滋賀県健康づくりキャラクター しがのハグ&クミ

2月4日(木)～10日(水)は「滋賀県がんと向き合う週間」 Mother Lake 滋賀県

特別対談 SPECIAL INTERVIEW

「がん」が教えてくれたこと

病気と向き合い、始まった新たな人生。

42歳で卵巣がんが見つかり、手術を受けるも術後の抗がん剤治療は選択しなかった、山上りるもさん。
病気と向き合いながら筆跡診断士しとして活躍し、間もなく術後5年を迎える彼女に、
診断時の思いや治療法の選択、術後の気付きや人生観について、お話をお聞きしました。

キダユカ
エフエム滋賀 パーソナリティー

×

山上りるも
筆跡診断士／オフィスりるも代表

キダユカ　山上りるも

なぜ、私が…突きつけられたがんの疑い

〈キダ〉 山上さんは、42歳で卵巣がんの手術をされたと伺いました。どのようにして卵巣がんがわかったのですか？
〈山上〉 膀胱炎を疑って足を運んだ泌尿器科でエコーを撮ったことがきっかけで、産婦人科を受診し、通常は親指大であるはずの右の卵巣が、にぎり拳ぐらいの大きさになっていることがわかりました。翌日紹介状を持って、専門的な病院へ行って、卵巣がんの可能性が高いと診断されました。半年前には子宮頸がんの検査を受けていたし、その1ヶ月後には子宮体がんの検診も受け、ともに陰性だったのですが…。
〈キダ〉 それなのに？
〈山上〉 短期間で急激に大きくなることがあるらしく、「開腹して組織を調べないと見極めは難しいが、形状から恐らくがんであろう」と。呆然として、頭が真っ白になって、何が起こっているのかわかりませんでした。医師からは、「開腹してがんだった場合、卵巣と転移の可能性のある子宮、リンパ節、大網を全摘出し、抗がん剤を投与することになる」と告げられました。
〈キダ〉 その時、どんなお気持ちだったのですか？
〈山上〉 なぜ、私が…という気持ちでした。私は30代の時に父と母をがんで亡くしていて、がん＝死というイメージがあったので余計に受け入れられませんでした。そのまま流れ作業のように、検査と手術の日が決まったのですが、患者の目を見ることなく、パソコンの画面だけを見て淡々と話す医師に対する不信感が拭いきれず、納得できる病院を探そうと決めました。
〈キダ〉 ご家族には伝えられましたか？
〈山上〉 主人にはすぐに伝え、数日後に兄たちにも相談して病院探しを始めました。それからいくつかの病院を転々とし、結果的に信頼できる医師に出会うことができたのですが、手術までの2ヶ月間は、本当に地獄でした。
〈キダ〉 どんな精神状態に陥るのですか？
〈山上〉 日々躁と鬱の繰り返し。出張がちな主人からの電話で励まされ気持ちが上向くのですが、一人になるとまた鬱になる。仕事もできなくなり、がんかもしれないと告げると周りの人たちも離れていきました。今になると、きっと何て声をかけていいのかわからなかったのだろうと想像できますが、当時は深く傷つき、私の人生はもう終わったのだと思いました。

納得のいく治療法の選択

〈キダ〉 山上さんは、手術後、抗がん剤の投与をされなかったとお聞きしました。どのような思いがあったのですか？
〈山上〉 ようやく出会えた先生でしたが、手術を前に「42歳だから、卵巣、子宮を全部とっても大丈夫でしょう」とおっしゃったんですね。でも当時私は、不妊治療を経験して、まだ子どもを諦めきれず、手術で悪いところだけを取り、他の臓器は温存してほしいとお願いしたんです。術後の抗がん剤投与を選択しませんでした。主人とも話し合った上での決断でした。結果的に自己責任の一筆を書き、例外ではありますが、右の卵巣と大網の一部のみを切除し、がん以外の部分を温存してもらいました。幸い目視での転移は見つからなかったのですが、先生からは、半年から1年の間に、転移・再発のリスクがあることを説明されました。
〈キダ〉 リスクを背負っても抗がん剤治療を受けられなかったのはなぜなのですか？
〈山上〉 副作用への恐怖もありましたが、臓器を温存しても抗がん剤を投与すれば妊娠は難しいと聞いたことが一番大きかったと思います。それで自分なりにあらゆる本を読んで情報を集め、東洋医学の博士との出会いもあって、結果的に抗がん剤治療は選択せず、西洋と東洋の医学を取り入れた治療法を選びました。

規則正しい生活を実践

〈キダ〉 具体的にはどのような実践をされたのですか？
〈山上〉 まずは多忙で不規則だった生活態度を改め、食生活を見直し、免疫力を高めるために体温を上げる努力をしました。玄米菜食に切り替え、ウォーキングやヨガなどを取り入れ、毎日体温を測りました。結果35度代だった体温が1年で36.5度にまで上がり、病気になりにくい体を維持できるようになりました。ただ、私の選択はあくまで例外であって、がんの治療は、何が正しくて何が悪いとは一概には言えないと思っています。自分が納得し、決断した治療法であれば、それが一番正しいのだと思います。

がんになって気付いたこと

〈キダ〉 術後のメンタルや生活について不安を抱く方も多いと思います。山上さんはどのように病気と向き合い、克服してこられたのですか？
〈山上〉 がんになる以前は、ブライダルの司会業と筆跡診断士の二足の草鞋で半年先までスケジュールが埋まっていました。まさに絶好調で、自分の不調にも気付いていませんでした。そんな自らを省みない生活や過信が病気になりやすい体を作っていたことに、がんになって初めて気付きました。そのことを認め、病気を受け入れたことで、前に進むことができました。残りの人生をご褒美の人生と捉え、がんと向き合っていくことを決心しました。

がんと向き合いながら働くストレスを溜めない生き方

〈キダ〉 体調が安定しても、治療と仕事の両立や、社会復帰に悩む方もおられます。山上さんの場合はどうでしたか？
〈山上〉 私の場合は、16年間続けてきた司会業を引退し、筆跡診断士の仕事だけを続けるという選択をしました。ふたつの仕事を続けるのは体力的に無理でしたし、自分ががんになって究極に追い込まれた時に、何が一番欲しいのかを考えました。それはお金でも仕事でも人脈でもなく、命でした。それが分かったことで、優先順位が変わりました。ただどなたもそうですが、経済的なこともありますから、仕事はできれば続けたい。それには無理をせずストレスを溜めないこと。私の場合は、異業種交流会などのお付き合いはやめ、仕事以外に自分をリセットする時間を作るようにしました。

▲筆跡診断士として各地で講演活動を行う

寄り添ってくれる人の存在

〈キダ〉 私の母は、私が中学生の頃にがんと診断され手術をしました。仕事をしていた時期もあったのですが、後から放射線治療の影響で大腸に癒着が見つかり、闘病が続きました。3年前に亡くなったのですが、私は少しでも母の役に立つことができたのだろうか、と今でも考えます。山上さんはがんを経験された時、周りにどんなふうに接してほしかったですか？
〈山上〉 患者も辛いけれど、同じぐらい辛いのが家族ですよね。私は、がんになった時、無性に人に会いたかったんですね。寄り添ってほしかった。あとは「大丈夫」という言葉をかけてほしかった。根拠はなくてもいいんです、家族でも友達でも、「大丈夫だよ」という言葉に救われました。
〈キダ〉 でも私は、母に「がんばれ」しか言わなかったんですよ、がんばっているのにがんばれとしか言えなかった自分をすごく後悔しています。
〈山上〉 「がんばれ」という言葉は使ってはいけないという人もいますよね。でも、私は、「がんばれ」という言葉もすごく欲しかったんです。人によって捉え方は様々ですが、私は応援してほしかった。言葉一つとっても正しいとか間違いなんてない。まずは投げかけること。寄り添うことが大切。べったり側にいなくても、何かあった時連絡できる人がいるだけで患者は、寂しさが半減します。だからキダさんの存在は、お母さんにとって大きな励みだったと思います。

明日があるかわからないからこそ第2の人生を楽しみたい

〈キダ〉 今現在、がん治療をしている方に伝えたいことはありますか？
〈山上〉 私は、がんになってから泣いてはいけないと思ってきました。周りを心配させてはいけないと、ずっと涙をこらえてきました。でも、誰だって恐いんです。だから恐いときは恐いと言う、泣きたい時には泣く。そして少しでも人と話す機会を作ってほしい。人と会いたくないという方もおられると思います。でも、できるなら心を開いて信じられる相手を見つける。話せないならメールをする、そういうことで楽になる部分があると思います。
〈キダ〉 内に籠もってしまわない、ということですね。
〈山上〉 そうです。私は当初がん＝死だと思っていました。でも、今、自分がこうして生きているので、がん＝死ではないと思えるようになりました。でも、自分ではどうにもならないこともあります。だから周りの人が連れ出してあげる。例えば、退院したら食事に行こうと誘ってみる。待っていてくれる人がいれば、がんばれるんです。

山上りるも Profile
1968年大阪生まれ。神戸学院女子短期大学を卒業後、信越放送株式会社とフリー契約を結び、長野県でテレビ・ラジオのレポーターとして活躍。結婚を機に大阪に戻り、関西を拠点にブライダルやイベント等の司会に携わる傍ら、筆跡診断を学び、2006年日本筆跡診断士協会認定の筆跡診断士となる。現在は筆跡診断士として各地で講演活動を行うほか、筆跡診断士の育成にも尽力。筆跡カウンセリングや筆跡診断書の発行、筆跡診断を活用した企業の人材育成の講師としても活躍する。

〈キダ〉 では逆に以前の山上さんのように、今バリバリ頑張って健康な方にメッセージはありますか？
〈山上〉 そうですね。時々ちょっと立ち止まってみて、ということでしょうか。特に絶好調の時ほど、立ち止まってほしい。そして警告を見逃さないこと。例えば、自分の体調に変化があった時や、友達や親戚の方が病気になった時など、何かサインがあるはず。そのサインを見逃さないようにして、年に1度は定期検診に行ってほしいと思います。
〈キダ〉 最後にこれからの目標や人生観について聞かせてください。
〈山上〉 私は2月で手術から丸5年を迎えます。これをひとつの節目として、昨年11月の母の命日に、がんについて、自分の経験をふまえた講演をさせていただきました。がんになった時、私が一番聞きたかったのは、がんを克服した一般の方の生の声でした。だから今生きている自分の体験を伝え、一人でも多くの人にがんと向き合う勇気を持ってもらう機会になればと考えました。これからは、この講演をライフワークとして続け、収益の一部を医療機関などに寄附していければと思っています。そして何より、明日があるかわからないからこそ、第2の人生を大いに楽しみたいと思っています。

情報満載の滋賀県のがん情報ポータルサイト「がん情報しが」へアクセス!

がん 滋賀　検索　http://www.pref.shiga.lg.jp/ganjoho/

滋賀県では「がんをよく知り、支え合い、ともに生きる滋賀をめざして」をスローガンに、滋賀県がん対策推進計画を推進し、がんによる死亡者数の減少や患者家族の苦痛の軽減、療養生活の質の向上、患者家族の安心を支える社会の醸成を目標に、様々な施策を進めています。さらに2015年3月には、がん情報のポータルサイト「がん情報しが」を開設。がんを知るための基礎知識や、治療法、病院情報、がん検診情報をはじめ、がんに関する相談窓口の案内やがんと共に生きる人のインタビューなどの情報を掲載しています。

がん検診は、お勤めの職場や、お住まいの市町で受けることができます。

各市町が実施しているがん検診は、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの5種類のがん検診です。
各市町のホームページを参照のうえ、定期的にがん検診を受けましょう。

検診の種類	検診の種類	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上男女	毎年
大腸がん検診	便潜血検査		
肺がん検診	胸部X線検査、喀痰細胞診検査		
乳がん検診	マンモグラフィ(乳部X線)と視触診の併用検査	40歳以上女性	2年に1回
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	20歳以上女性	

ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
滋賀県内のがん診療連携拠点病院がん相談支援センター

滋賀県成人病センター	TEL 077-582-8141
滋賀医科大学医学部附属病院	TEL 077-548-2859
大津赤十字病院	TEL 077-522-4131
公立甲賀病院	TEL 0748-65-1641
彦根市立病院	TEL 0749-22-6050
市立長浜病院	TEL 0749-68-2354

※相談時間・メールでの問い合わせについては各病院へお問い合せください。

滋賀県健康医療福祉部 健康医療課 がん・疾病対策室 TEL 077-528-3616

※個人的な体験談であるため、個々の治療については主治医と相談してください。