



会長 市原 美幸

日毎に秋も深まってまいりましたが皆様はいかがお過ごしですか？

府中がんケアを考える会では、定例の患者会の他につながりフェスタや講演会に向けて準備をしています。

過日、今年度から顧問に就任して頂いた多摩総合医療センターの芝先生と役員とで懇談の機会がありました。

芝先生からは NPO 法人多摩の医療健康増進フォーラムの活動の一つとして、最近ではがん教育やがん患者の就労に関する労務士による相談など、地域医療の活性化に向けて尽力をされている様子を伺いました。

私達の活動ともリンクしており、芝先生から多くの事を学び、教えて頂き心強い限りです。

早すぎる梅雨明けと記録的な猛暑からようやく抜け出した矢先の事、9月になり1週間の間に関西と北海道で大きな災害がありました。

ニュースのインタビューで「まさか自分の身に降りかかるとは思ってもみなかった」といった映像を目にしました。人は予期しない災いを受けた時、まさか自分が、なぜ自分に…と強い衝撃を受け、一瞬目の前が真っ暗になったとき何を思い、求めるのでしょうか？

まずは、自分がどう対処したらよいかを考える手助けとなる為の情報でしょうか？

東京都がん対策推進計画について

今年3月に東京都がん対策推進計画(第二次改定)が公表されました。

都におけるがん対策の現状と課題を踏まえて、今年から6年間に取り組むべき方向性を示しています。その中に第4章・5として、がんに関する相談支援・情報提供の充実があります。

現状は、平成28年度の調査で、がん患者の相談支援センターの認知度では利用したことがある：8.8%、病院内にあることは知っているが利用したことがない：58.6%、と認知度の低さが伺えます。

がんと診断された患者や家族が大きな不安を抱えた時、がんに関する情報の収集方法として「インターネット」と答えた人は50%を超えているそうです。

しかし、インターネットを利用できない方はどのように情報を得ることができるのでしょうか？またインターネットのがんに関する情報についても、多岐に渡り、一部では科学的根拠に基づいているとはいえない情報が含まれていると言われています。

府中がんケアを考える会では、がん患者さんや家族が正しい情報を手に入れることで安心して検査、診断や治療が受けられるよう、医療への橋渡しができる事を目指しています。

相談支援センターの認知度を高める役割も担いつつ、会員の皆様もがんに関する情報で気になることがありましたら気軽にお問合せ下さい。

インターネットをお使いの方へ

「東京都がんポータルサイト」では患者さんや家族の医療機関の選択や療養上の悩みの解決、都民のがんに対する正しい理解の促進に役立つよう、がんに関する各種の情報を集約しています。心強い情報が満載です。

患者会や講演会に参加をいただいた方より「体験記」の寄稿をいただきました。今回は2名の方のお話を掲載させていただきます。他の方のお話は次号に掲載します。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

私のがん体験

日本医大 武蔵小杉病院勝俣 範之先生の講演を聞いて

‘18. 7. 18
滝澤 幸代

過日勝俣先生の講演会に出席しました。

私は昨年6月に日本医大永山病院血液内科で、悪性リンパ腫、ステージ4と診断され、以後抗がん剤(リツキサン+トリアキシン)の治療を受けています。

現在PET検査上では寛解を疑われ、経過観察に至っています。

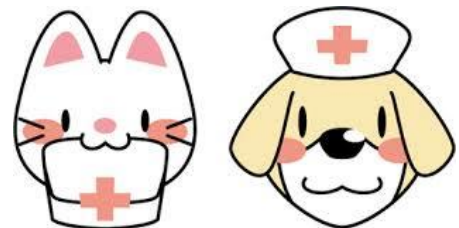
がんが発見されるまでは自律神経失調症と診断され、それ以外は何の自覚症状もなかったため、がんの宣告時は大変驚き、あわてました。

血液がんの情報を集め、院内のがん情報支援センターの集会にも出席したりしていましたが、今一つ納得できず、再発の不安に脅かされて体調も崩しがちでした。

そんな中、勝俣先生の講演会に出席したのですが、先生のお話は非常に解りやすく勇気を与えていただいたような気がして居ります。

これからは、あせらず、あわてず、あきらめず、先生のお言葉を常に思い出して、がんと上手に共存して参りたいと思って居ります。

本当にありがとうございました。



乳がんと診断されるまで

匿名

私は二年前に乳がん(ステージ2a・HER2タイプ)の診断を受け、術前化学療法(TC+ハーセプチン)、手術、放射線治療、術後ハーセプチンと、一年間に及ぶ治療を受けました。

日頃から健康的な生活を心がけ、セルフチェックも行い、二年に一度の市のマンモグラフィーに加え、人間ドックと東府中病院にて定期的にエコー検査も受けておりました。

私の場合は乳がん検診で発見されたケースではなく、少しでもご参考になればと思い、今回はここに診断経緯を中心にお話させて頂きたいと思います。

2014年11月乳がん検診異常なし。

2015年 2月東府中病院エコー検査異常なし。

コロンとした丸いもの

2016年1月19日、府中市保健センターにて、乳がん検診の問診票を記入の際、念のため胸を触ってみたところ、偶然右胸に、コロンとウミガメの卵のようなつるつるした丸い弾力のあるものを見つけました。視触診の際、私が「ここにコロンと丸いものがあります」と伝えると、机の上に開いた本を読みながら聞いていた担当の女性医師は、ようやくこちらを向き、私が椅子に座ったままの状態で指さした場所を片手で二、三回触り、「ああ、あるね」と答えて診察が終わりました。横になった状態での触診はありませんでした。退室際にご挨拶をした時には再び本を読み始めていました。

マンモグラフィーの撮影時に、看護師の方が手にしていた書類の視触診欄を覗くと、「所見なし」に○が付いてあるのが見えました。

翌月届いた検診結果報告書には、「視触診右・左・所見なし」「自覚症状・空欄」「マンモグラフィー右・左・所見なし」判定A(所見なし)と記載されていました。「こんなに大きくても所見なしなのか…」と思いがけないような安心したような気持でした。

2か月後

その二か月後、偶然起き抜けに胸元が痒くて触れると、今まで一度も経験したことのないゴリつと凸凹で砂利のようにゴツゴツと硬いものがあり、慌てて飛び起きました。

起き上がって触ると、一月の検診の時と同じ場所に同じものがあり、ツルツルコロコロ動き回りました。もう一度横になって触ると、それがもっと上の方に移動し、全く違う凸凹した1.5センチ位の砂利のように感じました。何度も横になった状態と起き上がった状態で触って、繰り返し確認しても同じでした。

「乳がんは一般的に進行が遅く、しこりとして触れるまでに十年以上かかる」と言われているので、所見なしの結果が届いてたった二か月で急にこんなに大きな癌ができるだろうかと思いました。また、横になって触った感じでは急に出来た大きな凸凹の硬いものなので、乳腺症ではないだろうか、起き上がって触った感じではツルツルコロコロ動き回るので、乳腺維腺腫なのだろうか、でも年齢的に違うだろうか…と様々なことが思い浮かびました。

エコー検査

けれども、「まれに数カ月で百円玉大になる乳がんもある」ことと、乳腺外来は数か月待ちのこともあるため、その日のうちに東府中病院にエコー検査の予約をしました。地域がん拠点病院は紹介状が必要です。検診ではなく自分で見つけたしこりなので、まずは紹介状を頂くための受診として、そのエコー検査が2か月待ちでした。その間に少しずつ大きくなっていくのが触ってわかりました。2か月待ってようやくエコー検査で2センチのしこりが確認されました。触った感触そっくりの、ゴツゴツ凸凹の岩のような形で、見るからに不

吉そうな真っ黒な塊が、一目で私にもわかりました。2センチの大きさに驚き、エコーの技師の先生に以下のように質問しました。

「前回先生に同じ場所を見て頂いて、『乳腺が重なったところ』と言われました。前回先生は、『この結果は95%一年間有効で、まれに半年で急激に大きくなる癌があるので、その場合は一年後の検診を待たずにすぐ来て下さい。』と仰って、二枚重ねのタオルに挟んだコインを上から手でなぞった感触が二センチの乳がんだと教えて下さいました。乳がん検診で異常なしでしたが、今回その感触に良く似ていたので、残りの5%の可能性を疑ってこちらを受診しました。乳がんは2センチの大きさになるまでに10年以上かかると言われているのに、今日まで見つけられなかったのはどうしてでしょうか。」とエコーの技師の先生に伺いました。



「前回のエコーの結果とは全く違うものが写っている。マンモグラフィーは3割が見落とされる。医学の限界。すぐ受診したからこの程度で済んだので、それは正解。」と仰いました。私は、これが本当に癌なら、残りの5%のまれな進行の速い癌かもしれないと思いました。

その後当時の院長先生が触診し、「癌はもつと硬いですよ。私は良性の乳腺維腺腫だと思うのですが…」と仰いました。

生検そして診断確定

一番早く予約が取れるとのことで三田病院を紹介されました。

翌週受診すると、三田病院でもまた触診で「癌はもつと硬いですよ。岩のように固いから昔は乳岩と書いたのです。」と言われました。再度マンモグラフィーとエコーの精密検査を二時間かかりで行われましたが、やはりこんなに大きな誰でも触ってわかるしこりが、マンモグラフィーには写りませんでした。

エコーでは2.1センチの腫瘤が確認され、「しこりは乳腺症に見えるが、そのうえのややもやしたものが、がんにも乳腺症にも見える。」とのことで、その場で針生検を受けました。

針生検で、ようやく後日「乳がんの疑い」とされ、追って病理検査の結果で「エストロゲンレセプター陰性・Her2+3・悪性度3」、ステージ2a(リンパ節転移なし)との確定診断に至りました。

この段階で見つけて頂くことが出来たのは、進行が速いタイプがあることを事前に教えて下さっていたエコーの技師の先生、すぐに針生検をして励まして下さった先生のお陰と感謝しております。

治療へ

私はホルモン療法が効かないタイプで、リンパ節転移がなくても抗がん剤治療が必要なことがわかりましたので、抗がん剤治療の通院の体力的負担を考慮して、治療は最寄りの病院に受けたいとの希望を伝え、快諾して頂きました。

また、悪性度が高く、進行も早いタイプですので、じっくりセカンド・サードオピニオンと廻って考える時間はないのだと思いました。どんなに受け入れがたくても、胸を傷つけない方法や抗がん剤治療をしなくて済む方法を探している時間はないのだと覚悟しました。

そこで、治療を受けることになる転院先の予約日までの間に、自分なりに情報収集をして、自分の乳がんにとって最善な治療を勉強しておこうと思いました。初回の診察で、新しい主治医の先生のお話をよく伺いながら自分なりの答えと先生のご見解を整合して前に進みたいと思ったからです。

その後治療前のMRIでは、癌は更に触ってわかるほど大きくなり2.8センチにもなりました。

「抗がん剤をしながら登山する人もいる。」と励まして頂いたことがあります。

私の場合は、「登山も旅行もいらない。ガンになった意味もいらない。キャンサーギフトもいらない。どう生きるかもいらない。自分の人生とは？もいらない。理想型も精神論も哲学もいらない。ホルモン療法が出来ない私の場合は、チャンスはこの一年間の治療の一度きり。目先のQOLに惑わされず、後で後悔しないように、ただ必要な治療全てを淡々と終わらせよう。この体なりに母として出来るだけのことをしよう。」と覚悟しました。

化学療法が始まる前には、個別に化学療法室の看護師さんや、乳がん認定看護師さんがお話をして下さり、心が軽くなりました。治療中に一人でも分かりやすいように準備やケア方法などの書面を頂き、いつでも電話で相談できると知り、至れり尽くせりで驚き、良い治療になりそうな気がしました。

そして、化学療法についての説明の書面の終わりに、「一人ではないんだということを決して忘れないで下さい。」と書いてありました。何て良いメッセージなのでしょう！と感激しました。治療の様々な場面でこの言葉を思い出し、支えられました。今でも感謝の気持ちで一杯です。

乳がんは、「一般的に進行が遅く、診断されたからと言って慌てなくてよい。早期発見すれば大丈夫。皆手術・放射線・ホルモン療法しながら、QOLを維持し普通に過ごしている。」というイメージを多くの方々が持たれているのではないのでしょうか。実際度々そう言われました。けれども、私の場合はそうではないタイプの乳がんでした。もしこのような一般的なイメージしか持っていなければ、私も乳がん検診の結果を信じて、次の検診まで待つて深刻な状況になっていたかもしれません。

ここまでお話した経緯が、皆さまに少しでもお役に立てれば幸いです。

最後に、同じ経験を語り合える場が近くにあったら…との願いをかなえて下さった、「府中がんケアを考える会」の皆様へ心から感謝申し上げます。

参考

乳がんの特徴による分類(国立がんセンターホームページより)

サブタイプ分類	ホルモン受容体		HER2	Ki67 値
	ER(エストロゲン)	PgR(プロゲステロン)		
ルミナル A 型	陽性	陽性	陰性	低
ルミナル B 型 (HER2 陰性)	陽性または陰性	弱陽性または陰性	陰性	高
ルミナル B 型 (HER2 陽性)	陽性	陽性または陰性	陽性	低～高
HER2 型	陰性	陰性	陽性	-
トリプルネガティブ	陰性	陰性	陰性	-

ホルモン受容体が陰性の場合ホルモン療法は不可。HER2陰性の場合ハーセプチン(トラスツヅマブ)不可。

TC 療法 抗がん剤のドセタキシル + シクロホスファミド併用療法

あんずまつりに参加



朝日町、紅葉丘の会員の皆さんを中心に恒例のあんずまつりに参加しました。

当日はお天気も良く、例年になく賑わいとなりました。

当会のコーナーにも多くの人が関心を寄せ、立ち寄っていただきました。

皆さんお疲れさまでした。

患者会より

この夏の猛暑時、体調を心配していましたが多くの方に参加をいただきました。「ベテラン」参加者、1年ぶりの方、ご家族のがんで相談に見えられた方など様々な人がいらっやいました。

最大の悩みは会場の確保です。グリーンプラザが閉鎖になったため、各団体の活動場所がなく、周辺施設は奪い合いとなっています。なんとか固定した場所を確保したいものです。

今後のスケジュール

10月28日(日) 午後1時30分～	第52回 患者会	中央文化センター 第1会議室
11月18日(日) 午後1時30分～	第53回 患者会	中央文化センター 第1会議室
11月25日(日) 午前10時～	第4回府中市民協働まつり	ル・シーニュ内 プラッツ
12月 9日(日) 午後1時30分～	第54回 患者会	中央文化センター(予定)
1月14日(月・祝日) 午後1時30分～ 午後4時	講演会 がん治療と就労の両立(仮題) 講師 近藤明美さん(社労士)	ル・シーニュ内 プラッツ第1会議室

つながりフェスタ — 府中市民協働まつりにきてください！！



今年も出します、やります。

秋です！！府中市民協働まつりです。今年も11月25日(日)ル・シーニュのプラッツにお店を出します。売るものはないので笑顔と希望を配布します。来てください！！

編集後記

大好きだったさくらももこさんがなくなりました。悲しかったです。樹木希林さん、山本 KID 徳郁さんさようなら。国立がんセンター研究所編の『『がん』はなぜできるのか』(講談社)をお勧めします。発生メカニズムから最新のゲノム治療まで科学系新書らしく解説されています。

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0053 府中市天神町3-7-47 武智 一雄 話 090-7729-4429

Mail: ktakechi@fuchugancare.org