

LIFE with...

大切な人生と向き合うヒント

患者さんと家族のものがたり



— Message —

乳がんと
診断された方へ

尾崎 由記範

がん研究会 有明病院
乳腺内科 医長



再発乳がん治療はここ数年で大きく変貌を遂げ 「過ごしたいように生きる時間をいかに長くするか」へと 医療の目指す“目標”が変わってきています

乳がんは他のがんに比べても生存率が高く、治る人も多いという認識が一般に広がるなかで、再発・転移が見つかった、孤独感とともに、急に死が近くに迫ってきた感覚になるかもしれません。

確かに以前は再発乳がんに使える治療法は限られていて、予後は2～3年という時代もありました。ところがこの数年、新しいタイプの薬剤が登場し、薬剤の使い方にバリエーションが増えるなど、再発治療は変貌を遂げています。

いま再発治療で使われている薬の多くは、5年前になかったものです。

その結果、治療を続けながら10年を過ぎても、普段通りに仕事や日常生活を送られる方が珍しくなくなりました。確かに再発乳がんの完治が難しいことには変わりはありませんが、以前のただ「生命予後を伸ばす」ことから、「ご自身が過ごしたいように生きる時間をいかに長くするか」へと、医療の目指す目標そのものが変わってきていると考

えています。

ということは、患者さんご自身が治療と両立させながらどう過ごしていきたいかが、とても重要になってきます。治療が進むなかで、その方の大切にしている価値観やライフスタイル、考え方が変わることもありますが、その都度、一番良いと思われる治療法を選択していくことが、最終的には最善の結果につながっていくと考えています。

選択の幅が広がるのは素晴らしいことですが、治療の効果には個人差があり、副作用もさまざまで、強く出る方とそうでない方がいます。新しい治療もやってみなければわからない部分が多く、治療選択に悩む患者さんも見受けられます。

実際、進化しつづけるがゆえに複雑化している治療法を、がんの専門家ではない患者さんが深く理解することは難しいかもしれません。だからといって、適当に決めることはできないはずです。そこでご自分の希望を、私たちががんの専門家に伝えてほしい

PROFILE

2008年、慶應義塾大学医学部卒業。東京医科歯科大学大学院卒業。亀田総合病院、虎の門病院を経て、現在、がん研有明病院 乳腺内科医長・先端医療開発科兼任として、乳がん診療および臨床研究に従事している。日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医・指導医、協議員。日本内科学会総合内科専門医。乳腺専門の腫瘍内科医として、一人一人に合った治療・過ごし方を一緒に考え日々診療に向き合っている。

と考えています。

ご自身が何を優先したいのか、たとえば通勤・通学と治療を両立したいのか、自宅療養でいきたいのか、どのような副作用を避けたいのかなどの情報を共有していただきたいのです。

私たち専門家は、患者さんの希望を聞いて初めて、その方に沿った治療法を提案して一緒に考えることができるのです。

再発を知ると最初はひどく落ち込まれますが、治療が続くなかで、多くの方が「日常の小さなことに幸せや感謝の気持ちが湧くようになった」「自分は何が好きなのか気づいた」「生き方が良い方向へ変わった」というお話をしてくださることがあります。

先日も、「目標を持たずに漫然と生きてきたけれど、再発してから積極的に生きようと考え方が変わり、仕事のチームリーダー

に立候補しました」と、嬉しそうに笑顔でおっしゃった方がいました。

誰にでも寿命がありますが、それまででどう生きるかがとても大切なのだと、私自身も日々、気づきをいただいています。

治療が続くなかで、不調や不安はもちろんたくさんあると思います。そうしたときは医師以外にも、看護師や薬剤師、理学療法士、相談支援センターのスタッフなど、専門家にぜひ相談してください。一緒に考えていきましょう。

この冊子には、乳がんの再発治療を続けながら、ご自分の人生をしっかりと歩まれている方とそのご家族の、これまでの経験や思いがつつられています。再発しても続く人生の過ごし方として、参考にしていただければ幸いです。

CONTENTS

02 Message 乳がんと診断された方へ 尾崎 由記範／がん研究会 有明病院 乳腺内科 医長 患者さんと家族のものがたり

- 04 **Story 01** 荻原 卯月さん (50代)
あと数年と覚悟し、死ぬまでの時間を数えていた。20年後の今、家族や医師に支えられ幸せに生きています
- 06 **Story 02** 井手口 祐子さん (40代)
再発で「人生、楽しんだもの勝ち!」と思考転換。家族やAYA 世代の仲間と充実の日々を送っています
- 08 **家族のことば** ご主人の井手口 純さん
- 09 **Story 03** 西岡 美砂子さん (60代)
不安を抱えて過ごすのも一日、考えないのも一日。「大阪人」気質で、仕事も遊びも笑いも全力投球
- 11 **家族のことば** ご主人の西岡 孝さん
- 12 **Story 04** 富井 隆子さん (60代)
21年後の乳がん再発に「まさか」。生かされている今を存分に楽しみたい
- 14 **Story 05** 米村 好美さん (70代)
がん患者が集う「薬膳カフェ」の夢を実現。ご縁が運んでくれる幸せに感謝





story

01

荻原 卯月さん
(50代)

宮城県在住。夫と二人暮らし。息子、娘の4人家族。2004年、数年前から自覚症状があり37歳で乳腺科を受診。多臓器に微小転移があるとしてステージⅣの乳がんと診断。術前抗がん剤、全摘手術＋リンパ節郭清、術後抗がん剤、放射線、ホルモン療法。乳房再建をした2年後、卵巣転移と胸膜、腹膜の播種が発覚。治療と仕事を両立させている。



あと数年と覚悟し、死ぬまでの時間を数えていた 20年後の今、家族や医師に支えられ幸せに生きています

— 乳がんと分かった経緯は？

33歳で第二子の娘を出産した24年前、しこりを自分で見つけましたが、そのときは乳腺炎だと思っていました。ただ授乳が終わっても、しこりはどんどん大きく硬くなり、ごつごつしてきて、おかしいとは思いましたが、乳がん信じたくなくて放置して。病院へ行ったのは、4歳になった娘がお風呂で「ママのおっぱい、変」と言った、その一言で決心がついたからです。

— 最初からステージⅣの診断だったとか。

乳がん治療で有名な隣の県の医師を主人が探してくれて受診しました。大きなしこりがあると伝えたためか、数日後に診てくださり、すぐに乳がんの診断が下りました。しかも「生半可な治療ではすまない」ことから、通院距離を考えて、私が住む県で、その医師が信頼を置く大学病院の医師につないでくださいました。

術前抗がん剤の後の手術から目覚めて最初に医師に聞いたのは、リンパ節転移の数でした。

すると、肝臓近くまで20数個の転移があり全部は取り切れなかったと。全身に転移の可能性があり、ステージⅣと診断されました。5年生存率は10%以下。子どもたちの成長を見守れないと思うと、さすがにショックでした。

祖母の声に、「生きよう」と思いました

— 当時ご家族にはどう話されましたか？

子どもたちには、「ママは悪い病気になって入院しなくちゃいけない。おっぱい半分なくなっちゃうんだ」ということは伝えました。

その後、娘が「ママのおっぱい、変」と言ったからおっぱいがなくなったと思いこんでいると知り、「大変！」と再建を希望しました。ただ私のステージでは難しく、再建の許しが出たのは10年後。娘は中学生になっていました(笑)。

主人は歯科医院をやっていて、歯科衛生士の私と一緒に働いていたので、ショックだったと

と思いますが、ずっと見守ってくれました。ただ、東日本大震災で医院がつぶれ、立て直して大変な主人にこれ以上私のことで心配をかけたくなかったの、詳しいことは話していません。



— 前を向くきっかけがあったそうですね

最初からステージⅣでしたから、3～5年で死ぬと覚悟して、子どもたちに迷惑がかからないような生活基盤を考えていました。生きるための治療というより、死ぬまでの時間を家族のためにどう使うかだけを考えていましたね。

その考えが変わったのは、抗がん剤治療中に家族と行った愛知万博で、「サツキとメイの家」を見たときです。昭和初期の家屋をモデルにしているのですが、私の祖父母の家にそっくりで、タンスに浅田飴の缶があるのも同じ。祖母がそこに黒飴を入れていたことを懐かしく話しながら缶を開けたら、なんと黒飴が入っていたんです！

見た瞬間、黒飴から「諦めないで生きなさい」と、おばあちゃんの声が聞こえてきて、私はその場で泣き崩れてしまいました。そのときから、「生きよう」と考えが変わりました。

— 卵巣に遠隔転移が見つかったのですね。

幸いにも治療が効き、10年間のホルモン療法を終えるまで何事も起こりませんでした。そのあと不正出血が続き、婦人科で定期的に検査を受けていたところ、卵巣への転移が見つかりま

した。卵巣を摘出する手術の前に酸素飽和度を測ったら、70%くらいしかなくて。調べたら胸膜と腹膜に播種が見つかり、肺の3分の2くらい胸水が溜まっていた。新たな治療開始です。播種は散らばっているので手術ができないのは残念でしたが、これまで一度も治ったという感覚を持ったことないので、淡々と受け入れました。

今は、毎朝分子標的薬を飲み、仕事をし、夜は私の中にいるレンジャー部隊が、がん細胞や播種を一個一個つぶしていくイメージを持ちながら眠ります。それでマーカーが下がれば褒めてあげる。上がれば「頑張んなさい！」と叱咤すると、次の月はまたちょっと下がるんです。

「治したい」という医師たちは心の支え

— 不安なときは誰に相談しましたか。

それはもう医師や看護師さんたちです。20年前は、変な噂がたって子どもが傷つかないように守ることに必死で、周囲に話しませんでした。

病院には20年間、毎月通っていますが、どの医師もとても優しく、全員が本気で「治したい」と思ってくださっているのが伝わり、薬のことも何でも信頼して相談ができます。この医療チームに巡り合えたことは奇跡と思っています。

— 今、どんな思いで過ごしていますか。

最近では友人や歯科医院に来る患者さんでもがんになる人が増えてきたので、「大丈夫、私なんか20年前からステージⅣで再発もしているけど、元気よ」と言って話を聞き励ます時間は、私の宝物です。再発後に参加したSNSの乳がんコミュニティで経験を話すことも楽しいです。

この20年、子どもの成長を見る喜びは何物にも代えがたく、美しすぎるこの世の自然に触れる日々は幸せです。何年先というより、これからも一日一日を大切に過ごしていきたいです。



02 井手口 祐子さん (40代)

大阪府在住。夫と長女、次女、長男の5人家族。
2018年、左乳房ステージⅠ、ルミナルAの乳がんと診断。乳房切除術と広背筋皮弁による乳房再建を受ける。ホルモン療法中の2022年、胸壁に再発。腫瘍と共に再建乳房を摘出し、太ももから皮膚移植後、放射線治療。仕事を続けながら、ホルモン療法と分子標的薬による治療を続けている。



再発で「人生、楽しんだもの勝ち!」と思考転換 家族やAYA世代の仲間と充実の日々を送っています

— 乳がんが分かってからの経緯は？

左乳房の内側に小さなしこりがあることは半年前くらいから気づいていましたが、33歳と若く、乳がんになりやすい条件も一切当てはまらなかったの、しばらく様子を見ていました。

病院を受診したのは、しこりの部位が痛みだしたからです。検査の結果はステージⅠ、ルミナルAの乳がんでした。まさか30代で乳がんになるなんて、青天の霹靂です。入院しなくてはいけなのに、幼い3人の子どもをどうしようと気が動転し、すぐには受け入れられませんでした。早期だったのは救いでしたが、範囲が広く、全切除。手術と同時に広背筋皮弁で乳房を再建し、10年間のホルモン療法が始まりました。

— ホルモン療法中に再発が分かったのですね。

初発から4年目の定期検査で、手術した左側の胸壁に何力所か再発していることが分かりました。自覚症状はなく、おとなしいタイプのがんと聞いていたので、再発するとは考えていなかった。

せっかく再建した胸も腫瘍と一緒に皮膚ごと取り、太ももの皮膚を移植する大きな手術を受けました。胸も太もももすごく痛くて、3週間の入院になりました。

国立がん研究センターのサイトや、患者向けの乳癌診療ガイドラインも調べましたが、再発に関してはあまりいい情報がなく、精神的に衝撃を受けてしまって。突然砂漠の中に放り出され、どこへ向かえばいいのかわからないという感じでした。仕事もつらくて、術後しばらく休職することになりました。

子どもたちの前では いつものお母さんでいたい

— ご家族に伝えたときのことを教えてください。

初発時も再発時も現実を受け入れられなくて、「乳がん」「再発」という言葉を口にすることができず、夫にはLINEで伝えました。

入院中の子どものめんどうは、夫とお互いの両親がすべて見てくれました。両親たちの支えがなかったら今日まで治療を継続できませんでした。

初発のとき10歳と8歳だった長女と次女に伝えると、テレビの受け売りか、最初の言葉が「お母さん、髪の毛なくなるの?」でした。「そっち?」って(笑)。がんは身近ではないですからね。再発のときは、私が精神的に落ち着いてから「もう1回手術をしないとイケない」と話すと、「え? また?」と少し驚いた様子でした。私は子どもたちの前では「いつものお母さん」でいたかったので、意識して普通に振舞うようにし、子どもたちも深くは聞いてきませんでした。

ただ治療の副作用で、自分ではどうしようもなくイライラしてしまうことがあって。そんなときは夫に当たり、夫は何も言わず、サンドバッグになって打たれてくれています(笑)。

— 医師との関係は良好ですか?

再発と分かりうるたえる私に、主治医は「治療を目指したい」と言ってくれました。完治の可能性はそんなに高くないとしても、先生について行こう、頑張ろうと思えるようになりました。その言葉は今も心の支えになっています。

新たなホルモン療法と分子標的薬を使って2年目になりました。副作用や、精神的に不調だったり不安なときもありますが治療は順調で、あと少しで分子標的薬を終えられるかもしれません。今は仕事も家のことも普段通りできています。

同じ境遇だから分かりあえる

AYA(アヤ)世代の仲間

— 家族以外で相談できる人はいますか?

乳がんの患者会で知り合った同世代の人たちに、すごく支えられています。若い年代の乳がん患者の数は少なく、関西の^{アヤ}AYA世代(若い世代)の患者会をネットで探して、初発1年目

から参加しています。

20代、30代だと同じ年の子どもがいたり、境遇や悩みの種類が似ているんです。たとえば、乳がんは胸の見た目が変わるから、子どもにどこまでどんな風に伝えるかとか、なんでも相談できます。私のように再発した方もいますが、みんな初めて会ったときから同志のような存在です。がんは明るい話題ではないので、健康な友人には自分から積極的には話しません。



— 再発してからの変化や伝えたいことは?

変化はすごくあって、「人生、楽しんだもの勝ち!」と、考え方が変わりました。もともとインドア派でしたが、今は少しでも休みができると家族で出かけるようになりました。USJ(ユニバーサル・スタジオ・ジャパン)にはまっていて、年間パスポートで通っています。

元気に動けて生活できることが当たり前ではないことに気づけたので、なんにでも挑戦していろいろな経験をしたいですね。乳がんになって始めた書道は、師範を目指しています。楽しいことを探す毎日はとても充実しています。

再発後の治療は、精神的な支えがないと続けるのは厳しいと、経験してきて思います。再発を知ると真っ暗な闇の中にいる感覚になりますが、治療を進めていく上で、その時々に関わり支えてくれる人が絶対に周りにいる。ひとりではないということを、多くの方に伝えたいですね。



がんは特別なことではなく、あくまで生活の延長線上の位置づけ。それは再発でも同じです



ご主人の井手口 純さん

奥さまの祐子さんからのLINEで乳がんを知った瞬間、「マジか!?!」とつぶやいた純さん。「まだ33歳でしたからね。結婚生活に描いていたライフデザインの想定外で、一瞬目の前が真っ暗になりました。ただLINEでサラッと知らされたので、彼女の様子までは分かりませんでした」

祐子さんへの心配はもちろん、考えることが多すぎてパニックの中、「子どもがつつがなく生活していくことが、一番優先すべきことだと明確に思いました」。

経済を支えるために仕事は大切。まず家のことを手伝ってほしいとご両親に相談したそうです。祐子さんへの接し方は「普通を心がけました。彼女もそう望んでいたし、がんになって何かを変えると特別なことに思えてくるので、がんもあくまで生活の延長線上の位置づけです。それは再発しても同じです」。

再発をLINEで伝えられたときも、第一声は「マジか!?!」。ただ、どうにもできないことなら、受け入れようと切り替えたそう。

「治療を頑張っていたのを知っていたから、

僕に伝えるのに勇気を振り絞ったと思います。僕は、妻が何か相談してきたときに対等に話ができるくらいの知識を、ネットで調べました。もちろん治療の選択は本人の意向が優先というスタンスです」

3人のお子さんたちについては、「子どもなりに受け入れる強さが備わってきて、たくましく思っています。家の手伝いもしてくれます。上の娘はある程度理解していると思います。僕も長男だから分かるんですが、一番上は自分が頑張らなくてとは我慢することが多いので、“何も変えることもないし、我慢もしなくていいからね”と言っています」。

祐さんが行動的になって、毎日を大切に過ごしているのが伝わるという。「外出はお財布との相談もありますので、帳尻を合わせながらですが(笑)。以前より家族との時間が増え、出かけると妻も子どもたちも楽しそうで、僕も楽しいです。病気は想定外にやってくる。そのとき周囲のサポートや備えがどれだけ大切か、今回のことで身に染みて感じています」





03 西岡 美砂子さん (60代)

大阪府在住。保健師。夫と二人暮らしで息子二人がいる。2013年、左乳房ステージIIbの乳がんと診断。乳房切除術と同時に腹部による乳房再建を受ける。抗がん剤治療後、ホルモン療法中の2017年に骨転移が判明。翌年、治療の副作用により顎骨壊死を発症。2023年に新たな骨転移が発覚するも、仕事やゴルフ、ジムと、アクティブに過ごす。



不安を抱えて過ごすのも一日、考えないのも一日 「大阪人」気質で、仕事も遊びも笑いも全力投球

— 乳がんが分かってからの経緯は？

職場のリフレッシュ休暇で、夫とハワイ旅行を満喫した翌日、気になっていた左乳房のしこりを診てもらうために乳腺外科を受診。エコーを見た医師から「99%がんでしょう」と言われてしまいました。天国から地獄とはこのこと。9カ月前に受けた乳がん検診の結果は「異常なし」だったので、しこりは良性と信じていました。

翌日は保健師の仕事に復帰しましたが、がんのことで頭がぐるぐる回って何も手につきません。たださすがに早期だろうと思っていたら、検査結果はステージIIb。しこりが2つあり、リンパ節にも転移していたので乳房全摘しました。

— 想像以上に進行していたのですね。

ショックでしたが、寝て起きたら「大丈夫」と思える性格なので、深刻に考えることをやめました。病気をオープンにしたので、手術前に職場の人や友人たちが激励会を開いてくれたり、旅行やライブに行ったり、仕事も忙しくて落ち

込んでいる暇はなかったですね。

乳房の摘出と同時に、お腹の組織を胸に移植する乳房再建もしました。お腹にあった盲腸の傷跡も、今は胸にあるんです。その話をするとみんな笑ってくれます。大阪人なので悲劇ばかりじゃなく、笑いを取っとかないと(笑)。

術後、抗がん剤治療を受けることになりました。

転んでもただでは起きない 大阪人氣質で明るく

— ご家族はどうされていますか？

夫には日ごろから何でも相談していますが、乳がんが分かった日は夫が飲み会だったので、電話で伝えました。「がんになってもおまえはおまえ」と、動じなかったですね。私が元気なので、独立した息子たちも普段と変わらないです。

ただ95歳の母と同居してくれている長男が、私の脱毛姿を見たくないと言うので、抗がん剤

治療中はずっと帽子かウィッグを着けていました。だから夫と長男は脱毛した頭を見てはいらずで、よく私の話相手をしてくれる次男にだけ、脱毛の経過を見せていました。



— むくみやリンパ浮腫もあったとか。

3カ月間の抗がん剤治療の最後のほうで両脚がむくみ、体重が7キロも増加したんです。歩くのもつらい状態でしたが、これをやったら治るんだと思って、乗り越えました。同時期に左腕にリンパ浮腫も発症したので、3カ月後、浮腫を改善するLVA手術を受けに岡山の病院まで行きました。ついでに入院前に夫と岡山観光もしました。行くならただでは帰りません(笑)。手術後は順調で、浮腫は現在、経過観察のみですんでいます。

仕事は半年間休みました。職場の理解と温かい励ましが強かったですね。

— その後骨転移が分かったのですね。

初発から4年目の2017年の定期検査で、骨盤の外側に転移が見つかりました。頑張って治療を続けてきたのに。今度こそ死を身近に感じましたが、すぐ死ぬわけじゃないと思い直しました。主治医も、今の治療が効かなくてもまだまだ治療法があると言ってくれたので、頑張ろうと。私は主治医の大ファンなんです。

翌年、骨転移治療の副作用で奥歯に顎骨壊死の症状が出始めました。その後、最初の転移の

近くに新たな転移が見つかり、2023年には背骨に3つ目の転移が見つかりました。

違和感はある気もするけれど痛くはないんです。主治医は無茶しなければ何をしてもいいと言うので、ジムもゴルフも続けています。

目下の心配は 食べる楽しみを奪われること

— いま、不安なことはありますか？

一番の心配は顎骨壊死ですね。治療が続くので、顎骨壊死も奥歯から徐々に前歯のほうへ広がってきていて。口腔外科の歯科医師から手術を勧められているのですが、「右上の前歯から奥歯まで抜くことになるかもしれない」と言われたときは、さすがに落ち込みました。

食べることや見た目はどうなのか…手術治療の症例があまりないらしく、これからどうなるのか先が見えないことが不安に繋がってます。

— 再発してからご自身に変化はありますか？

以前は100歳まで生きると公言していましたが、再発して5年10年後生きているかなとちょっと思ったときに、「できることはやろう、行きたいところは行こう」と、より積極的になりました。コロナ禍のときは保健師の仕事が忙しすぎて、仕事だけが「生きがい」となっていました。今は再任用職員なので、大好きな旅行やライブ、夫と共通の趣味のゴルフは月に2～3回行くこともあります。もうお金のことは言っていられません。

不安に思っただけで過ごすのも一日、考えないのも一日。がんのことはひとまず横に置いて、目の前を一つひとつ叶えていく。その間に新しい治療法も出てくると信じて……。乳がん検診はぜひ受けていただきたい。また、日頃から自分の乳房の変化に関心を持つ「ブレスト・アウェアネス」が大事だと伝えていきたいです。



この人はちょっとやそっとでは死にません(笑)
好きなことをどんどんやったらいい



ご主人の西岡 孝さん

飲 米会の席で、美砂子さんから電話で乳がんを告げられたとき、がんの部分を取ればいいのかと思った孝さん。

「他のがんと比べて、乳がんはそこまで怖いものではないという認識がありました。その後も、おとなしいタイプのがんと聞いていたので安心していました。でもそれ以前に、パワフルなこの人は、ちょっとやそっとでは死なないだろうというゆるぎない思いがあって、本人が深刻にならないので、家族も深刻にならないという感じです」

骨転移を知ったときも同じで、「僕らがどうにかできるものではないので、医師にお任せするしかない。やりたいようにやると本人が言っているの、そうしたらいいと」。今まで通り見守っているそうです。

再発後、美砂子さんとのゴルフの回数は増えましたが、それ以外は、お互いに好きなことをやるのも暗黙のルール。特別なサポートが必要と感ずることもなかったそうです。

「二人ともフルタイムで働いて、妻が料理をしたら僕が片付けるみたいに家のことをやっ

てきました。妻は抗がん剤治療中で具合が悪い時も休職中だったので料理を作っていましたね。

僕の唯一の変化は、今まで辛抱して家事をやっていたところがあったんですが、妻ががんになり、義務として家事をやらなくてもいいじゃないかと考えが変わったこと。それからは一切不満がなくなりましたね」

淡々と話す孝さんに、息子さんたちいわく「母は明るくパワフルでいろいろと言いますが、最終的にはいつも父を頼りにして相談します。父は一家のかじ取り役なんです。母は『もっと憐れんで』と冗談で言ってきますが、すぐ笑いを取りにくるほど明るいので、今のところ憐れむような状況にはならないんです(笑)」。

孝さんも「本人に精神的なショックはきっとあると思いますが、前を見ているので将来に不安を感じたことはありません。うちの家族はべったりせず、何かあったときに集まるという距離感で、それが我が家の幸せの形だと思っています」。





04 富井 隆子さん (60代)

埼玉県在住。シングルマザーとして3人の子どもを育てていた38歳のときにステージIIbの乳がんが見つかり、左胸の全摘手術と薬物治療を行う。初発から21年後の2020年12月、背中に痛みを感じ皮膚科を受診したところ、縦郭リンパ節などへの転移が判明。現在は治療を続けながら友人との温泉旅行や趣味のクラフトテープ手芸などを楽しんでいる。



21年後の乳がん再発に「まさか」 生かされている今を存分に楽しみたい

— 初発のときの状況は？

市役所に勤務しながらシングルマザーとして中学生の長女と長男、小学生の次男の3人を必死で育てていたときでした。マンモグラフィ検査では異常はなかったのですが、左胸に痛みがありがん専門病院を受診したところ、ステージIIbの乳がんでした。まず思ったのは「子どもをどうしよう」です。自治体のファミリーサポート制度や勤め先の病気休暇を利用し、全摘手術と抗がん剤治療、ホルモン治療を受けました。

ところが術後1年検査では新たに原発性の腎臓がんが見つかりました。初期でしたが部分切除の手術後は体を動かせず、乳がんの治療もあったので、受験を控えた長女は家に残り、息子2人を1年間福島に山村留学させる決断をしました。当時を思い出すと、寂しい思いをさせたなと、今も涙が出ます。乳がんの前に卵巣嚢腫の手術もしていたので、なぜこんなに続くのかと苦しかったです。

— 乳がんの再発はいつ？

10年間再発がなかったので、病院では「一応の区切り」と言われました。その後も近くの病院で定期的に検査を受けていましたが、そこでは再発は見つかりませんでした。2020年3月に背中の左側に痛みを感じ、膨らみも出てきたので皮膚科を受診しました。組織を調べてもらうと、乳がんが皮膚や縦郭リンパ節、鎖骨上リンパ節に転移していることがわかりました。初発から21年後の再発でした。

— どんな心境でしたか。

あまりに時間が空いていたので、「まさか」でしたね。子どもたちは独立し、私も50歳で市役所を辞めて介護の仕事をしていました。コロナ禍だったこともあり、すぐに仕事を辞めて治療に専念することになりました。

— 再発後の病院は？

初発とは違う病院です。初発のときからネット上でがん患者のコミュニティに参加していま

したし、リアルに会って遊ぶ乳がんの友人もいましたから、そこで評判を聞いていた先生にお願いすることにしました。コロナ禍で電車に乗るのが怖くて、近くに住む長男に病院の送り迎えをしてもらっていました。

障害年金を受給し、 週3でヘルパーも利用

— 再発後の治療は？

分子標的薬による治療をしています。副作用が辛くて動けない時期があり、その時はちょっと大変でした。二世帯住宅で娘家族が上に住んでいるのですが、娘は娘で子育てが大変な時期でしたから。

— 身の回りのことはどのようにしていたのですか。

再発と同時に障害年金の申請をし、介護保険の認定も受けました。副作用がいちばん酷いときには、介護保険の居宅介護サービスを利用して、週3回ヘルパーさんに来てもらうことができました。今は利用をやめていますが大変になったときはまた頼めるようになっていきます。がん患者同士のつながりのなかでそうした情報も得ていたことがよかったですね。

— 受診で心がけていることはありますか。

「聞きたいことリスト」を書いたメモ帳を必ず診察室に持っていきます。いくら顔見知りの先生でも緊張するし、聞くべきことを忘れてしまうこともあるので。今の主治医は、頼めば録音もさせてもらえます。

再発後はクラフトテープ手芸と 着付けの趣味も

— 現在はどのような毎日を？

副作用で白血球の数が減っていて、息切れが

あるし疲れやすいです。調子が悪いときは無理をせず横になっていますが、体調がいいときは、再発前からずっと付き合いのある5人のがん仲間と食事や温泉旅行を楽しむこともあります。

— 再発してから始めたことは？

コロナが落ち着いてからは、クラフトテープを使ってバッグやアクセサリを作る教室に通っています。今年からは着付け教室にも通い始めました。まだ簡単にはいきませんが、先日は着物を着て、友達と創作料理を食べに行きました。



— 今後はどんな生活を送りたいですか。

チャンスがあれば県のピアサポーター養成講座を受けて、地元のがん患者さんのサポートをしたいですね。あとは暇とお金があるかぎり旅行にはどんどん行きたいです。今は秘湯めぐりにもはまっています。せっかく生かされた人生だし、これまでにいろいろな方を見送ってきたので、今日自分が生きていることに感謝し、楽しく過ごしていきたいです。

— 再発患者さんにアドバイスを。

再発は辛いですが、そこらからに長くがん付き合いしていくかが大事です。そのためにも自分で正しい情報を入手したり、がん患者の仲間をつくったりすると思います。情報を積極的に得ることで、自分の希望を主治医に伝えやすくなると思います。



05

米村 好美さん
(70代)

京都市在住。2005年、右胸にステージⅡの乳がんが見つかり治療。2年後に肝臓と肺への転移が見つかり、化学療法、分子標的薬による治療を始めた。定年退職後に栄養士の資格を取得し、薬膳インストラクター養成講座も修了。2020年10月に京都市上京区に「薬膳カフェぼちぼち」をオープンし、がん患者も気軽に集える場を提供している。



がん患者が集う「薬膳カフェ」の夢を実現 ご縁が運んでくれる幸せに感謝

— 6年前の取材で話されていた「薬膳料理のカフェをつくりたい」という夢を、素敵な場所で叶えられましたね^(※)。

前回の取材の後、薬膳インストラクターの養成講座に通いながら、「カフェをつくりたい」と周りに話していたら、ご縁がどんどん繋がったんです。それでカフェにぴったりの京町家を見つけることができ、内装をリフォームして2020年10月に店をオープンしました。やりたいことを口にして、会いたい人に会いに行っていたら、自然にそうだったというか……。リフォームをお願いした建築デザイナーはヨガ教室で一緒になった方だし、不動産屋さんはその方の知り合いという感じで、こうして話していても夢のようです。

— お店のことを教えてください。

季節の野菜を使った薬膳料理を出しています。食材にこだわり、化学調味料ではなく麹を使うし、野菜も基本無農薬です。書道やフラ

ワーアレンジメントやヨガのワークショップが定期的に開かれており、みなさんランチを含めて3、4時間ゆっくりしていただけますね。ワークショップの先生には、がん患者のイベントで知り合った方もいます。店は予約制にして自分のペースでやっています。

がん患者さん向けには、毎月第3土曜日に「ぼちぼちサロン」を開いています。こちらは私もスタッフを務める「京都ワーキングサバイバー」というがん患者支援のNPO法人が主催していて、スタッフが患者さんや家族の相談に乗ったり、患者さん同士ワイワイおしゃべりしたりしています。

「こうしたい」を主治医にしっかり伝える

— 今はどんな治療？

前回の取材時、がんは画像上は消えていたのですが、店をオープンして3カ月後のPET検査



で肺と肝臓に再びがんが見つかり、現在は分子標的薬と抗がん剤の治療を受けています。手足のしびれもありますが、味覚障害の副作用が毎クールあり、自分にとってはこれが本当にきついです。味覚障害があるときは、友人に来てもらって料理の味を見てもらっています。

— 初発から20年間、同じ病院ですか。

主治医は最近変わりましたが、ずっと同じ病院です。副作用がきついたので最近は代替療法を試してみることもあります。事前に必ず主治医に相談しています。自分の「こうしたい」をしっかり伝えることは大切ですね。先生との関係性に悩んでいらっしゃる患者さんもありますが、どうしても合わないという場合には、他の先生を探すことを検討してもいいかもしれません。

「マギーズ東京」のような場所を残したい

— 楽しい時間は？

独り身なので、いろいろな方が店に来てくださるのは楽しいです。店が休みの日は体調をみながら「がん友」の4人で鳥取とか岐阜とか、あちこちの温泉に出かけて、いろいろな話をして過ごしています。何でも話せる大事な仲間です。

— 今後やりたいことは？

店のオープンから4年経ったので、がんと共に生しながらあと6年頑張って、10年はやりたいですね。がん患者さん向けのサロンは今は月1回だけですが、東京にある「マギーズ東京」のように、がん患者さんが気軽に立ち寄れる居場所にしたいですし、ずっと残る場所にしていきたいと思います。

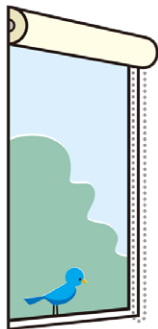
自分のことでは、もう70歳なので終活を始めています。いざというときに周りが困らないように、できることは今のうちにしておきたいですね。主治医に相談して、ホスピスを見ておくとか、在宅かかりつけ医を探すとか、そういうことも始めています。ホスピスは面談だけでもしておくと、必要なときに入りやすいそうです。

— 米村さんがご自身の人生と向き合うときに大切にされていることは？

感謝とご縁です。がんになると「もう終わり」と落ち込む人がいますが、私はがんになってからたくさんのご縁に恵まれ、幸せをいただきました。私からもご縁を繋いでいきたいですし、そういう形でがん患者さんの支援も続けていけたらと考えています。

※前回取材の記事は
こちらからご覧になれます





大切な人生と向き合うヒント

LIFEwith...

発行：日本イーライリリー株式会社

Lilly

制作：認定 NPO 法人キャンサーネットジャパン

2024年12月作成
PP-ON-JP-0492