

患者体験談





納得して決めるための方法を知る

他の体験者はどのくらい時間をかけて検討したのでしょうか



手術時の年齢：41 歳

乳がんと診断され手術が必要だと言われてから約2ヶ月の余裕がありました。最初は乳房再建があることを知らなかったのですが乳腺外科の先生に勧められ乳房再建のことを知ることができました。



手術時の年齢：37 歳

診断されて1ヶ月ぐらいしか考える時間の余裕がありませんでした。乳房再建を強く希望していたので再建ができる病院を紹介していただき同時再建を行うことにしました。



手術時の年齢：45 歳

再建の手術枠が満杯だったので、先に乳房切除をすることにし、二次再建を行うことにしました。しかし、そのため自分が納得するタイミングで再建することができました。



手術時の年齢：56 歳

手術前に化学療法を行うことになったので十分考える時間がありました。

他の体験者はどのような決め方をしたのでしょうか



手術時の年齢：53歳

乳房温存術でも可能と言われましたが仕事の都合上、放射線治療を避けたい。複数回手術を受けることがためらわれたので乳頭乳輪温存乳房切除術と同時に乳房インプラント再建手術をすることにしました。



手術時の年齢：74歳

自分は再建できない年齢だと思っていたのですが癌を見つけてくれた先生に強く勧められました。今では再建を後押ししていただいた先生にとっても感謝しています。



手術時の年齢：41歳

もう一方の胸も乳癌になる可能性も考えて乳房インプラントを選択しました。



手術時の年齢：39歳

まだ小さい子供の心情を考えて再建することを決めました。



手術時の年齢：50歳

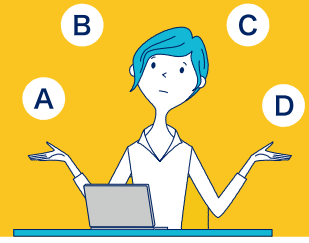
「乳がんになってしまったこと」と「乳房を失うこと」の二重の悲しみに襲われました。形成外科の先生が親身になって長い時間再建法について考えてくれました。自然で柔らかい自分の組織で再建したいと思い、腹部からの自家組織再建をすることにしました。



手術時の年齢：42歳

乳腺科の先生に乳房部分切除で問題ないと言われました。放射線治療は伴いますが、乳房インプラントに抵抗があり、手術を一度で終わらせたかったので背中中の自家組織による再建を選択しました。

選択肢の医学的特徴を知る (乳房再建の基本知識)



他の体験者は、どのように医師から情報を得て、
どちらの術式を選択したのでしょうか？



手術時の年齢：35 歳

ネットや巷の情報は一切見なかった。専門の意思（再建外科医）のお話だけで十分でした。下腹部から採取する自家組織で再建も検討しましたが、乳房再建の担当者たくさん話し合って最終的に乳房インプラントによる再建をすることにしました。



手術時の年齢：47 歳

ネットや経験者の話を聞いたが、結局自身と同じ条件や立場の方から話を聞くことができませんでした。そんな時は、専門知識がありたくさんの症例をみてこられた乳房再建医や看護師と納得できるまで相談したいと思いました。実際それが実現し、冷静に判断することができて感謝してます。



手術時の年齢：38 歳

インターネットの情報、患者会、知り合いの体験談などあらゆる方面から情報を収集しました。しかし、結局一人じゃ決められませんでした。最終的には乳房再建担当医と3回も話し合う機会を得て、なんとか決断するに至りました。



手術時の年齢：55 歳

ネットは信ぴょう性が低く、ブログなどは途切れたら怖いのでみなかった。再建医と相談しましたが、男の先生ではすべてを理解していただけるのは難しいと思いました。有料でも良いのでコンサルテーションできる第3機関があればよかった。



手術時の年齢：61 歳

乳房再建の担当医に自家組織と乳房インプラント再建の利点と欠点を比較して説明してもらった。手術が1回で、自然な柔らかさが再現できる自家組織に決めました。

体験談を提供してくれた体験者の方の中には、乳房インプラントか、自家組織再建のどちらの方法が適切かを医師が判断し、1つの方法についてのみ説明を受ける方もいました。医師がどちらか一方をあなたに勧める場合には、医学的な点、標準治療の点からベストな方法を選択し情報提供しています。もしあなたが、納得がいかない、よくわからないと感じる場合には「なぜその方法が自分に適しているのか」、「なぜ他の選択肢の方法は適していないのか」質問するとよいでしょう。



何を大事にして決めたいか明確にする



術後のメンテナンス、日常生活への影響、その他



手術時の年齢：46歳

再発のリスクを排除することと、乳房をきれいに残すことを両立させたいと思いました。
そのために乳房を全部とってほしいと思いました。



手術時の年齢：62歳

趣味のスポーツ・ジム通い（特に水泳）を制限されることがない再建法を探しました。
比較的、胸のサイズは小さく、背部に脂肪があったので広背筋皮弁で再建をしました。



手術時の年齢：43歳

乳癌になったことの悲しみや不安で頭がいっぱいで何も考えられませんでした。



手術時の年齢：30歳

癌をしっかりと取りきること、手術回数を極力減らすことを大事に考えました。

術後のメンテナンス、日常生活への影響、その他



手術時の年齢：52 歳

優先したいのは「再発しないこと」と「不自由なく仕事を続ける」ことの2つでした。介護の仕事をしており、パットを入れるとずれたり、汗ばんで不自由だったので、快適に仕事ができるよう乳房インプラントによる再建を選択しました。



手術時の年齢：55 歳

自分の体の一部として違和感が少なく自然で柔らかい乳房を再現してもらうことを優先しました。腹部からの自家組織を選びました。



手術時の年齢：43 歳

私にとってキャリア維持のために今まで通り仕事を精力的に続けることが一番大事でした。忙しくて、手術後の外来通院や入院期間の短い再建法を希望しました。結果、大腿部から採取した自家組織で再建しました。



手術時の年齢：59 歳

経済的余裕があったので、自費診療で費用がかかってもできるだけ時間をかけてきれいな乳房を再建してほしいと思いました。



ステップをうまく進めるために・・・



他の体験者は体験談を活用したのでしょうか？
どんな点が役立ったのでしょうか？



手術時の年齢：50 歳

インターネットで自分の病気と乳房再建について体験者の声を聞くことができましたが、内容の信憑性には自信がなかった。



手術時の年齢：60 歳

乳癌治療に関係のある企業や病院が独自に作成した医療用パンフレットが信用できとても役に立ちました。時々、ネットにも掲載されているので利用させていただいた。



手術時の年齢：49 歳

家族には相談できず、一人じゃ決められないと思いました。知人の体験者と相談したが、病気の進行状況や価値観が少し違ったので参考くらいにしかありませんでした。患者会については知っていましたがうまく活用できませんでした。



手術時の年齢：47 歳

体験者、患者会には聞いていない。そういう場があるのは知っていたが参加するのはハードルが高かった。

他の体験者は体験談を活用したのでしょうか？
どんな点が役立ったのでしょうか？



手術時の年齢：65歳

これまで体験者を多くみてきた乳腺外科の担当の先生から再建についての情報を多くいただきました。自身は再建をそれほど望んでいたわけではありませんでしたが、先生が再建を勧めてくれました。



手術時の年齢：59歳

体験者のブログを見ることで不安が増すこともあったので、いろいろな病院のHPなどで情報を集めてました。



他の体験者は手術を終えた後、 どんな生活を送っているのでしょうか？



手術時の年齢：45 歳

下腹部から脂肪組織を採取した自家組織再建を含めた一連の乳癌治療で一旦気分が落ち込み、鬱状態になることがあった。しばらく時間が経つと回復したが、このような心身ともに落ち込む時期があることを知っていたらもっと楽であった。いろいろなことが起こることが不思議ではないことを教えていただけの方が必要でした。今は乳房再建をして良かったと心から思っています。



手術時の年齢：34 歳

再建してよかった。再建していただいた乳頭の高さの少しの左右差をきにしているくらいなので、概ね満足しています。



手術時の年齢：50 歳

随分ときれいにしていただきましたが、まだ気になって温泉には行けていません。



手術時の年齢：63 歳

一体感と自然さが感じられて、自家組織でよかったと思っています。ただお腹がやや張ったような感覚が残っています。

他の体験者は手術を終えた後、
どんな生活を送っているのでしょうか？



手術時の年齢：67 歳

感謝しかありません。こんなにも元の形に戻るものかと思い正直驚いている。今、特に日常生活でも困っていることはありません。



手術時の年齢：57 歳

インプラントで再建しましたが、大変満足しています。ただ、左右の柔らかさが微妙に異なるので下着選びに少し苦戦します。インプラントの長期経過もどうなるのか少し心配してます。



手術時の年齢：45 歳

手術は2回でも良かったのですが、組織拡張器が省略できた良かったと思います。



手術時の年齢：38 歳

特に不自由もなく、再建して良かったと思ってます。手術後1年以上経過してくると傷も色が薄くなり目立たなくなってきました。

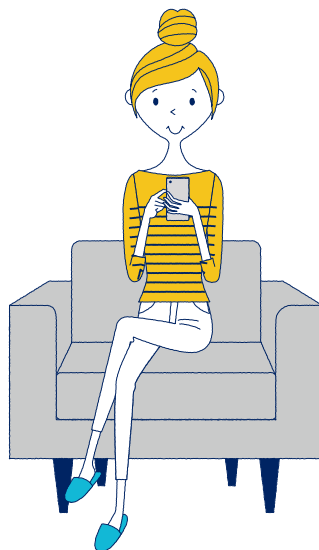


ステップを うまく進めるために・・・

他の体験者の体験を知ることによって、 どんなメリット（長所）があるでしょう？

他の乳房再建体験者の体験を知る方法はいくつかあります。このガイドには直接会って話をする場合と、インターネットを利用する場合について特徴をあげてみました。他の体験者の体験談を知りたいと思う方は参考にしてください。

ほかの患者さんの体験談の活用について詳しく知りたい場合は、「患者さんと家族のための意思決定ガイド」ウェブサイト内の「体験談を意思決定に利用する」ページにアクセスしてください。



直接乳房再建体験者にあって話をする

- 手術を受ける前に直接体験者に行って、その人の体験を聞くこともできます。
- 直接、再建をした体験者の胸をみることができたり、触ることができる患者会やグループも全国的に少しですがあります。
- 通院する病院や、お近くのがん相談支援センターなどでトレーニングを受けたりピアサポーターが活動していたり、患者会やサポートグループ（グループで体験者同士で話す）で他の体験者に出会うことができます。



直接乳房再建体験者にあって話をする

メリット（長所）

- 直接会うことで体験者の体験について質問がしやすい。
- 直接会うことで体験者の生活などイメージしやすくなる。
- 自分の知りたいこと、聞きたいことの情報を得やすい。
- 体験談の情報だけでなく心のサポートも得られる。

デメリット（短所）

- 相手も患者さんなので、医学的な質問はあまり適さない。
- 出会った人の体験が全てではない。

上手に活用するポイント

- 複数の人の体験談に触れてみましょう。
- 一人ひとり感じ方、考え方は違うということを踏まえておきましょう。
- ただ、体験談を聞くだけでなく、あなたの気持ち、あなたの悩みも話してみましょう。



ステップを うまく進めるために・・・

インターネットを利用して他の体験者の体験談を知る (ブログ、オンラインコミュニティ)

- ブログは個人の日記のようなものです、乳房再建治療の経過を綴る方も多くいます。
- ブログを書く目的は人それぞれです。辛い気持ちを書きたい人、仲間に発信したい人などさまざまです。
- オンラインコミュニティには、Yahoo 知恵袋のようなだれでも閲覧できるものと、会員制のソーシャルネットワーキングサービス（SNS）などさまざまな形式があります。
- ブログもオンラインコミュニティも閲覧して情報を得る目的で活用する場合と、ブログの管理人や投稿者などとインターネット上でコミュニケーションをとる目的で活用する場合があります。

インターネットを利用して他の体験者の体験談を知る (ブログ、オンラインコミュニティ)

メリット (長所)

- 具体的に書いてあるものの場合、今後の見通しの参考になる。
- 具体的な対処法を書いてあるものなら困った時に役立つ。
- 空いている時間を利用して、自宅でも利用できる。
- 幅広く多様な情報を得ることができる。
- 匿名で利用できる。

デメリット (短所)

- 情報が膨大である。
- 知りたい情報と知りたくない情報の選別が難しい場合がある。
- 最新の医療情報ではない場合がある。
- 誤った医療情報が含まれている可能性がある。
- ブログを書く人、アドバイスする人の体験が全てではない。

上手に活用するポイント

- 複数の人の体験談に触れてみましょう。
- 一人ひとり感じ方、考え方は違うということを踏まえておきましょう。
- あなた自身の個人情報を守りましょう。
- 顔が見えない分、やり取りをする場合にはマナーを守り、心地よいコミュニケーションを心がけましょう。

その他のインターネットで体験談を知る方法 (健康と病の語り：ディペックスジャパン)

健康と病の語り：ディペックスジャパンは体験者の「語り」をデータベース化したものです。語りは医療者などで構成されたメンバーにより確認が行なわれた上で公開されています。2020年1月現在、50人の乳がん患者さんの語りがインターネット上で誰でも無料で閲覧できます。

ウェブサイトアドレスはこちら <http://www.dipex-j.org/>

自分らしく決めるガイドの情報の更新

このガイドの内容は、必要に応じて見直しと更新を行っていますが、乳房再建法は日進月歩で発展しています。ガイドを使用する場合は、情報更新日時を確認してください。

内容の最終確認：2022年2月28日

「患者体験談」

作成者 / 医療情報監修

現 京都大学 形成外科 講師 素輪善弘
慶應義塾大学看護医療学部 准教授 大坂 和可子

作成協力者

岡本 薫

作成日：2022年3月20日