



乳がんと言われた

あなたへ

大阪府済生会野江病院
乳がん患者会（なでしこ会）

はじめに

少し落ち着いたらぜひ読んでみてください。

この冊子は、悔しくも乳がんと告知を受けたあなたへ少しでも力になりたいという思いから作成しました。

同じ病気と向き合う先輩患者からのエールです。

これを読んで、少しでも心のおもりが軽くなっていたいただければ幸いです。





もくじ

| | | |
|------------------|-------|--------|
| 告知を受けた時の気持ち | ----- | 3. 4 |
| 告知後のこころの変化 | ----- | 5. 6 |
| 家族周りの方への伝え方 | ----- | 7. 8 |
| 部分摘出・全摘出について | ----- | 9 |
| 乳房再建について | ----- | 10 |
| 手術を終えて | ----- | 11. 12 |
| 抗がん剤治療について | ----- | 13. 14 |
| 脱毛について | ----- | 15. 16 |
| ホルモン療法について | ----- | 17 |
| 放射線治療について | ----- | 18 |
| 温泉など胸を見られることに対して | ----- | 19 |
| 術後下着のアドバイス | ----- | 20 |
| 乳がんになって得たこと | ----- | 21. 22 |
| 気持ちの整理メモ | ----- | 23- 26 |

告知を受けたときの気持ち

頭が真っ白になってしまい、手術後のことを説明してもらったが覚えていない。

自分でがんだとわかっていたけど、病院で診てもらうのが怖くてなかなか病院に来られなかった。
先生にがんだと言われ、やっぱりなと思った。

がんがあることが怖くて早く取ってほしいと思った。

すぐ部屋から飛び出したいと思った。
先のことまで考えて落ち込んだ。

一緒に結果を聞いてくれた、夫（母）の顔を見られなかった。
申し訳ない何とも言えない気持ち。

ずっと検診を受けていたのにわかりにくく、病院を変えて再検査でがんであることが発覚。
誰を恨んだらいいのかわからなかった。

覚悟はしていたけどやっぱりショックだった。
なんで私が？

告知後のこころの変化

一日しっかり泣いて、前を向いた。
時間がたつと少しずつ受け入れていける。
焦らないで・・・落ち込んだっていいんだ
と思います。

治療の方向性を知ることで病気を受け入れる
ことができた。

自分の周りに目を向けると、自分を必要とし
ている人に気づいたのでその人のためにも後
悔のないように生きようと思った。

もともとネガティブな方で、もしかしたら、
来年は生きていないんじゃないかって思って
しまったけど、心理士さんと話して考えが
180度変わった。

病気のことをだれにも言えずつらかった。
でも患者会に来て同じ病気と闘う友達に会
えて、思いを吐き出せ楽になれた。
心理士さん、認定の看護師さんもおられま
す。相談してみるのもいいと思います。

病気が家族じゃなく自分でよかったと思え
ば楽になった。

インターネットは悪い情報のほうが多いの
で、逆に落ち込みました。先生や看護師さん
に聞くほうがいいと思います。

交通事故は一瞬だけど、この病気には時間
があると思い、時間を大切に生きようと思
った。

家族周りの方への伝え方

同居している家族には告知の場面から同席してもらっていたので、先生から伝えてもらい、一緒に分かち合えた。

離れてくらす姑には今も言っていない。

職場には伝えることで理解してもらえて、続けていくことができた。

近所の人には色々聞かれるのが辛くて内緒にしていた。



小さなこどもは、秘密にしているとお母さんの変化に対して不安に感じることもある。

わかりやすく言葉で伝えてあげたほうがいいと思います。

一緒に戦ってくれますよ。



母親に伝えることがとてもきつかった。

自分自身の気持ちが落ち着いてから、明るく伝えました。

ママ友や友達にも伝えた。伝えることで普段の会話で聞きたくもないことを聞かなくて済んだ。

話してみると、周りにもがんであることを誰にも言えず隠していた友達がいて、思いを分かち合えた。



部分摘出・全摘出について

少しでも乳房を残したかった。
絶対、温存療法を希望しました。
少し、変形はしてしまったけど、納得しています。

少しでも乳腺が残っていることが不安で先生は部分摘出も進めてくれましたが、全摘出を希望しました。

裸でいるより、服を着ている時のほうが多いので、ブラジャーで補正できるのであまりこだわりませんでした。

手術ギリギリまで悩んで、部分摘出にしましたが、全摘出した人の傷をみて綺麗だったので、今では全摘出でもよかったかなと思っています。



乳房再建について

あまり、胸がなくなることに對して、こだわりはなく、悪いものを取るということを優先しました。40歳超えての手術で、自然に胸は垂れるけど、再建することでアンバランスになることが嫌で再建もしませんでした。

他施設の患者会に参加したとき、乳頭も含め自家組織の再建をしてきれいにバランスよく成功されている方が、再建を勧められていました。手術される先生にもよると思います。調べてみられるのもいいかもしれません。

感染・異物ということも気になり、再建はしませんでした。

手術をした後に、また傷をつけることが嫌で再建は希望しませんでした。



手術を終えて

センチネル生検をするためにする注射が一番痛かった。

手術後は麻酔の副作用で、吐き気や頭痛があるといわれていましたが、痛み止めも使わずその日のうちに歩けました。



今までの葛藤があり、心も落ち着いて臨んだので、これで一つ終わった～という気分でした。

傷についている管を抜く前は怖かったけど、抜くときは全く痛みを感じなくて何なら気持ちいい感じでした。

やっぱり手術した後は、傷を見るのが怖かった。

でも、悪いものがなくなったという安心感もありました。

私の場合、もともと部分摘出ということで、手術を行ったんですが、断端にがんが残っていたということで、再手術をすることになりました。

こどもも小さく、胸を残せると思っていたところに再手術となり、気持ちのやり場にどうしていいかわかりませんでした。

それでも、先生や主人、心理士さん、認定看護師さんとのかかわりの中で受け入れることができました。今10年たち、今ではどんな苦しみだったのか忘れてしまうほどです。



抗がん剤治療について

副作用は薬が効いていると思って乗り切りました。



インターネットやブログはつらかった人が書いていることが多いので、惑わされないでほしい。

身体弱る→気持ちが弱るので、少しでもウォーキングや運動をして気持ちをはらすこともおすすめです。

落ち着いたら、ここへ行こうとか楽しみを見つけ出すと、前を向けました。

病院でもらった日誌をつけて気持ちを落ち着けていた。後で見返せて、副作用の時期など予測できてよかったです。

我慢しない、なんでも相談、気持ちを吐き出す。

仕事をしていると気がまぎれました、乳がんになったからってやめる選択はせず、職場に甘えられるなら相談されてはどうでしょう。

においや味もおかしくなりますが、治療が終わると治ります。

しびれや口内炎のつらい症状に対しては予防などありますので、看護師さんに相談してください。

パンフレットに乗っている副作用が全部出るわけじゃないので、あまり怖がらないでください。副作用の出現時期はとても参考になります。よく読んでおくと心づもりができると思います。



脱毛について



抜け出しのころ頭がチクチクして違和感がありました。

とにかく鏡で自分の姿を見ることが何よりつらかった。髪の毛を洗うと、たくさん抜け落ちる毛がこわくて毎日髪を洗えませんでした。でも、シャンプーをするから抜けるのではなくて、地肌のためにも毎日頭を洗うことを教えていただき、日を追うごとに慣れていきました。

まつ毛も眉毛も抜けます。まつ毛が抜けるとゴミがよく入ったり、目やにも増えました。

目元を冷やすと、まつ毛や眉毛が抜けにくくなるといわれる抗がん剤もありますので、看護師さんに相談してみてください。

いろいろ教えてくれますよ。

生えだすと、普段することのないベリーショートを体験できた。意外と似合ってた(笑)。

抜け出すのが急なので、ウィッグはできれば治療開始前から探しておくことをお勧めします。

脱毛を伴う抗がん剤では、丸坊主にしてしまうと脱毛のショックがなくなって、掃除も楽でした。治療が終わると生えてくるので安心してください。生えだしもそろって生えるので、綺麗でしたよ。

生え始めのとき、前髪とトップがなかなか伸びてきませんが、1万円で部分リメイクしてくれるメーカーもあるみたいです。いろいろ調べてみてくださいね。化学療法室にパンフレットが置いていて、看護師さんが色々アドバイスしてくれますよ。

必ず問い合わせしてからウィッグ専門店に行ってください。装着した後前髪をカットしてくれる人が来ている日が決まっていたり、休日もあります。



ホルモン治療について

ホルモン治療を開始した後、いわゆる更年期障害のようなホットフラッシュが起こりますが治療が終わればおさまります。

カーッと熱くなる時は、アイスノンをわきの下に入れて乗り切りました。

うつ症状が出て、つらくてどうしたらいいのか泣いてばかりでした。思い切って治療を一旦お休みしましたが、先生と相談しながら治療再開し何とか問題なく継続できています。



暑いなと思うこともありますが、気温が上がってるのかなと思って乗り切ってます。何より生理がなくなるのがうれしい。

更年期症状が早めに来たんだとみんなでお話をしたら、割り切れて楽になりました。

放射線治療について

手術後腕をあげるのが怖くて、動かしていなかったのですが、放射線治療開始の時に腕があがりませんでした。リハビリをしてあがるようになってから治療開始になったので、後悔してしまいました。

怖がらず早めから腕をあげる練習をしたほうがいいですよ。



日焼けと同じで、少し皮膚が赤くなりだんだん黒くなって皮がポロポロむけてきます。大体1年くらいかけてわかりにくくなりますよ。

治療は痛くもかゆくもなく、当ててる時間は 20秒ほどです。日焼けしたときみたいに少しだるいって人もいらっしゃいました。

放射線の先生や看護師さん皆さん優しいですよ。大体同じ時間になる患者さんもいて、友達ができました。



温泉など胸を見られることに対して



いまだに勇気がない。(3年目)

水春(温泉)によく行ってるけど、胸の手術している人多いですよ。

普通の人のようにタオルで前を隠して壁側のほうを術側にしたら全然わかりませんよ。つかるときや座るときは傷側の肩から胸にタオルをかける！意外とみんな見てないし、一度行くと自信がつきます。温泉や旅行好きな人は勇気を出して行ってみてください。病気になってできないことが増えるのは悲しいです。



自分が見られたくないというか、人が嫌じゃないかなって思いで行けなかった。なでしこ会で温泉ツアーに行っているいろいろな傷があるんだと見せあいつこできて、気にならなくなった。なでしこ会のみんなで行きましょう。

手術後下着のアドバイス

手術前に買う必要はないです。退院の時は今までつけていたブラにタオルを挟む程度で問題ありませんよ。ブラトップでも十分大丈夫という人もいましたよ。(私は術後間もない人用のブラを購入してつけましたが、リンパ節切除部分にあたって痛かったです。)



部分切除だったので、靴下をパンストに入れてカップに入れたら全然わからないし、洗濯もできて便利でした。

下着は何でもいいと思っていましたが、全摘をしたので片方の胸の引っ掛かりがなく、トップの位置がずれて胸を張ることができませんでした。ワコールのリマンマのサロンに行って重みのあるシリコンと専用のブラを購入しました。リマンマは、完全予約制で色々試着させてもらいぴったりのものを選んでくれました。2枚購入して8年まだまだ使えます。夏はブラトップにシリコンを入れて使っています。

乳がんになって得たこと



自分の生活を振り返るきっかけになった。

検診の大切さに気付けた。それを配信することで、自分の周りの人に伝えることができた。

がん友ができた。意外と身近にがんになっている人がいたことが分かった。

断捨離した！終活した！それで少し気持ちが軽くなって執着がなくなった。

「次はないかも」と思って何でもするようになった。その時その時を大切に生きる喜びを知った。

今まで年2回ほどあっていた孫や子どもがこまめに顔を見に来てくれるようになった。

家族のきずながつよくなった。親が病気をすると、こどもは親の大切さがわかってくれたのか、反抗期もなく優しい子に育ってくれた。



放射線の後のわきのお手入れがしなくてよくなった。なんと脇毛が生えてこない(笑)。

病気のことを公表することで、新たに乳がんやほかのがんになった人が心を打ち明けてくれるようになった。自分の体験を伝えて寄り添うことで多くの人を心を支えることができ、「自分が人の役に立っている」という、生きている(活きている)実感が得られました。

病気にならなければこのような体験はできなかったと思います。

きっと、今はそんな気持ちになれないと思います。だけど、病気になったことを悔しいだけで終わらせないでほしい。

まだまだ幸せは見つけることができるんです。

一人じゃ乗り越えられない人は「なでしこ会」で一緒に見つけていきませんか？

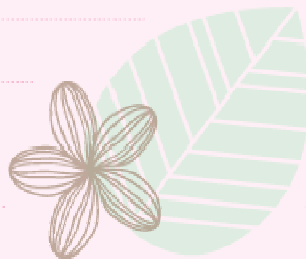
みんなを待っています。



悔しい思い、悲しい思い、腹立たしい思い
今の正直な思いをここに吐き出してみてください。



A large, light pink, rounded rectangular area with a dashed border, containing horizontal dotted lines for writing. The area is decorated with small floral and leaf motifs.





自分に対し、家族友人になつたつもりで
優しい手紙を書いてあげてください。

The image shows a decorative letter template. At the top, there is a pink bird illustration on the right and two pink flowers on either side of a central horizontal line. Below this is a large, vertically oriented rectangular area with a scalloped border and a dashed pink outline. This area is filled with horizontal dashed lines for writing. On the left side of this area, there is a small green leaf and a pink flower illustration. On the right side, there is a larger green leaf and a pink flower illustration. The entire page has a soft pink background.





大阪府済生会野江病院

がん相談支援センター

お問い合わせ

Tel 06-7635-3701 (直通)

06-6932-0401 (代表)

月曜日～金曜日

9 : 00～17 : 00 (受付 16 : 00 まで)

(外来休診日はお休みです)