



大切な人生と向き合うヒント

LIFE with...

発行：日本イーライリリー株式会社

Lilly

制作：認定 NPO 法人がんサーネットジャパン

2024年7月改訂
PP-ON-JP-0483



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

監修：大野 真司 社会医療法人博愛会 相良病院 院長

— Message —

再発・転移乳がん
と診断された方へ

大野 真司

社会医療法人博愛会
相良病院 院長



乳がんの再発・転移はけっして「余命宣告」ではありません。
新薬の開発が進み、薬の使い方の幅も広がる現在
がん治療をしながら自分らしく生きることが可能です

乳がんの再発・転移を告げられると、まるで自分の命に期限を定められたような気持ちになる方もいるでしょう。確かにひと昔前は、乳がんの再発・転移から2年以内に亡くられる方がほとんどだったのは事実です。しかし現在はどうでしょう。治療を続けながら5年、10年たった今も元気です、という方が増えています。

これは、以前に比べて再発・転移乳がんに使える薬の数が圧倒的に増えたからにほかなりません。その方に効く薬を選んで使っていくという足し算によって、生存期間が延びたのです。

確かに、再発・転移乳がんて完治を目指すことは難しいという現状ではありますが、5年前と今とは全く違うように、この先5年後、10年後の医療はより進歩

し、良くなっていくと予測されます。

さらに世界の再発・転移乳がん医療が目指しているのは、生存期間を延ばすと同時に、QOL(生活の質)を高めていくことです。身体的なことだけでなく、精神的、経済的なことも含めて、その人らしい人生を過ごす時間を長くしようという取り組みで、これも徐々に形になっていくでしょう。

なかでも、その方にとって必要な情報を入手することは、不安を減らし、QOLを維持するためにとても重要です。ただ、初発のときに比べて再発・転移乳がんに関する情報が少ないという声もよくお聞きします。

診察室以外で、どこへ行けば必要な医療情報や社会制度の情報が得られるのか

PROFILE

1984年九州大学医学部卒業。米国テキサス大学研究員(腫瘍学)、国立病院九州がんセンター、九州大学医学部附属病院などを経て、国立病院機構九州がんセンター臨床研究センター長ののち、2015年がん研究会有明病院乳腺センター長、2018年副院長就任。日本の乳がん医療を牽引する医師のひとり。臨床試験の推進や乳がん体験者をサポートするピンクリボン活動にも積極的に取り組む。

分からない。あるいは、誰になにを聞いていいかわからなくて不安だということもあると思います。そんなときは、地域のがん診療連携拠点病院にある「がん相談支援センター」をぜひ利用してください。患者さんやご家族が抱えているさまざまな問題を一緒に考えてくれるプロがいます。

また、ご本人と同様に、ご家族も大きな不安を抱えておられます。家族だからこそ、お互いに心配させまいと愚痴や本音を言わず我慢してしまうこともあるでしょう。それでも、今まで見過ごしてきた気づきや、日々の喜びをかみしめ、分

ちあ合えるのも家族です。人生の長さは人それぞれで、誰にも分かりません。ただ、再発・転移をきっかけに人生を太く生きることができないのではないのでしょうか。

この冊子には、現在実際に再発・転移乳がん治療中の患者さんやそのご家族の声が掲載されています。本冊子が再発・転移乳がんと診断された方やそのご家族のお役に立てれば幸いです。



CONTENTS

02 Message 再発・転移乳がんと診断された方へ
大野 真司/社会医療法人博愛会 相良病院 院長

患者さんと家族のものがたり

- 04 Story 01 白石 美穂さん(40代)
再発して6年、体がしんどい日もあるけれど家族や友人に支えられ、前向きに暮らしています
- 06 家族のこぼれ ご主人の白石 昌史さん
- 07 Story 02 安藤 幸子さん(60代)
がんの再発は私の人生に花を添えてくれた。いまは患者会での活動が生きる張り合い
- 09 家族のこぼれ 長女の西澤 嘉奈子さん 次女の飯田 美奈子さん
- 10 Story 03 米村 好美さん(60代)
ウィッグなしでも一緒に過ごせる友人が支えに がん患者が集うカフェをつくりたい!
- 12 Story 04 山吹 祥子さん(50代)
発見時でステージIV それでも前へ! がんが転移してからも人生を楽しむことができる
- 14 Voice of LIFE with... 患者さんと家族の声

白石 美穂さん 01

神奈川県在住。専業主婦。夫、娘の三人家族。毎年欠かさず受けるマンモグラフィーとエコーの乳がん検診は「異常なし」だったが、2008年にしこりを見つけて受診。ステージIIAの乳がんと診断。温存手術後に放射線治療とホルモン療法を開始。2012年に腸骨と腰椎に骨転移が見つかり分子標的薬により治療を続ける。趣味は毎週末にご主人と行くドライブ。



ご主人の昌史さんと

再発して6年、体がしんどい日もあるけれど 家族や友人に支えられ、前向きに暮らしています

— 再発と診断されたときの心境は？

骨転移が分かったのは初発から4年後です。「がんの顔つきが悪いから転移する可能性がある」と主治医から聞いていましたが、現実のこととなるともうパニックです。娘は高校生になったばかり。「余命は1年？2年？それとも3年？あとどれくらい生きられるんですか」と、しきりに先生に聞きました。

— 主治医の答えは？

完治は難しいけれど、寿命は誰にも分からない。再発しても10年、15年生きる人もいるし、その間に新薬が開発されるかもしれない。骨だけなら命に関わらないから頑張ろうねって。その言葉を聞いてから、「死と結びつけないでいいのかな」って。少しずつ受け入れて、また頑張ろうと思えるようになりました。

— 骨転移が分かったきっかけは？

ものすごく腰が痛くて、近所の病院でMRI

を撮ったところ、「腫瘍があります」と言われ。そのフィルムを持って主治医のところへ行きました。調べた結果、腰椎と腸骨にいくつか転移がありました。その半年前の検査でもMRIは撮っていたのですが、そのときはなにも写っておらず、この半年間で急激にがんが増殖したようでした。

副作用とも上手に付き合っていく

— 再発後はどのような治療をしましたか？

とにかく腰が痛かったので放射線治療のために入院しました。退院後、抗がん剤治療はせず、骨転移の新薬とホルモン療法でいこうと、主治医と治療方針を決めました。前向きに頑張りましたが、肺や肝臓の検査でひっかかるたびに、もうだめだと落ち込んで。ジェットコースターのように気持ちが上へ下への繰り返

返しです。それでも2年3年と経過するうちに、本当に大丈夫なんじゃないかなと思えるようになりましたね。

— 副作用とはどう付き合っていますか。

新薬が使えたことは本当に心強いです。ただ顎骨壊死という副作用で、1年前に右顎と顔が腫れ上がりました。痛みもひどく、奥歯が歯茎ごと取れて、2週間も入院しました。

それからは歯茎が腫れたら休薬し、回復したら再開するというふうに歯科と連携しながら治療を続けています。副作用が出ない方もいるようですし、出ても私のようになんとかやっつけていけるというのが実感です。

— 周りの人へは再発を伝えましたか？

専業主婦は家庭や子供を介してお付き合いがほとんどで、誰にどこまで話すかというのは結構難しい問題です。ただ、隠すことで変に詮索されるのも嫌なので、行事があるときなどは病気のことを話し、「もしかしたらお手伝いできないかも」と必要に応じて伝えていきます。

— 周囲の反応はいいかがでしたか？

受け入れて寄り添ってくださる方が多いのですが、困惑して離れていく方もいますし、「不幸の押し売り？」と言われたこともあります。そんなふうに思う方もいるんだなってびっくりしましたが、それならそれでと割り切っています。

再発した人の孤独感を埋めたい

— 骨転移はその後どうなっていますか？

腰椎と腸骨のがんは消えていませんが大きくもならず、痛みは毎日2種類のモルヒネ系製剤を飲んでコントロールしています。あとは、転ばないように気を付けているくらいで、6年たった今もなんとか普通に生活ができています。私の

状態について「後に続く患者さんに胸を張って伝えられる」と担当の先生が言ってくださって。同じ境遇の方の励みになるのなら嬉しいです。

— これからやりたいことは？

じつは再発してから病院に「居場所がない」と感じています。現状維持のための緩やかな治療と、治らない現実とのギャップが埋められない心細さや孤独感があります。もし同じ境遇の方とお話しできていたら、もうちょっと楽だったかなと。ですから経験を語る機会



があれば参加していきたいですね。「辛いこともあるけど、みんな一緒だから大丈夫」と伝えられたら、救われる方もいると思うので。

— 再発から家族関係に変化がありましたか？

娘は再発が分かったとき、主人よりも冷静でした。主人は私が痛みで眠れないときに、黙って腰をさすってくれます。毎週末、夫婦でドライブに行く楽しみも増えました。振り返ると、主人と娘が病気を受け入れ支えてくれることを励みに頑張ってきたのだなと。

クリスマスもお正月も家族の誕生日も、いい意味でひとつひとつが大切になりました。しんどくても、家族のためにご馳走を作ったり毎日家事ができる幸せをかみしめています。

家族で妻の料理を食べる時間が幸せ
いま生きていることを素直に喜んでいます



ご主人の白石 昌史さん



家族のことば



初発から4年目、奥様のがんの再発を聞いたとき、ご主人の昌史さんの脳裏には「死」がよぎったといいます。「『がんの顔つきが悪い』という主治医の言葉がずっとひっかかっていました。5年がひと区切りとされるなかで、このまま何事もなく過ぎてほしいと願っていましたから、それはがっかりしました。」

毎年マンモグラフィーとエコーをセットで受けていたのに、検診で見つけてもらえなかった口惜しさがあり、これまで奥様の病気を「素直に受け入れられなかった」とも。

「ただ、再発となると心の整理をつけざるを得ません。妻は余命を知りましたが、僕も同じでした。万が一のとき、娘を一人で育てていかなければいけないという不安が大きかったです。妻も子供のことを一番気にしていたと思います」

ネットで、骨転移は直接死に結びつかないという文献を読んでは安心し、他の臓器にも転移しているのではと思っては落ち込む一喜一憂の日々でしたが、主治医の「1日でも長く生きれば必ずいい薬ができるから、絶対

に長生きしないとだめだ」という言葉に励まされたと言います。

生活面では骨折に気をつけて、歩くときはできるだけゆっくり。体に負担をかけないように気遣い、モルヒネ系製剤でるい奥様の代わりにご主人が朝食を作るように。

「いま一番楽しいのは妻が一生懸命作ってくれた得意の手料理を毎晩家族三人で会話をしながら食べる時間。週末は必ず夫婦二人で出かけることも習慣になりました。たまにはバーゲンも付き合いますよ」と昌史さん。「洋服が好きで、腰が痛くて歩きづらはずなのに、このときだけは痛みを忘れられるのか、歩いたり走ったりイキイキしています。帰宅後はもちろんファッションショーです(笑)。妻が楽しそうにしていると僕も嬉しい。ちなみに僕の洋服のコーディネイトもすべて妻のチョイスです」と満面の笑みで語ります。

「いまはここまで生きられたことを、素直に喜ぼうと思う」と昌史さん。「これからも一緒に過ごし、もちろんドライブにもバーゲンにも行きます!」

安藤 幸子さん
(60代)

story
02

埼玉県在住。1995年に乳がんが発覚。2003年に胸椎と頸椎に多発性骨転移が見つかる。頸椎の手術で体の自由が利かなくなり、経営していた英会話塾を譲渡。その後、患者会『ブーゲンピリア』に参加。現在は中心スタッフとして、ピアサポート活動や、患者代表として国への働きかけも精力的に行う。毎年、夫や二人の娘家族と一緒に海外旅行が楽しみ。



長女の西澤嘉奈子さん(写真左)、次女の飯田美奈子さんと

がんの再発は私の人生に花を添えてくれた
いまは患者会での活動が生きる張り合い

— 初発、再発の診断時の心境は？

毎回検診でひっかかっていたこともあり、23年前に自分でしこりを見つけて乳がんとして確定したときは、「やっぱり」という感じでした。幸い手術後はすぐに普通の生活に戻れるほど順調だったので、初発から8年目に骨転移が分かったときは青天の霹靂。「絶対そんなことはありません」と思いました。

— 再発が分かった経緯は？

首を動かせないほどの激痛が続き、近くの整形外科を受診しましたが、再発のことはまったく頭にありませんでした。ただ、尋常ではない痛みだったので、私からMRIを撮ってくださいと先生にお願いしました。撮影後すぐ待たされて、「安藤さん、外科の前でお待ちください」と言われたとき、「なんで整形でなくて外科なの?」「えー、まさか嘘でしょ」と。この時が一番ショックでしたね。

— 再発直後の治療は？

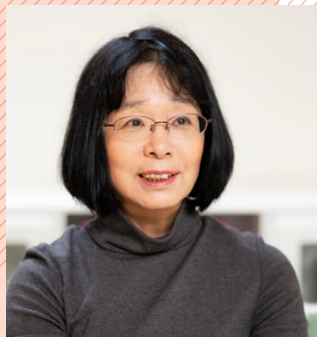
検査結果は頸椎と胸椎への多発性骨転移でした。しかも、首の固定手術をしなければ生死に関わると。すぐに乳がんの主治医を受診しました。「先生、再発しました」「え？どこに?」「頸椎、骨です」というやり取りを覚えています。即入院し、頸椎をボルトで固定してセメントで固める大手術のあと、放射線治療が続き、3カ月間も入院しました。

1年後の長女の結婚を生きる目標に

— 医師との信頼関係は築けましたか？

じつは、長女が翌年の2004年11月3日に結婚することが決まりまして。それで、「先生、私は1年以上生きられますか?」と聞いたら、「馬鹿なことを言うんじゃない!」と怒られたんです。「俺が考える、考えられるすべての治療を

やるから」と言ってくださいました。それでもう、この先生を信じて全部あずけようと。以来、私はずっとこの言葉に支えられて生きてきました。それからは命の心配よりも長女の結婚式のこと頭がいっぱいで。できれば次女の花嫁



姿も見たいと、生きる目標ができました。

— 再発後の仕事はどうされましたか？

当時は英会話教室を経営していて、入院中も夫に協力してもらい、個室の固定電話やファックスを駆使して指示を出していました。生徒さんに迷惑はかけられないので、早く復帰しなければと必死だったんです。

ただ退院後、思うように動かない体では仕事に支障が出るようになり、事業はすっぱりやめました。それですと家にいたら、次女が心配して患者会を探してくれたんです。

— 患者会は心の支えになりましたか？

会の代表の自宅で開かれる再発乳がんの会に参加したのですが、まずその方が素敵な人で。場の雰囲気もなんとも居心地がよくって、とにかく楽。初発の方とは悩みが違いますし、ホンネで何を言っても、「そうよね」って同感してくれる。自分の居場所を見つけたと思

えました。娘には本当に感謝しています。

今は私が患者会のスタッフとして、再発患者の会を担当しています。参加される方の気持ちが少しでも楽になってくれたらと思って。患者会は私の人生の張りになっています。

— 再発のことは、周りに話されましたか？

再発してからの私を見てきた主人や娘たちは、口には出さなかったけれど、多分「そんなに長く生きられないんじゃないか」と思って心配していたと思います。それもあって、病気のことは家族と親しい友人、私の兄と主人の妹以外は親戚にも一切言っていないです。心配をかけるだけですからね。

骨転移でも水中で運動を楽しむ

— 骨転移された方へのアドバイスがあれば。

骨転移で首が動かなくなり、走ることも自転車に乗ることもできなくなりました。ただ筋肉がないと首や体を支えられないので、2年前から週3回、「水中アクアリズム」を始めました。水中なら首から下にまったく負荷がかかりません。おかげで肩こりが楽になり、なにより13年ぶりに走ったりスキップする喜びを味わっています。負荷をかけずに運動する方法があることを、お伝えしたいです。

— 再発後を振り返り、何を思いますか？

生意気な言い方かもしれませんが、何も無い人生よりも、「安藤幸子、何歳で乳がん初発。その後再発で大手術後はこんな活動をし、何歳で没」というふうに語ることでできる人生でよかった。再発は私の人生に花を添えてくれたと思っています。「この人生は幸せだな」と、しみじみ思います。

母は長くないと思ったあの日が嘘のように 生きがいを見つけた母を家族で応援しています



次女の飯田 美奈子さん



長女の西澤 嘉奈子さん

幸 子さんの乳がんが最初に分かったとき、長女の嘉奈さんは高校生になったばかり。「私には病気の知識もなく、どうすることもできませんでした。ただ乳がん分かった日、母は立っていられず布団に潜り込んでいたことを覚えています」（嘉奈子さん）。それから8年がたち、「いつも元気な母が、首が痛い眠れない日が続いていたんです。病院へ行ったら、電話で転移したと知らされました」（嘉奈子さん）。母親つ子だった妹の美奈子さんはその場で泣き出したそうです。

「がんで頸椎の骨が崩れかかり、知らずに転んでいたら命がなかったと聞かされ、母は長く生きられないと思いましたし、それを母に悟られてはいけないと妹と話しました。父だけは動揺を隠さずいました」（嘉奈子さん）

24歳だった嘉奈子さんは、お付き合いしていた男性と相談し、花嫁姿を見せるために急遽1年後に結婚式を挙げることを決断。「母もそれを目標に手術や治療を頑張ってくれました」（嘉奈子さん）

症状が安定し、家で過ごしていたお母さんのために、あるとき美奈子さんはネットで患者会を調べて、すすめてみたそうです。

「同じ境遇の人と話す心強くて。患者会に行くようになってから、母はガラッと明るくなったんです。家族にできない話もみんなで分かち合えるようです。今はがんになった人の話を聞く活動をしていて、それが生きがいになっていて、『がんになったから友だちがたくさんできて、不自由な体だからこそ、みんなが私のことを覚えてくれるのよ』と、すべてプラスにとらえ、昔みたいに外へ外へと向かうようになりました」（美奈子さん）

母を見てきたことで、がんは怖くないんだ。うまく付き合っていけば楽しく生きることができるんだという心構えができ、がんに対するイメージも変わったと言うお二人。

再発から15年、お二人とも結婚し、孫の顔を見せることもできました。

「もがき苦しんだ時期もありましたが、母は今が一番幸せなんじゃないかな」（嘉奈子さん・美奈子さん）



米村 好美さん story 03 (60代)

京都市在住。2005年春、人間ドックをきっかけに右胸にステージIIAの乳管がんが見つかる。乳房部分切除術+放射線療法、続いてホルモン療法を開始するが、2007年に肝臓と肺に転移。仕事を続けながら化学療法、分子標的薬による合計8年間の抗がん剤治療を受ける。定年退職後に栄養士資格を取得。栄養士として病院に勤務する傍ら、NPO法人京都ワーキングサバイバーで働くがん患者の支援にも精力的に取り組んでいる。



ウィッグなしでも一緒に過ごせる友人が支えに がん患者が集うカフェをつくりたい！

— 再発が分かったときの心境は？

手術でがんは取り切れたと信じ、再発は心配していなかったのですが、術後2年で受けた人間ドックのエコー検査で影があると言われ、詳しい検査の結果、肝臓と肺への転移が分かりました。告知された瞬間は「死」というものが脳裏に浮かびました。

ただ、落ち込みはしませんでした。それまでの人生でもいろいろな問題にぶつかってきたせいか、しんどさを避けて生きる術のようなものが身についていたようです。「ケ・セラ・セラ」(なるようになる)ですね。自分が置かれた状況を「まな板の鯉」と考え、治療に淡々と向き合ってきました。

— 再発を経験して心の変化は？

人生を「整理」できました。過去を顧みて、人間関係も含め、自分がやりたいこと、もうやめるべきことを見つめ直しました。「趣味を

大事にしよう」とか「支えてくれる友人に感謝しようとか」とか。そういう機会はふつうに生きていけばなかなかないものです。おかげでいまは時間を有意義に過ごせています。

■ 周りに話しておくことで気持ちが楽に!!

— 職場で病気のことを公表しましたか？

独身ですから、生活をしていくためにも「仕事をやめる」という選択肢はありませんでした。病気休暇などの制度が整い、理解ある職場だったので、再発の際も自分の病状を包み隠さず周囲に話しました。

— 公表してよかった点は？

私の場合は言わないでいるほうがストレスになるタイプだったので、周りに伝えたことで気持ちが楽になりました。治療を続けるうえで理解が得られてよかったと思います。

抗がん剤治療は火曜に受けていたのですが、金曜から激しい倦怠感に襲われることが多くて……。早めに帰らせてもらうこともよくありました。周囲にどこまで話したほうがいいかはその人の性格や考え方、環境によって違うと思いますが、自分が楽な方法を見つけれられるといいですね。

— 治療は大変でしたか？

化学療法で脱毛、味覚障害、爪の変色、口内炎、倦怠感、息切れ、動悸などさまざまな副作用がありました。もともと食べることが好きなので味覚障害はきつかったですが、味がしなくてもその味を頭の中で再現しながら口を動かし、栄養を摂るよう心がけました。食べることは生きて行くための基本ですから。



— 再発後の米村さんを支えてくれたのは？

私の場合は独り身で、親も高齢でしたが、幸せなことに頼れる職場の友人がいました。私の病気のことで一緒に泣いてくれ、一緒に笑ってくれる人です。化学療法で脱毛しましたが、友人の前ではウィッグを外して過ごせましたし、術後の傷があっても一緒に温泉にも入りました。いまも一緒に旅行に行ったり、食

事に行ったりする大切な存在です。

— 現在の体調は？

幸い抗がん剤が効いてがんは画像上見えなくなり、落ち着いています。担当医と相談してホルモン治療は現在やめています。

50代後半で潰瘍性大腸炎も患い、今はリンパ浮腫にも悩まされていますが、食べたいものは大体食べられますし、やりたいこともできているので満足です。

■ がん患者さんが集うカフェをつくりたい!

— 現在はどんな毎日を？

入院中に管理栄養士さんから栄養指導を受けたことで興味を持ち、定年退職後に栄養士の資格を取りました。今は病院の小児医療センターに入院されている赤ちゃんのためにミルクを調合する仕事をしながら、働くがん患者さんのために月に1回開催されるサロンのお手伝いをしています。

— 今後の目標は？

私が好きで「食」に関わることで、何かがん患者さんの支援ができないかと考えてきました。薬膳料理を習い、薬膳料理が食べられるカフェのような空間を自宅につくりたいと考えています。

— 再発患者さんへのメッセージは？

— 一口に再発患者と言ってもいろいろな方がいます。私のように「ケ・セラ・セラ」と楽天的に生きてきた人もいること、再発から10年経っても充実した毎日を過ごしている人がいることを知ってもらえたらいいですね。落ち込むと悪い方悪い方に行くので、自己免疫力を高める意味でも「前向きに」というのは大事な事かなと思います。

山吹 祥子さん (50代) story 04

東京都在住。イギリス、フランスで自ら立ち上げたブランド『Quelle Chance』のジュエリーデザイナーとして活躍。2014年に拠点を東京に移すため帰国。その10日後、毎日習慣にしているセルフチェックで右乳房の中央にしこりを発見。すぐに受診したところ、乳がんで多発性肺転移のステージIVと告げられる。医師と相談し、手術はせず、ホルモン療法と緩和ケアを組み合わせた治療を続ける。



発見時でステージIV それでも前へ！ がんが転移してからも人生を楽しむことができる

— 乳がんと同時に、転移を告げられたときの心境は？

ドラマや映画の影響から、乳がん＝死というイメージがありました。しかも、私は初発を乗り越えていきなり遠隔転移を告げられましたので、やはり衝撃は相当大きかったです。ただ、肺転移が7～8カ所あると言われても、どこかで「私にそんなことが起こるはずはない！」と信じていて。混乱している私に、「乳房と肺を手術して」「抗がん剤治療もして」という提示はハードすぎ、判断ができなかったのでセカンドオピニオンを取ろうと思いました。

— セカンドオピニオンは役立ちましたか？

緩和ケアの医師から丁寧な説明があり、やっと自分の置かれているシビアな現実を理解しました。そのとき、「あなたのタイプはホルモン療法が効くから、QOLを重視して、ホルモン療法のみでいく選択もある」と言われました。

治療法がひとつではないことが分かり、「だったら納得のいく治療が受けられる病院を探し、しっかり前に進まなければ」と思いました。

怖いものが分かったと気持ちが楽に

— 医師との関係は良好でしたか？

信頼のおける医師を探すためにいくつか病院を巡り、「これくらい影は消えるよ」と言ってくれる先生と出会いました。この言葉で、真っ暗闇の状態から「まだ死ぬものか！」と、俄然やる気が湧いてきましたね。

ただ、それまでもがき苦しむことを繰り返していましたので、精神腫瘍科も受診しました。そのワークショップで、私と同じステージIVのオペラ歌手の方の歌声を聞いたとき、「ほら、こんなに輝いているじゃない。私もきっとすぐには死なない」と希望を持つこと

ができました。前を向くために、さまざまな分野の専門医の存在は大きかったです。

— 心の安定を得たきっかけは？

すぐには死なないと思う一方で、私の中にある「死」について深く掘り下げてみることにしたのです。「転移＝死＝怖い」という世間のイメージに惑わされていましたが、もしかしたらそれはやり残したことがあるからで、私はやりたいことはやったし、明日死んでも、まあいいんじゃないかって。私が本当に怖いのは、痛いこと、苦しいことだから、そこを避けられればいいのでは、という考えに至ると、今度こそ腹が据わったというのでしょうか。がんが見つかって1年半後のことです。それ以来、精神的にずっと安定しています。

悲しんでいるよりも人生を楽しむ

— 周りの人に公表しましたか？

仕事の拠点をパリから日本に移した直後に病気が分かりましたので、仕事先にご迷惑をかけるわけにもいかず、すべて話しました。すると、みな腫れ物に触るようになって、仕事の関係者がサーッと去っていきましたね（笑）。病気も大変でしたが、お金が底をついてしまって、このまま死ねたら楽だな、という時期も正直ありました。

— 今、生きる力になっていることは？

一方で、これからがんになる人のために、私ができることはないかという想いがずっとあって、私がデザインしたアクセサリーでピンクリボンチャリティをしたいと話を持ちかけたところ、力を貸してくれる企業さんが見つかったんです。この活動は今も私の原動力になっています。

不思議なことに私が動き始めると、自然とまた作品を認めていただけるようになって、今は忙しい日々を過ごしています。



ブティックに並ぶ美しいジュエリー。「ピンクリボンチャリティ」のために特別にデザインしたグッズも



— 現在はどんな治療をしていますか？

この先、抗がん剤を使うこともあると思いますが、今のところはホルモン療法が効いてくれているのでホルモン療法のみです。ただ私は手術をしていませんので、がんがある右乳房が痛むのですが、放射線や軽いモルヒネ系製剤などによる疼痛コントロールがとても役立っていて、普通に生活ができています。

— 疼痛・緩和ケアは大切だと思いますか？

もちろんです。先のことを考え緩和ケアが充実している病院を何カ所か見学し、ここぞと思った病院に転院しました。前の病院の医師も、いつでも相談においでと、快く送り出してくださいました。“いつかのとき”の居場所が確保でき、とても気が楽になりました。

— 転移されている方に伝えたいことは？

転移してからも時間はあります。私自身、この4年を振り返ったとき、仕事やチャリティをし、家族に支えられ、今の日々がとても穏やかで楽しいんです。人生は、どうやりきるにかかっていると思います。悲しんでいる暇はありません。あとはドーンと構えて、ステージIVの人生を楽しみましょう。

「QOLを大切にしましょう」という医師の言葉が嬉しかった。

味覚障害があっても目で楽しみ、味を想像して食べました。

疑問に思えることは聞き、不安なことは伝える。患者からアクションを起こすことが、後悔しない治療につながると思います。

いつもと変わらぬ接し方をしてくれる友人の存在がありがたかったです。

今回取材させていただいた4人の患者さんと家族の皆さん。誌面の関係で掲載できなかった言葉をここでご紹介します。再発・転移乳がん患者さんに送る心強いメッセージです！

Voice of

LIFE

with...

検査を積極的に受けたおかげで早い段階で再発を知ることができました。

いつも1年先、2年先に目標や楽しみを持つことで、前を向くことができました。

「がんは私のチャームポイント」
考え方や見方を変えればマイナスもプラスになります。

再発してから自分で情報を探して動いて、「人生をコーディネーターしている」という感覚です。

トンネルの中で「嫌だ、怖い」と閉じこもっていても何にもならない。自分で切り開いて歩き出せば怖くなくなる。

がんはすべてを奪うわけじゃない。そこから得られる幸せは大きい。

患者さんの心の痛みを少しでも改善したい。その気持ちが私の原動力です。

ドキュメンタリー番組や映画で見た「がんは怖い」というイメージは実際と違いました。

働きながら治療するのなら、やっぱり職場に協力を求めているべきだと思います。

治療法がない病もいっぱいあるなかで、治療ができることは幸せ。

再発しても自分ができることに目を向けると、たくさんあることが分かりました。