

ありがとう！  
エッセは  
創刊35周年

総力特集 みんなのつくりおき生活／ホツクス収納

COVER  
優香さん

## INTERVIEW 松田龍平さん 三浦翔平さん

人気コーデを  
プレゼント!

## ユニクロ&GUで 1か月着回し30コーデ

あずき茶、スパイス白湯、ホットトマトジュース

飲んでやせる  
話題のダイエットをお試し!

エッセ  
10  
2016 OCT.  
定価 500 円



## 栗原はるみさん 家族が選んだ ベストレシピ

豆腐で極上  
ボリュームおかず

毎日のご飯にもお弁当にも大活躍

# おいしくラクする みんなの つくりおき生活

使える  
保存容器を  
プレゼント!

## カリスマ清掃員に教わる タオル掃除術

ものが捨てられない、占い好き、節約しすぎ…  
**“ビンボー習慣”をやめれば  
もっと! お金が貯まる**

# ざっくりしまって見た目すっきり 「ボックス収納」で きれいが続く

髪を味方につければ人生が変わる

いざというときに役立つ！日用品の代用アイデア 18

#### 「足占い」で運気アップ

#### 知りておきたい乳がんのこと

どんな人がかかるの？ 検診はどこで受ければいい？

# 知りたい 乳がんのこと

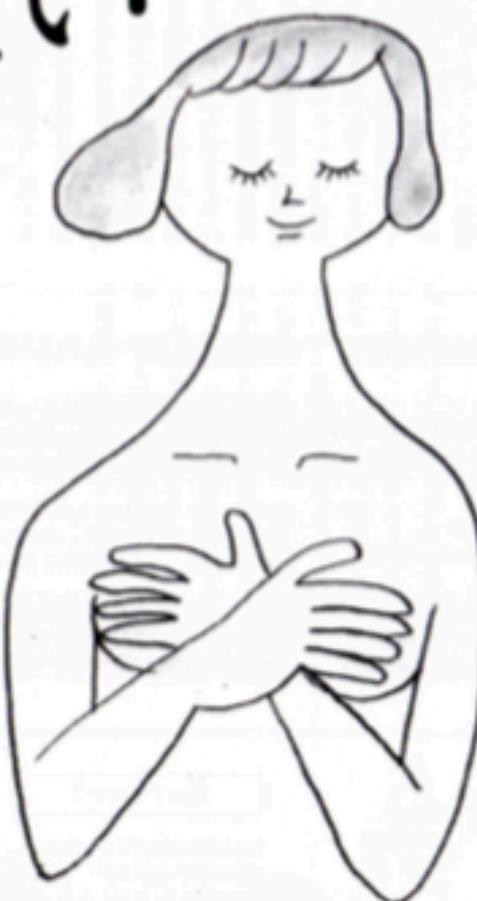
11人に1人が乳がんに！？ ——日本人女性がかかるがんのなかでもっとも多いという乳がん。でも、死亡率が低いのは、備えることでリスクを回避し、備える病気でもあるから。自分を守るために正しい知識を身につけ、積極的に検診を受けましょう

出典：がん情報サービス

資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

■ ■ ■ / 島田菜穂子先生

認定NPO法人乳癌健康研究会副理事長、ピンクリボンプレストケアクリニック院長。筑波大学付属病院放射線科などを経て、東京医科歯科大学で1993年に乳腺外科を開設。2007年より現職。ピンクリボン運動を通じて乳がん啓発活動に取り組む



## 乳がんにかかる人の推移

日本女性の11人に1人といわれている乳がんの罹患率。30代半ばから閉経後の女性まで、特定の年齢というより全体的に増えています。グラフの数値を見ても、年々かかる人の数は増加傾向に



女性のがんで圧倒的に多いのが乳房のがん。ただし、亡くなる人は2位の大腸がんや3位の肺がんよりも少ないのが特徴です。乳がんは、正しい知識と正しい検査方法で早期に見つければ、命を落とさずにすむがんなのです

がん	件数
乳がん	82773*
大腸がん	68291*
胃がん	41153*
肺がん	36231*
子宮がん	46829*

ここ数年、乳がんにかかる人が増えていることを知っていますか？ 40代後半から50代前半にかかることが多い乳がんですが、30代中盤からかかる人が急増。要因として、食生活の欧米化、女性の社会進出に伴う未婚や高齢出産、不規則な生活サイクルが挙げられます。

「同時に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌期間が長いほど、乳がんのリスクが高まることがわかっています」と話すのは島田菜穂子先生。「以前は出産経験がない、閉経が遅いなどの女性に多いといわれていましたが、最近は不妊治療中の人も要注意です。女性ホルモン投与を受ける前に乳がんを発症していないか必ず検査

しておきたい」と教える。

「これは、乳がんが早期に発見され、適切な治療をすることで克服できるからです。欧米では減少しているのに、日本では乳がんで亡くなる方が年々増えているのは、症状が出てから治療を開始する方が多いため。年間1万3000人が命を落としています。自分の身を守るために、まずは乳がんを正しく知って、正しい検査を受けることが大事なのです」

正しい知識を得て、正しい検査を受けることが、乳がんに備える第一歩

# 乳がんQ&A

乳がんから自分を守るためにできること  
は？ 予防とセルフチェック、検診、治療  
についての大変な知識をお届けします

## A—Q どんな人が かかりやすいの？

血縁者ががんにかかっている人；

さらに母親や姉妹に乳がんの人が多い場合は、遺伝的な要因で、乳がんにかかるリスクが高くなるため、20代から検診を受けるなど注意が必要。また、女性ホルモンのエストロゲンにさらされる時間が長いと、がんを促進することがわかつてきました。つまり初潮が早い、閉経が遅い、閉経後の肥満などで女性ホルモンの分泌量が増えると、リスクが高まるなどを意識して。過度の飲酒や喫煙もハイリスクになります。また、これらの因子が思い当たらないでも、不規則な生活によるストレスなども背景を考えられており、だれもが注意し、備えることが大切です。

近親者で乳がんにかかった人がいる場合は要注意。

不規則な生活も見直して

## A—Q 検診はどこで 受けたらいいの？

通いやすく  
設備と知識の整った  
乳腺の専門医で受診して

検診を受けるからには初期の段階のがんも見つけるマンモグラフィーや超音波検査の設備のある医療施設を選ぶことが第一。乳がん検診をしているからといって、設備がそろっているとは限りません。「NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構」では、マンモグラフィー検診に欠かせない認定医師と認定放射線技師、認定施設を公表。この3つがそろった機関は「認定NPO法人乳房健康研究会」のHPに掲載されているので、通いやすい施設を見つけてましょう。

## 乳がん検診・治療ができる病院を調べられるHP

認定NPO法人乳房健康研究会  
<https://breastcare.jp>

日本乳癌学会  
<http://www.jbcs.gr.jp>

認定NPO法人J.POSH  
日本乳がんピンクリボン運動  
<http://www.j-posh.com>

乳がんによる死亡低下を目指しピンクリボン運動を展開する日本初の乳がん啓発団体。乳がんの検査設備が整った施設を紹介している

不安や戸惑いを払拭するため、専門医たちが検診や治療のための正しい最新情報を記載。認定施設や乳癌専門医のリストも豊富

「受けよう乳がん検査、早期発見で笑顔の暮らし」を目指す啓発団体。マンモグラフィー検査機器を設置する医療機関のリストを掲載

## A—Q 自己検診つて した方がいいの？

乳がん発見の  
最多ケースは自己検診。  
まずは生活に取り入れて

月に一度、月経が終わった数日後の、乳房がやわらかくなつた時期が自己検診にベストの時期。自分の手で胸に触れ、不自然な凸凹がないかを探します。さらに、鏡で胸を見て、左右差や変形がないかをしつかりチェック。月に一度のセルフチェックを続けたことで、痛みや違和感がなくとも小さなしこりに気づき、乳がんを早期発見できた人が多くいます。

また、洗顔と同じように、毎日のバスタイム後、ボディクリームを胸にのばしながら、ちょっととした変化を意識してみると、いつもの動作のなかで無理なく続けることも大切です。

### 触ってチェック

触る範囲は鎖骨の下から胸全体。乳房の外側は脇の下まで。立ち姿勢と寝姿勢でくまなくチェック



### ○立って触る

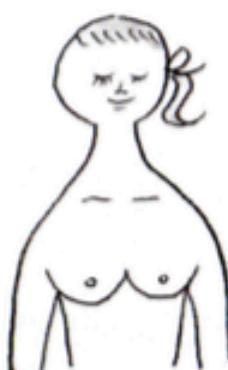
チェックする側の腕を上に上げ、反対の手の指の腹で小さな「の」の字を連続して書く。すくい上げるよう触るのがコツ。石けんやボディクリームを塗るときを検診タイムにすると、滑って調べやすくなります。

### 鏡の前でチェック

裸れ、えくぼ状のひきつれ、凹み、色の変化など、以下の項目を注意深くチェックしてみましょう

#### Check

- 皮膚がひきつっていないか
- 凹んでいないか
- 乳首が陥没していないか
- 盛り上がってないか
- 赤く腫れていないか
- 乳首から分泌物が出ないか



### 自己検診 してみましょう

乳がんの兆候に気づくためには、普段の乳房の状態を知って、変化を発見することが大切。1か月に一度、日を決めてセルフチェックを習慣に。ノートに記すのも手。小さな変化に気づいたら、ためらうことなく乳腺科または乳腺外来で受診を



### ○寝て触る

枕やたたんだタオルを胸の下に入れ、触る側の腕を上にあげると乳房が広がり、チェックしやすくなります。指の腹で触って調べて

# A Q 乳がん検診はどんなことをするの？

マンモグラフィーと  
超音波検査の2種の検査を組み合わせた検診が理想

乳房の内部を診るマンモグラフィーと超音波検査が検診の柱です。マンモグラフィーは乳房専用のX線検査で、上下左右からはさむことで内部の様子を的確に捉え、放射線の被ばく量を最小限に。小さながんの兆候まで映し出せる半面、乳腺が密な

人の場合は、乳腺にまぎれて見落しやすいという弱点があります。超音波（エコー）検査は、超音波を乳房に当てて組織から跳ね返った反射波を画像にする仕組み。被ばくがなく、妊娠中でも安心して受けられます。いずれにしても検診は症状がない人の早期発見を目的としたもの。異常に気づいた人は定期検診を待たず、乳腺の専門医で受診することが大切です。

## 乳がん検診の流れ

問診から始まり、医師が乳房の状態を見て触る視触診を経て乳房内部を診るマンモグラフィーと超音波検査へ。両方の検査を受けることでリスクを減らせます。自治体などからの検診クーポンを利用し、上手に検診を受けましょう

### 問診

一般的には問診票に記入する形式。自覚症状があるか、今までかかった病気、今かかっている病気や服用している薬、家族にがんにかかった人がいるかどうか、などを聞かれます

### 視触診

乳房の左右の大さきに違いはないか、皮膚の凹凸や発赤、乳頭の分泌などを視診し、さらにかたさや動き、乳頭から分泌物が出るかをチェック。痛いところがあれば必ず医師に伝えて

### 超音波検査

あおむけに寝てジェルを胸に塗り、検査用の端子を乳房に当てて画像を映します。しこりのあるところは黒く映り、数mmのしこりも発見可能。しこりを重点的に見ていくと、良性か悪性かを知ることもできます

#### メリット

微細なしこりも発見でき、X線被ばくがないので妊娠中や可能性のある人も受診可能

#### デメリット

がんの兆候である石灰化を詳しく映し出せない。マンモグラフィーとの組み合わせが◎

### マンモグラフィー

乳房を上下左右から透明な板に挟んで内部を撮影するX線検査。薄くのばして撮影することで診断に必要な画像を撮ることができ、放射線被ばくを最小限に。乳房のはる月経前を避けた方が、痛みが少なく受診できます

#### メリット

小さながんの兆候（石灰化）が白い点状に鮮明に映し出され早期発見しやすい

#### デメリット

しこりは乳腺と同じ淡い白色に映るため、乳腺が密な人は見づらい。妊娠中は受けられない

## 乳がんの病期（ステージ）分類

乳がんの進行度は5つのステージに分類され、手術を行なうか、どのような手術を選ぶか、放射線治療や薬物治療を行うか、など治療方針の指針となります

### 病期

### 状態

#### 0期

しこりや画像診断で異常な影を認めないもの、または乳管内にとどまっているがん

#### I期

しこりの大きさが2cm以下で、腋の下のリンパ節への転移がない

#### IIA期

しこりの大きさが2cm以下で、腋の下のリンパ節に転移が疑われる  
しこりの大きさが2~5cmで、腋の下のリンパ節に転移がない

#### IIB期

しこりの大きさが2~5cmで、腋の下のリンパ節に転移がある  
しこりの大きさが5cm以上で、リンパ節に転移がない

#### III期

しこりの大きさにかかわらず、腋の下のリンパ節に転移があり、リンパ節同士が密着するか周囲に固定している  
しこりの大きさが2cm以下で、腋の下のリンパ節に転移がないが、胸骨の内側のリンパ節が腫れている  
しこりの大きさが5cm以上で、腋の下のリンパ節か胸骨の内側のリンパ節に転移がある

#### IIIB期

しこりが胸壁に固定している  
しこりが皮膚に現れたり、がんが乳房表面の皮膚に及んだりしている

#### IIIC期

腋の下のリンパ節と胸骨の内側のリンパ節のどちらにも転移している  
鎖骨の上下にあるリンパ節に転移している

#### IV期

しこりの大きさを問わず、ほかの臓器に転移している

# A Q 乳がんになつたらどんな治療をするの？

進行の度合いによって  
薬物治療や放射線治療、  
摘出手術を行います



乳がんの可能性があると診断されたら、細胞診、組織診を行います。さらに、がんと診断されたら、進行に応じて乳房の一部または全部を切除し、その後放射線治療や薬物治療を組み合わせての治療に。一部の切除は0、I、II期のステージで、それ以降のがんは乳房切除術（全摘）となることが多い。さらにリンパ節への転移や、しこりが大きい場合は、手術の前に薬物療法（ホルモン剤や抗がん剤の投与）を行うのが一般的です。手術後も経過を見ながら、担当医と相談しつつ、抗がん剤やホルモン剤による治療を行う場合も。また、再発の可能性があるので、定期的に検診を受けます。

# 読者の 乳がん体験記

ESSE世代を直撃する乳がん。病期も進行のタイプもさまざま、乳がんを乗り越えた読者の体験をご紹介します

## Data

夫(39歳)、長男(6歳)の3人家族。31歳で出産し、子どもが2歳になる頃しこりが気になり乳腺外来へ。乳がんと診断され乳房切除手術、リンパ節切除、薬物治療を経験。会社勤めのかたわらホルモン治療を継続する

出産後、職場復帰してから  
乳がんが発覚。  
全摘、抗がん剤治療を経験。  
5年がたち、ひと区切りです

三浦 夏美さん(仮名・37歳)



長男を出産して6か月で断乳し、職場に復帰。ある日ふと、乳輪のそばの辺りに、しこりのようなものがあることに気づきました。でも、仕事の忙しさと、慣れない保育園通いの大変さなどが重なってバタバタと慌ただしくしており、「母乳が残っているのかしら?」と、勝手に自己診断をしてしまったのです。その状態のまま、あつという間に月日が過ぎ去り、しこりがゴリゴリと手のひ

らに当たるようになつたことで不安が増し、いよいよ受診を決心。同僚に紹介された乳腺外科へと出かけました。その日のうちに悪性の疑いが、いちばんつらかった。夏場の暑い時期、暑くてウイッグを外すタイミングがわからなかつたんです。

外した途端に笑われたこともありましたが、胸から脇の下にかけてぽつかりとへこんだ傷口は、半年間直視することができませんでした。

あの頃、どうやつて生きていたのか、仕事、通院、保育園の送り迎え、そして、医師が告げた結果は、進行性の乳がんでした。

そのとき「いったいこれからどうなるのか」と目の前が真っ暗になつたことを覚えています。ちょうど少

手術を受ける前に、薬物治療を受けました。具合がとても悪くなり、ご飯を食べられず、みそ汁だけ過ごしました。術後の抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けた頃が、いちばんつらかったです。夏場の暑い時期、暑くてウイッグを外すタイミングがわからなかつたんです。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようと私は思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治療もひと区切りかと思えば、10年続

きしていくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたすら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙しさのおかげで、かえつて気持ちがまぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きていくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

みんなと会って、髪の毛が抜けるつ

たり。そこには未婚で乳がんになつ

てしまつた人もいて、子どもが1人

でもいることがとてもありがたいこ

ともありました。そして、がん患者

の会はいろいろありますが、年代に

よつて悩みは異なるので、同年代の

人たちと出会える会に入ることが重

要だと思いました。

私は自身は体にシリコンを入れることに抵抗があり、乳房再建をしようとは思いません。いい下着もあるので、普通にしているとまったく気づかれていません。

手術から5年が過ぎ、ホルモン治

療もひと区切りかと思えば、10年続

きいくためにはなんでもしよう

と思っています。子どもをもう1人と

育つようになりました。子どもにか

かつたはずの教育費を、自分の趣味

に使おうと決めたことでふつきれ

今は、美容の勉強を始めています。

相談して仕事を調整してもらいました。

休み暇を使いながら、毎日をひたす

ら乗りきりました。でも、今、思

返すと、仕事を辞めなかつたことが

本当によかつたと思います。あの忙

しさのおかげで、かえつて気持ちが

まぎれましたから。

いぢばん救われたのは、インター

ネットで同じ若年性乳がんの人たち

の会を見つけたことでした。同じ悩

みをもつ人がこんなにいるのだ、と

いうことだけでホッとできました。

## 検診時、乳腺専門医により ステージ0の早期発見。

手術後の体調不良を乗り越えて  
ボランティアで活躍中

中澤香奈子さん(仮名)・46歳

### Data

夫(48歳)、長男(21歳)、長女(18歳)の4人家族。44歳で初めて受けた婦人科検診で再検査となり、ステージ0の乳がんと診断。部分切除手術のあと、40日間の放射線治療を受けて体調不良になり、仕事を退職。現在も年に1回検診を受ける

夫の会社から配偶者検診の案内がきたのが婦人科検診を受けるきっかけでした。最初の年は無視していたのですが、何度も催促状がきたので、2年目に渋々行ったその検診で、また、しこりにもならない段階のがんが見つかったのです。周囲には、がんで亡くなつた親類もおらず、なんの不安や疑いもなく、44歳で初めて受けた検診でした。たまたまその日の医師が乳腺科の専門医だったおかげで発見できたと言われるくらいの、ごく初期の異常をマンモグラフィーで読み取つてもらえたのです。

再検査でグレーと言われ、組織をとつて調べる組織診へ進む頃に、ようやく「がんかもしれない」とよぎつた。結果がステージ0のがんわかつたときも「もしかしたら切らすにいられるのではないか」と思いましたが、不安を抱えながら過ごすのも

大変なことと思い直し、夫と相談して手術を受けることにしました。乳房の下方1/3ほどを切る部分切除手術でしたが、ありがたいことに水着を着てもわからない程度の傷ですみました。大変だったのは術後で、麻酔とその後の放射線治療で自律神経が弱り、めまいと息切れ、湿疹に悩まされ、1か月でパートの仕事を復帰するはずが、2か月、3か月と休みが長引き、ついに仕事を辞めてしましました。

その後も体調不良が続き、ふとしたきっかけで鍼灸に通つてみることに。私は合ったのか体力も回復してきました。そんな経験から今はペット鍼灸のセラピストになりました。保護された老夫がわが家にいるので、まずは愛犬のために、そして保護された犬たちのために活動を開始。それまではボランティアに気持ちを向けていたことはなかったのですが、「がんにかかるてみると、弱い存在に目がいくようになり、自分にできることはなにかを考えるように。病気をきっかけに視野が広がり、これから老後へ向けて取り組んでいく目標ができました。

放射線治療にも毎日通いました。勤時間を運らせてもらい、40日間の休養時間も立派な胸ではなく、寄せてあげたときも「もしかしたら切らすにいられるのではないか」と思いませんでした。結果がステージ0のがん

10年前、早期発見で手術。  
2人の娘に恵まれるも  
兆候が出て不安：

高浜桂子さん(仮名)・41歳

### Data

夫(42歳)、長女(6歳)、二女(3歳)の4人家族。31歳のときに会社の検診でマンモグラフィーと超音波検査を受け、早期のがんが見つかる。部分切除手術のうち、放射線治療。伯母が乳がんで亡くなっているため、検査は欠かさず受けている



経験談をフランクに話すことで、1人でも多くの人に検診に行ってほしい

乳がんにかかつたことで弱い存在に目が向き

老後の目標もできました

もともと立派な胸ではなく、寄せてあげたときも「もしかしたら切らすにいられるのではないか」と思いま

上げてのブラジャー着用で外見的に

検診を行つてほしい

放射線治療にも毎日通いました。

1人でも多くの人に話すことで、経験談をフランクに

検診を行つてほしい

満員電車で通勤。その後は会社の出勤時間を運らせてもらい、40日間の休養時間も立派な胸ではなく、寄せてあげたときも「もしかしたら切らすにいられるのではないか」と思いま

上げてのブラジャー着用で外見的に

検診を行つてほしい

はわからないので、ママ友たちに乳が

1人でも多くの人に話すことで、経験談をフランクに

検診を行つてほしい

満員電車で通勤。その後は会社の出勤時間を運らせてもらい、40日間の休養時間も立派な胸ではなく、寄せてあげたときも「もしかしたら切らすにいられるのではないか」と思いま

上げてのブラジャー着用で外見的に

検診を行つてほしい