

# 乳がん患者さん400名の 生活ニーズ調査報告書

一般社団法人CSRプロジェクト  
株式会社メディカル・インサイト  
エーザイ株式会社

## 調査概要

- 背景と目的:  
がん医療が発展してきている中で、患者さんの生活の質の担保、中でもがん患者の「社会的痛み」をどう理解しどうサポートしていくのか、は大きな課題である。国のがん対策推進協議会でも、患者委員からの強い要望もあり、「社会的な痛み」への対応は今後フォーカスされていく可能性が高い。  
一方、がん患者の社会的な痛みについて、個別の“声”は上がっているものの、全体としてどのような姿になっているかを示したデータは非常に乏しい。まずは、この「痛み」の内容を個別具体的に明確にしていくことが、問題解決の第一歩であると考え、患者さんのデプス・インタビューから出てきた52項目の「社会生活を営んでいく上で実際に困っていること」を定量化し、周囲が何をどのように支えていくとより良い状況が築けるのかのヒントを得るのが本調査の目的である。
- 対象： 乳がんの患者さん400名  
当初は女性がん全体での調査を計画したが、事前のデプス・インタビューより、子宮頸がん・体がんや卵巣がんについては悩みの種類も異なる事が予想され、乳がんとは別途の調査で検討することとした
- 期間： 2012年2月22日～2012年2月24日
- 手法： Web調査
- 個人情報への配慮：  
本調査は匿名で行なった。ステージ、年齢層、居住地域、等の個人情報に抵触しない個別情報については取得した。

## デプス・インタビューで抽出された「社会生活を営んでいく上で実際に困っている」52の項目

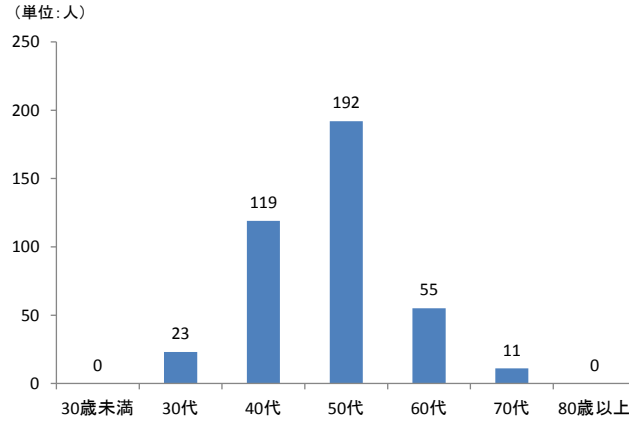
衣(ファッション)	着られる服が極端に限定されてくる(特にタイト目はNG)	職、家計	雇用者により不本意な離職・退職を余儀なくされる
衣(ファッション)	ブーツやヒールのある靴が履けない	職、家計	職場で周囲が腫れものを触るような扱いをする
衣(ファッション)	浮腫用のストッキングでファッションブルなものが無い	職、家計	収入が減る
衣(ファッション)	浮腫用のストッキングが高額	職、家計	治療や生活に関連する費用がかさむ
衣(ファッション)	肩にかけるタイプのリュックやハンドバックを使いづらい	自己尊敬	趣味が継続できない
衣(ファッション)	専用のブラジャーが選択肢が少ない	自己尊敬	温泉に行きたくとも行けない
衣(ファッション)	専用のブラジャーが高額	自己尊敬	記憶力が低下する
衣(ファッション)	専用のウィッグが選択肢が少ない	自己尊敬	生理が不規則になる
衣(ファッション)	専用のウィッグが高額	自己尊敬	生理が戻らない/無くなる
衣(ファッション)	プールや海に行きたくとも行けない(周囲の視線が気になって水着になれない)	自己尊敬	脱毛処理ができない/やり辛い
衣(ファッション)	メスリープの服が着られない	自己尊敬	精神的に不安定になる
衣(ファッション)	行きつけの美容院に行きたいけど行けない	人間関係	パートナーとの関係が悪化した
衣(ファッション)	エステやマッサージに行きたくとも行けない	人間関係	パートナーが自分や家庭のサポートに十分に時間をとってくれない
衣(ファッション)	食生活のアドバイスを受けたいのに受けられない	人間関係	パートナーと病気のことをオープンに話せない
食	居酒屋など喫煙者が混じる飲食店に入れない	人間関係	話したくないのにパートナーに病気の話題に触れられる
食	しびれで包丁が満足に握れない	人間関係	パートナーが重要なタイミング(検査結果の告知等)に付き添ってくれない
食	味覚や嗅覚がおおしくなり、調理に困る	人間関係	パートナーが傷口を見てくれない
食	食事の匂いが気になる	人間関係	パートナーから性交渉を求められなくなる
食	食べたいものが食べられない	人間関係	パートナーから性交渉を求められても応じたくない
食	お酒が飲みたいけども飲めない	人間関係	親に病気のことを伝えるのが辛い
住、交通	(身体に痛みがあり)満員電車がこわくて乗れない	人間関係	母親が自分自身を責めるのを見るのが辛い
住、交通	階段の上り下りが苦痛	人間関係	子供の相手、世話を十分にしていられない
住、交通	長時間の移動が苦痛(椅子に長時間座れない)	人間関係	病気がほれなしかと近所の目が気になる
住、交通	ゆっくりしか歩けない	人間関係	交友関係がせまくなる
住、交通	シートベルトが締められない/締めると苦痛	人間関係	人間関係
住、交通	運転がし辛い	人間関係	乳がんならではの生活上の悩みをわかってくれる相談相手が身近にいない
住、交通	(腕が上からず)高い所に洗濯ものが干せない		

Source: CANSOL・桜井代表取締役インタビュー、  
愛媛がんサポートおれんじの会・松本理事長インタビュー

## 本調査から得られた重要な示唆まとめ

- 生活上の辛かった/困った経験は、仮説通り非常に多様で、事前に抽出された52項目の内、実に48項目について、5人に1人以上の割合で経験していた
- 辛かった/困った経験を有する率、その中でも非常に辛かった/困ったと回答した率、共に最も高かった項目は、「治療や生活に関連する費用がかさむ」であった。特に抗がん剤治療に加え、ホルモン剤治療や放射線治療が入ると、悩みがより顕著になることがわかった
- 前項の「治療や生活に関連する費用がかさむ」に加え、「温泉に行きたくとも行けない」「精神的に不安定になる」が3大苦悩。温泉に行けないという悩みの大きさは想像以上であった
- 層別解析すると、都市部よりも地方、パートナー有りよりもパートナー無しの人の方が、全般に悩みが深い項目が多かった。また、全摘手術の人は温存よりも悩みは多く深い
  - パートナー関連の悩みを個別に解析すると、「50歳未満」、「全摘」、「子供あり」のセグメントで悩みの経験がより多い
- あればよかったサービス・物・情報として133件のコメントがあり、下着(ブラジャー)の情報に関する記述が目立った。術前の多少なりとも時間的な余裕がある時に、いかに情報を届けるかが鍵となりそう
- 職場、パートナー、その他の人から言われたりされたりして、嬉しかったこと/役だったこと、傷ついたこと/嫌だったことに関して、計734件のコメントがあった
  - 職場では、「普通」に接しつつも勤務時間や量について本人の希望に合わせて柔軟に対応するなど、周囲のさりげない気遣いがあると良い。一方、解雇や中傷など人としてあってはならない言動は勿論のこと、原因に言及したり重大な病であるとの自覚を植え付けるような言動も慎むべき
  - パートナーとしては、言葉に出す出さないは別として、家事をしたり付き添ったり話を聞いたり等、寄り添う気持ちを示すことが大切である。一方、家政婦扱いしたり容姿に否定的だったり迷惑がたりするはNGである
  - 形は色々あれど、さりげない周囲の気遣いと、患者仲間との交流はプラスに働く。一方、容姿に関する肯定的でない注目/言及、発病の原因や治療状況への言及、XXした方が良いという態度への言及はNGである

## フェース分析①:現在の年齢(n=400)



現在の年齢としては40-50代が中心

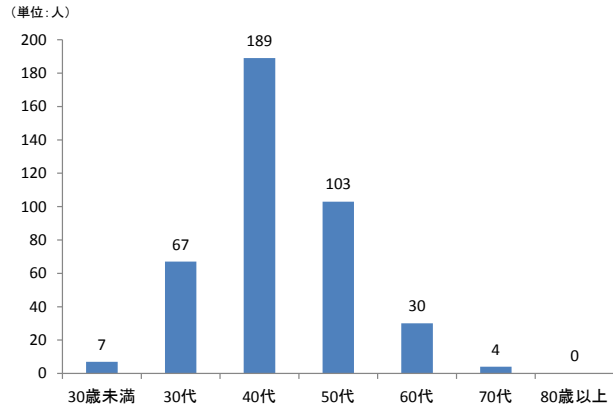
## フェース分析②:現在の居住地

(n=400)

都道府県名	人	%	都道府県名	人	%	都道府県名	人	%
北海道	18	4.5	石川県	2	0.5	岡山県	9	2.3
青森県	2	0.5	福井県	0	0.0	広島県	7	1.8
岩手県	4	1.0	山梨県	2	0.5	山口県	5	1.3
宮城県	11	2.8	長野県	1	0.3	徳島県	1	0.3
秋田県	0	0.0	岐阜県	5	1.3	香川県	2	0.5
山形県	1	0.3	静岡県	11	2.8	愛媛県	5	1.3
福島県	2	0.5	愛知県	24	6.0	高知県	2	0.5
茨城県	6	1.5	三重県	4	1.0	福岡県	15	3.8
栃木県	8	2.0	滋賀県	5	1.3	佐賀県	2	0.5
群馬県	0	0.0	京都府	6	1.5	長崎県	3	0.8
埼玉県	24	6.0	大阪府	45	11.3	熊本県	3	0.8
千葉県	27	6.8	兵庫県	22	5.5	大分県	3	0.8
東京都	57	14.3	奈良県	4	1.0	宮崎県	2	0.5
神奈川県	30	7.5	和歌山県	1	0.3	鹿児島県	2	0.5
新潟県	9	2.3	鳥取県	1	0.3	沖縄県	1	0.3
富山県	4	1.0	島根県	2	0.5	海外	0	0.0

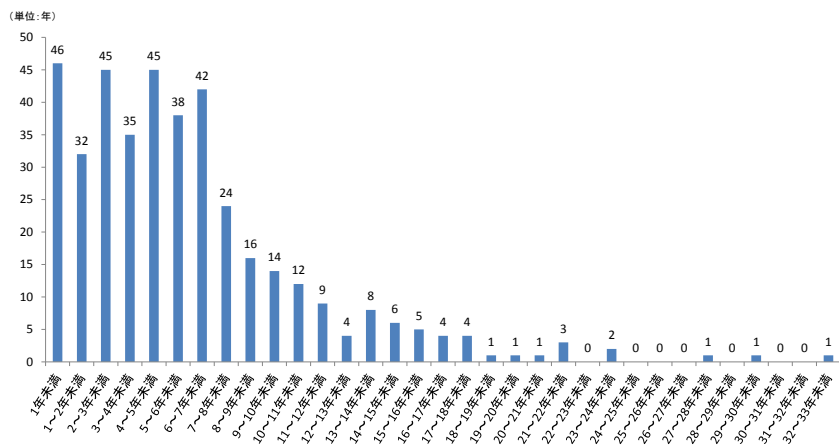
首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉)・関西圏(大阪、兵庫、京都、奈良)で5割

### フェース分析③: 診断時の年齢 (n=400)



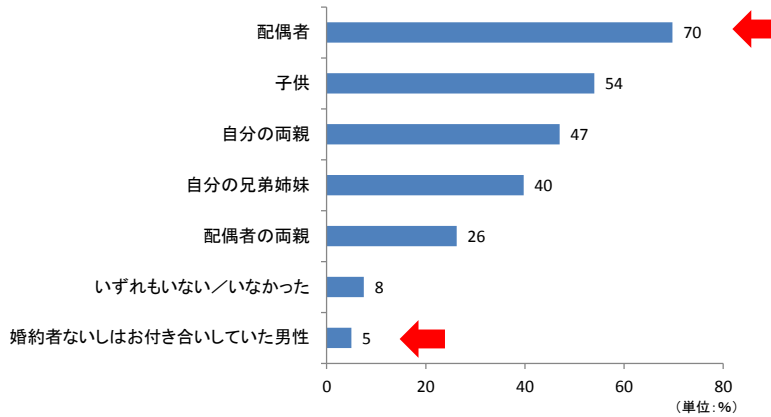
診断時には活発な社会生活を営んでしかるべき年代が大半

### フェース分析④: 罹患年数 (n=400)



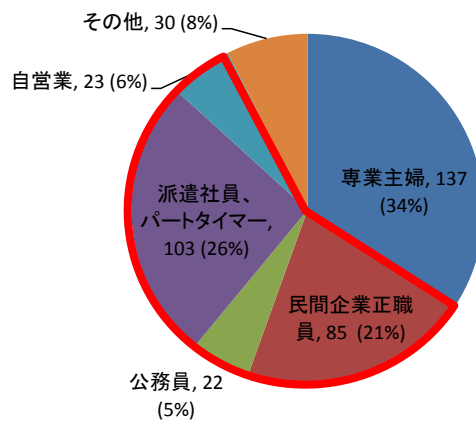
6年以上は“ロングテール”

### フェース分析⑤: 罹患時の家族等の状況 (n=400)



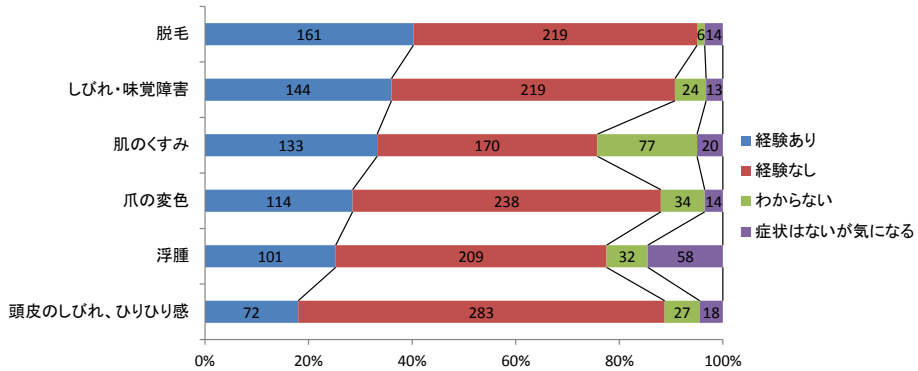
4分の3はパートナーがいる状況での罹患

### フェース分析⑥: 罹患時の就労状況 (n=400)



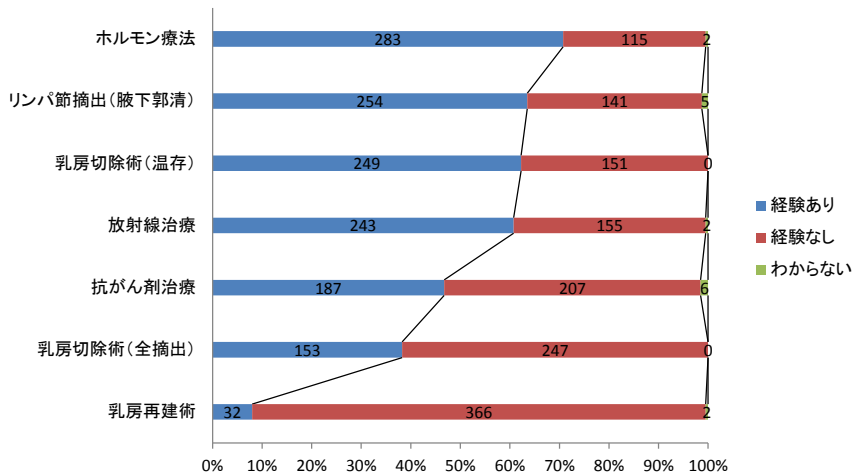
過半は何らかの形で罹患時に就労

## 乳がん患者特有の症状の経験(n=400)



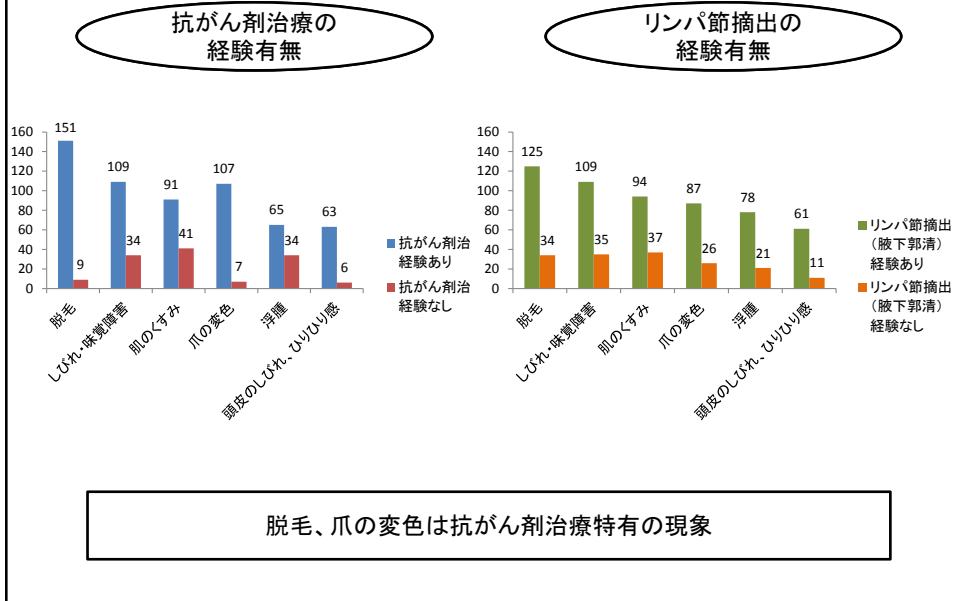
全体で見ると個別の特有の症状の経験率は40%を下回る

## 各種治療の経験(n=400)

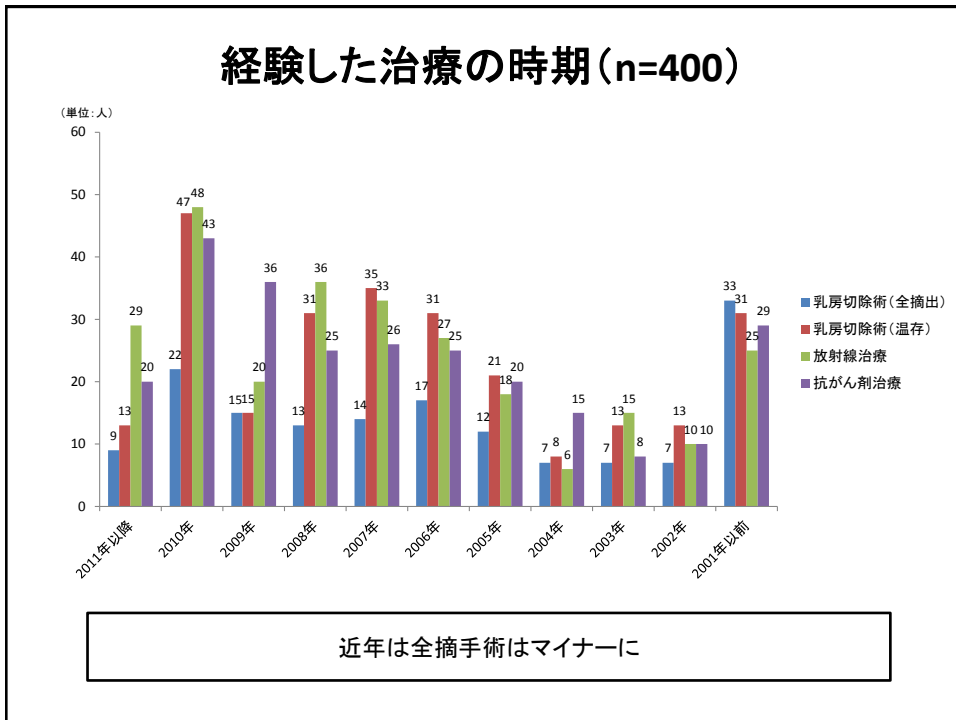


ホルモン療法、リンパ節摘出、乳房切除術(温存)、放射線治療は6割以上が経験

## 経験した治療による症状経験の違い (n=400)

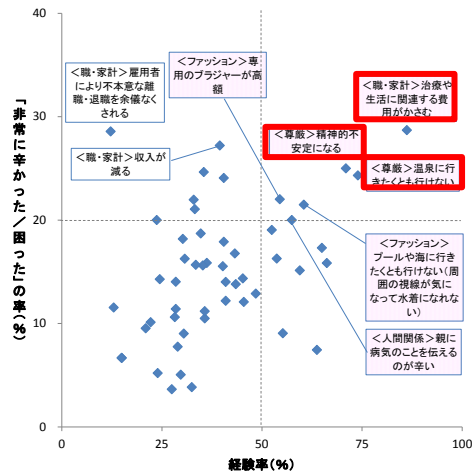


## 経験した治療の時期 (n=400)



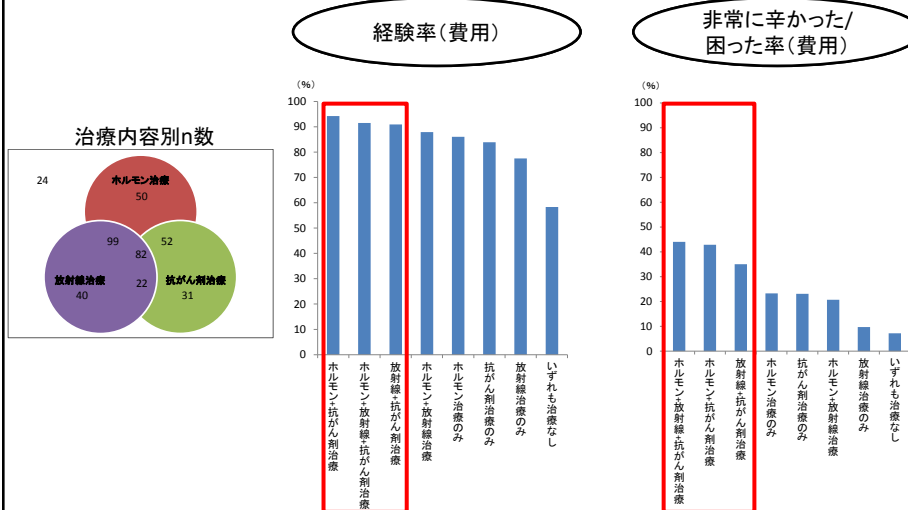


## 辛かった/困った経験の経験率 × 非常に辛かった/困った比率①: 全体 (n=400)



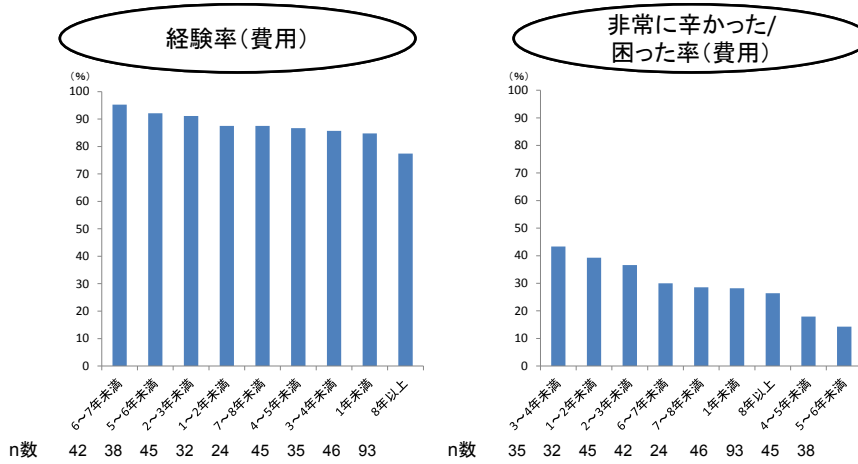
「治療や生活に関連する費用がかさむ」悩みが最も多くかつ深い  
 ●「温泉に行きたくとも行けない」「精神的に不安定になる」と合せて3大苦悩

## 費用に関する追加分析①: 治療内容別



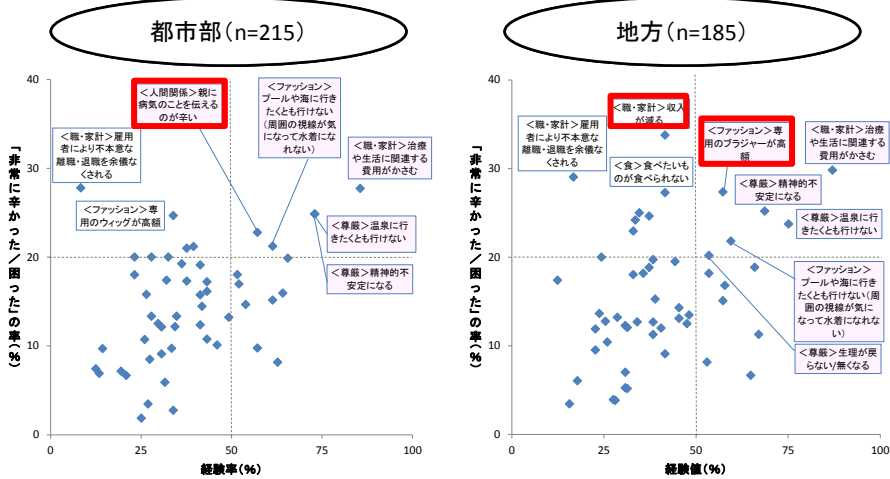
抗がん剤が入り、ホルモン治療や放射線治療も絡むと悩みも大きい

## 費用に関する追加分析②: 罹患年数別



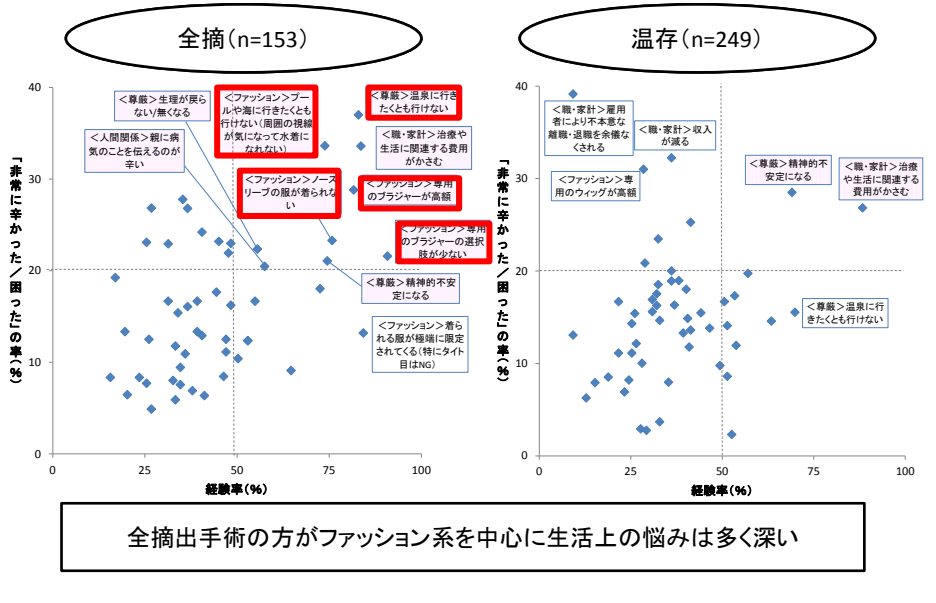
経験率は8年未満であれば大差ないが、非常に辛かった/困った率は1~4年未満の群が相対的にやや高い

## 辛かった/困った経験の経験率 × 非常に辛かった/困った比率②: 都市部vs地方

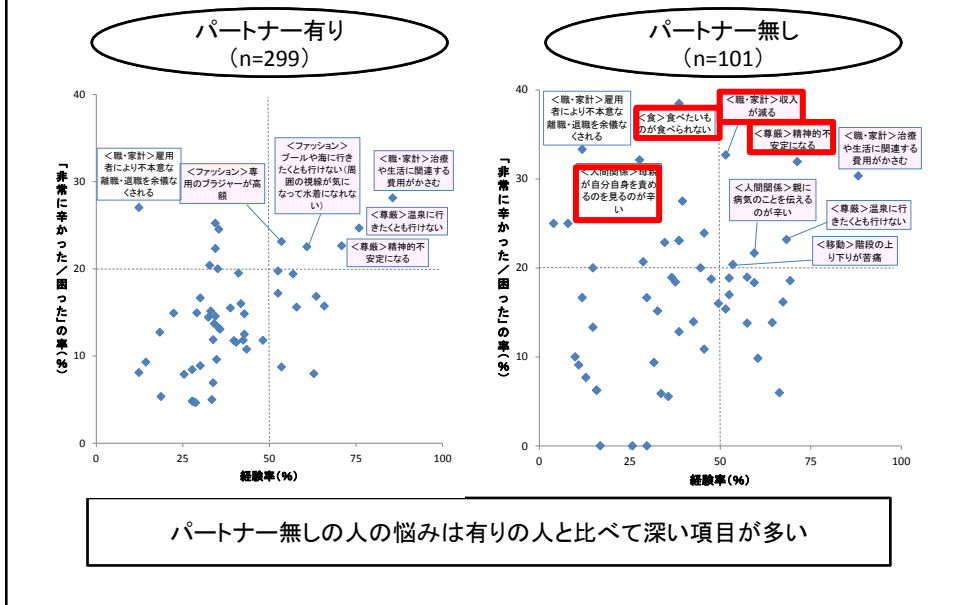


地方の方が全般に悩みが深い項目が多い

### 辛かった/困った経験の経験率 × 非常に辛かった/困った比率 ③: 全摘出手術vs温存手術



### 辛かった/困った経験の経験率 × 非常に辛かった/困った比率 ④: パートナー有りvs無し



## パートナー関連の悩み補足分析① (n=299)

パートナー有りの人の中でのセグメント別辛かった/困った経験率 (%)

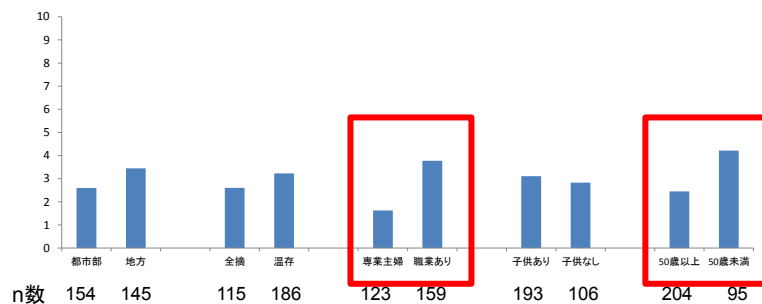
	パートナー有りの人の中での経験率 (%)									
	都市部	地方	全摘	温存	専業主婦	職業あり	子供あり	子供なし	50歳以上	50歳未満
パートナーとの関係が悪化した	32	36	44	29	33	35	37	28	31	39
パートナーが自分や家庭のサポートに十分に時間をとってくれない	31	38	41	31	35	35	39	25	31	40
パートナーと病気のことをオープンに話せない	32	36	40	31	35	32	38	26	31	39
話したくないのにパートナーに病気の話題に触れられる	16	21	17	20	20	18	22	12	17	23
パートナーが重要なタイミング(検査結果の告知等)に付き添ってくれない	28	30	30	30	31	28	32	24	27	34
パートナーが傷口を見てくれない	26	25	30	23	25	26	27	22	24	29
パートナーから性交渉を求められなくなる	31	26	30	28	24	33	31	25	24	39
パートナーから性交渉を求められても応じたくない	42	43	46	42	39	46	47	35	42	44
n数	154	145	115	186	123	159	193	106	204	95

50歳未満、全摘、子供ありだと、パートナーに対する悩みが増す

## パートナー関連の悩み補足分析②

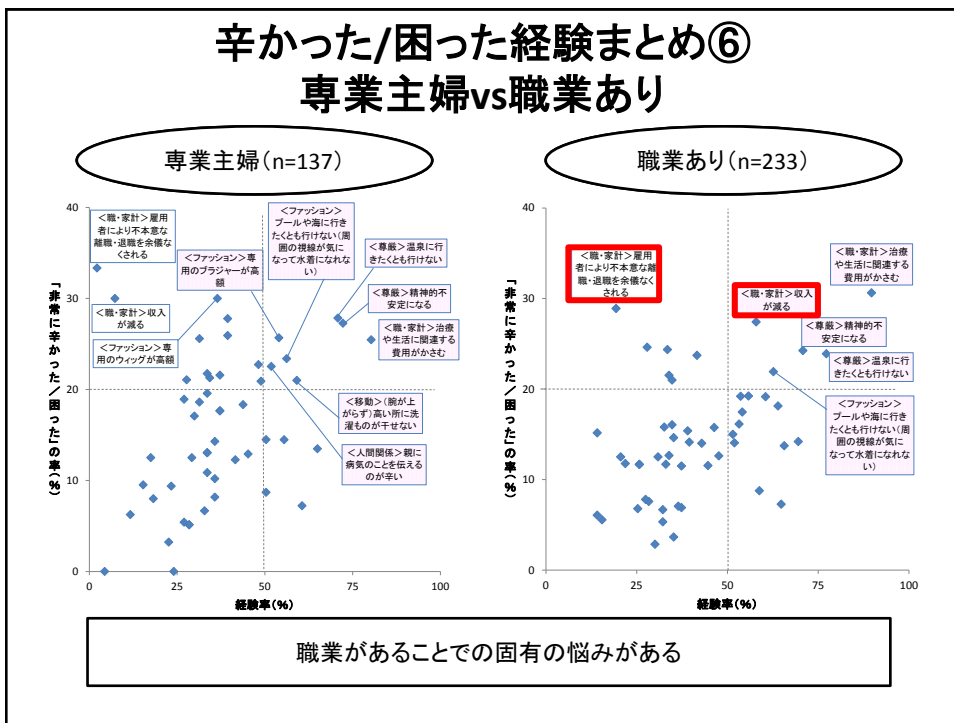
パートナー有りの人の中でのセグメント別離別経験率 (%)

	パートナー有りの人の中での経験率 (%)									
	都市部	地方	全摘	温存	専業主婦	職業あり	子供あり	子供なし	50歳以上	50歳未満
パートナーと離別した	2.6	3.4	2.6	3.2	1.6	3.8	3.1	2.8	2.5	4.2

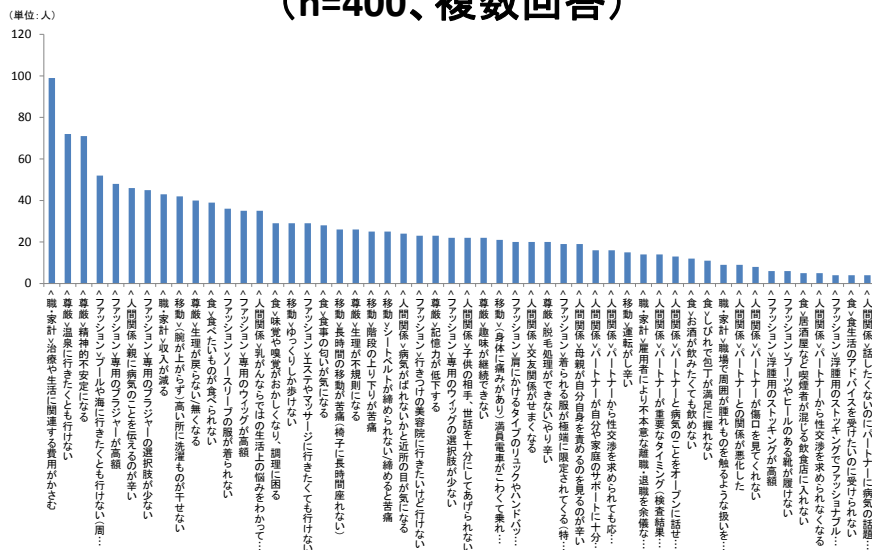


50歳未満で職業があると、離別のリスクが若干高まる傾向

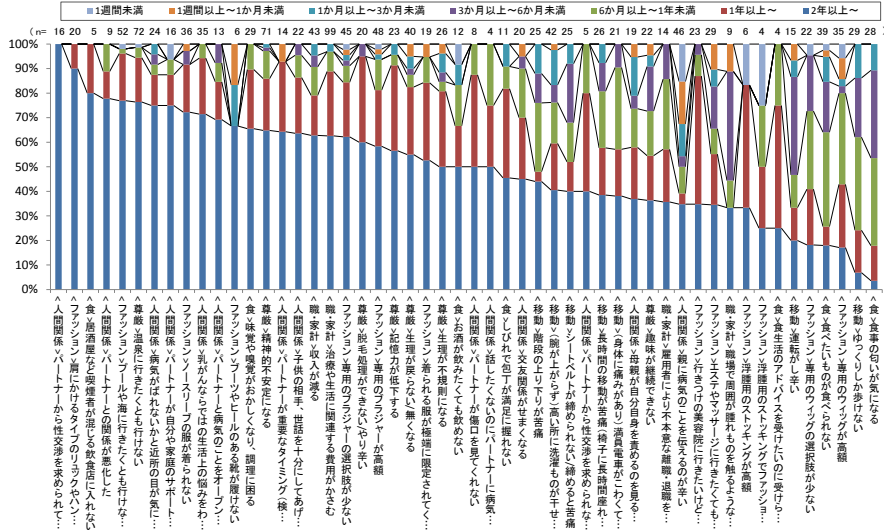
## 辛かった/困った経験まとめ⑥ 専業主婦vs職業あり



## “非常に辛かった/困った”経験の有経験者数分布 (n=400、複数回答)



# 非常に辛かった/困った経験の期間の分布



大きな生活上の痛みは2年以上の長期にわたり抱えていることが多い

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例① (483のコメントより抜粋)

- 1.<ファッション>着られる服が極端に限定されてくる(特にタイト目はNG)  
それまでは、おしゃれだったが、おしやれをするのも嫌になった。  
胸の谷間が見えるような服は絶対に着られない。夏もTシャツ1枚で過ごすことに抵抗がある。
- 5.<ファッション>肩にかけるタイプのリュックやハンドバックを使いたくない  
かばんを手で持つと重いので、肩にかけると、ベルトが胸に触れ、痛くて我慢できなかった。
- 6.<ファッション>専用のブラジャーの選択肢が少ない  
ブラジャーは専用を探してもないので普通のブラジャーで片方にパットを重ねて入れている  
術後退院してすぐに仕事にでたが、腫れがあって今までの会わず、探しに行く時間も無く困った。手術まえにわかっていたら用意しておいたのに。アドバイスしてくれる人がいなかった。  
綺麗な色がなくデザインもダサクとても悲しかった
- 7.<ファッション>専用のブラジャーが高額  
3000円を切るものがない。  
そもそも販売している所が少ない上、パッドなどが非常に高額であるからとても負担になる  
メーカーの会社に行きブラジャーを当てた状態をチェックされる事、店頭での購入が出来ない事、製品がどれも高額で替えも何枚か薦められる事。  
高すぎるので最初から買う気にならなかった  
専門店のブラが高くあまり買えない
- 8.<ファッション>専用のウィッグの選択肢が少ない  
高額のウィッグを買ったのに 思い通りのスタイルじゃなくてさんざんだった  
美容院では種類が少なくネットではあわせて見られないのでびったり合うものが探せなかった。
- 9.<ファッション>専用のウィッグが高額  
一生使う物ではなく、何れ髪の毛が生えてくるのに、医療用のウィッグは高額すぎたので購入せず、安いファッションウィッグを使用した。  
全身の脱毛3回もしたが、6万以上もするのて手がでない。  
百貨店で20万円以上するカツラを購入したが、一時しか使わずもったいなかった

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例②

- 10.<ファッション>プールや海に行きたくとも行けない(周囲の視線が気になって水着になれない) \_\_  
 プールで運動したいが水着になれなくて出来ない  
 もう水着にはなれません  
 自家同時再建しているが、その傷口両方とも気になる。右と左の大きさが違うので水着が着れない。  
 着ずが大きいので、どんな水着でも隠すことは不可能でした。水着の圧迫でかなりの痛みが出るので、手術後、水着になるような行為は私の人生の中からは消しました。
- 11.<ファッション>ノースリーブの服が着られない \_\_  
 もうノースリーブは着られません  
 わきのリンパ節をとっていたので脇が腫くなったので見えるので着れなかった  
 治療終了後リンパ浮腫になり、左腕が太くなり半そでにもなれないし着る服に限られる。マッサージに通う経済的余裕はなく状態は悪いまま。
- 12.<ファッション>行きつけの美容院に行きたいけど行けない \_\_  
 脱毛後生えてきた髪の毛のうねりがひどかった  
 美容院の人や、知り合いに知られるのが嫌だったから。
- 13.<ファッション>エステやマッサージに行きたくとも行けない \_\_  
 体を見られるのが、医者以外は嫌なので  
 裸になったり、形の不揃いがわかってしまう
- 16.<食>しびれで包丁が満足に握れない \_\_  
 手足のしびれが抗がん剤終了後4ヶ月以上たつのに未だに悪化している。包丁だけでなく飲み薬を出したり、財布からお金を出したり、本のページをめくれないなど、様々な障害が起きている。  
 食事の準備に時間がかかる
- 17.<食>味覚や嗅覚がおかしくなり、調理に困る \_\_  
 いまだに嗅覚に異常が出る時がある。抗がん剤の副作用が長引いて困っている。  
 塩加減が全くわからず、高齢の母の食事の調理に本当に困った。  
 何を食べても鉄の味しかせず、調理してもさじ加減がわからないのできつかった。  
 口の中が常に苦く感じられたり、甘く感じられたりした。  
 抗がん剤の副作用で味覚がわからなくなり、何を食べても美味しくないと憂鬱な日が続いた。

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例③

- 18.<食>食事の匂いが気になる \_\_  
 つわりの時と同じように食事だけでなく、全ての臭いが嫌だった。  
 抗がん剤治療の時、匂いで吐きそうになり辛い思いをしました。
- 19.<食>食べたいものが食べられない \_\_  
 抗がん剤中は抗体が弱っているためあらゆる生ものが食べられなかった  
 太るのでダイエットの為仕方ない  
 吐き気は抗がん剤を投与して5日でよくなりましたが、口内炎がひどくて大変でした  
 標的分子薬を飲んでいる時は下痢をしやすいので、夏場でも冷たいものが外出先で食べられない。  
 味覚がおかしいため、食べたい気はあっても、おいしく感じられないから食べれない。
- 21.<移動>(身体に痛みがあり)満員電車がこわくて乗れない \_\_  
 通勤時間が長い上に満員電車に乗る時間がほとんど  
 電車だけでなく、デパートや道路など多くの場所で常に恐怖感がある  
 放射線治療で病院に通わなくてはならなかったため、グリーン車を利用した。隣に人が座っただけでも、痛かった。  
 満員電車で 術後の胸に体当たりされ、息が出来なくなり酷く痛かった。
- 22.<移動>階段の上り下りが苦痛 \_\_  
 関節が痛くて起きたばかりは特に辛かった。  
 治療中も手術以外は普通に仕事をしていたので毎朝つらかった
- 23.<移動>長時間の移動が苦痛(椅子に長時間座れない) \_\_  
 2時間以上かかる遠出、映画館など座りっぱなしの場所、特に和式のトイレは無理なので、旅行などは大変気を使う。  
 坐骨神経痛を発症し、いすに座っていることがつらい。  
 体力の回復が遅いからか、化学療法時の影響か、長時間同じ姿勢をしているのが苦痛。貧血の時のような、ふらつきを感じる。
- 24.<移動>ゆっくりしか歩けない \_\_  
 10メートルぐらい歩くと、足が痛くて先に進めなくなった。  
 まだ自動改札口だった時など駅員を以上に待たせることになった。買い物等特殊になるにも係らず、店員においていかれる。見た目全然健康な人とかわらないので説明が面倒。  
 胸が揺れると痛い、ブラジャーをつけることもできず、ゆっくりしか歩けなかった  
 足底の痺れがあって歩きにくい  
 足裏の神経がかなり損傷してしまい、1年以上歩行困難が続いた。

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例④

- 25.<移動>シートベルトが締められない/締めると苦痛  
 左摘出なので、助手席に座って長時間の車に乗るとき息苦しかった  
 痛いからシートベルトの間に手を入れて 当たらないようにする  
 乳房の下を切ったので、丁度あたるので 今もベルトの下にタオルを当てる
- 27.<移動>(腕が上がらず)高い所に洗濯ものが干せない  
 握力も低下し、ちょっとした事で力が入らず、高いところのものは持ち上げたり取り降ろしたりできない  
 家事が出来なく 家族に迷惑かけて 思う用の出来なくて イライラが溜まった。  
 術後、約2年が経過しましたが、今でも腕を真直ぐには伸ばせないし、日によって痛みが強い日がある。  
 腕が上がらるまで1年半かかったので、仕事で重いものなどもせず、さぼっているようにみられるのがつらかった。
- 28.<職・家計>雇用者により不本意な離職・退職を余儀なくされる  
 退職のほすが退職にされてしまって、社会的に見放されて辛かった  
 手術やその後の治療に時間がかかるので退職勧告、症状が落ち着いて求職したときも通院しなくてはいけないので治ってからにして、面接でおとされる。  
 術後 管理職から 新人扱いの待遇を受けて 胃潰瘍になって退職。  
 病名を伝えたとたんクビになった
- 30.<職・家計>収入が減る  
 ストレスによる再発が心配で就業出来ないことと、体力が落ちたこと。  
 抗がん剤が始まってから、思った以上に副作用がキツくて仕事を辞めざるを得なかった。  
 治療のため、休職をしなければならなかったから  
 自己退社だが、治療に専念するために会社を辞め、働けるようになった現在、年齢や社会情勢のためか就職先がない。プランクがあった事も  
 あると思う。  
 退職したために収入が全くなく、失業手当もなかった。  
 入院や放射線治療に日数がかかり仕事に行けない(派遣社員なので)
- 31.<職・家計>治療や生活に関連する費用がかさむ  
 MRIやCT検査が定期的にあるので費用が高額で困る  
 がん保険には入ってなかったので、放射線やウィッグなど高額支払いが負担になった  
 こんなにお金がかかると思わなかった。保険金はあったが、5年も通院するうちに、すぐなくなった。  
 ホルモン治療の薬や注射の金額が高い。再建の選択で保険が効かない方法がある。  
 抗がん剤の費用が1回3万円×6回、ウィッグ28万円ほか検査費用が高額  
 子供の教育費も重なり薬や検査代が高額過ぎて治療を断念しようと思った  
 保険でまかなえる部分とまかなえない部分があったので

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例⑤

- 33.<尊厳>温泉に行きたくとも行けない  
 はだかを見られたくない  
 個室露天風呂つきの宿に限定されるが、高額のためいったことがない  
 周りが気を使うのではと思い温泉に行けない
- 34.<尊厳>記憶力が低下する  
 いつも感覚に膜がかかったような感じで、親しい人を他の人と勘違いして話していたり、後で思い出してまさか?!と思うようなことを忘れていたりします。集中力が乏しいし、物が覚えられず、自分自身が信用できません。  
 思っている言葉が出て来ない。抗がん剤を使うと能力の低下があると言う記述もある  
 頭が働かず、ボケた症状があまりにひどく、痴呆症になったのかと思い、脳の検査もしてもらった。(異常なし)
- 35.<尊厳>生理が不規則になる  
 ホルモン剤の投薬により、周期が28日~60日と不規則でいつくるのかわからない
- 36.<尊厳>生理が戻らない/無くなる  
 ホルモン治療で薬と注射をしているが、注射により整理がなくなり 子供が欲しかったのに・・・  
 ホルモン治療中なので止めているが更年期障害のような症状がでる  
 化学療法後35歳で閉経しました  
 胸に傷を付けられ、頭の毛が抜け、生理もなくなり、女として本当につらかった  
 抗がん剤治療で生理がなくなると知らされていなかった。
- 37.<尊厳>脱毛処理ができない/やり辛い  
 放射線治療時、処理してない腋を人目にさらすのが苦痛でした。
- 38.<尊厳>精神的に不安定になる  
 うつ状態になり、毎日泣いていた  
 ちょっとしたことでもイライラしたり、落ち込んだりする。  
 ホルモン療法が始まって半年くらいは情緒不安定でちょっとした事で涙が出て落ち込み辛かった。仕事にも影響し大変だった。  
 再発・転移の不安  
 退院後の通院が大変だし、薬の副作用、再発の不安などで精神的につらかった。
- 39.<人間関係>パートナーとの関係が悪化した  
 病気のせいで、関係が壊れそうで、心を開いたことがない  
 離婚しました。

## 特に辛かった/困ったと感じたこと具体例⑥

- 40.<人間関係>パートナーが自分や家庭のサポートに十分に時間をとってくれない  
治療中は、家事を一切手伝ってくれず、病気を理解してもらえなかった。
- 45.<人間関係>パートナーから性交渉を求められなくなる  
手術後さわらなくなり、相手から別れを告げられた。
- 46.<人間関係>パートナーから性交渉を求められても応じたくない  
いまだに痛み、肌を合わせる気になれない。性交渉に興味がなくなってきた。  
ホルモン治療をしているため、性交渉をしなくなっている。  
体に触れられない
- 47.<人間関係>親に病気のことを伝えるのが辛い  
自分と同じショックを与えてしまう、もしかしたら親より先に死んでしまうかなどの思いがあり申し訳ない気持ちで話した。  
心配すぎて親の方が病気になるんじゃないかと思った。  
親が高齢であり、父ががんの経験者、母が認知症なので、伝えなかった。  
親が悲しむのが辛くて(かんなり衝撃を受けるのが想像できた)、いまだに伝えていない。
- 48.<人間関係>母親が自分自身を責めるのを見るのが辛い  
「丈夫な体に生んであげられなくてごめんさい」と言われた。そんなことはまったく考えていなかったのに。  
原因が自分にあるかのように思い込み泣いていた
- 49.<人間関係>子供の相手、世話を十分にしていられない  
傷口の痛みや精神的な落ち込みで、自分を維持するのが精いっぱいなのに、子供の世話はしなきゃならないことが自分にとってストレスになる  
体が不調な時は、余裕がないのでついイライラする。また、アウトドアにも連れて行けないので、遊び盛りの男の子なのに申し訳ない。  
抱っこしてあげられない
- 50.<人間関係>病気がばれないかと近所の目が気になる  
夏でも薄着になれなかった。  
大きい服を着てわからないようにしている。温泉にもいけない
- 51.<人間関係>交友関係がせまくなる  
誰が気を使っているのが分かり、話しかけてもくれない。避けられている。普通に話していても、かわいそうという感情がにじみでているのがつらい。
- 52.<人間関係>乳がんならではの生活上の悩みをわかってくれる相談相手が身近にいない  
とにかくカウンセラーに話しても、わかってもらえなかった。  
頭でわかっているだけで、本当の精神面でのがわからぬので、姉妹でも平気で傷つく言葉を発する。そしてそれを分かっていない。  
薬の副作用がかなりつらく、かといってグチは言えない、言っても分かってもらえない

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例①

### 592のコメントより抜粋

- Q10-1.<ファッション>着られる服が極端に限定されてくる(特にタイト目はNG)  
ゆったり目の服を着るようになった。  
胸の開いている服などは下に見えてもよいキャミソールを切ることで解決した  
上に羽織る  
着られる服でおしゃれを楽しむ。
- 2.<ファッション>ブーツやヒールのある靴が履けない  
オフィス内以外ではスニーカーをはくよう、妹が素敵なスニーカーをプレゼントしてくれた  
ローヒールの靴しかはかないようになった  
足が浮腫んで履けなくなった靴は、治療が終わったら履くつもりで保管している。
- 5.<ファッション>肩にかけるタイプのリュックやハンドバックを使いたくない  
ハンカチやタオルで矯正する  
下げるスタイルのバッグにする。軽い素材の物を選ぶ。  
斜めがけできるショルダーで解決
- 6.<ファッション>専用のブラジャーの選択肢が少ない  
サイズが合うものだけを着ける  
ソフトブラでよいと思えば可愛いソフトブラを購入している。  
タオルやガーゼを使って既存のブラジャーを利用  
どんなブラジャーも痛みが出ます。大き目な子供用を自分で改善し使用しています。  
ノーブラで着ることができる洋服を購入したから。  
ノンワイヤーの締め付けないものをスーパーで買う  
パットが入られるタイプのブラジャーやカップつきインナーを使用  
パッド等を自分で工夫して作った  
ブラジャーではなく、カップ付きキャミソールなどを使用している。  
ワイヤーのないスポーツブラなどを着用  
自分に合うように、ゴムをつけたり、ホックをつけたりした。
- 7.<ファッション>専用のブラジャーが高額  
スーパー(西友)、100円ショップ(ダイソーなど)のものが、作りがヤワなおかげで、意外と快適で安くすんで、役に立った。  
スーパーのワイヤーなしのブラジャーでもなんとかなった  
ノーブラにしたから。  
ユニクロの安い物で代用  
市販のブラジャーを、自分の胸にあうように手直しして使用  
専用ブラは諦めて、スポーツブラやマトニティブラ、ワイヤーなしのブラ、カップ付インナーで代用  
大切に使う。

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例②

- 8.<ファッション>専用のウィッグの選択肢が少ない  
デパートのウィッグ売り場で購入した  
ネットのオークションで安く購入出来た  
ファッションウィッグや帽子でごまかす  
帽子に部分ウィッグを縫い付けたりして、自分専用の被り物を作った。
- 9.<ファッション>専用のウィッグが高額  
セール品で代用  
ネットショッピングで安価なものを見つけた  
安いものも買って併用した  
医療用でなく、ファッションウィッグで  
開き直るしか、方法がなく、バンダナと帽子の着用  
専用のものは高額なので、インターネットで良心的な料金のウィッグ屋さんを探した。また、ウィッグのうえに帽子をかぶったりしていた。  
通販で安いウィッグを買っていきつけの美容院で自分に合わせてカットしてもらった  
帽子とつけ毛を沢山集めて楽しんだ
- 10.<ファッション>プールや海に行きたくとも行けない(周囲の視線が気になって水着になれない)  
プール用下着を着用し行きます。  
一度行くと気にならなくなつた  
現在プールに週5日通っている。水着は家から着て行って、プールから上がっての着替えはロッカーの隅で着替えたりしている  
自宅や個室で着替え、一緒に行く人にも伝えた。  
首まで隠れる水着を買いパッドを縫いつけた  
体型が分かりにくい水着を選んだ  
長袖の日焼け止め用の上着を着たまま泳ぐようにした  
乳がん患者専用のパッドを購入し、水着の上から透けないTシャツを着た。その上で(なるべく上半身は濡らさない様にした。)
- 11.<ファッション>ノースリーブの服が着られない  
カーデガンを羽織るなどで工夫した  
ケロイド体質で見た目がひどくなっている傷口に傷テープを使った。  
スクーフやアクセサリーをうまく使った  
ノースリーブにこだわらなくても洋服はある
- 12.<ファッション>行きつけの美容院に行きたいけど行けない  
お店の裏の方で美容師さんが施術してくれた  
自分でバリカンを使ってカットする  
他に行く店がないので、髪がのびてから行った  
乳がん体験した美容師さんのいる美容院に変えた。  
髪の毛がある程度生えそろうてから、若い人ばかりでない美容院に行った。  
病院の近くの美容院に変えた。

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例③

- 14.<食>食生活のアドバイスを受けたいのに受けられない  
自分で本を読んだり何らかの情報を得ようとしているが不確かな部分があるので不安は残る
- 16.<食>しびれで包丁が満足に握れない  
リハビリだと思い、数をこなした  
リハビリや運動機能の回復で解消  
家族の理解で、しびれや痛みがある時は、無理に包丁を使わずに済んだ  
食材宅配サービスを利用した  
包丁はあきらめてハサミを使うようにした  
包丁を使わないですむ料理を工夫して心がけるようにした。  
薬を変えた  
夕方になると平気なので、朝ごはんを前の日に作っておく
- 17.<食>味覚や嗅覚がおかしくなり、調理に困る  
マヨネーズがかなり重宝した。口内炎でひどいときに口当りを柔らかくしてくれた。  
経験上で、これくらい決めて、あとは夫に味をみてもらった。  
抗がん剤のあと何日かだけだったので、感で作っていた  
子供(小学校高学年)に味見をしてもらう、料理を手伝ってもらう。  
食材宅配サービスを利用した  
宅配弁当を頼んだ
- 19.<食>食べたいものが食べられない  
いつかは治っていくと信じ、その時は食べられるものだけを食べていた(果物しか食べられなかった。)後は調理方法を工夫した。  
お刺身が禁止されていたので抗がん剤終了したらの、ご褒美にした  
酸味のあるものは大丈夫だったのでポン酢をつかったり、グレープフルーツを食べたりした。  
食欲自体が無かったので、「これなら食べられる。」と言うものを作った
- 21.<移動>(身体に痛みがあり)満員電車がこわくて乗れない  
いつも腕を前に組み、胸を守るようにした。満員を避け、早い時間の電車に乗った。  
一人では乗りませんでした。必ず主人と一緒にの時のみに乗り、時間帯を代えたりしました。  
空いている車両に乗る、時間をずらす  
手術退院後、しばらくは車で通勤した。駐車場代がかさんだが、満員電車に乗るのが怖かった
- 22.<移動>階段の上り下りが苦痛  
荷物搬送用のエレベーターを使用させてもらった  
漢方薬を処方してもらった。  
抗がん剤終わった後整形外科でリハビリ  
散歩などで運動するようしたら、ある程度軽快した。

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例④

23.<移動>長時間の移動が苦痛(椅子に長時間座れない)

円形の座布団を使用する。  
車の移動では、休憩を多くとるようにした。  
車の中に低反発枕を乗せて横になったりして移動する  
腕が浮腫や痛がリンパ切除の為、長時間座るとだるくなるのでたまにマッサージをして対処します。

24.<移動>ゆっくりしか歩けない

これも散歩することで少しは改善したが、基本的に無理をせず、ゆっくり歩くようにしている。  
化学療法中足のむくみと足裏の皮膚がむけて炎症していましたが、サンダルの上に襪包用のスポンジを足型に切つてのせ、それで通院していました。スポンジで少し歩きやすかったです。  
時間をかけて、ゆっくり歩くことを気にしないようにした。  
自転車を使う。

25.<移動>シートベルトが締められない/締めると苦痛

クッションをはさんだ  
シートベルトと体の間にタオルを入れた。  
胸に触らないように 下の方に 自分なりに考え 締められるようになった。  
肩と脇に丸めたバスタオルを置きシートベルトをうかしてつけた  
自分で運転しないので、乗ったときは、手でベルトを持ち 浮かした状態にした  
締めなかつた  
締め付けないようにストッパーをつけた

26.<移動>運転が辛い

シートベルトが傷口に当たらないように位置をずらした  
マニュアル車だったので、オートマに換えた

27.<移動>(腕が上がらず)高い所に洗濯ものが干せない

ドラム式乾燥機にする  
どんなに痛くても日々のストレッチを欠かさなかったので早い段階で腕が伸ばせるようになった  
ひたすらリハビリ  
ホットヨガを始めて かなり上がるようになった  
リハビリ体操で少しずつ改善。それまでは家族に手伝ってもらった。  
一日何回も、手を上に上げる運動をした  
逆にどんどん痛みを我慢して稼動域を広げずっかり普通に腕が上がるようになった  
高い場所しなくなり、もいいしやないかと聞き直して、干せるところに干す。全然平気だった  
低い物干しに変えた。  
毎日の体操を欠かさず頑張ったら 腕があるようになった。  
腕のストレッチをしてから干す。あとは物干しがリハビリだと切り替えて考える。

29.<職・家計>職場で周囲が腫れものを触るような扱いをする

自ら病名を公表し、通院などで仕事を休むことを理解してもらった。  
正直に病状を話して、辛いところはコレで、出来るのはコレと言っておく

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例⑤

30.<職・家計>収入が減る

失業手当を利用した  
親からの援助  
親類からのお見舞金が、稼ぎそびれた残業手当分くらいあった。がん保険の一時金が支払われた。  
節約に努めた  
無理やり頑張って復職した

31.<職・家計>治療や生活に関連する費用がかさむ

がん特約の付いた生命保険に加入していたので、割と助かった。  
家族が負担を手伝ってくれた  
健保の補助、福利厚生補助、確定申告で大分助かった  
仕事を見つけ、講師業に復帰し、それが生きがいにもなり又生活の補充にもなるようになった。  
貯金を取り崩した。  
長い間収集していたコレクションアイテムをブームで値打ちがある間に切り売りして生活をしのいだ

32.<尊厳>趣味が継続できない

そのときの気分のできることに切り替えた。  
趣味のためにリハビリしなくなりました。  
周りの人に協力してもらった。自分自身の為、リハビリと思ってやるようにした。

33.<尊厳>温泉に行きたくとも行けない

タオルなどで隠しながら入る。  
みんなと一緒にではなく、部屋についているところにして、小さい温泉宿にしてみんなが入らない時間に温泉に入ったりする。  
空いている時間帯に入る。遅くとか、みんなに背を向けて隣に入っている  
見られても気にしないようにしている  
傷跡を見られても、良い人で行く  
知人に会う可能性のない温泉に行った。家族風呂に入った。  
同じ悩みを持つ仲間と、数回行くことができた。

34.<尊厳>記憶力が低下する

記憶に頼らず、メモを取るようになった。

37.<尊厳>脱毛処理ができない/やり辛い

シェーバーから除毛クリームに変えた  
パートナーに協力してもらった  
刃物は危険なので、脱毛器を買った  
頻度を落として見えるところだけの処理にする

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例⑥

### 38.<尊厳>精神的不安定になる

カウンセラーから体のこと、病気のことのアドバイスを受けていた。  
 がん支援サポートグループに入会して支えてもらった  
 ホルモン療法の影響もあったと思うがヨガなどでリフレッシュして病気のことがばかりよく考えないようにした  
 メンタルクリニック受診  
 月日が解決。自分の好きなやりたい事をやる。ストレスをなくす。  
 自分の好きなことに少し多めに時間を取る様にして気分転換を図った。  
 娘のお友達のお母様が乳がん経験者で、心療内科へ行くことを勧めてくれた。身近な友達も定期的にメールをくれた。医者に立派なうつです。と言われて驚いたが、薬を飲んで2日目には嘘のように楽になり、次第に普通の生活に戻れたのもっと早く行くべきだった。

### 39.<人間関係>パートナーとの関係が悪化した

自分の抱えている不安について理解してもらえよう話す  
 不満を口に出してぶつけた。

### 40.<人間関係>パートナーが自分や家庭のサポートに十分に時間をとってくれない

はっきりと「これやってください」と頼む

### 47.<人間関係>親に病気のことを伝えるのが辛い

軽い感じで伝えた後 あまり話題に上げない  
 元気な姿を見せて安心させた。  
 主人から伝えてもらった。  
 主人と姉に同席してもらい話す事ができた  
 周りと口裏を合わせ、がんについては話していない  
 親が高齢なので、付添の心配がないよう、1年後に伝えた  
 親の掛かりつけの医者に相談して、その先生と一緒に病気の事を伝えた。  
 生活は普段と変わらないので元気な声でできるだけ会話を心がけている

### 48.<人間関係>母親が自分自身を責めるのが辛い

乳がんになっても楽しく、元気なフリをした。  
 乳房再建(中)できるようになったら そうでもなくなった。  
 母はがんにはなっていないので、母のせいではないと何回も言った。  
 母も乳がん経験者なので、遺伝ではないかと自分を責めていたが、母のおかげで病気の予習ができたと感謝するようになった

### 49.<人間関係>子供の相手、世話を十分にしてあげられない

家族や友人の助けを得られた。  
 残節とも思ったが傷を見せて謝ったら、優しくなり協力してくれるようになった。  
 子供がかえってしっかり成長した  
 子供が自主的に協力した。  
 病室からこっそりメールしたり電話で用事を大目に頼んだりして出来るだけコミュニケーションをとるようにした。  
 まや親の助けを借りた  
 幼稚園の送迎には困ったが、子供がぐずらず、逆にお手伝いしてくれた。

## 周囲や自らの工夫でうまく解決できた事例⑦

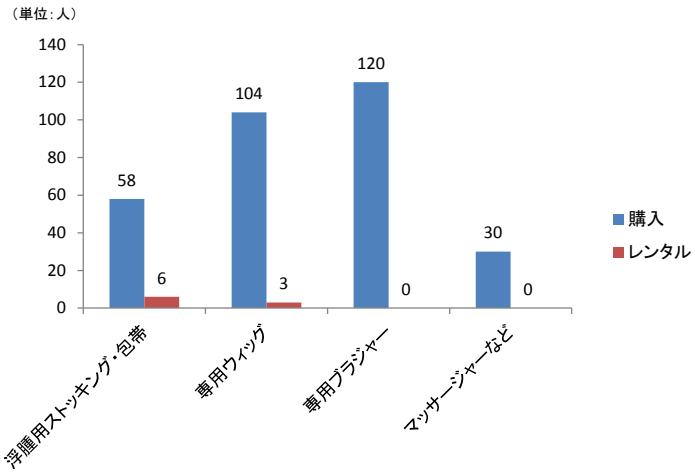
### 50.<人間関係>病気がばれないかと近所の目が気になる

お隣さんや親しい人には正直に話した。以後町内会の役など考慮してもらっている  
 言いふらす人には関わらないよう家族にも頼んだ  
 普通に接して、病気が悟られないようにした。

### 52.<人間関係>乳がんならではの生活上の悩みをわかってくれる相談相手が身近にいない

インターネットでブログなどを読みました。  
 ネットで患者の体験談を読んだり乳がん経験者でない同性でも話を聞いてもらったりした。  
 ネット上で同病の友人ができた  
 ブログで乳がんの仲間を見つけ、励ましあいました。  
 新しい環境に飛び込んでみたら、意外に大勢の同病者がいて、愚痴を聞いてもらえた。ありがたかった  
 乳がん体験者と積極的に話すようになった。  
 病院で親くなった人と電話で話をした  
 病院に併設されているガン相談センターに相談に行き、経験者と電話で話すことができた。

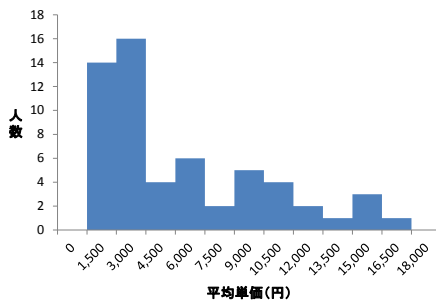
## 特有な必要物の購入/レンタルの経験(n=321)



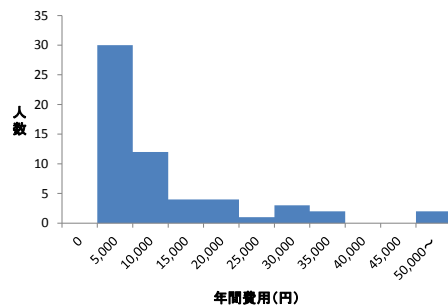
ほとんどが購入

## 特有な必要物の購入費用① 浮腫用ストッキング・包帯

平均単価の分布  
(n=58)



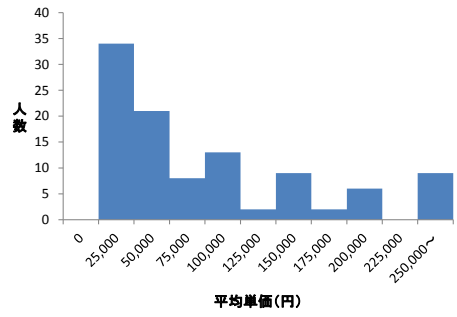
年間費用の分布  
(n=58)



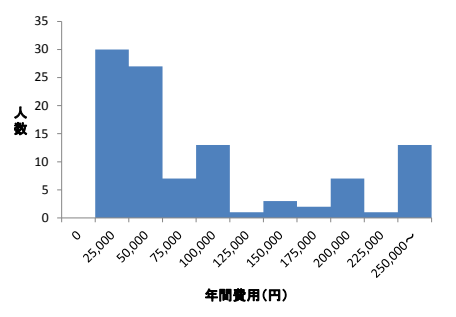
ストッキングと包帯が混ざってしまい、明確な示唆は無い

## 特有な必要物の購入費用② 専用ウィッグ

平均単価の分布  
(n=104)



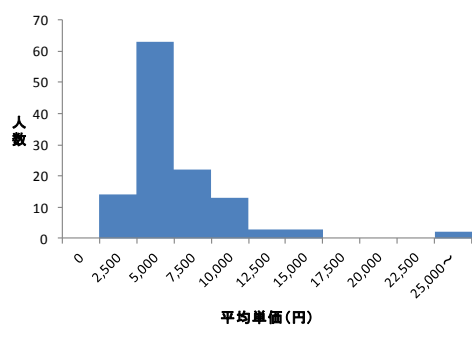
年間費用の分布  
(n=104)



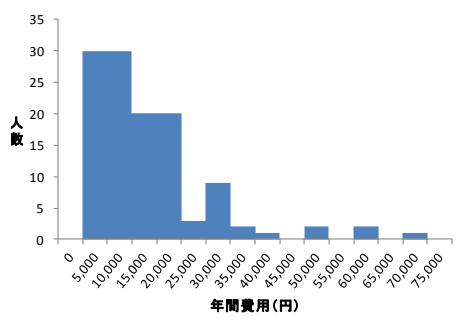
10万円を超える高額なものを利用している人もそれなりに存在

## 特有な必要物の購入費用③ 専用ブラジャー

平均単価の分布  
(n=120)



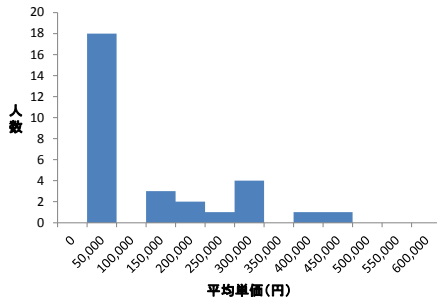
年間費用の分布  
(n=120)



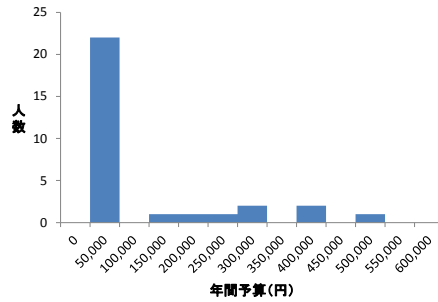
高額なため、本当に必要な枚数買えていない？

## 特有な必要物の購入費用④ マッサージャー

平均単価の分布  
(n=30)

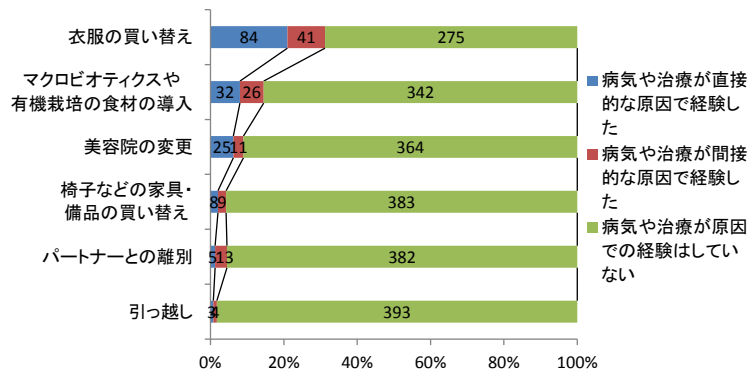


年間費用の分布  
(n=30)



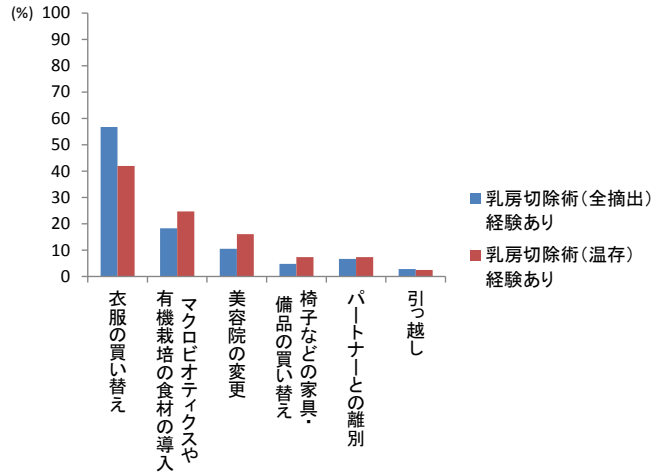
5-10万円のがほとんど

## 乳がんの罹患や治療が原因で経験すること① 全体 (n=400)



衣服の買い替えは3割程度が経験

## 乳がんの罹患や治療が原因で経験すること② 全摘vs温存 (n=400)

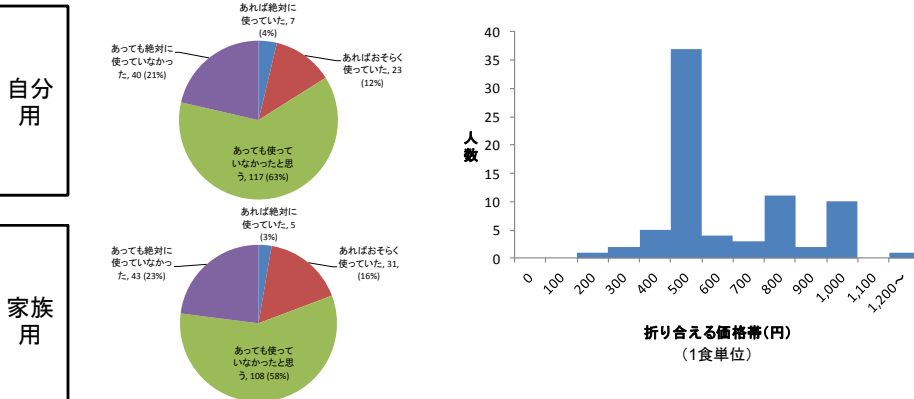


衣服の買い替えは全摘手術の経験者により多い傾向

## 生活を支えるサービスへのニーズ仮説分析① (抗がん剤治療者向け) 配食サービス

ニーズの有無  
(n=187)

折り合える価格帯  
(n=76)

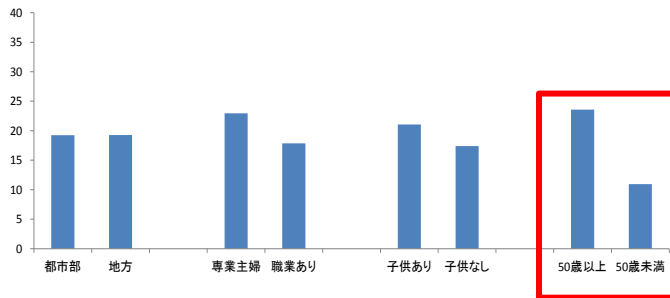


1食500円くらいでサービスが提供できれば抗がん剤治療者の2割近くにニーズあり

## 家族用配食サービスの補足分析(n=187)

抗がん剤治療経験者の中でのセグメント別ニーズ(%)

	都市部	地方	専業主婦	職業あり	子供あり	子供なし	50歳以上	50歳未満
「あれば絶対に使っていた」+「あればおそらく使っていた」の比率	19	19	23	18	21	17	24	11

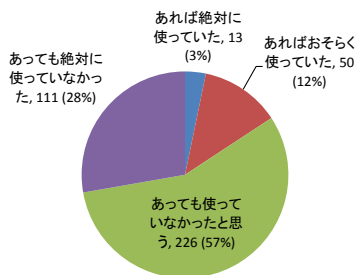


年配の方により強いニーズが存在  
 ●パートナー男性の協力度合いの差が反映？

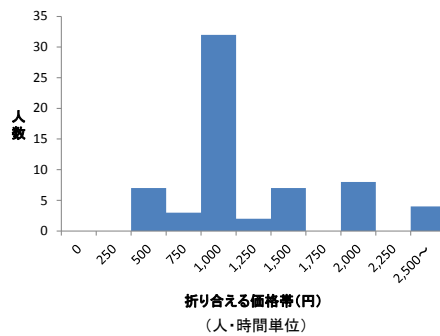
## 生活を支えるサービスへのニーズ仮説分析②

### 家事代行サービス

ニーズの有無  
(n=400)

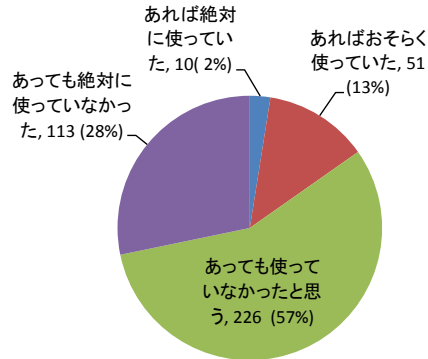


折り合える価格帯  
(n=63)



1000円/人・時間くらいでサービスが提供できれば全体の1割程度の人を利用

## 生活を支えるサービスへのニーズ仮説分析③ 自宅での美容サービス(n=400)



美容サービスもそれなりにニーズはありそう

## あれば良かったサービス・物・情報① (133のコメントより抜粋)

「セカンドオピニオン」と言うシステムを知らなかった。(9年前)  
もっと高度な専門的な医療機関を受診していれば、全摘はしなくてよかったのではないかと思います。  
1.介護保険が高齢者だけでなく病気や怪我で療養中の人も使えたら良いのと思った。  
2.特に最初の時は心細くなるので、経験者の付き添いや話し相手のボランティアがいた。少しでも安心できると思う。海外にはあるようだが、治療費の援助については、手続きが面倒だったので、できるだけ簡単にしたいと思う。  
ウィッグの安いレンタルがあれば外出のときに使いたかった。  
ウィッグの会社による違いとか種類を1箇所で見られるような店  
ウィッグの購入先や金額等、詳細な情報が退院するまでに欲しかった  
オペ前に、オペ後の状況話身近で聞ける、話せる患者サポート。できれば、病院内だと助かる。オペ後にネットなどでそういうサポート組織が全国に少しだけ存在することを望んだ。  
ガン患者専用のカウンセリングがウケられるシステムが病院にあったらよかった  
セカンドオピニオンが自由に受けられる環境であれば良かったと思う  
それ、それぞれの副作用について、原因や対処法など経験談が聞けるとよかったと思う。ただしそれはどこかの会場へ向くものではなく、受診の際に簡単に聞ける形式のものがあれば、  
ブラジャーの情報は術前にほしい  
ブラジャーの販売店が近くになくて困った  
ブラジャーは今でも苦渋しています。よい選択肢がない。再建手術をしない人に、利用できる補整ブラジャーのオーダーメイドがあれば利用したいです。高額でもぜひ欲しい。  
買い物なども力も入れられず、ひじょうに困りました。週かいくらいで、それぞれは、短時間の利用が可能なヘルパーサービスのようなものがあるとよいです。  
ブラジャーを4着位購入したが最初の1カ月位しか使わず。2着は全く使わず。高い買い物でした。レンタルがあったら良かったと思います。  
ホルモン療法で副作用で中性脂肪の数値が高くなるので、改善する食事等のアドバイスや家庭で出来る簡単な運動法を教えてください  
リハビリ。入院中はリハビリはなく、退院後に自分で腕上げなどのリハビリをするマニュアルをもらった。  
リンパ浮腫を防ぐ為のリンパマッサージの出張サービス。  
一時期、使っていた抗がん剤の副作用で皮膚変色、色素沈着で、特に顔や手が変わり黒ずみ、生きた人間と思えないほどだった。  
市販の化粧品ではどうしてもカバーできず、必要最小限しか人前に出たくなく、引きこもり状態だった。  
あれをなんとかできる方法が欲しかった。  
一人暮らしなので、抗がん剤の副作用がつかれて泣きながら寝ているとき、「痛いよ、つらいよ」と言える相手(電話で聞いてくれるサービスなど)がほしい。  
それと、一人で痛くて寝ているとき、病院食のような、一人ぶんでも頼める宅配食事サービスがあればと思う。ナマモの抜き、味覚障害でも食べられるもの、栄養・カロリー的に充分なものなどない。  
化学療法中の副作用でつらい時に洗濯・掃除・買い物の代行サービス  
何の情報もないまま突然ウィッグが必要になり、とりあえず相談をとアートネチャーに電話した。言われるがまま60万のズラを2つ買わされた。～ウィッグが必要になり購入するまでの短い期間に、私のような失敗をしないで済む有効な情報が得られるシステムがあればよいと思う。  
外出したくない気分の時があったので、ちょっとした用事を電話で代行してくれるサービス。相談に乗ったり、話を聞いてくれるカウンセリングサービス。  
経験者とお話ができる機会が度々あれば、色々相談出来て良かったと思います。  
個室のある美容室

## あれば良かったサービス・物・情報②

### (133のコメントより抜粋)

抗がん剤の副作用で吐き気が収まってきた時に、ふと食べたくなるものが日によって違ったりするので、食べたい時に食べたいものをスグ届けると嬉しい。

抗がん剤や放射線治療の予約期間に合わせた送迎サービス。予約時間に遅れないよう結構気を使ったので高額医療費の申請などについて、術前にある程度調べ、入院・手術では利用できたものの、深い知識を持ってなかったので、放射線治療を受ける際に適用にならなかったのが悔やまれる。

治療を担当する医師、看護師の他に、ソーシャルワーカー的な役割を担当する人が必要。

告知と同時に参加できる患者会の紹介。

告知の時、手術の説明や立会い、術後の説明など、だれか近親者が付き添わなければならなかったが、夫は大阪で別居なため、結局80過ぎの両親に頼むしかなかった。片道3時間もかかるので、肉体的にも大変な思いをさせてしまった。そんな時にかわりに立ち会ってくれるサービスなどがあれば、大いに助かったと思う。

子供の幼稚園の送迎してくれるサービスが、月極めであればよかったと思う。

市販でも、もっと乳がん用のブラが出てきたらいいと思います

冬はノーブラでもいいのですが、夏が困ります

治療費の公的補助

治療費を低金利で借りられる公的資金など

手術の夜は身内の一人くらいは完全に付き添ってほしかった。

安価な専用ブラジャーやパットが今でもほしい。(今は普通のものを工夫している)

手術後、リンパ節かくせいの情報が全くなく、不安だらけだった。癌については医師の説明、本、ネット等である程度知ることができたが、リンパ節かくせいについてのリーフレットなどがあればよかったと思う。浮腫になったかどうか分かるために、術前に腕の周囲のサイズを測っておくなど今さらでは出来ないこともあり後悔している。

術後、退院後どのような症状が起こってくるのか不安で、(医師は忙しくて話を聞いてくれないので)、病院の中で、もっと精神的な支えがほしかった。今も色々不安なことが起こってくるけれど、ゆっくりきいてもらえるところがない。

術後の下着の紹介とかは、病院でもらったが病院で業者が来て相談や、試着、販売をしてくれなかった。

術後はからだ動かさないで、仕事がないことが一番困った。見つかるまで生活できる程度の収入の仕事さえられないので、今でも困っているのが現状。仕事もしくは、生活保護のような保険制度がほしい。

小さい子供がいたので病院に通院するのに託児所に前もって予約して預けて行かなければならなかったの病院の近くなどで子供を見てもらえるサービスなどしてもらえたらありがたい。託児所もお金がかかるので。

食事、献立作り。たとえば玄米食一つとっても賛成派と反対派がある。乳製品、動物性たんぱく質は絶対にダメという学者もいるが、自分一人の献立だけ考えるならそれもなんとかなるけど、自分の病気のために家族に肉やスイーツをまったく食べさせないということはできなかった。

専用下着でなく、通常の品でも乳がんの程度によっては充分つかえるような商品情報。

既製品のウィッグカットをしてくれる美容院の情報。

専用下着を自宅に訪問して、アドバイスされたかった。治療や手術の方法の選択を悩んだ時、気軽に相談できるアドバイザー(病院以外)

放射線治療は約1か月ほどの通院治療。これって、普通の生命保険・医療保険では、入院では出て通院はほとんどカバーされていない。いくつか保険を入れていても、通院に関して全然考えてなかった。こういう情報があれば保険に入る時に考えたのに。

乳房再建に関する情報、モニティ(今も検索中)

病院にリハビリとは別にマッサージ等があれば利用したかった。

右胸全摘したので、左肩が以上に肩こりして辛かったので

浮腫に関する情報、施設が少ない。医師は最初から軽く考えている。専門病院を紹介されたが遅かったし費用はかかるので不満。

部分切除手術後の生活上の注意点や起こりうる状況の説明や予防法、対処法の情報。

放射線の影響で術後の胸が乾燥しすぎ、現在乳頭の下に「産疹」ができています。放射線後には胸の保湿に気をつけるべきであること、またその目的に適った保湿剤がわかっていればよかったと思います。

放射線治療に毎日通院したので、定額での送迎が欲しかった。

## 職場の人の言動・行動で特に嬉しかったこと/役だったこと①

### (109のコメントより抜粋)

「がんはもはや死ぬ病気ではない、大丈夫」

「僕の母も乳がんで全摘でした。手術後てんぶらあげていて突然「天ぶらのお皿が重い」と泣き出した。でもあれから20年、元気に孫を抱えて飛び回っています。」

「前の職場で乳がんの人が複数いて、私はいつもでも相談にのってあげていたの。いろんなケースを知っているから困ったら話してね。」

「ゆっくり休んで、また元気に職場復帰してください」と上司に言われたこと。

「辛かったら早めに言って休んで」と言ってもらえ、部署も体のことを配慮したところへ配属してもらえた。

「待ってます」という言葉だったり、休ませてもらう間の食事に声をかけてもらったりとき、自分には戻れる場所があると実感できてうれしかったです。

- ・同僚から「何でも言って」と手伝ってもらったこと
- ・上司から、手術で休んだり治療でフレックス出勤した事について、「仕事には何も支障は出ていないから」と言われ、ボーナスや昇給に何も影響がなかったこと。

たまにランチやお茶に誘ってくれたり、趣味の講座を一緒に受講してくれて、気晴らしできた事

ほんとの身内の人を集めてきちんと説明してくれたこと。

抗がん剤治療をしているとき、病院まで送ってあげようかと言われた。

皆には内緒だが会社から家まで送ってくれた人もいた。

まず病気を治すことを一番と考えて、と言われ治療するのに休みがちになったが休みもとりやすく、仕事もとても協力してもらえた

会うたびに体調はどう?って気にしてくれるのがうれしい

会社の健康診断方法を改善し、全女性社員が乳がん健診をうけるように改善した。

皆かなり気を遣ってくれていた。私の場合は全社協力のもと職務を全うできた。普段の職場生活ではありえない帽子やバンダナでの仕事を認めてくれた。

外資に勤めており、外国人の友人もいました。一番嬉しかったことは海外オフィスの仲間たちが寄せ書きとお花を送ってくれたことや友人グループがやはり励ましの言葉とお花を送ってくれたこと等。外国人の友人が、ひろみ(私の名前)は乳がんを手術したが僕もお腹を切ったけどこんなに元気になったよ。～特に外国人のがんへのとらえ方はがん患者を深刻にさせないことです。日本人も見習ってほしいです。

休みを好きに取らせてもらえた

仕事でできないところはみんなでフォローするから、できないことは無理せず頼んでとといわれうれしかった。

仕事の事はほっといて、治療に専念しなさいとのこと。

私がいる間は事務所でたばこを吸わないようにしてくれるようになった

## 職場の人の言動・行動で 特に嬉しかったこと/役だったこと② (109のコメントより抜粋)

自分の体調に合わせて仕事をさせてもらえて嬉しかったし、辞めずにすんだので経済的にも助かった。  
手術前に、事情を知る男性の同僚から、「帰ってくるのを待っています」「何て言ってもいいかわからないけど、頑張って」と声をかけてもらえたことが嬉しかった。  
上司のお母様も乳がんだった経緯があり、いろいろと気を使ってくださり、外勤を内勤にもらいストレスの少ない仕事にしてくれた。  
上司の奥様が乳がんで、在職中は上司に気を使ってもらえたこと。  
職場で、乳がんの手術と入院、放射線治療による長期の休みを、お願いしたとき、「いつでも復帰できるように、あなたのポストはそのままにしておくからね」と上司に言われた。  
専用ブラジャーでなくとも他のもので代用できると教えてくれた。  
比較的簡単なパートをしていたが、治療中他の人が代わってくれて、治療後、同じパートに戻れた。また、重いものなども代わりに運んでくれた。  
直属の上司ではない総務から、「病気を理由に退職を迫ったりはしませんから、大変でしょうが頑張って治療してください」と励ましの言葉を言っていた。  
当時勤めていた会社の社長が、乳がんについての理解を積極的に深め、私の復職を何年でも待つと言ってくれました。  
職場の同僚は全員で私の仕事のカバーをしてくれました。  
病院にはいつ行っても良いと言ってもらえたこと。  
病気のことを話しても、今までと同じように接してもらえる友人はありがたかった。まが、自分の病気を聞いて友達が検診や乳房のことを気にするようになったのは、よかったです。  
病気を理解してくれて解雇されずに、現在も働ける事。仕事の内容も配慮されている事。  
普通に接してくれたこと。根掘り葉掘り色々なことについて聞かれなかった事。

同様のコメント多数

“普通”に接しつても勤務時間や量について本人の希望に合わせて柔軟に対応するなど、周囲のさりげない気遣いがあると良い

## 職場の人の言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと① (95のコメントから抜粋)

(乳がんになったのは)食生活が悪いんちゃう？生活を直したら？  
これを言われて、かなり落ち込みました。  
「どうしてなったの？」と言われた(´`) こっちが聞きたい！  
「大丈夫なんですよ治るんですよ」と軽く言われた。  
「仕事をさせるな」と社長命令で職場全体が仕事を回さなくなり、出勤しても必然的に家に帰るようにはっきり言い渡された。  
時間給だったので収入がなくなり、次の職場を探した。  
「大丈夫？頑張って」といわれると、どう頑張ってもいいのかわからない。  
「変な薬飲んで生理なくなるなんて」と言われたこと

・死ぬわけじゃないからいいじゃん。  
・親友だと思っていたが、お見舞いに行くと言いつつ来なかったのに、オペ前後に飲みに行こうと誘ってきた。体調も悪かったので断つたらつきあい悪いと言われた。ほかにも思いやりの態度をとられた。  
・同僚に乳がんのこと伝え、術後すぐに職場復帰したら、身体的肉体的負担の多い仕事を頼まれた。もちろん、お見舞いや労りの言葉などなかった。ほか。

あなたがいると 仕事が増える(重いものが持てない、力仕事が出来ないため)  
いつ復帰できるの？の言葉は心配の上で言ってくれてるんだと思うのですが、髪も抜けていて生えそろうまでどれくらい掛かるのか不安な時に言われると、焦ってきてしまって、ゆっくり治療できない気がしてしまふ。  
カツラだとばらされたとき  
カツラへの視線は気になった  
なんでそんな元気なの？ 再発したのかと思った  
ホルモン治療の副作用で体調が悪いと言ったら、誰もみなしんどのだから…というような内容のことを言われた。体調が悪いなら仕事もちゃんとできないだろうと、時給を下げられた。  
一部の部署内で私が「あまり長くない」と噂されていることを耳にした時、とても嫌な気持ちになりました。  
解雇されたこと  
間違っただけを流されたり、装着してるウイッグをみて「それ、かつら？」とか、じつとウイッグを凝視されたりしたこと。  
休む前に辞めさせてくれずに、放射線もせずに戻ったら新人の下の地位に降格された事。癌だから、またいつ休むかわからない。、、、だったら辞めさせてくれたら治療に専念したのに。  
給料が減額されたこと  
具体的に何か言われるわけではないが、左腕の動きが不自由かつ痛みもあるのに、同じように仕事をすることが求められること。

検査のために遅れて出社したときに、後輩の女の子から、軽い感じで「大変ですね」と言われたこと。「そりゃ、がんだからね」と言いそうになった。また、退院後に元同僚に偶然会った時、入院のことだけでなく、手術内容まで知っていた。女性の同僚が勝手に話したらしい。言いふらす人も非常識だが、知っているからといって、「聞きましたよ」と病人本人に話す人も非常識だと思った。自分の周りで言えば、女性の方が無神経な気がする。

原因をむりに見つけようとすること  
・〇〇を食べているからとか、食べていないからとか  
好奇の目にさらされ、どんな気持ち、胸がなくなるの？といういろいろ言われた事。

## 職場の人の言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと② (95のコメントから抜粋)

左右の胸の位置が違うとからかわれた  
 仕事で重いものをもてなかつたとき、いいね、わがまま言ってるっていわれた。(一人のひとのみ)  
 私も気をつけなくちゃ・・と  
 言った何気ない一言  
 自分もこりのような物があり乳がんでほと心配したと言われた事。  
 社内スポーツ大会のときに、リンパを切除しているので腕の怪我などが絶対にダメだと医者に言われているのに何も知らない同僚から、無理やりバレーボールに参加させられそうになったこと。  
 手術後にお見舞いに来たときに、  
 「若い人の乳がんは全身にまわるっていうから気をつけてね」と言われた。  
 どうやって気をつけろって言うのか！と死ぬほど腹が立った。  
 出来るだけ早く復帰してほしいと言われたこと  
 上司に、病気になったことを隠すように言われた。  
 退院したの時に、いつから仕事に出れる？と聞かれた。  
 退院直後、腕が痛くて上がらない時に力仕事を手伝ってもらえなかった(気づいてもらえなかった、気づいてもらえなかった)。  
 脱毛しているときに、上司が「どんなに抜けたか見せて」と言われた  
 知人の話として、乳がんが乳房の全摘出したのに、再発した人がいる等のネガティブな話し  
 特に親しくない人から突然「乳がんだったんだって？」と言われた時はショックだった。個人的なことなので、誰が話したんだろう？と疑心暗鬼になった。ちょっとした風邪で休んでも「癌だから直らない、癌由来の病気のせいだ」と思われる(思っている気配を感じる)のがとても嫌だった。  
 入院する前に応援してくれていたのに退院する前に解雇されていたこと  
 必要以上に心配される 忘れようとしている普通にしようとするのに  
 心配されて自分が重病であるように感じさせられることが嫌だった。  
 普通に接してほしかった。  
 病気による長期療養の為休職することは上司から同僚へは伝えていたが、  
 具体的な病名について知らされていないことを不満に思っている同僚がいること。  
 負担が無いように気遣ってくれてのことだが仕事の内容・量が減るのは困る。  
 面接時に、通院のことを言っても理解してもらえなかった

解雇や中傷など人としてあってはならない言動は勿論のこと、  
原因に言及したり重大な病であるとの自覚を植え付けるような言動も慎むべき

## 配偶者やパートナーの言動・行動で 特に嬉しかったこと/役だったこと① (169のコメントより抜粋)

「なったものはしょうがない。しっかり治療して治せばいい。」と長期療養して治療に専念するよう促してくれ、体が辛いときには頼んだことをいろいろと手伝ってやってくれた。  
 「治療してみれば」と言ってくれたこと。彼がそう言ってくれたので治療している。病院への迷道も毎回してくれるし、家事もやってくれる。本当に助かっている。  
 「大丈夫！！君は絶対に大丈夫！！！！」  
 あえて何も聞かない話題にしない態度。  
 あせらなくていいよ  
 いつもそばにいて支えてくれる。  
 落ち込むときに話を聞いてくれ、アドバイスをしてくれる。  
 いつも守ってくれた。感情的にぶつかっても、いつもうけとめてくれた。感謝です。  
 いつも通りやさしく接してくれたし寝ていても何も文句も言わなかった  
 いつも話しを聞いてはげましてくれた。  
 ごろごろしても何も言わないのがうれしかった  
 しょっちゅう見舞いに来てくれ高熱でつらいときにはずっとそばにいてくれて、  
 まめにメールしてくれたこと  
 ずーっと一緒にだよと言ってくれた。  
 そばにいてくれた  
 ただ、怖ってくるなり「大丈夫？」て、聞かれるだけで 心の支えになった。  
 だまって私の話をいつも聞いてくれたことに感謝しています  
 一緒にがんばろうと言われました。治療費がかりましたが、愚痴ひとつ言わずに応援してくれました。  
 一緒に医師の説明を聞いてくれたこと  
 温泉が好きなのために、手術直後は、部屋に温泉が付いている旅館を予約してくれた。  
 温存手術の後、多量性と分り全摘をするか放射線・ホルモン治療をするかの選択を迫られた時、安心のために全摘して欲しい気はするが、乳房はあなたのものだから、自分の考えるようにして良いと言われた。  
 何かを言われるというのでは無く、病気の後も普段と変わらない態度でいてくれる事が嬉しい。  
 家事をしたことなどなかった主人が、洗濯や掃除をしてくれた。 病気なんだから仕方がないじゃないか、と聞いて、嘆く私を励ましてくれた。  
 家事を補助してくれて、仕事の帰りに、食料品などの買い物をしてくれて助かった。  
 入院中は、毎日、病院へ来てくれた。  
 脱毛の事や、胸の傷については、「大丈夫だ」といつも言ってくれた。  
 家族は皆優しく協力的でした。 助け合い、思いやりの心が大切な事を学びました。主人に「離婚して欲しい」と言いましたら「僕達夫婦でしょ？」と取り合ってくれず一笑いふされました。今は想い出話になっています。  
 荷物はどんなに軽いものでも持ってくれるようになった  
 健診で引かなかった時は結婚式前だったが、私の知らないところで実両親と私の両親に電話をして「結果がどうなっても、一生添い遂げます！」と言ってくれた  
 いた事  
 言葉はあまりないが、常に寄り添ってくれた。  
 抗がん剤でつらい時は夫が週末にご飯を作ってくれて、中学一年の子供も朝早く起きてごはんは自分で用意して、お母さんは起きてこなくていいよと言ってくれた。  
 今の病氣は、何か意味がある。  
 これを乗り越えたら、きっとよいことがある。

## 配偶者やパートナーの言動・行動で 特に嬉しかったこと/役だったこと② (169のコメントより抜粋)

今まで何も変わっていない...といわれたこと。ほら、だから検査に行けと云ったのになど責められなかった事

子供のお弁当を作ってくれていた

治療によって子供をあきらめなければいけなくなったが、それでもあなたいてくれればいい、とプロポーズされた

治療は私が納得できるようにしなさい、お金は何とかなるから、といわれたのが一番ありがたい。周りから、余計なひと言はいらぬ

治療方法など調べて教えてくれた。

主人も肩がんと体験してあり、その際の主人の落ち着いた態度があったおかげで、私が告知された時に自分が冷静でいられたと思う。また、私の告知も落ち着いて受け入れてくれた。普段から飄々として来るものはほまずという態度の人だが、病気に対してもその姿勢が取れるのは感心するし、感謝している。

手術の痛みをきいていたら、べつにどうってことないよ、お母さん(私)はお母さん、変わりないから、といわれたのがうれしかった。

手術の日、仕事が忙しいのに休んでずっと付き添ってくれたこと。退院した日に、大変だったねと言って、外食に連れて行ってくれたこと。

手術の方法や治療法についての説明の時に一緒に先生の説明を聞いてくれたことや、入院中の見舞い、退院後もいろいろ気遣ってくれた事などです。

術後の腕がだるいとき、結核長時間さすってくれた

初葉の告知のとき、非常に冷静だったこと。自分は天地がひっくり返るほどショックだったので、落ち着いて受け止めてくれて、本当に助かった。

再発して抗がん剤をしている今は、初めての、彼の人生設計を話してくれて(具体的に、あと〇〇年生きていくれば、たとえ寿命が短くてもいい)のかと思えて、本当にうれしかった。

傷、気にならないよと言ってくれたこと

診察、治療にできる範囲ではあったが、付き添ってくれた

生きていていい

生きていてありがたう。

待ち時間が長い化学療法への送り迎え

退院してからも家事は勿論の事。買い物袋を持たせないように気遣ってもらったり、体を労わってくれた。それが6年以上も続く暖かい思いやりだった。

他の患者さんや配偶者さんに話を聞くと、「退院」「完治」という言葉の重さが多いのにびっくり！ 病巣は取り除いても体の回復は5年10年経過しても取り戻せない方も少ないのに。その感覚の違いが家庭環境をきたすのだと知った。

乳癌判明後、セカンドオピニオンをもらうため、予約を取るのも難しい名医をコネを利用して1週間後に予約を取ってくれた

乳房が一つになったのは、確性の一つだと言ってくれたこと

入院時、子どもが励ましのメッセージという画像を、主人が携帯に送ってくれた。

病室で何度も見て、元気をもらった。

入院中毎日病院に来てくれたこと

病院から帰ったその日から一緒にお風呂に入ってくれた。

手術で出血したため圧迫止血したので胸からお腹のほうまで紫色のアザになってい

かなりひどい状態だったが、驚かずに普通に生きてくれた。

日に日に傷がきれいになっていくことを一緒に喜んでくれる。

病気の事を打ち明けたときにうろたえず聞いてくれた事

海外に赴任中だったが、手術の日には帰って帰ぐらと頼んでくれた。

別居中の夫が、「治療費のことは心配するな、俺が頑張るから」と頼んでくれた。

毎日、放射線治療に通うとき、勝がん治療中の主人が、自家用車を運転してくれた。真夏だったので、とても有難かった。

言葉に出す出さないは別として、家事をしたり付き添ったり話を聞いたり等、  
寄り添う気持ちを示すことが大事

## 配偶者やパートナーの言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと① (88のコメントより抜粋)

「自業自得」と言われたこと。

あまりに過保護にされると嫌かも、自然に接して欲しい。

いつ再発するかわからないのに完全によくなっていると思っているとところに少し腹が立つ。

そばにいてくれないこと。

たくさんありすぎて、すぐには書けない。

だれだっけいつかは死ぬ。

とりあえずがんはなくなったんでしょ？と言われたこと

ホルモン治療で太りやすい体質になって、太ったと言われる事

ホルモン治療を受けるに当たり、どのような副作用があるかを説明したら、「そこまでして長生きしたいのか」と言われたこと。

もう少し早く病院に行っていれば切らなくてすんだのに。。。(実際はそうではないが)

もし再発したら、自分だったら自殺すると言われたこと

再発したら2、3年の命で家族に迷惑をかけるから生きていたら迷惑だと言われたような気がした。

俺には関係ないとお見舞いこすら来なかった

温存療法を選んだが、再発を心配して全摘すればいいと言われたこと

家事をしてくれない

気分が悪く食事を作れない時に、なまけているように言われたこと

検査費用が高くてもったいない

抗がん剤治療中、辛さは理解しようとしてくれていたが、実際には理解できず、我慢しなさいと言われたこと。

抗がん剤中も食事作りを強要された。

仕事があるから仕方ないが、病院に抗がん剤の治療で通院しているとき、しんどいけれど付き添ってくれることが一度もなかった。先生から、治療方針の相談があるので一緒に来てほしいと言われた時にしか付き添いがなく、先生からも珍しがられた。

悪性度が高かったので、手術から5年たった今でもホルモン治療しているが、病院に行った日にも、どうだった?の一言もないのは傷つく。

仕事から帰ってきた夫に癌だったと告げたら、病気の心配は一度もしてくれないまま まず第一声が「金がない！」と言われたことにもすごく傷ついた。

私の手術の時、奥さんといつもの週末の過ごし方をしていた

私の病気を受け入れることができなかったようで、しばらくはこの話をしてもスルーされていた。でも私にすれば手術や、入院準備など決めなければならないことやつらい検査が続くので、スルーではなくきちんと向き合っているポーズでもほしかった。

自営業だったこともあるのですが、病院の廊下で先生に退院を急がせてたこと

## 配偶者やパートナーの言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと② (88のコメントより抜粋)

自分が入院中の家事、育児をかなりいい加減にしていた。(もっと出来ないながらも一生懸命やってくれるものと期待していたので失望)術後の傷の手当を汚いものでも見るように避けていたので仕方なく子どもに手伝ってもらった。いくつかの失望が重なって肌を重ねる気もしなくなり 結局別れた。

自分は悪いものなしで、いつ何があっても全く平気だ。人間なるようになるだけだ。ときつい口調で言われ、かなり心が傷ついた。別居前も含めて、いつも一番頭にくるような言動をとるのは主人だけ。

自分も被害者だと言われた。

主人が知人や友人に「妻が乳癌の手術を受けた」と話してしまった事を知った時とても傷つきました。この人には話しても良いと思った時に自分の口から話したかったのです。癌一死と思っている人が多いので興味本位で聞いたり噂話にあげられるのが嫌でした

手術がうまくいった後、安心したのか、急に病人扱いをされなくなりました。

まだ体力が回復していないのに、完全に良くなったような扱いをされた。

手術が終わって目が覚めたら誰も居なかった...

手術前の胸のことをたまに言う。

昔の胸の写真はキレイだったと、見ることもある。

術後に退院してきて、直ぐに普通どおり家事をさせられた。

女じゃなくなるな。

傷口が時々傷むのですが、時々そのことを忘れて、触られること。

障害者と言われた。

診断後から手術までの間、毎晩ネットで調べていると「いいかげんにしろ」と怒った。また私からの話題が乳がんのことが多くなったので、うんざりしているようだったので、真剣に考えていないよう傷つきました。

辛いときに「具合どう？」と訊いても答えず、「訊いたら体が楽になるのか？」と逆ギレされたこと。

性交渉を断ると機嫌が悪くなる

先生との話し合いの時、余命を聞いたこと

通院日に子供を預かるのを嫌だったこと。

乳がんなんてたいした病気じゃないよ(なったばかりでまだどうなるかわからない段階でいわれてがっかりした。病気のことをしっかり理解していないくせに腹が立った。)

病院に付き添って行くのが、本を読んだりタバコを吸いに行ったりして医師の説明などの大切な時にいないなど、あまり面倒見てくれなかったこと。いるだけで何も動こうとはせずいらした。

病気でつらいという話を聞くのがいやそうなので、言えない

病前と同じように行動できていること

病名告知の時に医師に「余命はどれほどですか」と聞いていた。あまりの無知と無神経にあきれた。

味覚障害が出ていたとき、出した料理に「おいしくない」と言われたこと。

予防食品は高価なため、食べるのは、手術後にしたらどうかといわれた事。

手術まえに、十分免疫を上げておくことが、がん自体を封じ込めることや、術後の経過を良くするのに大切なことなのに、それをわかってくれないのが悲しかった。

家政婦扱いしたり容姿に否定的だったり迷惑がったりするのはNG

## その他の人の言動・行動で 特に嬉しかったこと/役だったこと① (164のコメントから抜粋)

・毎月1度ランチに行く約束破ったら、承知しないからね(心友から)

・人間そんなにヤワではないよ。日進月歩医療は進んでいるから、心配しないでいいよ。(乳がんの先輩から)

あなたは若くて大病をしたけれど、これから先、ずっと健康でいれるよと言われて嬉しかった

いろいろ言われるのは嫌な方なので、友人がお見舞いに来てくれた時に普通に接してくれたことがうれしかった

いろんな人からのお見舞いや激励を受け、「やっぱり人は一人では生きていくんじやないんだな」と思いました。

カウンセラーからあなたのがんはまだ軽いほうだと言われたこと。

病院で、ただ冊子だけを渡されてリハビリについて特に教えてもらえなかったのに、カウンセラーから、きちんとした仕方と、「やらないとそのまま固まるよ。」ときつく注意されたこと。

ショートヘアになったことを似合ってるといってもらえたこと

できないことはしないけど、できることはするから、とりあえず何でも言いなと言われたこと。

ひとは誰でも優しい言葉をかけられたのですね。入院中、「大丈夫？」「どう？」と声かけをしてくれる看護婦さんたちの言葉が、とても重要な重みを持っていて退院してから実感しました。

ブログで同じ時期に同じ治療をしている人から、アドバイスをもらいました。心の持ちようなど。

フロントがホックのシャツをもらって、検査などに着て行って脱ぎ着がしやすくとても重宝した

メールなど負担にならない手段で時折言葉をかけてくれたことが嬉しかった。乳がん友達と治療や副作用などの情報交換できたことも力づけられた

以前より化粧や服装に気を配るようになったせいか、周囲の人達から、かえって綺麗になったねと言われたこと

荷物持ちましょうか。大丈夫ですか

外食した時 女友達がお馳走してくれた。(味覚障害で超〜残念だったけどとてもうれしかった)

誕生日でも記念日でも無い時に友達が私が大好きな松本人志の日めくりカレンダーをプレゼントしてくれた

患者会で同じ病気のひとと食事したり、励ましあったこと。

看護師さんが矯正下着を教えたこと

看護師さんが協の処理をしてくれた。そこまで私も気が回らなかったの、同じ女性として、その気使いが嬉しかった。

泣いたのを見たことがなかった姉が、電話の向こうでなっていた。入院中、大坂からかけつけ、病院の近くにホテルをとって、毎日そばにいてくれた。

検診に行くよう勧めて、行ってくれた。

抗がん剤で抜けた髪が生えそろう時に綺麗な髪だと言われたとき

抗がん剤投与中に、付き添ってくれたこと。

沢山の差し入れや、お見舞いのカードが切れなかったこと。

再発、転移が一番怖いと思っていたが、患者会などで再発しても元気で明るく生きている人と知り合って勇気が出た。

子供を預かってくれたけれどそのお礼はほかの人にやさしくあげることでよいよと言われたこと

私が罹患した1年前に乳癌になった友人が精神的にも物理的にも大いに援助してくれた

私の母は私の家に泊まりこんで家事の手伝いをしてくれました。夫の母は病院の付き添いをしてくれました。両家から、資金的な援助をいただきました。友人は、必要に応じて子どもの世話を手伝ってくれました。また、多くの友人から励ましの言葉ももらいました。どれもとても嬉しかったです。

## その他の人の言動・行動で 特に嬉しかったこと/役だったこと② (164のコメントから抜粋)

私を特別扱いすることなく、自然に接してくれました。  
しかし、今思うと、同僚、友人、妹が、慎重に根気強く、私の闘病を支えてくれたことに思いいたします。当時は気づかなかつたこともたくさんあります。  
治療について迷っているときに、経験者の知り合いを通して複数の専門医の意見を聞いたこと。  
手術で入院中の洗濯を、病院の近くに住んでいた姉妹がしてくれたこと。  
手術後のリハビリを近所の経験者のおばさんが親身になって教えてくれた事  
手術前に他の科の診察を受けた時、手術まで十分に体を大事にして臨んでください。というおもしろい他の科の看護婦さんの温かい言葉  
手術日が同じ10人位のメンバーで、退院前夜に病室でお茶会をして、連絡先を交換した。病院の情報や、いろんな情報が入ってくるのは、同じ経験者が心強い  
住んでいる所があまりバスがなく病院に行くのに困っていると近所の人から送ってくれた。子供のことを心配して預かってくれたこともある。  
術後ボディアインを私にする前に、娘が「全然わからないよ」と言ってくれた。  
職場の男性が奥さんが乳がんになったときに相談されたこと。  
親から金銭的な援助があった  
親友がとても親身になって心配してくれ、温かい言葉をたくさんもらい病気になるまで本当に大切な物が分かった。  
先生に全摘出のほうが完治の可能性は高いと言われて、悩んでいたところ、「切るところがあるだけだよ！」と、母に言われました。その3年前に前がんで亡くなった父は、見つかったときはすでに手の施し様が無かったので、この一言で気持ちが決まり、先生に驚かれるほど即決で全摘出をお願いしました。  
中の良い友人にしか話してないのではありませんが、友人の旦那さんが海外に仕事に行ったりしたときに健康に良い食品などを買ってきてくれた  
同じ乳がん入院、手術した人たちと話ができて、ブラジャーの中に入れるパットも教えてもらって買った  
同じ乳がん患者仲間だと治療方法が違って世間話のように互いの治療方法や薬の話、後遺症の話聞いてくれる  
特別扱いせずそと手をかしてくれた  
乳がん経験者からの大丈夫の言葉とその人が元気にしている事。  
入院前に乳癌や他の癌についてありとあらゆる知識を身につけて入院したので、他の患者さんにアドバイスしたりした。すると大勢の人から感謝され、病棟の婦長からも礼を言われた。  
妊娠9か月の友達に選択を勧めに来てくれた。  
手術の立ち合いに家族が間に合わず友達が付いて来てくれた  
病状について不安だったので、SNSで同じような境遇の人を探して、相談したりアドバイスを受けたりしたことで安心できました。具体的には入院時に用意した方がよかった。実際、術後に元気で生活している人の存在を知る事が出来たのも安心できました。  
歩き方がよくなった。と友だちに言われた時に、足の痺れが少なくなった。と自覚しました。  
抗がん剤治療の時に、友だちが誰かしら来てくれた事が心強く嬉しかったです。  
友人たちや職場の仲間がなんでもお見舞いに来てくれて、励ましてくれた。  
友人にいろいろ相談したら帽子やハンダナを送ってくれたりした。癌定が隠れるからと言ってショールなどを送ってくれたこの気遣いがとてもうれしかったです。  
友人に経験者がいたので、ウィッグをいれたり、アドバイスくれたり、不安解消できた。  
友達が、押しつけがましくなく、常に気にかけてくれたのは嬉しかった。  
時々、電話をくれて、気分転換させてくれたのには、感謝している。

形は色々あれど、さりげない周囲の気遣いと、  
患者仲間との交流はプラスに働く

## その他の人の言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと① (109のコメントより抜粋)

「子供を生んでいないから、乳がんになった」「検診を怠っていたのではないかな?」「乳房が無いなんて、女性として考えられない」姉に「息子ではなく、あなたでよかった」  
〇〇を飲めばがんにならない、〇〇ががんに効く、と悪意がないのはわかっているが無神経に話をすすめられて嫌だった。私のがんより〇〇さんのがんの方がひどい、などと他人と比較されて不愉快だった。がんだと聞くと話題はがん、別に私はがんの話などその人としたくない。  
いろんな漢方薬をすすめられたこと  
ウィッグの値段をやらに尋ねること  
ウィッグを使っていることを公表していないので、髪型のことでも何か言われるのが困る。以前の髪型とはかなり違うヘアスタイルなので、自分自身でも違和感があるため。  
カツラをじろろ見られたとき、つらかったです  
さほど親しくない人が何としてでもお見舞いに来たがるのがうかつとおしかった。どう考えても「人の不幸は蜜の味」としか思えなかった  
ホルモン療法で生理を止めた影響なのかかなり太ってしまい「太ったね」とか「まるまる元気そうだね」と言われるのが嫌だった。  
悪いところを取ったから気楽でいいねと言われたこと。手術ももちろん大変だったし、それからの抗ガン治療もものすごく辛かったのに。とても傷ついた。  
医者に「病気になるんやからしょうがない」といわれなりたくなつたんじゃない。と言って揉めた。無神経な医者に腹が立った。  
温泉なんか、気にせず入れればいいやん。と言われた事。  
温泉に見られたって気にしなきゃいいでしょと姉に言われたこと  
家を建てるで誰かになにか良くない事があるっていうけど、お宅はあなたの癌だったのね。  
患者の会に入るように看護師さんに言われたが、日頃は忘れていたもので、わざわざ思いだしに行くのは嫌。  
近所の親しくしていた人に、「あなたは、子供を生んでいないからそんな病気になるのよ」と大勢の人がいるところで言われて、とても傷ついた。  
検診しなくても私は大丈夫 になったら死ぬだけ  
見た目では分からないので、通勤時バスに座る事ができず辛かった  
姉にそんな病気になるちゃってどうするの って言われたこと  
再発・転移があるので爆弾を抱えているようなもんだな・・・と言われたこと

## その他の人の言動・行動で 特に傷ついたこと/嫌だったこと② (109のコメントより抜粋)

自分が決めた治療方法について、あれこれ言われたこと。特に同じ病院にかかっていた友人の知人が亡くなったことを、病院の治療のせいのように言われると、腹立たしかった。私を尊重していないと感じた

自分が乳がんだったことを話した時に、「親戚にも乳がんの人がいたけど、死んじゃった」と言われた時

自分はたいして気にしませんが、温泉地で視線が胸を刺しているのを感じることがありました。私がいやだったのではなく、周囲にいやな思いをさせたのかもと思いますが、入浴切除者も増えたはずなのに温泉地で見かけることがないのは、もしかして私が例外的に純感なせい？

早期発見だったが、発生場所が悪くて全摘したのに、「発見が早くて良かったね」と言われた(女性の友人)。自分のためを思っていてくれたのだろうが、全摘して不完全になった自分の体にストレスを感じていたので、非常に腹立たしかった。

多分私が気落ちしないようにと言ってくれたのだと思うが「大丈夫だよ」と言われると、自分が経験もしていないのに・・・と思ってしまった。

職場の良してくれる男性が私の為に食事を作ってきてくれたりして感謝すべきハズなのに味覚障害で味が分からなかったりすると もういいよ～ と思った

脱毛した頭を見て、笑われた。

ある人に、「その脱毛した頭を旦那さんは、我慢している」と言われたときは、非常に悲しかった。

知らない人から、すれ違い際にイヤ！あの人…スラやな。と小さい声で顔を寄せて話しながら笑われた時は、こっちが傷付いていることは解らんのやろなと思って、受け流していたが、多くなるとイライラしてくるので外出を控えるようになった。

同じような体験を話す方のブログをいくつか見たんですが、検診に行くという人へのコメントに「再発していないんですね。再発したら終わりだから！」とあって、凄く悲しい気持ちになりました。

同じ患者仲間に、痛跡を見たいという態度をされ、実際に見せるはめになったこと。

またそれぞれ病態は違うのに、あれこれ言われること。

同じ病気と思われる人から病院の待合で話しかけられること。同じ病気の知り合いなんかほしくない。

乳癌のことをとりあげたニュース番組で、女のキャスターが「いくつになっても女性は乳房を失くすのはつらいですね」といった。なんて無神経さ。

普通に生活していて、スポーツをしていたら、そんなにしてまで、スポーツをやりたいの？と言われた。

浮腫が発生しているときに放射線の治療の説明があり、医師にその時に不安な旨を伝えたら、「胸なんか切ったら終わりや」と言われた。看護師さんに怒められたが、放射線だけ病院を変えた。

風邪をひいて近くの病院で診察を受けた際、医者に上着をバツとめくられて、遠くにいた看護師がジロツとこちらをみた。涙が出そうだった。

母ががん患者への気持ちとして「みじめ」という言葉を聞いたとき。

(母は地方出身の為、方言の意味として「かわいそう」と釈明を聞いたが、とても不愉快に思った)

母から「がんになったのは子供を産まなかったからだ」と言われた。

医師が手術の前に「手術をしても治らないが、手術をしないと死ぬところには患部が奥くなるから手術をした方がいい」と言ったこと。

容姿に関する肯定的でない注目/言及、発病の原因や治療状況への言及、  
XXした方が良いという態度への言及はNG