がんになった医療者の治療選択と向き合い方

医療ソーシャルワーカーが乳がんになった場合

東京共済病院 医療ソーシャルワーカー **大沢かおり**さん　第2回

がんという病気を抱えても、患者はそれまでの仕事や家事、家族のことを背負っています。
また、治療中に予想しないことも起こり得ます。東京共済病院の医療ソーシャルワーカー、大沢かおりさんの物語、第2回は
自身の乳がん治療中に夫との別れを経験した大沢さんがどのように心身を癒やしていったのかを伺いました。

大沢かおり（おおさわ・かおり）50歳

神奈川県鎌倉市生まれ。
父の転勤に伴い、9歳から5年間ニューヨークで暮らす。
1990年上智大学文学部社会福祉学科を卒業後、
外資系出版社勤務を経て、91年から東京共済病院の
医療ソーシャルワーカーになる。2003年に乳がんと診断され、
乳房温存手術、ホルモン療法、放射線療法を受ける。
治療中から患者会に参加し、2008年にがんになった
親とその子どもを支援する任意団体「Hope Tree」を設立
（2015年にNPO法人化）、代表理事を務めている。

大沢かおりさん がん治療の経過

2002年9月	左胸のしこりに気づく	左胸にしこりがあることに気づき、子宮内膜症の治療で通院していた病院の乳腺外科を受診。触診と超音波検査で乳腺症と診断される。
2003年8月	しこりが大きくなって受診	左胸のしこりが大きくなったように感じて、婦人科の主治医の異動先である病院の乳腺外科で針生検を受ける。悪性のクラスⅢaとの診断で3か月後に再受診するようにいわれる。
2003年9月	乳がんと診断される	3か月待つのは不安で、その場で紹介状をもらい、翌日勤務先の東京共済病院乳腺科を受診。乳がんと診断される。
2003年10月	乳房温存手術と放射線療法、ホルモン療法を受ける	乳房温存手術で左乳腺の一部とリンパ節を切除。翌月から術後の放射線療法を受け、ホルモン療法も始める。
2004年1月頃	乳がんの患者会に参加	乳がん患者会「VOL-Net」に参加し、主に渉外係を担当する。
2005年10月	夫が突然亡くなる	夫が突然亡くなって大きなショックを受け、うつ状態になり、1か月休職する。半年ほどで治療を続けるのがつらくなり、自分の意思で治療を見合わせる。
2007年5月	米国でセミナーに参加	米国で癒やしについて学ぶセミナーに5日間参加。心が癒やされて元気を取り戻す。
2017年2月	ほぼ寛解	乳がんと診断されてから14年目。現在、再発はみられず、ほぼ寛解。

2017年2月現在

取材・文／小島あゆみ　撮影／八田政玄

乳がんの治療中に経験した夫の死

同じような経験をした人たちに会うことで心が癒やされ、立ち直れた

患者会に参加した経験を院内のサロン運営に生かす

大沢かおりさんは東京共済病院（東京都目黒区）の医療ソーシャルワーカーとして、この一〇年、がん患者を支援しています。

二〇〇三年、乳がんが見つかり、大沢さんは勤務先の乳腺科で部長の馬場紀行さんの執刀で左胸を七㌢ほどくりぬく乳房温存手術、そして放射線療法とホルモン療法を受けました。「腫瘍が二～五㌢以下で、リンパ節転移がない」ステージⅡAでした。

大沢さんは乳がんの疑いが濃くなってきた時点から、本やインターネットなどで情報を集め、手術後、インターネットで見つけた乳がん患者会の「VOL-Net」に参加しました。馬場さんが医療サポート役を務めていたこと、また会の運営方針が自分に合っていると感じたことからの参加でした。

自分や家族が病気や障害を抱えたとき、同じ立場の人たちが集う患者会はさまざまな悩みの解決策を得られ、また心が癒やされる場所にもなります。

特に乳がんは現在、日本人女性の最も罹患率が高いがんで生存率も高いという特徴があり、患者は長期間のフォローや生活の質の担保が必要になります。また、病態に個人差が大きく、治療にバラエティがあること、乳房の形が変わることで患者が自身の感じる女性らしさと向き合わざるを得ないこと、比較的若い年齢でも発症し、結婚、妊娠・出産や子育てなどにも影響があることから治療の選択には悩みを抱えがちです。そのため患者同士が支え合えるよう、多くの患者会が組織されています。

「患者会に所属しなくても、患者会や医療機関、医師、自治体などの催しに顔を出してみるといいと思います」と大沢さん。「私自身、VOL-Netに入る前にまずこの団体の〝聴き合いの会〟に参加しました。そのときホルモン療法の副作用のホットフラッシュがひどいという話を一気にしたのを思い出します。医療関係者である自分はやはり医療関係者の前では気を張っていたんだな、患者同士で話せるのはこんなにも楽なんだ、と感じました」。また、がん経験者が相談に乗る〝ピアサポート〟の窓口を設けている病院もあります。

これら患者会や患者サロン、ピアサポートについてはインターネットで検索するほか、医療ソーシャルワーカーに尋ねたり、近くのがん診療連携拠点病院に設置されているがん相談支援センターに問い合わせたりして探すといいでしょう。

大沢さんは自身でも院内で乳がん患者サロンを開いています。参加できるのは原則として患者だけ。「がんの種類を問わない患者サロンもありますが、〝男性がいたら乳がんの話はしにくい〟と聞き、男性には遠慮してもらっています」。サロンでの話題は、薬の副作用、下着選びや胸パッドの入れ方、リンパ浮腫発症後のケア、医療費、夫との関係、里親制度、緩和ケアなど広い範囲に及びます。「気をつけるべき転移の症状、例えば足にまひが出現し、それが脊椎転移であれば早急に放射線治療を開始する必要があることなども折りに触れてお話ししています。一人で悩みを抱えると、治

「患者さん同士のサポートは
治療を続けていくときに
心の支えになります」

日に何度も訪ねる乳腺科の診察室と待合室

❶医療ソーシャルワーカーとして、乳がん経験者として、病院2階の乳腺科の患者の診察に付き添ったり、待合室で声をかけたり。患者が10階にある相談室に来なくても、気になることを話せる機会を作っている。

病棟での様子を見ながら、相談に応じるのも大切な仕事

❷東京共済病院の乳がん治療は、手術は入院、薬物療法と放射線療法は外来で受けることになる。手術前後で不安を抱える患者のベッドサイドを訪れて、悩みを聞くのは大切な仕事だ。

相談室で自身と患者の心を癒やす天使の小物たち

❸米国でのセミナーから帰国して集めるようになった天使の小物。患者仲間からプレゼントされたものも多い。

療がスムーズにいかなかったり、誤った治療の選択をしたりするケースもあります。患者さん同士で話すことで不安や恐怖、孤独が少しずつ取り除かれて、がんという病気や生活上で起こる変化を理解しようと前向きになり、これが納得できる治療の選択につながるのです」と大沢さんは話します。

うつ病だった夫の自死から自らもうつ病に

乳がんの治療を続けていた大沢さんには、自分の病気以外にも気になることがありました。夫のうつ病です。「夫は仕事をしながら弁理士を目指して勉強していましたが、うつ病が進んで職も失ってしまったのです」。大沢さんが家計を支える必要があり、それが自身が抗がん剤の治療を受けるのをためらった理由の一つでもありました。「夫が〝死ぬかもしれない病気になったかおりには失礼なんだけど、僕は死にたい病気なんだよね〟といったことを覚えています」。

当時、VOL-Netの渉外係としてがん政策の充実に向けた署名活動を行うなど「仕事や患者会活動に打ち込むことで、夫の病気や生活を気にしすぎないようにしていたのかもしれません」と大沢さん。

ところが、二〇〇五年十月、夫が自死を選びます。大沢さんは仕事柄、うつという病気や自殺企図について理解はしていましたが、〝その日〟は突然訪れました。「面接まで進んだ会社から不採用の通知が届いたと電話で話す声が沈んでいて、〝ジムに寄らずに帰ろうか〟と聞いたら、〝大丈夫だよ、行っておいで〟と。ジムから帰宅したら部屋がまっ暗で嫌な予感がしました」。

夫とは仲がよく、出かけるときはいつも一緒でした。夫の死の翌々日から、体の半分を切られて、黒い底なし沼を歩いているような感覚が続きました。「夫がいないことが信じられませんでした」。葬儀やさまざまな手続きを何とか終えたものの、このままでは自分を保てないと感じて、インターネットで見つけた自死遺族の集いに参加、そこで会の代表者に自責の念やつらい気持ちを聞いてもらい、初めて大泣きしました。夫が亡くなって二週間後のことでした。

そのような状態では、自身の乳がんの治療にも積極的になれませんでした。再発予防のための抗ホルモン薬を飲み続けていましたが、夫の後を追いたい気持ちに駆られ、薬を飲めなくなりました。「仕事は続けていましたが、ときどき意地悪な気持ちになりました。がんで九〇代の夫を亡くした八〇代の女性からの相談を受けたときには、お互いに長生きして最期も見送ることができていいじゃない、私はさよならも言えなかった、と思いました。夫婦げんかの話題を聞くと、けんかする相手がいるんだから幸せよと」。幸福そうな友人たちとの連絡も絶ったという大沢さん。抗うつ薬を処方してもらっていましたが、体調が悪化し、翌年、一か月の休職も経験しました。

立ち直りの契機になった米国でのセミナー

そんな大沢さんは、自死遺族の掲示板で出会った女性が「お互いに毒も含めて心の内を吐ける」友人になったことが救いとなりました。また、掲示板の仲間にすすめられて飼い始めたフェレットも安らぎを与えてくれました。「何度も自殺したくなったけれど、私が死んだら発見されるまで世話をしてもらえなくてかわいそうと思えました」。

さらに、死にかかわるさまざまな本を読み、共感して泣いたこともよかったといいます。当時繰り返し読んだのが『さよなら

「患者会や患者サロンへの
最初の一歩を踏み出す勇気を
持ってほしいですね」

月に3回開かれる患者サロンで笑顔がはじける

乳がん患者サロンは平日午後に月2回（うち1回は若年性乳がんの患者が対象）、土曜午前に月1回開催される。すでに治療を終えて経過観察中の患者や理由があって転院した患者も訪れる。「〝若年〟かどうかは自称なので特に年齢では区切っていません」。

同僚からの応援メッセージ

大沢さんとともに患者さんの薬の相談に乗っています

抗がん剤や分子標的薬、ホルモン治療薬、薬の副作用を軽減するための支持療法など、がんの薬物療法について専門的に勉強した薬剤師は、がん薬物療法認定薬剤師、さらに上級のがん専門薬剤師の資格が得られます。私も2009年にがん薬物療法認定薬剤師の資格を取り、2年後に2回目の更新を迎えます。

当院では、乳がん患者さんは原則として抗がん剤の治療は入院をせずに最初から外来化学療法室での投薬を受けていただくことになっています。そのため事前の説明に加え、治療後には薬剤師や看護師、場合によっては医師がお問い合わせにも応じています。

大沢さんとは外来化学療法室や乳がん患者サロンでの薬に関する問い合わせなどで連携しています。医師や男性スタッフには聞きにくいときは私たちに気軽に声をかけてください。

薬剤科
がん薬物療法
認定薬剤師
山本 香さん

やまもと・かおる
1994年星薬科大学大学院薬学研究科修士課程修了。同大学生物活性研究室助手を経て、1995年1月東京共済病院薬剤科入職、現在に至る。2009年日本病院薬剤師会がん薬物療法認定薬剤師の資格を取得。主に乳がんの外来化学療法に従事している。

も言わずに逝ったあなたへ―自殺が遺族に残すもの』（カーラ・ファイン著、飛田野裕子訳、扶桑社）、『悲しみを超えて―愛する人の死から立ち直るために』（キャロル・シュトーダッシャー著、大原健士郎監修、福本麻子翻訳、創元社）の二冊です。

最も大きな転機になったのが、二〇〇七年、癒やしについて学ぶ米国でのセミナーに参加したことです。「その一週間、日常と日本語から離れ、世界中から集まったやさしい人たちと学び、語り合う中で、夫は自分を捨てたのではなく、〝あのときはあれしかできなかったんだ、ごめんね〟といっていて、今もすぐそばで、がん患者さんを支援する私を応援してくれていると感じられたのです」。帰国後、守られているように思える天使の小物を集め始め、自宅や職場に置くようになりました。

大沢さんは、英語の瞑想のCDを聴いたり、気に入った本を読んだりしながら、やがて、うつから回復していきました。「乳がんや夫の死を経験する前の自分よりはずっと、つらい思いをしている人々に共感できるようになりました」。

なお、がん患者の家族でも、大沢さんのように、大切な人が亡くなったときには悲しみや不安、後悔などさまざまな感情が表れ、体調をくずすことがよくあります。大切な人を亡くした人のために医師や臨床心理士が対応する遺族外来が設けられている病院や、精神科や心療内科がグリーフケア（悲嘆の癒やし）を担当している場合があります。悲しみや混乱が長く続くならば、これらの専門的なケアを受けることも一考すべきでしょう。

二〇〇七年、大沢さんは院内に設置されたがん相談支援センターの運営を任されることになりました。大沢さんの経験は院内外での患者支援に大いに生かされるようになっていきます。（次号に続く）

大沢かおりさんからのメッセージ
つらい時期に心がける 7つのこと

1. 深呼吸する。ショックなことがあると緊張で無意識に呼吸が浅くなっていることがあるので、深呼吸で緊張をほぐす。
2. 心が安らぐものに囲まれて、静かな音楽をかけ、自分を大事にする時を過ごす。
3. 瞑想する。
4. 考えや気持ちをただ紙に書いてみる。
5. 自然の中に出かけていって、自然に触れる機会を作る。
6. 変えられない出来事や人に対する自分の認識を変える。
7. さまざまなことや人に感謝の気持ちを持って生きる。

「亡くなった夫がそばにいて、がん患者さんを支援する仕事を応援してくれていると感じます」

かつらやメイクの相談にも応じる

❶抗がん剤治療の副作用で髪やまつげ、眉毛が抜けたり、顔色が黒ずんだりする患者のために、サロンの開催日にかつらや化粧品のメーカーのアドバイザーが来る。

ヨガ講師の綿引みのりさんは心強い仲間

❷「スタジオヨギー」公認インストラクターの綿引みのりさんは自身も乳がんの治療を東京共済病院で受けた。腕に力を入れないなど患者に負担のないポーズを指導する。

心と体を整えるヨガ教室を月1回開催

❸心身をリラックスさせ、自分と向き合う時間をもたらすヨガ。月1回病院の講堂か会議室で教室を開く。

次号予告

乳がんの治療中に突如訪れた夫との別れから徐々に立ち直っていった大沢さん。医療ソーシャルワーカーとしての支援の対象を、がんになった親とその子どもたちに広げていきます。次回は大沢さんの現在の活動をご紹介します。