

# 乳がん検診 命守ろう

乳がんの早期発見・治療の大切さを伝える「ピンクリボンフェスティバル」（日本対がん協会、朝日新聞社など主催）は今年で12年目を迎えます。今や日本女性の14人に1人がかかる「身近な病気」。その理解と患者のサポートについて、今年のイベントに参加する園田マイコさん、宮下純一さん、保坂隆さんに語ってもらいました。

モデル 園田マイコさん

## 「がん友」とつながろう



8月、5年間のホルモン療法を終えました。がん患者はときに孤独です。でも同じ境遇の人は必ずどこかにいる。闘病生活で一番の支えになったのは「がん友」の存在。同じ苦しみを経験した先輩たちの励ましの言葉が、私を勇気づけました。ブログなどを通してがん友とつながり、つらい気持ちを少しでも軽くしてほしいと思います。

友人たちも、引きこもりがちな私をランチや観劇に誘ってくれました。おかげで、久しぶりにおしゃれをして気分が上がりました。病人扱いをされると、気を使わせているなど思い、申し訳ない気持ちになります。普段通りに接してくれることが、ありがたいんです。

抗がん剤の影響で髪が抜け始めると、帽子選びに付き合ってくれて、私の代わりにあれこれ試着してくれました。喜んでやっているわけでもなく、かといって嫌々でもない。彼なりにさりげなくサポートしてくれました。

自己触診で左胸にしこりを見つけたのは6年前の39歳の時。医師に乳がんと告げられて「どうして私が」と混乱し、説明が全く耳に入りませんでした。最初に思ったのは、シングルマザーとして育てている中学2年生だった息子のことでした。玄関で出迎えてくれた息子に「今日、病院だね」と切り出すと、話し終わる前に「大丈夫だよ」と抱きしめてくれました。普段はハグすると恥ずかしそうに逃げるのに。先に報告した元夫から聞いて、2人でサポートしようとする約束をしてくれた。息子のために頑張らなくちゃ」と、立ち向かうパワーがこみ上げてきました。

## 安心見つける気持ちで

スポーツキャスター 宮下純一さん



10月のピンクリボンスマイルウォーク神戸大会に初めて参加します。周りのアスリートや友人に聞いてみたら、乳がん検診を受けている女性が少なからずいることがわかりました。乳がんは早く見つかれば9割以上が治る。だからこそ検診は大事ですね。

ほくも7月に人間ドックを受けました。競泳選手のころは、4年に1度のオリンピックの「1分」のために健康管理をしてきましたが、引退後はそこまで気を付けていません。もし悪いところが見つかったらどうしようかと不安でしたが、幸い大丈夫で、受けて良かった。

検診は「不安を探す」というより「安心を見つけないか」という気持ちで臨むといいのかなと思います。潜んでいるがんを早く見つけるのは、未来の自分への投資ですから。

日本では乳がんの検診率が3割ほどで、欧米諸国の半分以下と聞きます。それを高めるために、男性がサポートできることを考えていきたい。例えば、毎年パートナーの誕生日に受診に付き添って健康を気遣うのも、すてきな愛情表現になると思います。生まれた日を祝うだけでなく、生きている喜びを共有できる日として、ちょっと照れくさいけれど、どうですか。

スマイルウォークがきっかけで、検診に行く女性が増えてほしいし、男性にももっと関心を持ってほしい。そうなるように、ほくも輪を広めていきたいです。友だちが集まったとき、「奥さん、検診は受けてる？」という問いかけを自然に、身近な仲間にしていきたいです。

聖路加国際病院精神腫瘍科部長 保坂隆さん

## 一人で抱えず相談を

乳がんは早期に発見すれば治る可能性が高く、がんⅡ死という時代ではなくなりました。入院期間は比較的短期で済みますが、治療は長期戦なので、患者や家族への精神的な支え、周囲の理解が必要になります。

私は精神腫瘍科の医師として、がん患者の心のケアにあたってきました。がん患者の3、4割に適応障害やうつ病などの精神症状が出ます。乳がんと告げられて、ショックを受けるのは当たり前。現実を受け入れるのに平均して2週間かかるといわれています。以降も食欲がない、眠れない、泣いてばかりいるなどの症状がある場合は、特別な心のケアが必要です。そうしたときに、悲観的な考え方を修正するお手伝いをするのが私たちの役目です。

早期発見の大切さが広まってきたことで「早く受診すればよかった」と自分を責める方もいます。振り返って後悔の材料を探さず、大事な今は今です。そこがスタート地点だと思って病気に立ち向かってほしい。医療者や家族、友人がきつと支えてくれます。

精神腫瘍科では患者だけでなく、その家族も診ます。一家を支えてきたお母さんが乳がんになり、家族が精神的に疲弊するケースをよく目にします。一人で抱え込まないことです。長女はお母さんの話し相手になり、夫は病院への送り迎えをする。長男は退院後の生活の情報を集めるといった具合に、家族で役割分担して支え合います。そしてつらいときは、患者の家族も保険診療で診ることができると、遠慮せずに医療者に相談してほしいと思います。



(聞き手・田村あゆち、構成・斉藤泰生)