

「乳がんサバイバー」の体験談

乳がんサバイバー：乳がん経験者

7月28日(日)に、ウクレレの音色やフラを楽しみながら乳がんを考える啓発イベント「ピンクアロハ ウクレレ&HULA まちかどハワイアンコンサート」が開催されました。イベントの実行委員会代表である志鎌さんと、共に啓発活動に取り組む坂巻さんのお二人に乳がんサバイバーとしての実体験を伺いました。



▲イベントでフラダンスを披露する志鎌さん(左)

発見から治療までの経過を教えてください。

志鎌 横になっている私の左胸の上で愛犬がジャンプした際、息もできないほどの激痛に襲われ、その後隠れていた乳がんの塊が胸の上部に出現しました。大きな塊が不安になり受診すると、すぐに乳がんの診断を受け、翌週には抗がん剤治療が始まりました。

坂巻 お風呂で胸元を洗った際に自分で見つけました。乳腺外科を受診したその日に細胞検査をし、2週間後の誕生日にがん宣告を受け、大変ショックでした。令和3年に手術、抗がん剤治療、放射線治療を受け、現在もホルモン治療をしています。



みなさんへメッセージ

志鎌 乳がんの好発年齢がフラを楽しむ年代と重なること、フラ仲間に乳がん経験者が多いことに気づき啓発活動を始めました。がんと聞くと怖いですが、医学は日々進歩しています。乳がんは早期治療で完治率の高いがんです。みんなで生き抜いて人生を楽しみましょう。

坂巻 もし、がんなら早期発見に越したことはありません。病気が見つかること自体が怖いという話も聞きますが、知らないから怖いのだと思います。知ってしまえば、あっという間に肝が据わりますから大丈夫！そして、自分が思う以上にあなたは必要とされているし、力になってくれる人や制度もあるので安心してください。

福島市健康セミナー

要予約

- 日時／10月20日(日) 午前10時～11時30分
■会場／保健福祉センター5階 大会議室
■内容／(1)知っておきたい乳がんのこと
講師 福島県立医科大学 乳腺外科学講座 主任教授 大竹 徹 先生
(2)乳がんセルフチェックについて学ぼう
講師 大原綜合病院 乳がん看護認定看護師 鹿目 明子 さん

■申し込み方法／①オンライン申請▶
②電話 (保健所健康づくり推進課 ☎525-7680)

無料

マンモグラフィーサンデー

要予約

認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)では、10月の第3日曜日に全国どこでも乳がん検診が受診できる「マンモグラフィーサンデー」に取り組んでいます。
■日時／10月20日(日) 午前9時～正午
■実施医療機関／君島乳腺クリニック(松浪町2-8)
■申し込み方法／医療機関へ電話(☎528-8511)
※市民検診の受診券がある場合、福島市乳がん検診として受診可。※自己負担あり。

治療中の体調や思いを教えてください。

志鎌 抗がん剤の投薬後1週間は、だるさ、吐き気などが出やすく、副作用がありましたが、フラダンスのインストラクターを諦めずに治療できたこと、たくさんの方に助けられていることに感謝しています。髪も抜けたけど、生まれて初めてのベリーショートやウィッグも楽しめたと思います。

今の気持ちをお聞かせください。

坂巻 乳がんであることを周囲に隠さず、SNSでも告白しました。1人で抱え込まず、親切には甘えることで乗り越える力になるし、多くの友人や家族に検査や保険について伝えることができて良かったです。

乳がんバス検診

要予約

- 県北地域の商業施設で「乳がんバス検診」を実施します。この機会にぜひ受診を！
■対象者／年度内40～69歳で偶数歳の女性(前年度未受診の奇数歳の方も可)
■申し込み方法(事前予約制、先着順)
◎Web予約 QRコードから予約してください。
【受付期間】 検診実施日の2週間前まで
◎電話予約 050-3647-5870(午前9時～午後5時土日祝日を除く)
【受付期間】 10・11月検診 電話受付は終了
12・1月検診 11月18日(月)～11月29日(金)
■費用／40歳代(2方向撮影) 1,800円 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、年度内40歳の方は無料。
50歳以上(1方向撮影) 1,000円
■実施日程 ※市外の会場も申し込みできます。

会 場	日 程	会 場	日 程
イオン 福島店	10月6日(日)	ヨークベニマル 福島西店	10月19日(土)
	11月4日(月・休)		11月30日(土)
令和7年 1月26日(日)		12月15日(日)	
メガステージ 二本松	10月27日(日)	ヨークベニマル 伊達店	11月10日(日)
	令和7年 1月18日(土)		令和7年 1月19日(日)

※医療機関で実施中の乳がん検診(通常の市民検診)も12月末まで受診できます。

乳がんについて 考えてみませんか？

特集

ピンクリボンキャンペーン

ピンクリボンは乳がん啓発キャンペーンのシンボルマークです。
10月は「ピンクリボン月間」として、各地で乳がんの早期発見・適切な治療の大切さを伝える活動が行われます。
あなたとあなたの大切な人のために、乳がんについて学びを深めてみませんか？

■問／保健所健康づくり推進課 ☎525-7680

乳がんとは？

Q1 どんな病気？

乳がんは乳房の中に発生したがん細胞が徐々に大きくなり、硬いしこりをつくる病気です。
そして女性がかかるがんの中で最も多い病気です。日本では年間約10万人、生涯で9人に1人の女性が乳がんにかかっています。

Q2 症状は？

初期の乳がんは、痛みなどの症状はほとんどありません。
乳がんは大きくなると、皮膚の引きつれ(えくぼ徴候)、乳頭の陥没、皮膚の赤みやむくみ、脇の下のリンパ節の腫れなどの症状が出現します。

Q3 なぜ乳がんになるの？

生活習慣、食生活、妊娠・出産、遺伝など女性のライフスタイルの変化と密接に関連しています。
肥満、飲酒、喫煙、運動不足、糖尿病、出産経験なし、高い初産年齢、家族に乳がん患者がいる場合は乳がんのリスクが高くなります。

早期発見するために！

乳がんは自分でも見つけることができ、早期に治療すれば、ほぼ100%治すことができます。早期発見のために、日頃から乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を心がけましょう。

回答いただいた方

おおたけ とおる
大竹 徹 先生
福島県立医科大学附属病院 副病院長
医学部乳腺外科学講座 主任教授
日本外科学会専門医・指導医
日本乳癌学会乳腺専門医・乳腺指導医

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

1 自分の乳房の状態を知る

「自分の乳房の状態を知る」ことがブレスト・アウェアネスの第一歩。入浴や着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってみましょう。

2 乳房の変化に気を付ける

普段の乳房の状態を知ること、変化に気付くことができます。しこりを探す意識は必要ありません。「いつもと変わりにかない」という気持ちで取り組みましょう。

3 変化に気付いたらすぐ相談

しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、次の検診を待たずに、医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと自己判断せず専門医の診察を受けることが大切です。

4 40歳から2年に1回検診を

症状のない初期の乳がんでもマンモグラフィ検査で発見できます。乳がんが増え始める40歳以降は、定期的に乳がん検診を受けましょう。

CHECK

変化に注意するポイント

☐乳房のしこり
☐乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
☐乳頭からの分泌物
☐乳頭や乳輪のただれ

マンモグラフィ検査

乳房専用のX線検査。小さなしこりや炎症の痕などを写すことができ、早期乳がんの発見に有効です。