

自分の体に関心向けて



教え子たちと共に舞台に立ち、ハワイアンフラを踊る高澤嘉津子さん＝9月30日、那覇市金城のイオン那覇店

高澤 嘉津子さん(46)

華やかな衣装をまとい、優雅な笑みで踊る。那覇市でハワイアンフラの教室を主催する高澤嘉津子さん(46)が、乳がん検診を受けたのは1年前のことだ。術後、今も毎日治療を受けているが生活に大きな変化はない。これも毎年乳がん検診を受けていたからこそと力強く語る。9月末には、教え子と検診を呼び掛けるイベントに出演。舞台には心からフラを楽しむ高澤さんの姿があった。

毎年マンモ受診、早期発見

「検診のおかげで早期発見できた。でも、最初は仕事はどうなるのか、母になんと言えはいいのかと不安だった」と明かす。腫瘍の大きさは、乳がんの全摘手術を受けたことを公表したタレントの北山晶さんと同じで、全摘を覚悟した。不安が募る中、乳腺外科医の言葉が前を向く契機になった。「絶対に治してあげる。おっぱいも残せるよ」。

「先生を信じて治療しよう」。半年間、ホルモン療法と抗がん剤治療を続け、今年3月と5月の2回、乳房温存手術を受けた。中学生以上の教え子と保護者たちには、病気を正直に打ち明けた。「『先生死んじゃうの?』と動揺する子もいたが『死なないよ、治るよ。そのためには検診を受けて早く見つけることが大事だよ』と伝えました」と語る。

ピンポンマイストーリー ① 乳がんサバイバー体験記

10月は乳がんの早期発見、早期治療を呼び掛ける「ピンポン運動月間」。乳がんは女性が発症するがんの中で最も多く、沖縄では年間約900人が罹患しています。その数は増加傾向にあります。検診で早期に見つければ9割が治癒すると言われています。生活面では、4回に分けて乳がんサバイバー(経験者)の体験を掲載します。彼女たちの言葉を通して、乳がんについて考えてみませんか。

那覇青少年舞台プログラムのメンバーに囲まれる玉城祐子さん(2列目中央)＝9月27日、那覇市の繁多川公民館



玉城 祐子さん(53)

4人の子どがいる玉城祐子さん(53)は、那覇市、保育士Ⅱが、乳がんを告知されたのは11年前だった。比較的冷静でいられたのは、母の友人や職場の保護者など身近に乳がんを患いながらも克服した人たちがいたことが大きかった。「乳がんイコール死とは思わず、治すことだけを考えていた」と当時を振り返る。

10年間の闘病経て完治

子の成長が励み

「気が付いたら遅いこともある。自分の体の声に耳を傾け、小さな変化に気が付いてあげて」。それが克服してきた玉城さんの思いだ。(次回11日掲載)

この10年間、転移や再発がないか定期的に検診を受けてきた。幸い再発はなく完治した。がんをきつかけに、仕事とのバランスを取りながら家族との時間も大事にするようになった。学校行事や子どもの習い事に参加し、つながりが広がった。12年からは、子どもが所属する現代舞踊団体の父母会長を務める。子どもたちの成長が楽しみとなっている。

月に1度8カ月間、点滴で抗がん剤治療をしながら仕事を続けた。体力的にきつかったが、むかむかする副作用は、仕事をすることで紛れていった。抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けたとき、当時中1から4歳までの4人の子どもたちは、産毛の生えた頭を触って「お母さんかわいいね」「皮膚ってこんなに温かいんだあ!」と無邪気に接した。鏡を直視できなかったが「子どもたちのおかげで自宅では病気を意識せずに過ごせた」と振り返る。

「私が生きないと」



子どもたちが生きる支えになっていると語る悦子・ザレンスキーさん（中央）＝2日、沖縄市の自宅

家族思い、治療に集中

沖縄市の悦子・ザレンスキーさん（48）に乳がんが分かったのは2年前の秋だった。最初は周りの人に乳がんを伝えることに迷いがあつたが、伝えることで得られる情報があると知り、病気を隠さずにありのままで過ごすようになった。また人とのつながりも増えた。「自分の経験を伝えて、乳がんを悩む人を助けたい」。悦子さんは、この思いを胸に家族や患者と共に闘っている。

悦子・ザレンスキーさん（48）

2016年10月、当時6歳と無縁だと思っていた。同年12月、セカンドオペニオつけソファで一息ついたと、治療の結果は「悪性」、何気なく触った胸にし「クラス1」、さらに抗がん剤こりを見つけた。「子育てと治療が効かないタイプの保育士の仕事を頑張っている」「トリプルネガティブ」だった時期だった。自分は病気が、乳がんを告知された

ピンク月間
マイストーリー
②
乳がんサバイバー体験記

とき、真っ先に子どもたちがのことが頭をよぎった。「落ち着け」と自分に言い聞かせ、「私が生きないと」と治すことに集中した。

結果を知らされた米国人の夫のチエットさん（44）は「あれだけ検診を受けてと言ったのに」と、肩を落とした。家で流れる米国のテレビCMは、年間を通して乳がん検診を呼び掛けていた。身近に検診の啓発はあつたが、どこか人ごとで、発覚するまで検診を受けたことはなかった。

子どもには時間をかけて伝えた。「応援があると頑張れるよ。マーマーを助けてね」。抗がん剤治療が始まる前、腰まであつた自慢の黒髪を肩まで切った。娘の愛ちゃん（8）も「一緒にいい。応援したい」と長い髪を切りおそろいにした。カくん（8）も「元気なお母さんが帰ってくるように」と折り紙でカエルを作った。授業参観で「お母さんは病気と闘って頑張ってるんだよ」と子どもたちがクラスメートに話すのを聞き、勇気をもった。

温存手術後も今年の5月まで抗がん剤治療を続けた。めまいや手足の皮がむけるなどの副作用があつたが、「再発しても後悔しない自分でいよう」と食事や運動に気を付けている。

悦子さんの胸の中には、9年前に交通事故で亡くなった最愛の息子、力愛さん（当時17歳）がいる。「かけがえのない家族と今を生き抜きます」と乳がんが分かったときに自分でつづつたメモを毎日読み、気持ちを奮い立たせる。同じ乳がんを悩む人に「息子を亡くしても乳がんになっても私は闘い続ける。負けないで一緒に頑張ろうと呼びかけたい」と笑顔で語った。

（関口琴乃）

乳がん啓発イベント

★乳がんの早期発見・早期治療を促すイベント「ピンクリボン沖縄2018」（同実行委員会主催）が14日午後2～4時、那覇市牧志のてんぷす前広場である。ピンクのTシャツを着た乳がん経験者や医療関係者らが国際通りをパレードする「ピンクウォーク」が行われるほか、広場には乳がんの触診モデルが展示される。問い合わせは那覇西クリニック☎098（858）5557。

★乳腺専門医の南雲吉則氏による講演「なぜ乳がんになるのか、どうしたら防げるのか」Dr. ナグモの若返り健康法」が19日午後7時から、那覇市泉崎の琉球新報ホールである。入場料は2千円（当日500円増し）。当日は乳がんやピンクリボン運動に関するパネル展示も行つ。問い合わせは琉球新報社読者事務局☎098（8665）5013。

「前向く」資格取り 検診啓発

ピンクリボン月間
マイストーリー
乳がんサバイバー体験記

③

崎濱 紀美さん(52)

脳性まひで車いす生活を送る崎濱紀美さん(52)は、3年前、乳がんになった。地域で自立した生活を送る崎濱さんは、周囲の理解を求め声を上げて動いてきた経験から、告知された時「さて、治療をどうしようか」と冷静に受け止めた。限界を決めず、まずは自分に何ができるのかを考える。周囲の懸念をよそに、そんな気持ちでがん向き合った。22年前から宜野湾市で自立生活を送る。その時間は、挑戦の日々でもあった。県自立生活センター・イルカの理事を務め、障がい者が暮らしやすい社会のために仲間と声を上げてきた。「私たちが地域に住んでいることで、ちよつとずつ環境も変わってきたのではないかなと思う」と語る。

49歳になるまで乳がん検診は受けたことがなかった。たまたま触れた左胸にしこりを感じ、総合病院で受けた検診でステージ2の悪性腫瘍が見つかった。脳性まひで手足が意図せず動いてしまうことがある崎濱さんにとって、腫瘍部分のみに集中的に照射する放射線治療を行うことは困難だった。医師は安全性を考えて乳房の全摘出を勧めた。

「身近に乳がんでも元気に過ごしている人もいたし、がんだと言われても不思議と怖くなかった」。だが、乳房を失うかもしれないという現実には内心動揺もした。「多

くの介助者がかかわってこそ生活が成り立つ。全摘した傷を見て、介助者が動揺するとサポートする人が減ってしまうのでは」と気がかりだった。自分自身も乳房を失った体を受け入れられるか不安があった。その後、患部のみ摘出する乳房温存手術とホルモン療法での治療が可能とのセカンドオピニオンを受けた。「さすがにほっとした」と振り返る。

伝える使命 実感

「あんたはいつも自分で考えて動く人だから決めていい」と後押ししてくれた。私を障がい者としてではなく、1人の人として認めてくれる、と感謝する。診断から3年半がたち、日々の内服と半年に1度の定期検診を続けるほかは、乳がんにかかる前と同じ生活が続いている。小学校で読み聞かせの活動を行い、スキューバダイビングを楽しむ。

これまで、地域の中でどうすれば生きていけるのかを考え続けてきた。今後は新たに、乳がん検診の大切さを広める使命が加わったと実感している。今年2月、東京でマンモグラフィー検診受診を啓発するNPO乳房健康研究会の認定資格「ピンクリボンアドバイザー初級」を取得した。

「私にできることは何があるのかいつも考えている。でも、試験は難しくて正直合格できるとは思わなかった」と明かした上で「これから外に出て、自分の障がいも乳がんのことも伝えていきたい。それが私の仕事だと思う」とはしけるような笑顔で語った。

(新垣梨沙)
(次回は23日掲載)

乳がん啓発イベント

★乳腺専門医の南雲吉則氏による講演「なぜ乳がんになるのか、どうしたら防げるのか」Dr.ナグモの若返り健康法」が19日午後7時から、那覇市泉崎の琉球新報ホールである。入場料は2千円(当日500円増し)。当日は乳がんやピンクリボン運動に関するパネル展示も行う。問い合わせは琉球新報社読者事業局 ☎098(865)5013(平日午前10時～午後5時)。



崎濱紀美さん(中央) 11月30日、イオン那覇店

自分の体 大切にしてくそ

2度にわたり、左右それぞれのがんの治療経験がある日本トランスオーシャン航空（JTA）の客室乗務員西向ゆかりさん（54）は、野湾市。いずれも検診で見つかった。最初の乳がんにかかったのは、勤続25年がたった43歳のころだ。「乳がん検診で右胸が要検査になった。でも仕事の忙しさと、母を乳がんで亡くしていたこともあり、自分も同じ病気かと思うと不安で、すぐには再検査に行けなかった」と話す。

勇気を振り絞り、数カ月後、クリニックで検査を受けた。がん細胞が乳管・小葉の周囲に広がる進行性の浸潤がんが診断された。真っ先に思ったのは、仕事ができなくなるという不安。接客業務という仕事柄、抗がん剤治療で脱毛し、見た目が変わることや、術後の浮腫で手が思うように動かせなくなることが気がかりだった。

幸い、抗がん剤を使わずに済むタイプで、乳房温存手術と術後の放射線治療・ホルモン療法で仕事を続けながら乗り切ることができた。

1度目の乳がんを診断されてから9年目の16年、今度は定期検診で左胸に影が見つかり、その後の検査で浸潤がんが診断された。あ

ピンクのリボン
ピンリ月間
マイストーリー
乳がんサバイバー体験記
④

あ来たか、という感じ。でも転移や再発ではないと知り、冷静に事態を受け止めた」と話す。

2度目の乳がん治療は抗がん剤が必要なタイプで、脱毛などの副作用も経験した。一時は治療の間も勤務を継続しようと考えたが、抗がん剤の投与を計画通りに続けることが効果が高いと聞いて考えを改め、治療に専念することを決めた。

経験「伝えたい」

JTA客室乗務員
西向ゆかりさん（54）



同僚に囲まれ笑顔を見せる西向ゆかりさん（右から2人目）

1年の病休を経て、昨年末、職場に復帰した。「仕事をしていたら病気のことも忘れられるよ」という主治医の励ましの言葉は、実際に復帰して実感した。「お客さまの尊い命を預かる緊張感のある仕事。制服を着てお客さまに笑顔で接する間、病気のことを忘れられる。笑顔が私の元気のもと」と話す。

2度目の乳がんで異なる治療を経験し、次第に自分の体験を周囲に伝えていこうと考えるようになった。「乳がんの罹患者を職種別に見ると、客室乗務員も上位。女性の多い職場だし、自分の体を大切にしてくそ、命を預かる仕事ができる。そう伝えていけたら」と話す。

2度目の治療では、病休で収入が途絶えた中で治療費がかさみ、一時経済的にしんどい思いをした。きょうだいの援助や高額療養費制度、がん保険で何とか賄った。

心の支えとなったのは、乳がん患者会「ぴんく・ぱんさあ」。1度目の時は働いていたこともあり、平日の集まりに参加できなかったが、2度目のがん治療時は、患者会などにも顔を出すようになった。「1人じゃない」という安心感を同じ患者仲間から得られた。

今後は自分の体験をありのままに、少しずつ語っていきたいと考えている。

（新垣梨沙）
（次回は25日掲載）

沖縄県がん診療協議会へのコメント

琉球新報社編集局次長兼報道本部長

島洋子

琉球新報社は2018年10月のピンクリボン月間に合わせて連載「マイストーリー乳がんサバイバー体験記」を4回にわたり5人の女性の体験談を掲載しました。

沖縄県内女性のがん罹患で最も多い部位は「乳房」です（2017年）。全国的にも11人に1人が発症するという、身近な病でもあります。働き盛り、子育て盛りの女性が多く罹患し、発見が遅れば命に関わる病です。また、治療によっては乳房を失うこともあり、精神的な負担も大きい病です。

取材に応じてくださった元患者さんは一様に、「悩んでいる人の助けになれば」との思いで話をしてくれたと取材記者に聞きました。

新聞社としては、病を克服した人の体験記や患者同士の交流などを取材し、掲載することで、社会のがんへの理解を深めていきたいと考えます。