収入	52,249	277,437
● MedPeer 報酬	7,512	3,527
□ 物品寄付の換金	9,520	21,000
● 動画制作請負※	0	80,000
事業収入計	5,516,294	7,660,659
寄付金		
● 個人の方からの寄付金	4,719,675	5,734,502
● 製薬企業ではない法人寄付	418,930	50,000
● 募金	0	75,741
寄付金収入計	5,138,605	5,860,243
その他収入（利息）	43	786
合 計	10,654,942	13,521,688

（円）

【ご寄付いただいたもの】

種 類	2023 年度	2024 年度
書き損じはがき・未使用はがき	441 枚 + 37,039 円分	33,362 円分
切手	77,120 円	68,912 円
使用済み切手	15 人	10 人
商品券	0	0
クオカード	9,000 円分	16,370 円分
テレホンカード	1,455 度数	2,265 度数
OPP 袋	700 枚	0 枚
A4 コピー用紙	1,000 枚	500 枚
宛名ラベル（1 枚 21 人分）	400 枚	200 枚

事業収入と寄付金の割合
— 前年度との比較 —

※動画制作請負と利息はグラフから除外しています。

1 事業収入の考察（前年比 + 214 万）

MS 完全ブックと NMOSD 完全ブックを同時に発売したことで、事業収入が大きく伸びました。また、完全ブック発売に関連して情報誌の購読者が増えたことも収入増の一因です。さらに、営利企業からのホームページ情報掲載料が多めだったことで、広告収入も増加しました。

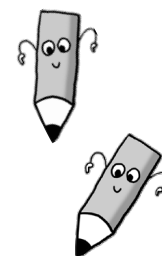
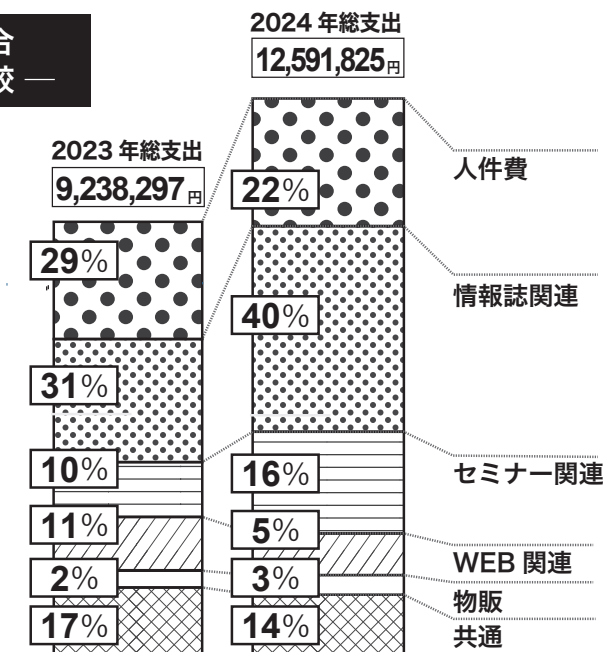
なお「動画制作請負」は、他団体との共催に伴い、当団体が一時的に支払い窓口を担ったことで発生したものです。実質的にはそのまま外注費として支出されており、本年度のみの対応のため、上記グラフには含めていません。

2 寄付金収入の考察（前年比 + 72 万）

完全ブックや情報誌の購読料と一緒にご寄付くださる方が多く、安定したご支援をいただいています。また、本年度から対面セミナーを再開したことで、「募金」という新たな収入も加わりました。ご寄付・募金にてご支援くださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

2024 年度会計報告 (支出)

科 目	2023 年度	2024 年度
事業費 (活動に直接関わるもの)		
■ 人件費 (含法定福利費) ★	2,562,862	2,784,163
■ 情報誌印刷費	1,062,050	1,062,600
■ 情報誌オンライン版費用	0	310,860
■ 完全ブック印刷費	0	1,129,700
■ 情報誌送料	661,812	839,050
■ 原稿・監修料	835,000	1,434,341
■ 外注費 (情報誌関連)	340,000	103,000
□ 旅費交通費 (講師・スタッフ)	0	52,252
□ 講演会会場費	0	298,900
□ 講演料	360,000	672,442
□ 外注費 (動画制作、SNS)	439,000	1,006,000
□ 外注費 (web 関連)	1,044,250	648,750
□ T シャツ・グッズ制作費	205,106	356,309
■ 封筒・報告書印刷費 ★	299,337	258,603
■ 送料 (情報誌以外) ★	22,239	164,396
■ 通信費 (電話ネット、セキュリティ) ★	502,511	654,728
■ 事務用品費 ★	163,565	192,088
■ 支払報酬 (税理士 含修正申告) ★	0	151,525
■ 支払手数料 (主にクレカ手数料) ★	218,397	287,644
■ 雑費 (JAN コード更新料)	0	11,000
事業費計	8,716,129	12,418,351
管理費		
■ 人件費 (含法定福利費) ★	96,078	100,605
■ 送料 (情報誌以外) ★	927	6,850
■ 封筒・報告書印刷費 ★	12,472	10,775
■ 通信費 (電話ネット、セキュリティ) ★	20,938	27,280
■ 事務用品費 ★	6,814	8,004
■ 支払報酬 (税理士 含修正申告) ★	0	7,975
■ 外注費 (会計処理代行)	289,000	0
■ 支払手数料 (主にクレカ手数料) ★	9,099	11,985
■ 返金	86,840	0
管理費計	522,168	173,474
合 計	9,238,297	12,591,825
増減額 (収入-支出)	1,416,645	929,863
法人事業税	70,000	70,000
前期繰越正味財産	7,804,094	9,150,739
次期繰越正味財産	9,150,739	10,010,602

事業ごとの割合
— 前年度との比較 —支出が増えた
主な要因**【情報誌関連】 (前年比 + 198 万)**

完全ブックの発行に伴い、印刷費と監修料が増えたため増額しました。また、情報誌のオンライン版を導入したことで初期費用とシステム使用料がかかるようになりました。システム使用料は年間 60 万ほどで、月額に按分して計上しています。情報誌購読者の増加に伴い送料も増えました。

【セミナー関連】 (前年比 + 123 万)

対面セミナー再開で交通費と会場費が追加されました。開催回数増により講師数が増えたため講演料も増加しています。動画制作外注費はショート動画を中心に費用がかかりました。予算を超えているため制作方法を見直します。

【事業費・共通】 (前年比 + 51 万)

送料が前年の 8 倍になっているのは、事務作業軽減ために情報誌の更新案内を何度か別送したためです。通信費の増額は、中田が個人負担していた会計・名簿システム料を計上したためです。また、税理士事務所と契約しました。

【人件費】 (前年比 + 22 万)

オンライン版制作にあたり、アルバイトの人件費が増えました。専従スタッフの給与は据え置きです。

各事業の報告

情報誌の発行

情報誌「バナナチップス Plus」

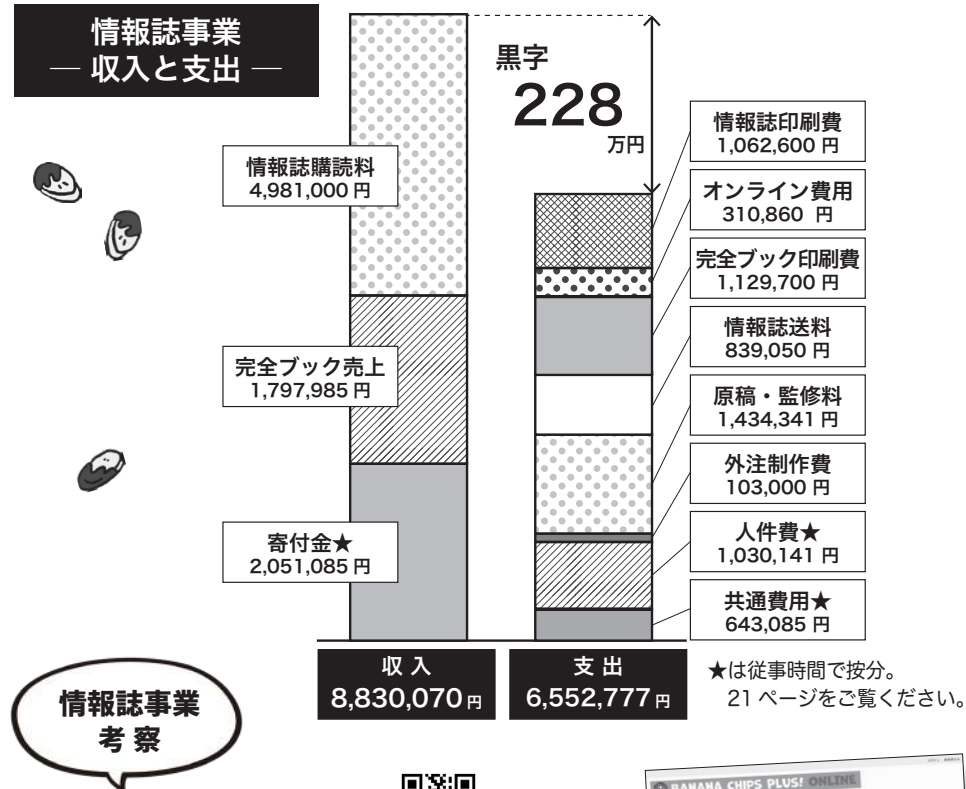
患者と複数の医師で作っているところが特徴です。1997年の創刊以来、医療従事者の方も含めて多くの方々にご愛読いただいています。「新しく・信頼ある・分かりやすい」情報の掲載を心掛け、海外の最新情報も取り上げています。独自の考えを掲載することもあります。年4回発行で毎号約70～80ページ。

完全ブック

「多発性硬化症完全ブック第5版」と「視神経脊髄炎完全ブック第2版」を発行しました。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。

【バナナチップス Plus 発送数など】

号数	発送数	主な内容
130号 (1月)	1,609通	特集「3疾患と運動」 他「神経治療学会」「他の医療機関を受診する時」など
131号 (4月)	1,644通	特集「3疾患の治療」 他「麻疹ワクチン」「主治医の異動・退職」など
132号 (7月)	1,722通	特集「3疾患の違い」 他「薬と感染症」「症状の観察頻度」など
133号 (10月)	1,689通	特集「対症療法」 他「臨床試験」「日光とビタミンD」など

情報誌事業
— 収入と支出 —

1 オンライン版スタート

バナナチップス Plus のオンライン版を始めることができました。それまでの読者さんには半年間お試しいただいて、約200人がオンライン版に切り替えとなりました。オンライン版は印刷費や送料などを抑えることができますが、年間購読料は冊子版と同額の3,000円にしました。その代わりにオンライン版限定記事を始めしていく予定です。

2 収入増加の背景

完全ブックを新たに発行したことで、バナナチップス Plus 購読料と合わせて収入が大きく伸びました。特に132号では大口の新規申込によって購読者数が増加しました。133号での減少は更新案内発送の遅れによります。

3 支出増加の要因と今後の方針

完全ブックの発行にあたり、監修料が増加しました。なお、2025年度からは、制作の一部工程を外注から内部作業に切り替えることで、さらなる経費削減を図る予定です。

各事業の報告



公開セミナーの実施



YouTube で講演を配信



計 16 本の動画を公開しました。生配信を 3 回行いました。総視聴回数は 153,670 回、総再生時間は 17,119 時間で、どちらも前年度より増加しました。チャンネル登録者数は 1 年で 710 人増加しました。



チャンネル登録者数 4,574 人
(2025 年 4 月 9 日現在)

ショート動画配信開始



ショート動画「すぐ分かる多発性硬化症」を配信しました。1 本あたり 30 秒前後の動画です。全 9 本ご覧いただくと MS の概要が理解できます。また、症状や毎日の過ごし方のヒントなどをテーマにした「金曜スライドショー」も始め、9 本公開しました。

対面少人数セミナー再開

コロナ禍で開催できなかった対面セミナーを再開しました。荒川区・台東区において疾患別に 7 回開催し、累計 119 人にご参加いただきました。

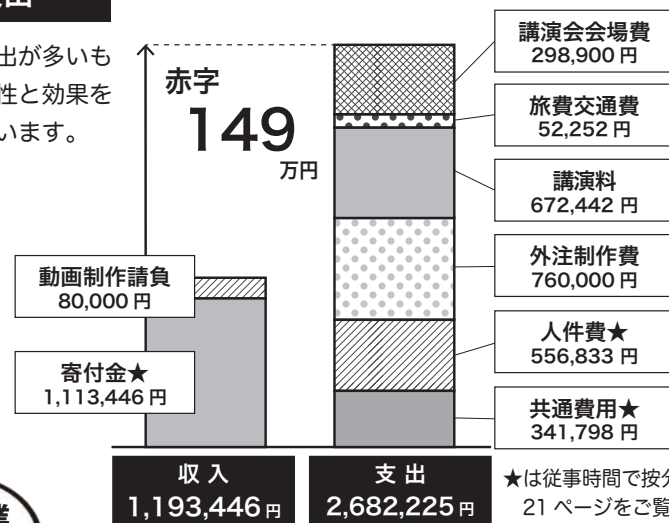


6/16 MS セミナー（東京都荒川区）

また、7 回のうち 1 回を YouTube で生配信しました。映像・音声共にきれいな配信とはなりませんでした。いつもの生配信と同じような形で配信できたので、今後も同時配信する場合は業者を入れるなどせず、経費をかけずに開催していきます。

セミナー事業
— 収入と支出 —

セミナー事業は支出が多いものの、活動の重要性和効果を考慮して継続しています。

セミナー事業
考察

1

対面セミナーの再開

対面少人数セミナーの 1 回あたりの参加者数は、多くて 30 人程度です。前半は講演を聴講、後半は相談会としました。個別相談を実施しましたが、時間配分が難しいのと「他の人の質問も聞きたい」という声を受けて、グループ相談会に切り替えました。2025 年度もこの形式で開催する予定です。

2

YouTube 配信の継続、ショート動画の制作

前年度と同程度の配信本数・広告収入を維持できました。引き続き継続しつつ、内容の質や見せ方を工夫していきます。ショート動画「すぐ分かる NMOSD」「すぐ分かる MOGAD」も作る予定です。また、配信作業や概要欄作成などのチャンネル管理が専任スタッフの業務量増加につながっているため、パートスタッフにふっていきます。

3

動画制作の体制見直し

これまで動画制作の一部を外注していましたが、工程が煩雑で引き継いでいけない状況です。制作費の観点からも 2025 年度からは外注ではなく内部作業に切り替えていきます。内部で一貫して制作できるような体制作りに向けて、まずは制作方法の見直しとマニュアル作りから始めます。

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。

ブログには日々の業務報告や運営状況を中心に書いています。夏以降、

バナナチップス Plus オンライン版の制作に集中したため、ブログの更新頻度が減りました。



SNS



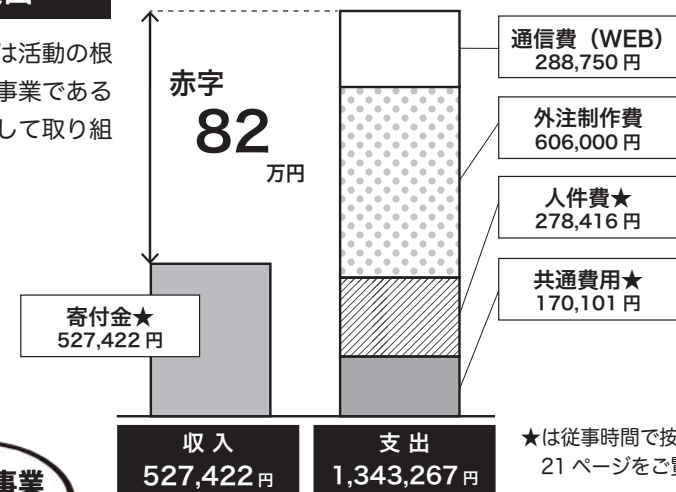
SNSはスタッフ3人+ボランティアさん1人で運用しています。発信している内容は下表の通りです。2024年は投稿内容を「日常投稿」「告知」「啓発」などにジャンル分けして投稿スケジュールを管理するコンテンツカレンダーの運用を始めました。これにより投稿の重複が減り、イベント周知の漏れがなくなり、時間がある時に投稿をストックしておけるようになりました。

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
X (旧 Twitter)	4,090 人	情報発信がメイン。SNS 中で投稿数が多め
フェイスブック	622 人	3 疾患の理解につなげる投稿が中心
インスタグラム	1,891 人	上欄と同内容+ストーリーズで告知系

(フォロワー数: 2025 年 4 月 9 日現在)

ホームページ事業
— 収入と支出 —

ホームページ事業は活動の根幹を支える重要な事業であるため、今後も継続して取り組んでいきます。



★は従事時間で按分。
21 ページをご覧ください。

ホームページ事業
考察

1 ホームページのアクセス状況

年間のアクセス数（ページビュー）は約 35 万回、月平均は約 29,200 回でした。前年より年間 4 万回減少しており、これはブログの更新頻度が少なかったことが一因と考えられます。アクセス数が多かったページのトップ 5 は、1 位 ケシンプタ、2 位 MS 治療薬、3 位 ブログ、4 位 すぐ分かる MOGAD、5 位 NMOSD の治療薬となっています。ホームページへの流入経路は、ブックマークから・URL 直打ち・不明を除くと、1 位は圧倒的に Google 検索、2 位 Yahoo! 検索、3 位 X から、4 位 Bing 検索、5 位 インスタグラムからとなっており、前年度と同じ順位でした。

2 SNS の投稿体制と改善

コンテンツカレンダーの運用開始により投稿の重複や漏れは減少しましたがまだ軌道に乗っていません。2025 年度はマニュアルの拡充・シフト表の活用により体制を強化していく予定です。特にコンテンツカレンダーの運用が専従スタッフの業務量増加につながっており、早急な改善が必要です。

3 外注費の見直しと今後

ホームページ内容サポートや更新作業、SNS 画像作成にかかる外注費が支出の約半分を占めています。2025 年度は全て内部作業に切り替えて外注費をなくします。

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には、診療ガイドラインに基づいてお答えしています。団体としての見解をお話することもあります。病院や主治医に関するご相談は、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。

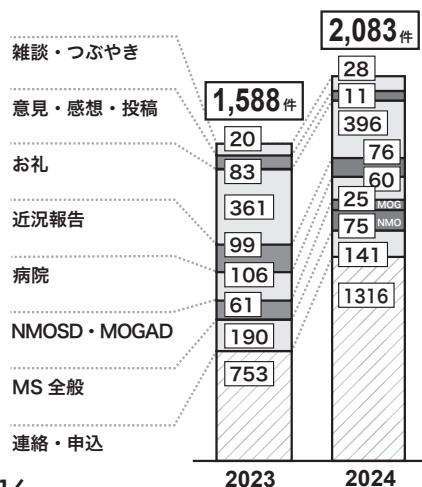
ご相談に対応しているのは代表の中田です。役員である複数の専門医に聞き、見解をお話することもあります。他、事務連絡の対応はパートスタッフ1人が担当しています。

メール・電話共に件数が増えたのは、完全ブックの発行とバナナチップス Plus オンラインの運用開始によりお申し込み・お問い合わせ件数が増えたことが主な理由です。同時に近況をご報告くださる方も多いです。また、多過ぎるので件数には入れ

ていませんが、購読料やご寄付を送金くださった方に、メールでお礼をお送りしています(年間1,500件程度。日々の業務に組み込んで対応しています)。

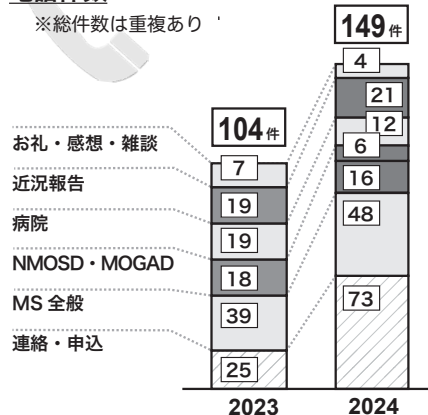
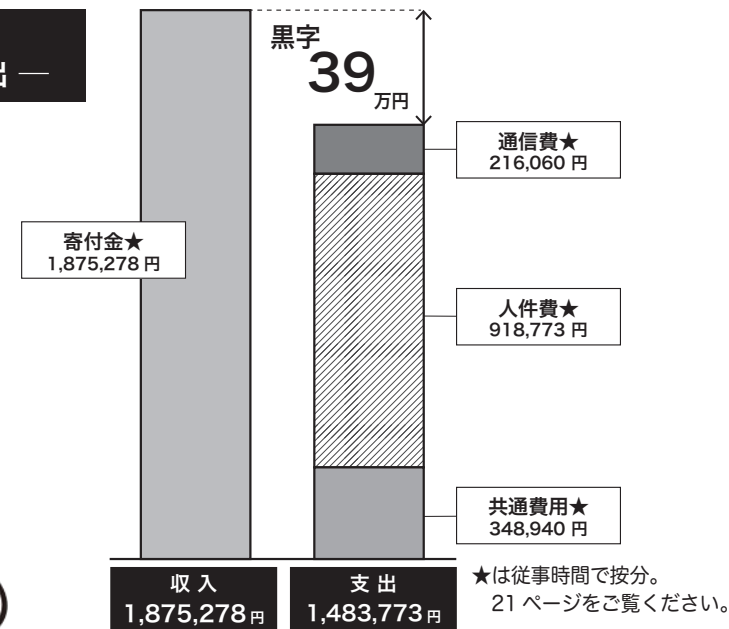
メール件数

※総件数は重複あり



電話件数

※総件数は重複あり

相談事業
— 収入と支出 —相談事業
考 察

1 システムの改善と運用

前年度に導入したメール対応システムが軌道に乗り、役割を分担しながら進めています。また、バナナチップス Plus オンラインの開始に合わせて、長らく使用してきた名簿管理システムを変更しました。これにより従来の名簿システムは解約できるようになり、経費削減にもつながりました。

2 相談の場の多様化

対面セミナーを再開したことで、専門家に直接相談できる機会を作ることができました。また、毎週開催しているXスペースでも専門家に相談いただけます。こちらは公開の場での話となるため、踏み込んだお話はできないものの、日常の困りごとを気軽に聞ける機会になっています。

3 電話相談の終了

団体創立当初から続けてきた電話相談ですが、相談員の確保が難しく、体制維持が困難な状況が続いています。「お1人あたり1回30分まで・月2回まで」として試みたもののあまり改善されないままスタッフの業務量増加につながっており、早急な対応が必要です(→2025年通常総会にて電話相談は終了となりました)。

各事業の報告

その他の事業
(目的に直接関わらない事業)

※患者支援の直接的な活動ではありませんが、活動資金や広報につながる大切な事業です。

広告収入 (HP・YouTube 等)

ホームページは 277,437 円、YouTube は 38,685 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 3,527 円の報酬がありました。

チャリティ T シャツ・グッズの販売



寄付金付き T シャツ「チャリ T」を 138 枚作成しました。前年度までの在庫も合わせて多くの方々にお買い上げいただいて、約 31 万円の売上となりました。2024 年度分の制作費は約 21 万円で、利益の約 10 万円がご寄付となりました。

また、制作・発送まで委託販売となる「BASE」にてキーホルダーやサコッシュなどを販売し、約 15 万円弱の売上となりました。制作費は約 14 万円強で、利益の約 2,000 円がご寄付となりました。

金券・切手等の有効活用

ご寄付としていただいた商品券、クオカード、テレホンカードなどを金券ショップで換金したところ、21,000 円になりました。未使用切手はそのまま利用、未使用はがきと使用済みはがきは主にレターパックライトやスマートレターに交換して使わせていただいています。

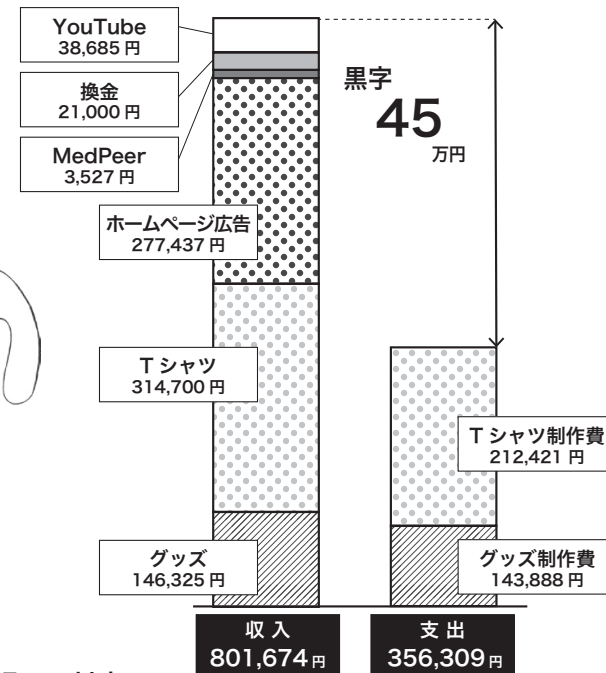


チャリ T
2,500 円

その他の事業
— 収入と支出 —

キーホルダー
800 円

サコッシュ
1,800 円

その他の事業
考察

1 広告収入と掲載依頼への対応

ホームページの広告収入の内訳は、Google 広告から 27,231 円、アフェリエイト広告から 2,206 円、残り 248,000 円は営利企業から掲載依頼があった際に協力費として支払われました。この協力費にはホームページ掲載の他に SNS での周知も含まれます。文章や画像の作成、場合によっては打ち合わせも発生するなど、手間がかかっており、労力と金額が見合っておりません。他団体からの情報掲載依頼に関する規程の見直しが必要です (→ 2025 年通常総会にて見直しとなり、新たな規程での運用となりました)。

2 チャリティグッズの完全委託化

チャリティ T シャツやグッズはこれまで、まとめて制作して事務局で在庫を管理して Yahoo! ショッピングで販売していました。発送もご寄付いただいていた切手を使っていたため実質的に送料を無料にできていました。

しかしこの方法だと在庫管理の他、切手による送料計算や発送作業など、事務局に大きな労力がかかり、引き継ぎの観点からも継続が難しいと判断し、完全委託販売に切り替えていくことにしました。注文が入ったら 1 点ごとに制作され、基本的に宅配便での発送となります。送料込みの価格で販売していることから値上がりとなってしまいますが、事務局作業は大きく軽減し、本来の活動に時間を使えるようになりました。

活動体制・従事時間

運営体制と意思決定の流れ

スタッフ数は20人です(専従1人、パート2人、無給17人)。基本的にオンラインでやり取りして年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案件)は9人の理事で協議しています。



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協議



事務局

メール・郵送の手紙対応、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

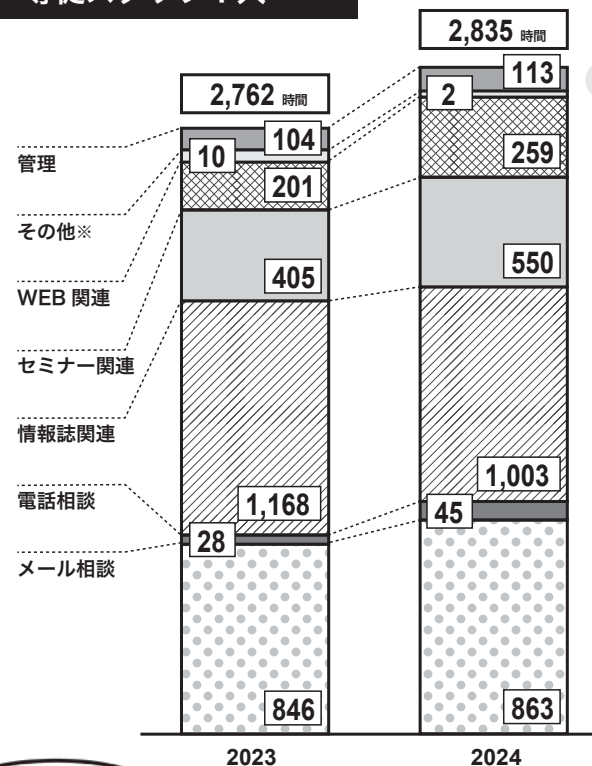
メール相談

全てのスタッフ・ボランティアさんに感謝です。

スタッフの内訳と協力体制

20人のスタッフの内訳は、MS患者3人、MS家族2人、NMOSD患者1人、MOGAD家族1人、友人2人、脳神経内科医11人です。その他、活動を手伝ってくださるボランティアさんが17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。

従事時間の記録と按分方法 — 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。

※左のグラフの「その他」
・物販用グッズ制作
・副作用データ集計
・関係団体と面談

従事時間増の 考察

従事時間の変化と人員体制

「メール相談」にはバナナチップス Plus や完全ブック、グッズなど、日常の発送作業時間も含まれています。事務連絡メールはパートスタッフが担当するようになり、専従の従事時間は減少傾向にはありますが、2024年度の増加はバナナチップス Plus オンライン版関連の問い合わせに、パートスタッフ不在時に対応する必要があったことが主な原因です。

また、これまでセミナーの動画編集や SNS 投稿の一部を外注していましたが、いずれも全工程に確認作業が必要で、時間がかかることもありました。2025年度はパートスタッフとボランティアさんで全部できるような体制作りを構築していきます。

持続的な運営体制への取り組み

ここ数年、専従スタッフの業務引き継ぎについて報告してきましたが、今後は組織全体として次世代・その先の世代に向けた体制作りの現状をお伝えします。

事業ごとの現在の課題は下表の通りです。パートスタッフやボランティアさんがそれぞれの状況に合わせて力を貸してくださっていて、本当にありがたく思っています。ただ、突然お休みが必要になることもあり、その分をカバーし合いながら続けているのが現状です。少人数でも無理なく続けていけるよう、事業ごとに体制を整えていきたいと考えています。

現在の課題と 2025 年度の目標

事業	主な課題	2025 年度の目標
情報誌事業	編集委員の固定化	編集委員増員
セミナー事業 (動画)	工程が引き継ぎ困難	制作マニュアルを整えてパート スタッフ増員
セミナー事業 (対面)	進行スタッフ不足	次年度以降に検討
HP 事業	SNS 管理者不足	SNS 管理マニュアルを整えて パート・ボランティア増員
相談事業	相談員不足	次年度以降に検討
事務局	事務員不足	次年度以降に検討

—「次年度以降に検討」について—

専従スタッフの業務量増加につながっている事業から優先的に取り組んでいます。他の事業は次年度以降に検討を進めていく予定です。

2025 年度事業計画・予算

2025 年度事業計画

事業名	事業内容など
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 オンライン限定記事開始（4 月～） バナナチップス Plus オンライン限定メルマガ発行 MOG 抗体関連疾患完全ブック第 1 版執筆開始（6 月～） 絵本「おかあさんびょうきなの」改訂（10 月～） 編集委員増員
公開セミナーの実施	YouTube 生配信（5 月、10 月、12 月） NMOSD ショート動画作成 対面少人数セミナー実施 動画制作スタッフ増員
ホームページの運営	SNS も含めて従来通り・SNS スタッフ増員
相談窓口の運営	担当 2 名体制を維持
物販	チャリティ T シャツ発売（5 月）
その他	白書プロジェクト継続、性機能障害プロジェクト継続

「バナチ Plus の充実」が最優先

連載「主治医との付き合い方」終了に伴い新コーナーをいくつか始めます。経費が安いオンライン版が冊子版と同額である不公平さの解消のためオンライン限定記事やメルマガを始めます。また、初稿を編集委員（医師）が書くなどして役割分担を進めていきます。

運営体制の整備

最優先課題として動画制作と SNS 管理に関してマニュアルを整備して人員を増やし、シフト表を活用していきます。また、情報誌事業の編集委員を増員します（2025 年 3 月に増員しました）。

2025 年度予算（収入）

科 目	2024 年度実績	2025 年度予算
事業収入		
情報誌購読料	4,981,000	5,000,000
完全ブック（MS、NMOSD）	1,797,985	1,000,000
物販	461,025	300,000
YouTube 広告収入	38,685	30,000
ホームページ広告収入	277,437	230,000
MedPeer 報酬	3,527	0
物品寄付の換金	21,000	10,000
動画制作請負	80,000	0
事業収入合計	7,660,659	6,570,000
寄付金		
寄付金収入合計	5,860,243	5,580,000
その他収入（利息・税金還付）	786	700
合 計	13,521,688	12,150,700

（円）

公平・中立・独立の強みを活かした予算

当団体は、MS・NMOSD・MOGAD の患者さんご家族を主な対象としています。病気に関する活動だけに、どうしても製薬企業との関係で利益相反が生じやすい場面が出てきます。そうした場面に常に誠実に向き合いながら、公平・中立、そして 2016 年からは金銭的に独立した立場で情報を発信してきました。

この姿勢は、今や当団体の大きな強みです。2025 年はこれをさらに大切に育てていきたいと考え、このような予算を立てました。「収入」では当団体を支える基盤として、情報誌購読料を、前年度は完全ブックの発行により増加したことも考慮した上で多めに見込んでいます。「支出」では、原稿・講演料や動画制作・SNS 管理など、人にかかる費用を多めに確保しました。その分、外注費は抑える方向へ切り替えています。専従スタッフの給与は据え置きです。

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はできませんが、利益を上げること自体は禁じられていません。得た収益は次年度以降の活動に充てることが制度上の前提となっています。活動を継続していくために、収益を得ることについてご理解いただければ幸いです。

2024 年度予算（支出）

科 目	2024 年度実績	2025 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）	2,784,163	3,768,000
情報誌印刷費	1,062,600	750,000
情報誌オンライン版費用	310,860	600,000
完全ブック印刷費	1,129,700	0
情報誌送料	839,050	700,000
原稿・監修料	1,434,341	1,500,000
外注費（情報誌関連）	103,000	0
旅費交通費（講師・スタッフ）	52,252	50,000
講演会会場費	298,900	200,000
講演料	672,442	800,000
外注費（動画制作、SNS）	1,006,000	50,000
外注費（WEB 関連）	648,750	0
T シャツ・グッズ制作費	356,309	200,000
封筒・報告書印刷費	258,603	260,000
送料（情報誌以外）	164,396	150,000
通信費（電話ネット、セキュリティ）	654,728	520,000
通信費（WEB 関連）		300,000
事務用品費	192,088	190,000
支払報酬（会計・税理・労務）	151,525	500,000
支払手数料（主にクレカ手数料）	287,644	300,000
雑費（JAN コード更新料）	11,000	0
積立金（白書発行費）	0	400,000
積立金（MOGAD 完全ブック）	0	200,000
事業費計	12,418,351	11,438,000
管理費		
人件費（含法定福利費）	100,605	上欄事業費に含む
送料（情報誌以外）	6,850	7,000
封筒・報告書印刷費	10,775	10,000
通信費（電話ネット、セキュリティ）	27,280	30,000
事務用品費	8,004	10,000
支払報酬（会計・税理・労務）	7,975	上欄事業費に含む
支払手数料（主にクレカ手数料）	11,985	12,000
管理費計	173,474	69,000
合 計	12,591,825	11,507,000
増減額（収入－支出）	929,863	643,700

* 通信費のうちホームページ保守管理費を 2025 年度予算から分けました。
 * 次年度以降の事業費は積立金として分けて表示しています。

できるかたちでご支援ください

活動を継続していくためには、皆さまのご協力が欠かせません。ご協力いただきたいことを下記に挙げました。ご無理のない範囲でお願いいたします。

バナナチップス Plus のご購入



事業収入は活動を続けていくための大切な柱です。安定した運営のためにも、より多くの方にバナナチップス Plus をご購入いただけたらと願っています。病気の知識も付けられ、かつ当団体を支えることにもなるご購入をぜひご検討ください。

ご寄付



できる限り自主的な活動で収入を得ながらも、寄付によっても大きく支えられています。特に中立性や独立性を保つためには、個人の方々からのご支援がとても強い力になります。

ご視聴・閲覧・SNS のフォローなど

ホームページや YouTube 動画をご覧くださいことでアクセス数が増え、検索結果の上位に表示されやすくなったり、広告収入のアップにつながることもあります。また、SNS でのリアクションは、団体の周知活動を応援する力になります。いずれも無料でご協力いただけるご支援です。

チャリティグッズのご購入



オフィシャルショップでTシャツやグッズを販売しています。1点あたりの寄付金額も掲載しています。

物品のご寄付

未使用はがき、書き損じはがき、未使用切手、未使用テレカ、クオカード、商品券などを大切に受け取り、そのまま利用したり換金したりして使わせていただいています。

製薬企業からの寄付は受け付けておりませんが、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。活動の継続や発展のために力を貸していただけましたら幸いです。

メンバーのご紹介



役員と編集委員

当団体では、役員（理事・監事）、編集委員、運営スタッフは対等な立場で協力しながら活動しています。このうち役員と編集委員をご紹介します。

名 前	役 割	立 場
なかた 郷子 中田 郷子	理事長、編集委員	多発性硬化症患者
おおた えみ 太田 絵美	副理事長	友人
おおはし たかし 大橋 高志	副理事長、編集委員	脳神経内科医（鎌ヶ谷総合病院）
おち ひろふみ 越智 博文	理事、編集委員	脳神経内科医（愛媛大学大学院 医学系研究科）
きむら きみとし 木村 公俊	編集委員	脳神経内科医（京都大学医学部附属病院）
こんどう たかゆき 近藤 誉之	理事、編集委員	脳神経内科医（関西医科大学総合医療センター）
ちはら のりお 千原 典夫	編集委員	脳神経内科医（神戸大学大学院 医学研究科）
ちやばた としゆき 茶端 敏行	監事	友人
とみざわ ゆうじ 富沢 雄二	編集委員	脳神経内科医（順天堂大学医学部附属順天堂医院）
なかしま いちろう 中島 一郎	理事、編集委員	脳神経内科医（東北医科薬科大学医学部）
にいの まさあき 新野 正明	理事、編集委員	脳神経内科医（北海道医療センター）
みやもと かついち 宮本 勝一	理事、編集委員	脳神経内科医（和歌山県立医科大学）
よこやま かずまさ 横山 和正	理事、編集委員	脳神経内科医（東静岡神経センター）
わたなべ みつる 渡邊 充	編集委員	脳神経内科医（九州大学病院）

（2025年4月1日現在）

年表ハイライト

全年表はホームページに掲載しています。
(MS キャンビンについて>これまでの歴史)

1996年		9月	国際学会 ECTRIMS に参加 (アイルランド)
2月	ホームページ (HP) 開設=創立	10月	第3回講演会開催 (早稲田)
1997年		12月	MS 完全ブック第1版発行
8月	国際 MS 支援基金 (IMSSF) の日本支部になる (→04年迄)	2002年	
10月	「バナナチップス」創刊	1月	IMSSF 患者イベントに参加 (米国アリゾナ)
1998年		10月	絵本「おかあさんびょうきなの」発行 (→休刊)
10月	IMSSF 患者イベントに参加 (米国アリゾナ)	12月	第4回講演会開催 (東京ディズニー)
1999年		2003年	
2月	HP 医療相談開始	1月	年会費制廃止・購読料制開始
5月	HP 掲示板開始 (→03年迄)	2月	小冊子「多発性硬化症」シリーズ創刊 (→廃刊)
7月	インターフェロン・ベータ 1b 署名運動	7月	小児 MS 情報誌「ポテトチップス創刊」(→07年迄)
8月	年会費制開始 (→03年迄)	8月	掲示板全て閉鎖
9月	1社目の企業スポンサー獲得	2004年	
10月	少人数セミナー開始 (東京)	1月	NPO 法人格取得
12月	第1回講演会開催 (半蔵門)		「勉強会」開始 (→06年迄)
2000年		12月	東京フォーラム開催 (品川) 以降3年間で3回開催
1月	IMSSF 患者イベントに参加 (米国アリゾナ)	2005年	
3月	インターフェロン・ベータ 1a 署名運動	1月	インターフェロン・ベータ 1a 承認運動
8月	第2回講演会開催 (早稲田)	3月	少人数セミナー複数地域で開始
2001年		2006年	
4月	地方講演会開始	5月	MS 完全ブック第2版発行
7月	ナース電話相談「きゃびでん」開始 (→同年11月迄)	12月	小児 MS 新聞「ぱにぱにパンダ」創刊 (→08年迄)
	京都 MS セミナー開始		

2007年		2015年	
1月	業務日誌「デイリーチップス (現:ブログ)」公開開始	12月	第2回 MS 料理教室開催
10月	「小児 MS 講演会」開催 (新宿)	2016年	
12月	東京フォーラム開催 (六本木) 以降9年間で9回開催	2月	製薬企業からの寄付中止
2008年		2017年	
1月	バナナチップス編集顧問制開始 (→13年迄)	9月	MS 国際連合より J.D. ウォルフェンソン賞受賞 (ロンドン)
6月	大阪フォーラム開催	2018年	
2009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
5月	勉強会再開 (→12年迄)	2019年	
	「世界 MS の日」に参加	2月	インスタグラム運用開始
2010年		5月	フェイスブック運用開始
5月	東北大学 MS 講座と共催で各地で講演会開催	12月	東京フォーラム開催 (順天堂)
2011年		2020年	
3月	ツイッター運用開始	6月	YouTube 運用開始
5月	MS 完全ブック第3版発行	10月	賛同者と「NMOSD の日」制定
2012年		2021年	
12月	東京フォーラム動員数 500 人超え	10月	「バナナチップス Plus」創刊
2013年		2022年	
9月	役員に専門医が加わる	4月	ホームページ改修
2014年		2023年	
1月	脳神経内科医向け「りんごチップス」創刊 (→15年迄)	7月	すぐ分かるシリーズ配布
3月	認定 NPO となる (→19年迄)	2024年	
5月	第1回 MS 料理教室開催	2月	MS 完全ブック第5版発行 NMOSD 完全ブック第2版発行
12月	ホームページ改修	10月	「バナナチップス Plus オンライン」運用開始

多発性硬化症、視神経脊髄炎、MOG 抗体関連疾患 について

多発性硬化症、視神経脊髄炎、MOG 抗体関連疾患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病気ではなく、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。根治療法はありません。

多発性硬化症 (MS)



脳、脊髄、視神経の軸索は「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。国内患者数は推定 18,000 人で年々増加しています。指定難病に認定されています。

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。通常、脳神経内科が担当します。

治療は、急性期には炎症を鎮めるために「メチルプレドニゾロン大量静注療法（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。

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。平均発症年齢は 35～45 歳で 70～90%

が女性です。有病率に地域差や人種差はあまり見られません。他の自己免疫疾患を合併することが多いです。国内患者数は約 6,500 人で、指定難病に認定されています。

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。通常、脳神経内科が担当します。

治療は、急性期には炎症を鎮めるためにパルス療法が行われます。改善しない時は血漿浄化療法あるいは視神経炎の場合は免疫グロブリン静注療法を追加することがあります。場合によっては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。再発予防薬には大きく分けて、経口免疫抑制薬と 5 種類の生物学的製剤があります。

MOG 抗体関連疾患 (MOGAD)



脳、脊髄、視神経の軸索は「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。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見られません。国内患者数は推定 1,700 人です。

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 MOG 抗体の有無を調べる血液・髄液検査は重要です。通常、脳神経内科、小児の場合は小児科が担当します。

治療は、急性期には炎症を鎮めるためにパルス療法が行われます。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を追加することがあります。再発予防をする場合はグルココルチコイド（ステロイド）や経口免疫抑制薬が使われます。

MS キャビンについて

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）の情報をお届けする NPO 法人です。運営費は発行物やオリジナルグッズ販売による事業収入とご寄付でまかなっています。独立性を強く守るため製薬企業からは寄付等の資金提供はいただいていません。政府関係機関、政党、学会、宗教団体からの支援も受けていません。補助金や助成金などの公金も受け取っていません。

組織概要

創 立：1996 年 2 月 19 日（2004 年 1 月 27 日 NPO 法人認証）

事務局：〒116-0002 東京都荒川区荒川 1-47-7-505

※差し入れ・贈答品は辞退させていただいております。

※営業・勧誘は固くお断りいたします。

スタッフ数：20 人（専従 1 人、パート 2 人、無給 17 人）

ボランティア数：17 人



主な事業内容

- ① 情報誌・書籍の発行：情報誌「バナナチップス Plus」年 4 回発行
書籍「多発性硬化症完全ブック」発行
書籍「視神経脊髄炎完全ブック」発行
- ② 公開セミナーの実施：YouTube 配信、対面少人数セミナー開催
- ③ ウェブサイト・SNS の運営：基礎知識や講演・イベント情報など発信
- ④ 相談窓口の運営：情報誌購読者限定の個別相談（メール）



【ご寄付のお願い】活動を応援していただけると助かります。



三井住友銀行 上野支店 普通 7875710

みずほ銀行 三ノ輪支店 普通 8060314

ゆうちょ銀行 記号 10180 番号 49192671

店名〇一八 種目 普通 口座番号 4919267

2024 年度事業報告書 発行日：2025 年 4 月 29 日 発行：（特非）MS キャビン

イラスト：えみすけ 誌面制作：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 ファックス：03-5604-5093

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

