

くらしナビ 会 ライフスタイル

5年経過 食べ、働き、明日へ

今や2人に1人がかかる「国民病」と言われるがん。その進行度で最も重いのが「ステージ4」だ。現状では治すことは難しいとされるが、少しでも長く、穏やかに過ごすにはどうすればいいのか。6回にわたって考える。初回は、自身もステージ4の乳がん患者である記者(49)が、本欄で2009年と10年に掲載した闘病記「がんを生きる」のその後を報告する。

がんステージ4を生きる

笑顔で過ごしたい

「治ったのですね」最近、こう声をかけられることが多い。見た目は元気そうでも、とてもステージ4の乳がん患者には見えないのだろう。

●骨に腫瘍残り

08年11月、骨転移を伴う乳がんが見つかり、私は突然、ステージ4の患者となった。その後の抗がん剤治療で、胸とリンパ節の腫瘍は画像からいったん消えている。1年間の休職を経て、職場に復帰し、今も治療を続けながら働いている。

決して治癒したわけではない。がんの多くは、治療開始から5年を経ても再発・転移がなければ「完治」とみなされる。



職場で同僚と取材の打ち合わせをする三輪晴美記者(東京千代田区の毎日新聞東京本社で、西本勝撮影)

ステージ4

がんの進行度はステージ0～4に分けられる。腫瘍の大きさ、リンパ節への転移、他の臓器に転移しているかどうかで決められ、がんの種類によって判断基準に違いがある。おおよその5年生存率は、ステージ1が80～90%、ステージ4が10～20%。

分子標的治療薬

抗がん剤の一種。従来の薬ががん細胞だけでなく健康な細胞も攻撃するのに対し、がん細胞のみを狙うため副作用が少ない。近年、開発が進み、転移再発がん患者の治療成績を上げている。今後、最も期待される治療法の一つ。

人的には「生きていくだけで幸せ」なはずなのに、生きていけば当然、苦しみや悲しみもある。昨年春、仕事を共にしていた後輩が、突然の病で亡くなった。「死ぬのは私か先のはずなのに」とぼろぼろとした。今、この空を見ることのできない人たちの分も、しっかりと生きなければならぬと思う。

●命は「密度」で

いつか、紙面で「骨の腫瘍も消えた」と報告できる日がくるだろうか。

●読者に励まされ 闘病記掲載から5年。この間、東日本大震災が起るなど、日本全体が荒波にのまれたかのような日々だった。個人

みわ・はるみ 1964年大阪府生まれ。89年毎日新聞社に入社し、事業部に所属。92年から出版局に勤務し雑誌や書籍の編集に携わる。2008年11月乳がんが見つかり、治療のために休職。09年11月職場復帰。抗がん剤治療を継続。14年4月から生活報道部記者。

病的進行を分けるものは何なのか。それは誰にも分からない。患者が100人いれば100通りのがんがある。がんになるのも、その後の経過も、複合的な要因があるはずだ。私が現在、元気でいられるのは、医学の進歩と、的確な治療を施してくれた主治医の力が大きいだろう。今後、何が待ち受けているのか、そのことに今は感謝するだけだ。

感想やご意見を

連載への感想やご意見、体験などをお寄せください。郵便は〒100-8051(住所不要)毎日新聞くらしナビ「がんステージ4を生きる」係へ。メールは表題を「がん」としてkurashi@mainichi.co.jpへ

感謝

入院中に受けた心エコーで、左心房中にピンポン球ほどの影が見つかり、切除しないと1年か1年半の命と告げられた。生きるために「はい」と決断し、難手術を受けて30年がたちました。

春ごろから動悸が激しく、受診すると心房中隔欠損で手術が必要と言われました。その場で以前執刀してくださった先生に電話をしました。すると、「ラッキーなことに覚えていてくださり、手配・検査を受

女の気持ち 2014.8.19

けて、一番負担の少ない方法をとK大病院を紹介してくださいました。2泊3日の検査を終え、炎天下下へトヘトに疲れて帰宅したら、可愛い花の絵手紙が届いていました。「女の気持ちに投書し、8月3日に掲載される」とあり、うれしく拝見しました。私は同日付「恩師への手紙」で紹介された者です。 独居の私は体調が悪い時や台風の近づく日、寂しくむなしくなって「人は一人で生まれ、1人死を迎えるんだ」とつぶやくことがあります。

でも、こんなに優しく温かい言葉をかけてくださる人、支えて見守ってくれる周囲の人々のあることを強く感じました。今は病院から再手術の連絡を待っている身ですが、1日を感謝の気持ちと穏やかな心で過ごすことができました。30年前に執刀してくださいました先生にまたお世話になります。一期一会、人との出会いに感謝して前向きに頑張ります。ありがとうございます。投稿 千葉県南房総市 龍光 無職・86歳

食卓の一品 ナスの握り漬け

1人前 14g塩、塩分2.5g

手が大きい男性の方が上手なので、そばにいたら手を借りて。

【主な材料】(2人分) ナス 2個▽塩小さじ1▽青じその葉4枚▽わさびしょうゆ適量 【作り方】

①ナスはへたを取り、塩をすり込む。ぬぐう程度に塩気を

取り、切り離さないように縦半分に切れ目を入れ、そこに青じそを挟む。②手でギュッと、ナスの下のふくらんだ部分が平たくなるまでしっかりと握る。器に氷を敷き、ナスをのせて冷やす。わさびしょうゆを添えていただく。

料理研究家 松田美智子