トヨタ健保 85周年 特別企画

受けよう!! 「乳がん」検診

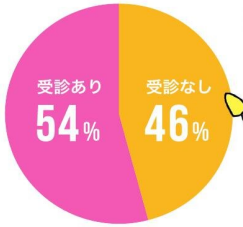
健康おねえさん

「がん」の中でも特に女性が多く罹患（りかん）する乳がん。
罹患率※は年々増加しているものの、早期に治療できれば治りやすく、
定期的に検査を受けて早期発見することが大切だといわれています。
お笑いタレントの山田邦子さんは健康番組のテレビ出演を機に、3ヶ所乳がんが見つかりました。
それ以来、同じ乳がんに悩む女性へ自らの闘病体験を伝え、多くの方の支えとなっています。
闘病生活を振り返り、今思うこと、乳がん検診の重要さなどについて語っていただきました。

※乳がんにかかる割合

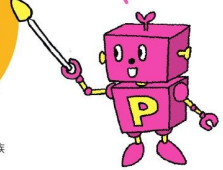
2022年度 トヨタ健保の状況

乳がん検診受診率



データ：40～74歳の本人（従業員）と家族

未受診で多い理由は
・忙しいから
・必要性を感じない
etc…



年齢別罹患率※

40代後半～50代前半がピーク。さらに、60代後半から再ピークを迎える傾向があります。

乳がん検診における精密検査結果

2022年度 乳がん検診受診者数 **20,997名**
データ：20～74歳の受診者

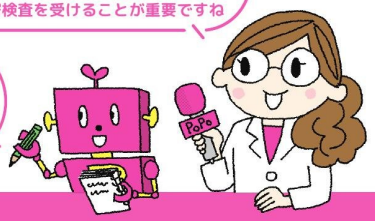
乳がんの疑い 要精密検査者 1,244名
- 受診者 1,132名
  - 発見した人 48名
  - 未受診 112名
  - 早期発見できない人 ?名

早期乳がんの進行スピード

乳がん検診を毎年受けないと早期がんのうちに発見できないのよ。
もし、乳がんでも早期がんの段階で治療をすれば
9割以上が治るんです！

要精密検査者で未受診の方がいるのは問題です。早期発見の機会を逃さずに精密検査を受けることが重要ですね

自分は大丈夫と思い込まないことが大事



山田邦子さんインタビュー

まさかの日は、突然やってきます くどいですが言い続けます 検診しかないんです

<山田邦子さんプロフィール>
1960年 東京生まれ。1980年 芸能界デビュー。1981年デビュー曲「邦子のかわい子ぶりっ子バスガイド編」で有線大賞新人賞受賞。「オレたちひょうきん族」「やまだかつてないテレビ」などで人気になり多数の冠番組を持つ。1988～1995年NHK好きなタレント調査で1位。2007年乳がんを罹患し、2008年がんに対する知識と理解を呼びかけるチャリティー団体「スター混声合唱団」を設立。同年、厚生労働省「がんに関する普及啓発懇談会」のメンバーとなり、自身の体験談と共に乳がん検診の大切さについて全国で講演をしている。

乳がんが見つかったきっかけを教えてください。

2007年4月、「たけしの本当は怖い家庭の医学」に出演した際に、乳がんが見つかりました。

祖母が乳がんを経験していたので、母と一緒に検診は続けていました。ですが、そのころは仲の良かったかかりつけの先生が亡くなったことや忙しさを理由に、3年間ほど検診に行けていなかった。当時、健康番組のブームで、『お笑いを担当しているのに、採血やがんなんてイヤな時代が来たなあ』と思っていましたが、それで命拾いをしました。

司会のたけしさんには、デビュー当時「オレたちひょうきん族」などで大変お世話になりましたが、今は命の恩人でもあります。たけしさんはとても明るい性格でしたから、乳がんだったことを伝えると、「おお、そうか。大当たり賞を出そうか」って言ったんです。当時、たけしさんはがんについてよく勉強されていて、「早期に発見できて良かったじゃないか」という意味で言ってくれた。さすが、私の憧れる先輩だと思いましたね。

乳がんを公表したことで、「かわいそうに」「大丈夫…？」といろいろな人が声をかけてくれました。ただ、知識がないから暗いんですよね。せっかく頑張ろうとしているのに、その暗さに引き込まれそうになる。ただ、明るい友達も多くて、そういう人たちの「大丈夫！」という励ましに救われました。番組に出ていた、神の手と言われるようなトップクラスの先生を頼れたのもよかったですね。

乳がんがわかったときのお気持ちや、がんのイメージをお聞かせください。

私は46歳でがんがわかり、治療しながら47歳になりました。がんになるには少し若いのではないかなと思っていましたけど、立派にストライクの年齢でしたね。当時「がん＝死」のイメージがあって、やっぱりショックだったと思います。何の知識もないまま、元気だと思っていた自分に、まさかの日が突然やってきたんです。自分が、病気の中でもがんになるとは思っていなかった。芸能界でも、がんは「人に言ってはいけない」雰囲気があり、そのことで落とさなくてもいい命を落とした先輩や女優さんも多かったですね。

乳がんになる前は、頑張っていないように見える後輩がいると、「頑張んなさいよ」と平気で言っていましたが、自分ががんになってみると「人はできる範囲で頑張っていたんだなあ」というのがわかって。私はきつかったなあと反省することもありました。

当たり前ですが、治療は先生が全部やってくれました。私のがんですが私には治せませんので、先生の話をよく聞いて、先生が「大丈夫」というなら大丈夫なんですね。くよくよ悩んだり、先のわからないことを考えるのは無駄なこと。考えてもマイナス思考になるばかりなので、先生を信じてお任せしました。

「じゃあ先生、私は何をしたらいいですか？」と聞いたら、「明るくいてください。がんは、しょんぼりして免疫力が下がると最高の状態になってしまう。明るく普段通りでいれば、職を失うこともない。彼氏とお別れすることもない。離婚することもない。何も関係ないですよ」って。「ああ、そうか」と、そんな感じでした。

当時の仕事や生活はどうでしたか？

当時所属していたのは、昭和で一番初めにできた古い演芸事務所でした。契約は口約束だったので、ケガや病気になったら終わり。人ならほかにもたくさんいるからって、すぐにクビです。だから、ちょっとお腹が痛いとか熱が出ても絶対に休みませんでした。熱が39度あっても平気でしたね。

例えば、「手をザクっと切っても、グーにして心臓より上にあげて、着替えて現場まで行って、本番が始まったらキャーっと言って開きなさい。そうするとギャラが出るから」と育ったんですね。人よりも働けと言われて、朝6時まで

働いて、次のスタートは朝7時。ほとんど寝ないで働いて、それでも続いていたのだから、ずいぶん元気でした。でも、がんになるんだなあと思いましたね。後々いろいろと考えていけば、一番の原因はストレスだったのかもしれません。

また、当時は働きすぎていましたので、年間1,000食くらいお弁当を食べていました。スタッフの方がおいなりさんにしてくれたり、スパゲッティにしてくれたり。手をかえ、品をかえ用意してくれて、とてもありがたかったです。映画やCMだと、炊き出しで温かい食事を用意してくださることもありました。みんなで同じものを食べるのも楽しい時間でしたね。

ただ、お弁当はご飯とおかずがあってよくできていますが、脂質や糖質が多くなってしまう。早朝弁当から深夜食まで入れると、1日3つぐらいは食べていたと思います。それはやっぱり具合が悪くなりますよね。

46歳で見つかった乳がんは、「8年ものですよ」と言われました。30代後半は、仕事もひと段落して、ちょっとゆっくりできるようになったころ。自分の時間ができて、新しいことに挑戦できるようになった時期です。40歳で結婚をし、初舞台を計画するなど、新しいことを始めていましたが、すごく心境や生活の変化があった。自分で思うよりも、ストレスがガーンとかかったのではないでしょうか。

乳がんがわかってから、気をつけるようになったことはありますか？

乳がんになってからいろいろと勉強し、振り返ってみれば、それまでの食生活がだめだったなあと思い当たることがたくさんありました。

ゴージャスに「ヒレ肉が好き」とか、「合わせる赤ワインはこれで」とか。毎食のお弁当も含めて、割と乳がんコースなんですね。さらに、私は乳製品が大好きだったんですよ。アイスクリーム、チーズ、ヨーグルト…。ほかに何も食べなくても、それだけで口の中をいっぱいにする日もあるぐらい。ステーキをガバッといっぱい食べているのと同じくらいのパンチなんですよね。今も変わらずアイスクリームは大好きですが、3週間に1度くらい、ご褒美として食べるようにしています。

食生活は粗食を心がけるようになりました。外食が多ければ、夜の1食で2日分くらいのカロリーを摂ってしまう。カロリーオーバーは良くないと気をつけています。また、朝起きたら白湯を飲み、食後はお茶で流すなど水分を摂るようにし、柑橘系も意識して摂取しています。偏らず、バランスよく何でも食べることが大切だと思いますね。

私がギリギリで命拾いしている背景には、スイカが好物なのが関係している気がします。夏だけでなく冬も食べるので、人の何十倍もスイカを食べています。とても栄養があるんですよ。昨年、スイカ博士たちと知り合う機会があり、一緒に研究をさせていただいていますが、博士たちは周りの硬い部分も食べるそうです。周りの硬い部分は、刻んでもスープに入れても美味しくないので、私はギリギリの白いところまでは食べるようにしています(笑)。

生活面での変化はありましたか？

がんにはならない方がいいんだけど、がんになったことでたくさん友達ができました。「言わないけれど、私もなのよ」とか「私の親もがんなの」と、芸能人が話してくれるようになりました。

そこで、免疫力をあげるためには、大声で笑ったり歌ったりするのがいいことがわかったので、合唱団をつくりました。被災地に慰問に行くなど、これまで100公演くらいを経験していますが、みんなで集まって一緒に練習するのは楽しいものです。志が高く、ひとりでも来てくれる芸能人ばかり。大きい仕事が入って行けなくなることもありますが、ボランティアですから。それはいいですよね。

ピン芸人で水くさい私が、まさか晩年にこんなに人に関わっていくなんて。神様から友達というプレゼントをいっぱいもらっちゃいました。これはキャンサーギフトというらしいですけど、下を向いていない人に上から降ってくるそうです。

つらい、悲しいと言うと、どんどんがんが元気になっちゃうので、がんをやっつけるためには上を向いて、笑っている方がいい。大声で歌っている方がいいとみなさんにもお伝えしています。

参画しているピンクリボンについて教えてください。

乳がんになった年の手術やさまざまな治療を終えた10月に、ピンクリボンの会に初めて呼ばれました。「世の中にこんなに乳がんの人がいたんだ。仲間に会えた」と思いましたね。

先生にはとてもよくしていただき、看護師さんたちは24時間体制で対応してくれて、本当に感謝していました。ですが、「なぜ私だけが。どうしてこんな忙しいときに。なんで神様は私をこんなつらい目に合わせるのか」という孤独感が消えなかった。それが、「ここにいたんだ。仲間がいた」という気持ちになりました。

乳がんは、女性だけでなく男性も罹患しますが、乳房はどこか女性のシンボルのようなところがありますよね。乳房がなくなるのは、自分らしさがなくなるようなショックを受けると思うんです。それを乗り越え、「自分らしさは何も失われていない」と自信に満ち溢れたメンバーが私を迎え入れてくれた。そこに集うみんなは華やかで、本当にがんの方々なのかっていうぐらい元気で明るかったんです。ピンクリボンの会に仲間入りできた10月が、私の人生を大きく変えたと感じています。色も大好きなピンクで、リボンも大好きでしたしね。

実はピンクリボンの会には、さまざまな企業が参加しています。レントゲンをいっぱい撮るので精密化学メーカーさんとか。胸を失った女性のための補正ブラジャーや入浴時に着る下着などは女性用下着メーカーさんが開発し、応援してくれている。明るく、おしゃれに過ごせるようにと、美容・化粧品メーカーさんも乳がん患者をサポートしてくれています。

それを見て、「世の中はこんなふうに助け合っていたんだ。支え合うってこういうことだったんだ」と目の覚める思いでした。バスガイドのネタだけで超売れっ子になり、えらそうに「みんなあたしについてきなさい」くらいの気持ちだった自分が恥ずかしかったですね。

そこからいろいろな勉強会に参加させていただいて、日本人の半分ががんになると知りました。今はプロフィールに「乳がん」と入ってしまったのだから、「私のようなものでも役に立つのなら」と覚悟を決めて活動を続けています。

主にどのような活動を行っているのか教えてください。

がんの早期発見や患者さんの役に立てればと、小さい講演から大きい講演までいろいろ行っています。講演後はファンレターが来て、「検診に行ったら、初期のがんが見つかりました」という人も多い。そんなことが16年も続いています。むなしいと思うこともありますが、私でも何人かを救えたんだ、負けないで続けていこうと思っています。

講演などでは、よく「乳がんのセルフチェックをしましょう」とお伝えしています。自分でがんに触れることができるのは、しこりのあるタイプの乳がんだけ。私もしこりのあるタイプの乳がんで、触れたときにはびっくりしました。ごりごりっとあるわけですから。「なんだこれ？」と思いましたね。

たまたまセーターを着るときにしこりに触れて、「あれっ？」と気づいたラッキーな方もいますが、やっぱり月1回のセルフチェックをおすすめします。例えば、5日生まれだったら、毎月5日にお風呂でわきの下から胸の上、下をまんべんなく触れて、セルフチェックをするのもよいと思います。

ただ、しこりのないタイプの乳がんもあるので、定期的に検診に行っていただきたいですね。

トヨタ健保の組合員に向けて、メッセージをお願いします。

がんは日本人の死因ナンバー1です。ですが今、がんは死なない時代になってきています。ステージが進んでしまっていても、治るんですよ。ただ、残念なことにがんには手遅れというのがある。手遅れになったら、絶対に治りません。

手遅れにならないためには、「検診」を受けるしかない。1年に1回は、人間ドックや定期健診を受けるべきです。みなさん自分だけはがんにならないと思っていますが、2人に1人はがんになるんです。そして、まさかの日は忙しいときに重なってやってきます。

トヨタ健保さんには素晴らしいがん検診の制度がありますし、健康な自分の状態を教えてもらえるのが病院だと考えて、忙しくても必ず検診を受けに行ってくださいね。

そして、現在悩まれている方、落ち込んでいる方がいたら、「みんな絶対に悩む。でも、大丈夫だから」と伝えたい。ゆっくり目の前のことを受け入れて、医師の話をしっかり聞いて、一歩ずつ治療を進めていきましょう。

監修：トヨタ記念病院 乳腺外科 科部長 伊藤和子先生