

*ジョンストンズ。×三尋木奈保 コラボストール完成!

A MONTHLY
MAGAZINE for
POSITIVE
CAREER WOMAN

ありがとう!
創刊24周年!

11

Nov. 2016
[オッジ]

Oggi

[oggi.tv/]

24ページ大特集

働くアラサーの心の栄養=旅!

Oggi Viaggio

~さあ、旅に出よう!~

NY メルボルン ハワイ 瀬戸内豊島

乳がん、そのときどうする?

神崎 恵「美の説得力」



別冊
付録

秋の
本命アイテム
通販BOOK

1冊に
ひとつ
付いてます!



3年連続
タイツProject
第1弾!

エディター・三尋木奈保がカラー監修

martinique
×
Oggi

ほんのり透ける絶妙カラーは、
どんなボトムとも相性よし!

女っぽ♡
モカグレータイツ

[40デコール]

©2016 OCTOBER 11, 2016

2号連続 特別付録 Vol.1

「女っぽ♡モカグレータイツ」

脱! 残念な足元! 「靴」がわかれば おしゃれが変わる!

程 スパイシーに
レースタイツ

トレンチを休む日の
「ジャケット」塾

Sサイズさん&Tサイズさんの
フラットシューズ選び

加藤綾子さんの 再登場♡
「モチベーション靴」

付録のタイツ
履いてます!

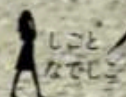
グレー & ベージュ ワントーンDAY
靴合わせの洗練ルール

通勤パンプスは

グレースエード

チャンキーヒール カラー

に変えてみる!



しごと
なでしこ
小学館女性誌
合同キャンペン
実施中/Oggi!

乳がんと診断されたら、仕事は、お金は、結婚は…!?

に備える

人は身近な病気なのだと改めて実感した人も多いのでは。
今、知っておくべき乳がんの基礎知識から最新事情まで、緊急企画でお届けします!



あなたのおっぱいは大丈夫?

乳がんのセルフチェックポイント

お風呂上がりのスキンケア感覚で、あまり構えず胸に触れてみて。ボディクリームを塗ると滑りがよくなり、小さな異変も見つけやすくなります。

- 触る 押して痛むところはないか
- 見る 赤くはれていないか
- 見る 乳首が陥没していないか
- 見る 乳首がただれていないか



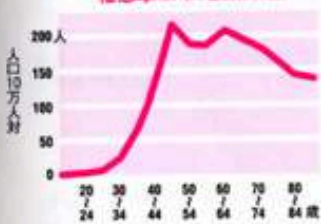
- セルフチェックの3STEP
- STEP 1 見る
鏡の前立ち、両手ハングサインした状態で、両方の乳房を身くらべる。不自然に盛り上がりが出ていたり、こんでいる箇所がないかを確認。
 - STEP 2 触る
片手を上げ、反対の手で胸の腫れや乳首に「小さく」の字を摸く。さらに乳首から縦横の下、わきの下まで指を上下左右、楊子状に滑らせる。
 - STEP 3 つまむ
指の腹で乳首や乳輪を優しくつまみ、分泌物が出ていないかチェック。乳首から赤紫色や透明な液が出ていないかなら、早めの受診も。

知識 2

乳がん患者のうち、30代は3%
ただし30代後半から急増する

乳がんは、高齢での発症が多い胃がんや大腸がんより、比較的若い世代がかかりやすいがん。「罹患率は30代後半から増え始め、ピークは40代後半、その年代はファストフードなど食生活が欧米化した世代に当たります。欧米では60~70代の罹患率が最も高いことから、今後は日本でも、罹患のピークは徐々に高年齢に移行するだろうと考えられています」(山内先生)

女性の乳がん年齢階級別罹患率(2012年全国推計値)



国立がん研究センターがん対策情報センターより

ココががん!



画像提供/島田真穂子先生

知識 1

11人に1人がかかる
日本人女性にいちばん多いがん

乳がんとは診断される日本人女性は、年間8万人以上。「乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍のこと、さまざまな種類がありますが、女性ホルモン「エストロゲン」によって成長するタイプが約8割。エストロゲンは生理中に増加するため、初潮の低年齢化や少子化によって月経回数が増え、エストロゲンの影響を長く受けるようになったことが、発症の要因のひとつです」(山内先生)

「乳がんの原因は、はっきりとはわかっていませんが、戦後の栄養

状態の改善や、ライフスタイルの変化による女性ホルモンの状態の変化も要因」(島田先生)。一方で、乳がんは自分で胸を触って見つけられる数少ないがん。「検診さえ受けていれば安心ではなく、自分の胸をもっと触り、知ること、というときに冷静に見極められる目を養ってください」(島田先生)

まずはこれだけ! 乳がんの基礎知識
最大の予防策は
自分の胸を知っておくこと

有名人の闘病ニュース、他人事とっていませんか？ もしも今

「乳がん」

「教えてくれたのは」



聖路加国際病院
乳腺センター長
山内英子先生

やまうちひでこ ●乳腺外科医。順天堂大学卒業後、聖路加国際病院乳腺科を経て94年渡米。帰国後の10年より現職。著書に「よくわかる最新医学 乳がん」(主婦の友社)など。



聖路加国際病院
乳腺科
乳がん診療科室室長
角田博子先生

つのだひろこ ●放射線科医。筑波大学卒業後、筑波大学東京立川中病院などを経て05年より現職。乳がん検査の精度向上のため、医師の育成にも力を注いでいる。



ピンクリボン
プレスナティブ
表参道 院長
島田菜穂子先生

しまだなこ ●放射線科専門医。乳癌認定医。筑波大学卒業後、米国家留学を経て、00年NPO法人乳癌健康研究会を設立。ピンクリボン運動を展開。08年、同院を開設。

撮影/ 廣 ミノル
イラスト/ はるなゆづり
デザイン/ スズキのデザイン
構成/ 酒井亜希子・佐々木 恵
(スタッフ・オン)

最近、メディアでよく耳にする、同世代の著名人の乳がん。乳がもかし、正しい知識をもっていれば、いざというときも恐れることはありません。Around30が

触る わきの下に
しこりはないか

見る へこんだり
盛り上がっている
ところはないか

つまむ 分泌液は
ないか

見る ひきつれは
ないか

触る しこりがないか



知識 5

こんな人はすぐ受診

- 乳房にしこりや違和感がある
- 痛みやはれがある
- 乳房の皮膚の色が変わったり、毛穴が目立つ

異変を感じたら
まずは乳腺クリニックを受診！

しこりなどの症状があらわれた場合は、近くの乳腺クリニックへ、いきなり大学病院などに行こうとすると、数週間予約が取れず不安ばかりが募ってしまうことも。「いちばんよいのは、ふだんから信頼できるかかりつけ医を見つけておくこと、検診で万一異常が見つかっても、過去の正常なときのデータと比較することで効率的に受診できるメリットもあります」(島田先生)

知識 4

30代は全員が
毎年検診する必要なし
ただし、乳がんになる
リスクが高い人は要注意

現在無料で行われている乳がん検診は、国が死亡率の減少効果を確認した40歳以上のマンモグラフィーのみ。40歳以下は自己負担での受診になる。「ただし、特に乳がんや卵巣がんの血縁者がいて、遺伝性乳がんのリスクが高い人や、女性ホルモン剤を長期服用している人などは、30代で一度検診を受けると安心。まずは自分の胸の状態を知り、必要な検診の頻度・種類の相談を」(島田先生)

家族(特に母・姉妹)が、乳がん・卵巣がんになったことがある

ビールを服用している

注意が必要なのは…

初潮が早かった

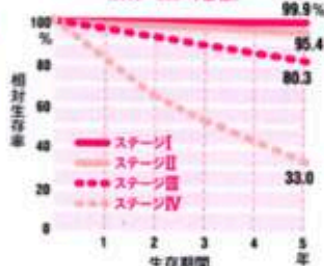
生まれたときの体重が3500g以上

お酒をたくさん飲む

知識 3

ステージIで見つければ
5年後の生存率は99.9%

乳がんのステージ別生存率
(2005~2007年診断)



全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2016年8月集計)より

「現在のところ予防法はありませんが、2cm以下のしこりであるステージIで見つかれば5年生存率はほぼ100%と、乳がんは早期発見なら高い確率で治せる。時代といえるでしょう」(島田先生)「ただし最新の研究で、乳がんは、胃がんや大腸がんなどに比べて治療後10年たっても再発の可能性が低いことが明らかに」(山内先生)。長い目で見守ることが、何より大切です。

検診って何をやるの？ 痛い？ かかる時間とお金は？

オッジェンヌが乳がん検診を受けてみました！

「これってしこり？」そんな不安がよぎったら、まずは検診。32歳のオッジェンヌが気になる検査内容をリアルレポート！

**1時間で検査と診断が完了
今後の検診プランも決定！**

本格的な乳がん検診を受けるのは2度目という松田さん。今日は自分の胸の状態を知るため、マンモグラフィと超音波検査の両方、フルコースで受診します。まずはマンモグラフィ検査から「思ったほど痛くなくホッとした」という松田さんがドクターの待つ超音波検査室へ入ると、モニターに先ほど撮ったマンモ

私、体験します！
検査着に着替えます

最近気になる乳がん…
しっかりチェックしてみたい！

まずは受け付け

iPadの問診票に記入
いほどき！

えっ、
初潮…
アラサーには
遅いわね？
松田さん

ひよえー
こんな
硬いの！？

待合スペースにはしこりを
体験できるおっぱいの模型も

上半身だけ専用
検査着に着替えます

ココが
めくわて
前だけ
開くと
便利♡

検査前にカウンセリング
何か気になることは
ありますか？

自分で触ってもよく
わからないんですよ…

あー
自己触診の
それは
アドバイスも
ですね…

マンモグラフィ検査
痛そう…
はきはき
するさ！

まずはマンモグラフィ検査

はいっじゃあ
上下左右から
4枚撮影します
4枚
ヒュー
キュ

力が入って息ができません…
意外と痛くないかも…

診断画像

ココにおっぱいを挟む

次は超立位波検査
マンモグラフィの画像
を見てから超音波
検査をするよ

検査の精度が
UPするんですよ

へえ

胸からおきにかけて
コレを滑らせる

診断画像

最後は診察
どうなの
検査でも
異常は
ありません
でしたよ
次はまた
一年後にね

検査は1時間弱ですべて終了！

先生にその場で結果を
開けて安心しました♡
また来年
来ますよ

結果報告書

どんな検査をするの？

【マンモグラフィ検査】

乳房を横で挟んで平均3〜4cmの厚さまで伸ばし、X線で上下左右から4枚撮影。自分では気づけない1cm以下のしこりや超音波検査では映らない石灰化したがんを発見できる。小さな胸でも撮影は可能。乳房が発達した体質だと痛みを伴うことも。所要時間5〜10分。

【超音波検査】

乳房にジェルを塗り、専用の機器で超音波を出すと乳房内の組織が映し出され、しこりの有無を確認できる。X線を使わないので妊娠中なども受診でき、痛みがないのが利点。マンモグラフィでは真っ白く映る乳房の発達した乳房でも、鮮明に確認できる。所要時間10分。

いつ、どんなタイミングで受けるべき？

乳房がやわらかい月経終了から1週間以内に受診を。マンモグラフィ、超音波のどちらかでしか発見できないがんがあるので、両方受けるのがベスト。ただし乳房のタイプや体質、年齢によってはどちらかだけの受診でいい場合もあるので、まずは医師に相談を。

今回、検査を受けたのは

ピンクリボン
プレステケア
クリニック表参道



東京都港区北青山3-6-19/バイナリー北青山2F ☎03-3407-7377(予約) ⑩10:00(木9:30)〜14:00、15:30〜20:00(月・金〜19:00、木〜17:30)、土9:30〜13:00、14:00〜17:30 ⑪日・祝 www.pinkribbon-breastcare.com/ 乳がん検診フルコース ¥16,000(税込)、ハーフライト ¥3,500(税込、超音波のみ、結果は後日郵送)など

※診断画像はサンプル画像です。

予防&治療の最前線から気になるお金事情まで

Oggi世代が知っておきたい乳がんの心得Q&A

医療技術や開病をサポートする制度＆ワークは日進月歩。乳がんと賢くつきあうための最新知識をドクターとが金のプロに伺いました。

アンジェリーナ・ジョリーが健康な乳房を切除したのは、**がん家系だから**って、ホント？

A ホント。最先端の遺伝子検査で、個人ごとの詳しいがんリスクが予測できる時代に



© REX FEATURES/アフロ

「母親・祖母・叔母を乳がん、卵巣がんで亡くしている彼女は、遺伝子検査で自身も87%の確率で乳がんになると判明したからです」(島田先生)「オバマ大統領は15年、個別の遺伝子情報に基づき予防医療を進めると明言。個人データの集約・解析が進み、あと10年もすれば個人ごとにかかりやすい乳がんや時期、予防策などがわかるようになるはず」(山内先生)日本での遺伝子検査費用は現在30万円程度

検診を受けるクリニックは、**どう選べばいい？**

A 医師や技師の技量と、機器の精度をチェック

「検査を行う技師や医師の撮影も、撮影技術にはバラつきがあり、受けても見落とされは意味がない。病院のサイトに、日本乳がん検診精度管理中央機構*の基準を満たしている」と記載されていれば、信頼してOK(角田先生)その基準を満たした病院は、認定NPO法人乳がん検診研究会*のサイトでも検索できます(島田先生)



答えてくれたのは、

山内英子先生
角田博子先生
島田菜穂子先生

乳がんになっても、**将来妊娠できますか？**

A できなくなる場合もある

「女性ホルモン抑制の治療を行う場合、治療期間は通常約5年。その間に妊娠に達した年代を過ぎてしまふことはあります。抗がん剤などによる卵巣へのダメージで妊娠しにくくなる場合も」(島田先生)「とはいえ、治療後の自然妊娠は珍しくないです。どうしても子供が欲しい場合は治療前に卵子凍結する選択もあります」(山内先生)

おっぱいは残せる？

A 温存する人は減少傾向。シリコンを入れる乳房再建にも保険が適用されるように



画像提供：アラガン・ジャパン

「しこりのある部分を切除し自分の乳房を残す。乳房温存療法はごく一般的。ただし、同じ乳房内での再発率がやや高く放射線療法も必要になる。乳癌全体を切除し、3年前から保険がきくようになったインプラントでの乳房再建を選ぶ人も増加中」(山内先生)胸に入れるインプラントも種類が増えより自然な形に(島田先生)

治療すると、**髪は必ず抜けるの？**

A ごく初期の乳がんなら抜けない

「抗がん剤が効かないタイプの乳がんや、転移の可能性が低いごく初期の場合などは、抗がん剤を使わないことが多く、髪は抜けません」(島田先生)ただし、よく使われる再発防止の抗がん剤は毛根へのダメージが大きく、まつげや体毛まで抜けることも。約1年でショートヘア程度に戻るまではウィッグを使う人が大半(山内先生)



画像提供：NPO法人日本ヘアエビテナー協会
ヘアエビテナー(医療用ウィッグ)
入毛+リアル人工毛¥120,000(税別)など
www.hair-epithese.com

がん保険には**入っておいたほうがいい？**



「答えてくれたのは」
フリーランスライター
黒田尚子先生

A がん保険で高額かつ長期の治療に備えておくと安心

「いわゆる医療費や乳房再建費用のほか、通院の交通費や健康食品、専用下着などの出費も5年10年単位でシワジワと蓄積してくる乳がん。収入や貯金もそれほど多いとはいえない30代は、掛け捨てのがん保険に入っておくと安心です。通院が中心の放射線・抗がん剤・ホルモン治療に対しては保険金が下りるタイプが安心。そのうえで、生活費の半年〜1年分を預貯金で準備しておけば万全です」

たとえば…30歳女性/保険期間、保険料払込期間終身の場合

メットライフ生命
ガン保険ガードエックス ¥2,693/月々
手術・放射線治療・抗がん剤治療のいずれかを行うと、年1回、入院の有無を問わず一時金50万円を給付(通算5回まで)。ホルモン剤治療給付金は30万円(通算10回まで)。先進医療保険は10年更新。www.metlife.co.jp

チューリッヒ生命
終身ガン治療保険プレミアム ¥2,459/月々
[ガン治療重視プラン]の場合、放射線治療・抗がん剤治療・ホルモン剤治療のいずれかを受けた月に20万円を給付(回数無制限)。先進医療、通院保険、診断一時金50万円もあり。がん診断後は保険料が免除に。www.zurichlife.co.jp

*保険料は消費税。保険内容の詳細はHPで確認を

乳がんになっても**仕事は続けられますか？**

A 治療は入院より**通院が主流**に。両立できます

「手術以外のほとんどが通院治療。体調によって仕事の調整は必要かもしれませんが、がんは退職ではありません」(島田先生)「治療に専念するのはおすすりません。毎日検査結果ばかり見ていると滅入りますから、現在進行形で自分の人生を生きながら、乳がんはその人生の一部だと考えてほしいですね」(山内先生)

健康保険も**意外と手厚い！**

「健康保険の高額療養費制度は1か月の医療費が一定額(収入による。年収400万円なら月8万1000円)を超えると超過分が支給される。手続きすれば立て替え払いも不要。休職した場合は1年半までお給料の半額が保障される傷病手当金も心強い。会社の健保組合や人事に確認を」

若年性乳がんサバイバーの文筆家・松さや香さんインタビュー

30代・独身・働く女子の 仕事とお金と恋 乳がんのリアル

仕事も恋も全力投球の Oggi 世代。そんなときに、もし乳がんになったら…
29歳で乳がんが発覚し、30代を乳がんとともに生きてきた松さや香さんが、
闘病とは切り離せないポイントのところを語ってくれました。



「まさか自分ががんになるなんて。
闘病中、いちばん心の支えになったのは仕事です」



Sayaka Matsu

77年生まれ。日台ハーフ。航空会社の役員秘書、機内誌広告営業を経て転職、情報誌の編集者に。父親をがんで亡くした翌年、29歳で若年性乳がんに。6年間の治療を経て現在無治療。客室乗務員と文筆家の二足のわらじを履く。

松さんの乳がんHistory

- 29歳 左胸に痛みを感じて
かかりつけクリニックへ
- 30歳 念願の編集職で社員に。
大学病院で乳がんと診断。
転院して抗がん剤治療。
診断から8か月後にがん摘出手術
- 31歳 放射線治療開始。
社内コンテストに入賞する一方、
貯金が尽きる。
5年間のホルモン剤治療を開始
- 32歳 交際6年の恋人の浮気発覚
- 33歳 恋人と別れる
- 34歳 退職。台湾留学後、NYに移住
- 35歳 帰国。
モテ期が来るも恋に踏み込めず
- 36歳 無治療に。
客室乗務員として就職
- 38歳 現在のご主人に出会って3回目
でプロポーズされる。結婚

松さんが左胸の痛みに気づいたのは10年前。念願だった社員の編集者として入社が決まったばかりのとき。
「5年間風邪もひいたことがないくらい元気で、会社の健康も異常なし。乳がんなんて全然意識していませんでした。でも気づいたときはもうすらすら明大のしりりができていて、ステージⅢに近い状態でした」
手術を受けたのは31歳になる直前。その後5年間にわたる治療が続いた。
「がんになったら休職するものだと思っていましたが、入院は2泊3日。会社を終日休んだのは10日程度でした。何より私の場合、保険にも入っていないなかったの
で、自分で治療費を稼がなきゃ」と苦笑。健康保険が使えない治療法、差額ベッド代やタクシー代なども意外とかがかかって、自己負担は最終的に200万円くらい。毎月、お給料が入ったらすぐ治療費に出ていく自転車操業でした。
でも、仕事はお金のためだけではなく、

続けていて本当によかった。治療は効いているのか、再発は、など不安が絶えない中でも、電話はガンガン鳴るし企画は出さなきゃいけない、目の前にやらなきゃいけないことがあると、いい意味でがんに向き合いたくなくて済むんです。私の場合は、仕事を通じて「私は人の役に立てている」と思えたのも大きかった」
松さんには結婚を考えた、闘病中まで7年近く交際していた恋人がいた。
「髪がバサバサ抜けたり、ゲーゲー吐いたりしたときも、一生懸命支えてくれました。でもお互いに優しくする余裕がな

くなって、彼が浮気して、別れることに。「もう男の人とつきあうことはないかも」と思ったこともあったけれど、ご縁があった昨年、別の人と結婚しました。
がんを経験して思うのは、自分ときちんと向き合うことの大切さ。いつ何が起きるかわからない人生だから、自分の体も仕事も人間関係も、おろそかにしてはダメ。治療が落ち着いたところに会社を辞めて留学し、今は客室乗務員として働いています。乳がんになっただけで、その気にならばなんでもできるということを見せたくて(笑)。今も奮闘中です!」

仕事

闘病中に仕事が必要だと認められて社内のコンテストで入賞!



「治療が長期化すると息切れて、仕事との両立は正直キツいと感じた時期も。でも「病気だからかわいそう」ではなく、正当に評価してもらえたのが本当に助になりました」

お金

ひとり暮らしで家族の援助も受けず治療費200万円



「保険外で3万円×12回などという治療もあり、「貯金しておけばよかった」と切実に思いました。健康保険からの「高額療養費」の給付はありがたかったです」(写真は給付の通知)

恋

セックスの苦痛、彼の浮気、でも今は幸せ♡



「副作用で髪が抜いたり、はてりて彼と一緒にベッドで寝るのもつらいをテーマにした松さんの恋愛事情は、現在の主人と結んだ松さんの著書『彼女失格』恋してるとか、ガンドとか(知恵)に詳しい。

乳がんになって何が起きた…?



THE ESTÉE LAUDER COMPANIES
BREAST CANCER
AWARENESS CAMPAIGN

皆で力を合わせ
乳がんを打ち克ちましょう

TAKE ACTION TOGETHER TO DEFEAT BREAST CANCER

Join us at BCAcampaign.com
#BCAstrength

乳がんの知識啓発と医療研究を支援するため、1992年にエヴリン ローダーが創始し、今年で24年目を迎える世界規模の活動、それがエスティ ローダー グループの「ピンクリボン(乳がん知識啓発)キャンペーン」です。

支援製品の販売などにより計上する基金は、「米国乳がん研究基金(Breast Cancer Research Foundation)」などを通じて世界各地の乳がん研究活動等に活用されています。

また、毎年10月には当活動の認知度向上を目的として、世界の主要建造物がピンク色に点灯されます。日本では、昨年に続き東京タワー、東京スカイツリー[®]、清水寺[®]、本堂、姫路城、そして今年新たに、東急プラザ銀座[®]が「ランドマーク イルミネーション」として選ばれました。

*1 10月1日(土)は夜間特別拝観無料(通常大人300円)、19時~21時受付終了/21時30分閉門。仁王門、西門、三門、観音堂は10月1日(土)~31日(月)の1か月間ライトアップされます。(本堂は10月1日のみ)

*2 10月1日(土)~10月31日(月)の1か月間ライトアップされます。

| アラミス/ラボシリーズ | アヴェダ | ボビーブラウン | クリニック | ドクター・メール
| ジョー マローン ロンドン | エスティ ローダー | トム フォード ビューティ |

乳がんの知識啓発と医療研究を支援しています。
詳しくは公式サイトへ www.estee.co.jp/pinkribbon