



乳がんに関する体験談

▷ 検診を受けるメリットについて

先日ネット記事でタレントの壇蜜さんがご病気で一年の三分の一を入退院で過ごし、多額の治療費もかかってご苦労された旨が掲載されていました。もしかして読まれた方もおられるかもしれません。

壇蜜さんは「元気で長生きすることは難しい」と書かれていたようですが、かくいう私も昨年の今頃、乳がん手術で入院しており、その言葉が身に沁みて理解できました。

病気というものは突然やってくるもので、私は若い頃から入院をしたことがなく、大きな病気にもかからずに過ごしてきましたが、ちょうどコロナ禍の際に二度も入院することになってしまいました。元気だけが取り柄の私でしたが、健康を過信してはいけないと改めて思います。

乳がんに関して言えば、早期に発見されれば治療後また元のような生活に戻れる確率が高く、私のお世話になっていた病院では「5年生存率(というところでもうコワイ話ではありますが)」90%とのことでした。乳がんの原因のうち、遺伝性は10%くらいで、残りの約90%は原因がよくわかっていないとのことです。こうなると女性であれば、乳がんになる可能性は誰にでもあると思っておいた方がよいと思います。また年々、乳がん患者が増えていて、日本人女性なら生涯のうちに9人に1人はかかるそうです。

乳がんは早期の段階では痛いとか身体が不調などの症状は出ないので、定期的な検診と、自発的にいつもと乳房の様子が違わないかを気にしていなければわかりません。また、早期発見されたとしても現在では必ず外科的手術を伴います。それはなかなか勇気がいることですが、原発乳がん(はじめに症状がでた乳がん)は転移していなければ取ってしまえば完治はします。私はもともと自治体の乳がん検診を受けていて、所見が見つかったことから、かかりつけ医に定期通院するようになり、自己検診もしていたのですが、これまでと違う膨らみを感じて受診したことで、転移する前にかかりつけの先生にがんを発見していただき、壇蜜さんのようにかなりの時間がかかりましたが、今では元の生活に戻れています。

しかし、発見が遅れてステージがあがるとその後の治療は困難になることは間違いのないと思います。先に書いた「生存率」もステージがあがると急に下がります。また、再発の可能性も高まります。

乳がん以外にも子宮頸がんなど女性特有のがんもありますから、受けられる検診があるのであれば、受けるに越したことはないと思います。

「まさか自分が」。それは他人事ではなくて、私のように急に自分に降りかかってくる可能性があります。忙しい時間の合間でも受けられるがん検診を受けられることをお勧めいたします。





▷ がんはあなたのせいじゃない

○ がんは突然発覚する

私が乳がんに関心したのは、たまたま他の事が気になっていつも検診でお世話になっている乳腺外科の先生に診ていただいた時でした。その時の気持ちはまさに「青天の霹靂」です。まさか自分が乳がんにかかっているとは思っていませんでした。

その後、総合病院で精密検査を受けた時も、主治医の先生に「私は元気なんですけど・・・。」と言って病気を否定したかったのですが、乳がんとはまさに「痛くない」「身体の調子も悪くない」けれど、なってしまう種類のがんで、元気かどうかは関係ないということです。そしてむしろ調子のよい時に治療を開始することが、がんを克服するのに大切な事だと告げられました。早期発見、早期治療。遅くなればなるほど後の回復が困難になります。

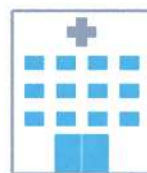
○ がんは“オーダーメイド”の病気

主治医から乳がんの告知を受けたあとは、具体的な治療計画など、専門用語が飛び交います。なんの予備知識なしに行くと、ほぼ理解できずに「言われたようにするしかない」状態になると思います。他の病気ですと医師の指示に従えばおおむね完治するものですが、がんに限って言えばそう簡単ではありませんでした。普段から知っておいた方がよい基本的な知識もあります。

たとえば「ステージ」などは他のがんでも共通する基準ですが、乳がんでは「サブタイプ」というものがあります。実はサブタイプが違えばその後の治療方法も全く違う過程をとります。私はがんになると皆が抗がん剤治療をするものと思っていたのですが、乳がんではサブタイプによっては抗がん剤が効かないので、すぐに手術をして術後ホルモン剤のみでの治療の人も多くいます。

また、同じ抗がん剤を投与しても人によって効き目も副作用の程度も全く違います。まるでオーダーメイドの病気のような感じです。自分しかわからない症状を主治医や看護師さん、薬剤師さんなどに伝えて、どこまで自分で治療に耐えられるか、またはこれは耐えなければならないと思うか、その決断を迫られることもあります。がんはそれだけ症状も過程も多岐にわたっていて、対応が難しいので、事前に知識を得ておくのが最善です。

参照によい例として、がんの治療をしている総合病院で、ネット上に情報公開しているところが挙げられます。私がみたところ、がん研有明病院・乳腺センターの「乳がんの治療をこれから受ける方のために」という冊子が丁寧でわかりやすいと思いました。この病院は新聞紙面でがん患者の相談コラムなども受け持っています。一度目を通しておくと慌てなくて済むと思います。





○ 標準治療とは

がんの保険適用治療は「標準治療」で行われます。「標準」というと”Basic”という英訳を思い浮かべ、もしかしてそれより高等な“Luxury”や”Excellent”な治療があるのではと思いがちですが、ここで言う「標準」は”Standard”ということです。

ネットなどで知識を得ようとするやたらと「がんに効く」「抗がん剤は××」と言った文字が出てきますが、これらの多くは標準治療から外れている方法です。標準治療はそれまで多くの患者さんと医療関係者が積み上げてきた実績の上にある治療方法です。「なんとか他の方法がないものか」と思う気持ちもわかりますが、そこで逃げずに標準治療を受ける覚悟を持ってほしいと思います。

もし主治医の先生の話が納得できないのであれば、他の病院でセカンドオピニオンを聞くのもいいと思いますが、まずは忙しい先生以外の看護師さんや医療スタッフの人に訊いてみたほうが良いと思います。総合病院の先生は一日中忙しく、時として丁寧な説明を欠くかもしれませんが、先生以外にも相談にのってくれたり、教えてくれたりするスタッフの方はたくさんいます。一人にならずにまずは不安を打ち明けてみるのがいいと思います。

○ 在宅での治療の注意点

がんの治療というと誰もが病院で過ごすイメージがあるかもしれませんが、多くの患者さんは通院しながらそれまでと変わらぬ日常を過ごしています。サブタイプで言う「ルミナル A」という患者さんは、抗がん剤の投与がなく、恐らく私とは全く違う治療過程を経ていると思いますが、私はそれ以外のタイプでしたので抗がん剤の投与が必要でした。

抗がん剤を投与するとまず見た目ががらりと変わります。頭髪の脱毛にウィッグを選択する人が多いと思いますが、暑くて蒸れそうだったので私はずっと帽子を被って過ごしました。

自分の家族へ病気の告知をするのも勇気が必要です。さらに職場へどう伝えるか、どの範囲まで言うか、それは「抗がん剤治療」を伴うものかどうかにもよると思います。なので抗がん剤治療をしなければ、最後まで言わなかった方もおられるかもしれません。誰もが自分が病気、それも「がん」だというのは言いづらい事だと思います。

しかし抗がん剤を使う場合は、極端に免疫が下がるので周囲への告知と協力が欠かせません。自分のもとより、周囲で咳がでる際はマスクをしてもらわないといけないかもしれませんし、自分も休みを取得しなければならない事もあると思います。ありがたいことにコロナ以降、在宅勤務をすることもできるので、体調が悪い時や職場で流行り病があるときは家にいることが望ましいと思います。

私が受けた説明によると、抗がん剤治療は回復の遅いがん細胞と、それ以外の細胞との回復の速度差を使って徐々にがん細胞を減らしていくとのことでした。がん細胞もダメージを受けますが、通常の細胞も痛みます。私の場合、普通は 3000~8000/ μ L 程度あるはずの白血球数の数値が 1000/ μ L 以下にまで下がり、予定していた抗がん剤治療を受けられない状態になったこともありました。また、副反





応によりちょっとした傷で血が止まらなくなったり、細菌やウイルスにより熱が出たりすることもありますので、場合によってはそのまま入院するしかなくなります。いかに炎症を起こさずに免疫が低い時期を切り抜けるかがポイントで、日常でも「1日8回はうがい薬でうがいをしてください。」と言われました。口腔内の細菌がその後、体内で炎症を起こす可能性が高く、注意が必要とのことでした。

○ 確率では9人に1人が乳がんにかかるけど

日本では女性が一生に乳がんになるのは9人に1人の割合と言われています。がんになるかならないか、遺伝性は10%くらいで、残りの約90%は、原因の特定はできていないとも言われています。

がんと告知されたとき、もしかして「なぜ私なんだ」と思う人もいると思います。あれが悪かったのか、これがいけなかったのか、或いはきちんと生活していたのに、なぜ私が？なにか悪い事でもしたのだろうか、と理由を探して自分を責めてしまうかもしれません。

しかし、なりやすい時期や条件はあるとしても、原因が解明されていない以上、投げたさいころの目のように、自分ではコントロールできない部分が多いと思います。不摂生な生活をしていてもがんにならない人もいるのです(不摂生でもよいという話ではありません、特に閉経前後の生活は大切です)。自分を責めるのはマイナスしかないと思います。偶然自分が当たってしまった、もう受け入れて立ち向かうしかないのです。

また、くよくよする余裕もくれないのががんという病気です。乳がんにはいろんなタイプがあると言いましたが、ひとつ共通することは「標準治療」を受けることは、すなわち必ず外科的手術が必要になる、ということです。それは部分的であれ、全摘であれ、今のところ必ず通る道です。リンパ節郭清など、術後のリハビリが必要になってくる場合も出てきます。

また、私のように副作用を多く受けた人も居ます。毎日身体が動かず、階段も上がることができずに、ただじっとしていることしかできない日もあります。味覚障害で化学物質を口に入れているような日が続き、食べられるものがほとんどない日。少なくとも半年はその生活が続くのに、自分を励ましてあげないとかわいそうだと思います。私の事を一番わかっていて、私を一番応援してくれるのは私です。もしあなたががんになってしまっても、あなたはなんにも悪くないのです。今がんばっている自分に少しでも楽しいことをさせてあげて、もし食べられるのであれば美味しいものを食べて楽しい時間を過ごしてください。

乳がんはステージが低ければ原発(最初に発生したもの)のがんはほぼ完治します。なぜなら「取ってしまえば」いいからです。ただし、身体中に広がっている微細ながんは転移の可能性があります。本当のところ乳がんの治療は「再発・転移をさせない」事が最も重要だと思います。辛い時もあるかと思いますが、継続的な健康寿命を勝ち取るために、できるだけ自分を励ましてあげてください。

