

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：この記録について

乳がん罹患した両方の乳房を、2015.5.20に皮下組織全摘、同時に腹部の自家組織で再建する手術を受けました。入院から回復まで約1ヶ月の大きな出来事でしたが、術前と変わらない温かい膨らみが自分の両胸にあることをとても幸せに感じています。

自覚症状を発見して不安に怯えたり、乳がんの宣告に死を意識したり、再建方法に迷って悩んだり、急展開な状況で、この1年ほどは大変な思いもしましたが、新しい乳房を手に入れて、身体も心も生まれ変わったように感じます。比較的早期発見で転移もなく、こうして回復したからこそですが、人生の転機となった大事件の忘備録として、自分ならではの闘いの記録として、なるべく一部始終をここに残そうと思います。

支えてくれた家族、応援して下さった友人たちに、心から感謝します。

同じような体験をするかもしれない方々にとって、何かの参考になれば幸いです。

伊東純子

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：発覚

2012（42才）頃より、右乳頭からの分泌があった。分泌量は少ないが日によって（生理前後で）増減したり、色は茶褐色から薄い緑がかったものまで。ブラジャー着用時は分泌がほとんどないが、朝起きると着ていたものにシミがつくことが多かった。2012.9月もみやまクリニック（浦舟町）でマンモ&超音波で検診してもらっても、特に心配なしとのこと。半年～1年ごとに検診続ける。

2014/12/02

もみやまクリニック／靱山先生

マンモグラフィー／穿刺細胞診

2012.10月に右胸下側にしこりを発見し、慌ててクリニックを予約。マンモ撮影後、触診した先生の顔つきが変わったようだ。すぐに細い針で2回しこり部分を穿刺、少しだけ採取した細胞を検査に出すことに。徒歩で帰宅する途中に、立ち止まるくらい右胸がかなり痛む。数日痛みが続いた。

2014/12/11

もみやまクリニック／靱山先生

細胞診結果説明

クラス3でグレーゾーン。（クラス1～2は問題なし。クラス4～5はがんの疑い。）精密検査を勧められ、クリニック向かいの市大センター病院を紹介してもらう。腫瘍があるのは確かなので、将来的には摘出した方がよいとのこと。この時点では、右胸だけのことと思っていた。

2014/12/19

横浜市立大学附属市民総合医療センター／乳腺外科初診 足立先生

マンモグラフィー／超音波／血液検査／尿検査／対面診断

マンモの画像から左胸上部にも組織の引きつれがあるとのこと。今後は両胸を検査していくことに。右のしこりはかなり黒（つまりがん？）に近く、左の引きつれもかなり疑わしいらしい。年明けの検査もろもろを予約。

2015/01/05

横浜市立大学附属市民総合医療センター／乳腺外科 山田先生

針生検

左右に針生検。部分麻酔後、数回ずつバネ式針で採取。超音波で針が刺さっていく様子から目が離せない。しばらく圧迫止血し、ガーゼをテープで巻きつける。（当日は入浴不可、翌朝テープはがす。特に痛みはなく、出血も少なく止血できていたが、引っ張るように止めていたテープにかぶれ水疱ができた。）

2015/01/09

横浜市立大学附属市民総合医療センター／MR検査室

胸部MRI

検査着に着替え、前室で造影剤点滴後、MRIの大きな装置の部屋に入る。うつ伏せでおわんを並べのような胸部用装置に両乳房を入れてMRI撮影。大きな音とかなりの振動がある。看護師さんに、明日お誕生日なんですねと声をかけられる。不安でいっぱいだが、間違いなく記念すべき誕生日になりそうだ。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：宣告

2015/01/10

静かな45才の誕生日。前日に友人達に祝ってもらいたいぶ二日酔い。

2015/01/16

横浜市立大学附属市民総合医療センター／乳腺外科 山田先生

診断結果説明

残念ながら両胸乳癌です、と宣告される。

右下外側／5cmほど乳頭方向に伸びる、娘結節の疑い／粘液癌／E/P/H=8/8/0／MIBI=16%/NG1

→乳頭乳輪含めた乳房切除

左上外側／4cmほど混合性腫瘍（嚢胞成分＋充実性成分）／浸潤性乳管癌、乳頭腺乳管癌／E/P/H=8/8/0／MIBI=10%/NG1

→乳輪乳頭温存乳房切除

左右でタイプは違うが、どちらも浸潤がんでかなり腫瘍が大きい。幸いなことに顔つき（がんの深刻度）はそれほど悪くないらしい。腫瘍の大きさから、全摘が最善であること。転移の可能性は調べてみないとまだ不明だが、ホルモン受容性なので、今後はホルモン治療がメインになるとのこと。全摘後の再建はどうしますかと言われ、大まかにはネットで情報得ていたので、即同時再建を希望する。服を作る自分の仕事は、常に胸のかたちに合わせてデザインと設計をテーマにしているので、まったく膨らみが失われることは考えられない。形成外科でまずは相談するようにと予約してもらう。

20代の若さで乳がんで亡くなった年下の知人を思い出す。同じ道をたどるとは思えないが、まさか自分が乳がんになるとは。家族に長いメールをする。夜に会うことになっていた友人に、たまらず打ち明けてしまう。

2015/01/23

横浜市立大学附属市民総合医療センター／形成外科初診 渋谷先生

再建方法説明／視診／写真撮影

再建選択肢について説明うける。

インプラントの場合／3月に手術可能。摘出と同時にエキスパンダー挿入。半年から2年後にシリコンまたは自家組織に入れ替え。入院&傷跡少なく回復早い。元通りまたはより大きな胸を作る。術後ケア必要。被膜拘縮など入れてみないと身体への適応性は不明。メーカー保証期間12年後にシリコンの入れ替えが必要。

遊離穿通枝皮弁法、1期再建の場合／最も早くて手術の空きが5月後半。ドナー（腹部が多い）から自家組織を血管と共に採取して摘出後の胸に移植する。術後1ヶ月は自宅安静。胸の傷はサイドのみで少ないが、腹部に大きな傷跡残る。両側なので、脂肪量に限りがあり、今よりはやや小さい胸になる。上手く定着すれば術後ケアなし。左乳頭乳輪は取る必要ないのであれば温存を勧められる。（左だけ乳頭が残るなら、いっそ両方なくてもかえってバランスが良いのではと思っていた）

1次的に摘出&エキスパンダー挿入し、その後2次的に再建ならば、どちらにしても選択を延長することが可能とのこと。

そして、どちらでも今は保険対象なので3割負担になる。

ここからしばらく、再建方法で悩むことになる。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：困惑

乳がん罹患という事実をうまく飲み込めない。仕事が手につかず、ネットでひたすら情報検索、体験談ブログなど読み漁る日々。最悪の展開を想像してネガティブに陥ることも。家族と親しい友人数人にしか話せない。

2015/01/27

うらふねマンマの会／浦舟地区センター

市大センター病院の乳癌体験者らによるおしゃべりサロン。主催者から一人ずつ、経験者それぞれの事情を語り合う。抗がん剤の副作用と格闘中の人、帽子の人、かつらの人、エキスパンダーを入れて再建方法検討中の人、抗がん剤の副作用で足がしびれる人、腕の浮腫で手術をした人、自家再建第1号（術後10年）の人、術後8年経って旅行を楽しんでいる人、子育てと乳癌を同時に体験している人、肺がんから乳房、脳に転移しても明るく話す人。。聴いているうちにどうしても涙が止まらなくなってしまった。家族や友人には見せられないでいた感情（おそらく恐怖）が抑えられず、いざ自分の話をする前に号泣してしまった。乳癌と闘うという自覚がまだまだ足りていない。乗り越えている人たちの前で、何もできていない自分が恥ずかしい。この先どうなっても私はこんな強さと明るさが持てるだろうか。状況と再建方法で迷っていることを話すと、偶然とはいえこの病院なのだから、自家組織再建のバスに乗ってしまえばとの声も。自家組織再建者お二人の胸を見せてもらう。片側部分切除でパッチワーク状ではあるが柔らかく自然な膨らみで、腹部ドナーの縫い目などもきれいにつながっていた。両側の場合、左右バランスや再現性はどうなるのだろう。何が一番不安ですか？と問われ、とっさに仕事への影響と答えた。術後、あるいは今後の治療方法の影響で、手仕事が今までのように続けられるか（この仕事を生業とできるか）。帰宅後改めて考えると、身体と気持ちが乖離せざるを得ないこともひっかかっている。今はシングルで年齢的にも諦めてはいるものの、出産・子育てとは無縁な人生を最終宣告されたようだ。45才で生物学的女性人生をすっぱり諦め、経済的に危なっかしい今の仕事を続けて行けるのかどうか。何だかとても儂い自分の人生はどこか他人事のように悪い夢でもみているみたいだ。

2015/01/27

横浜市立大学付属市民総合医療センター／CT検査室

胸部X線撮影／頸部～胸部CT撮影

胸部前面からレントゲン撮影／生理食塩水点滴後、仰向けに寝て頸部～胸部CT撮影。造影剤使用、副作用は全くなかった。

2015/01/30

横浜市立大学付属市民総合医療センター／形成外科 渋谷先生

インフォームドコンセント

自分の中では傾きつつある穿通枝皮弁手術についてさらに詳しく聴く。傷跡は両脇側で、右乳頭部分は皮膚を移植して丸くパッチワーク状になる。1次1期（自家組織）なら手術は5/20。腹部前面から大きくドナー組織を採るので今後の妊娠は不可能になる。インプラントより胸の傷跡は少なく、自然な温かい乳房にはなるが、同時に失うものも多そうだ。インプラントの場合、異物挿入に身体が適応してくれるかどうか。シリコンバッグのサンプルは思ったより柔らかく形状の選択肢も多いが、これが体内に入ると思うと不安にもなる。どちらにしても試してみることができない選択なのでさらによく考えなくては。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：比較

2015/01/30

横浜市立大学付属市民総合医療センター／乳腺外科 山田先生

CT結果／インフォームドコンセント

CTの結果では、転移の可能性は見られないとのこと。術中にセンチネルリンパを確認することになる。抗がん剤治療は今の所可能性低く、ホルモン治療のみでも可能とのこと。セカンドオピニオンに予約した帝京大学病院への検査結果データ&紹介状をもらう。その結果を見てからホルモン剤服用を開始することに。タモキシフェン服用は10年予定。ホルモン剤注射（副作用で生理が停止する）は海外では2年、日本では5年が標準。エキスパンダーで2期の場合摘出手術は3/9、その後は6ヶ月から2年後に再建手術となる。浸潤性なので心配していたが、とりあえず転移はなさそうでほっとする。なんとなく自家組織再建に傾きつつある旨を話すと、良いと思いますよと言われる。

2015/01/31

乳房再建サロン／浦舟地区センター

市大センター病院での再建体験者によるサロン。

臀部ドナーでの穿通枝皮弁再建4名、BRAVA1名。臀部ドナーで移植したものの脂肪が硬化してしまったケース。ホルモン治療で子宮内膜が厚くなったケース。乳頭温存したが皮膚トラブルがあるケース。抗がん剤経験者も多くウィッグ情報、BRAVA（脂肪注入の新しい技術。保険対象外）の詳細情報、入院時の様子など、体験者ならではの貴重な情報を得られた。乳がん発覚前に夢の中で亡くなった母に「お前はガンたい」と言われたという印象的な話を聴く。自家組織でのデメリットも直接聴けたが、全く問題なく美しく再建できているケースも見せてもらいとても自然で感動する。インプラント症例の多い患者会の情報なども教えていただく。つくづく女性とはどんな状況でも適応が早くて、情報収集能力も高い。家族や仕事の為と乗り越えてきた話に勇気付けられる。私にとって、「最善の再建方法」とは一体何だろう。

2015/02/04

帝京大学医学部付属病院／外科 池田先生

セカンドオピニオン

データ&紹介状を渡し、診察室へ。触診、ノギスで腫瘍を計測。（持参した市大のデータは参考になっている様子がなかった）池田先生の見解では、右は乳頭含む全摘が適切、左は無理すれば部分切除で温存も可能とのこと。骨シンチの追加検査を推奨。術前ホルモン治療はしなくても良いのではとのこと。紹介状の返信をいただく。自家組織再建の意思があると言うと、帝京はインプラント再建のみなので、それは相当大変だろうとかなり驚かれる。形成外科のセカンドオピニオンも必要だろうか？改めて、病院による方針の違いも実感した。

ネットや患者会でも感じたのは、乳がん治療と言えばまずは摘出のみで、これまで再建は別問題だったらしい。インプラントが保険対象になったのもごく最近で、いかに日本の乳がん治療環境が遅く、乳房再建が二の次だったかを知ると、これまで我慢してきた多くの女性達の苦労や悲しみを思わずにいられない。仕事柄というのもあるが、両乳房を全く失うことは私には考えられない。病院内で乳腺外科と形成外科の連携がとれていて症例も多い横浜での摘出&再建が、やはり自分にとっては最適だと確認できた。自家組織再建を決断する前に、さらに詳細な知識と検討が必要だ。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：選択

佐武先生（市大センター病院形成外科部長、遊離穿通枝皮弁法の先駆者）の著書「乳房再建のすべて」購入。マンガの解説と症例写真が多く分かりやすい。スーパードクターの病院だったとは偶然とはいえ幸運だ。ここでの再建は安心して任せられそうだ。後は、自分（と乳房）にとって何が重要か。思い悩んで、私を知る親しい友人達にも相談してみる。皆、身体に負担が少ない方が良いが、自家組織の方が向いているのではとの意見。人生も後半、年を重ねていく身体と服の関係もこれからの必須テーマになっていく。加齢と共に下垂してゆく自家組織の乳房の方が自然で自分らしいと思えてきた。

2015/02/13

横浜市立大学附属市民総合医療センター／形成外科 渋谷先生

インフォームドコンセント

遊離穿通枝皮弁法での同時再建希望を伝える。5/20の手術を予約。両側なので、手術は長時間（おそらく12時間以上）となり数人の先生がチームで入るとのこと。佐武先生の診察予約。腹部CTで血管確認の予約。やはり左乳頭は取る必要がないのであれば温存すべきとの意見。肝心の手術費は、両側摘出&遊離皮弁法再建&個室入院費で約120万円（本人負担額）。ぜひとも国民健康保険医療費限度額申請をしなくては。

乳腺外科 山田先生

インフォームドコンセント

帝京/池田先生からの紹介状返信を渡す。骨シンチ（かなり高額な検査になる）は特に必要ないとのこと。尿・血液検査の結果は優秀で問題ないとのこと、乳房以外は健康のようだ。今、問題がなく、すぐにも腫瘍が大きくなったり転移の可能性がないのであれば、術前ホルモン治療開始に疑問があると伝えると、特に問題ないそうなので術前は投薬治療なしに。（投薬なしのクリアな状態で手術に臨んだ方が、血栓などの心配もなくより良いとのこと）術後のホルモン治療も、服用のみで、皮下注射なしの選択も有りとのこと。必要といわれる標準治療と患者の心理的・肉体的負担を考慮した治療は少し違うのかもしれない。ホルモン剤服用での副作用も、治療を始めてみないと個人差が大きく、ほとんどの人はさほど影響ないが、ひどい更年期障害に悩まされる人もいるらしい。懸案の左乳頭の温存については本人の判断で良いとの意見。4月にMRI再撮影で腫瘍の位置を再確認して状況判断することに。温存か切除かは、手術前日までの判断で良いらしい。もう少し猶予ができた。会計待ち時間に患者相談窓口の桐山看護師（うらふねマンマの会マダム）とおしゃべり。前回の会で取り乱してしまったので、だいぶ落ち着いたようだと言われる。確かに、方向性が見えてきた分、気持ちはだいぶ楽になってきている。自家組織再建を5月にできるなら、かなりラッキーとも言われる。（何年も再建を待っている人が多い）もうここで、この舟に乗って、乗り越えていくのが、流れなんだなと、さらに確信する。

まるでその選択へ自然とお膳立てされているのかも？これから入院までの3ヶ月（結構長い）をなるべく健康に、そして、術後の生活をより良い状態で送れるように、環境を整えていこう。（自宅も職場スタジオそばのマンションに引っ越すことにした。）

国民健康保険医療費限度額の申請は先に済ませておいたほうが良いそう。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：知識

ネット検索だけでなく、直に話を聴きたくて、勉強会、患者会にできるだけ参加、予約したりする。並行して引越し準備。

2015/02/21

聖路加国際大学スマイル学習会「乳癌であることをどう乗り越えるか」

精神腫瘍科 保坂隆先生

乳がん治療と患者サポートでは有名な聖路加国際大学病院。やはり関心の高いテーマで、会場は溢れんばかりの人だった。参加費500円。

「神は乗り越えられる試練しか与えない」冒頭、スクリーンに映し出されたこの言葉が象徴的だった。乳がんになったことでのうつを乗り越えるためのノウハウを穏やかにユーモアを交えて話される講演で、人間味溢れた温かい内容で非常に勉強になった。

うつ病かどうかの見分け方。うつなら治療可能であること。3人に1人が軽度のうつになり、うつとの合併は免疫機能が低下すること。「生活の中にスポーツを取り入れる」脳を鍛えるには運動しかないこと。「ソーシャルサポートを意図的に作る」①情緒的（癒される相手／②手段的（現実的に助けてくれる相手）／③情動的（正しい知識を得られる相手）なサポートを得られる存在がそれぞれ2～3人存在することが理想的。「ネガティブ思考の自分を投影して自分を分析する」倫理療法と認知療法。客観的になる訓練。「リラクセーションは免疫機能を高める」「できるだけ長生きする」健康寿命（介助なく自立して生活をおくれる）までは。「時にはスピリチュアルに考える」マインドフルネス。祈りの遠隔効果。オキトシン（愛情ホルモン）分泌へ。笑い／睡眠／瞑想／ハグ／祈り／リラクセーション／死生観。究極は「ま、いいか」

乳がんだけでなく、どんな人生にも乗り越えなくてはいけない試練はあり、乗り越えて行く力＝人間力なのかも知れない。人生とは本当に難しい。

2015/02/24

うらふねマンマの会／浦舟地区センター

ゲストに看護師さん2名も参加。患者会の重要性、心理的サポートの必要性（一人で考えない）、主治医との意思疎通などが話題に上る。自分の状況と、ホルモン治療への不安を話す。再建待ちの方にエキスパンダー入りの胸を触らせてもらう。意外と暖かい。タモキシフェン（ホルモン治療薬）は身体への負担が少ないそう。子宮への副作用が心配ならリュープリンだけでも有りとのこと。センター病院には漢方外来も有るので、副作用がひどい時は処方してもらえるとのこと。前回お会いした方々に、「すっきりした顔している」と言われる。

2015/02/28

乳房再建サロン／浦舟地区センター

体験者数名からお話を聴く前半。後半は胸を見せていただき、再建前、検討中の参加者が今後の相談。腹部ドナー自家組織再建3名。臀部ドナー1名。BRAVA1名。BRAVAはまだ症例が少なく、数回の手術でも脂肪が安定しないこともあったらしい。術後、移植した血管がふさがって緊急リオペをした経験談。センチネルでリンパ転移4/13でリンパ移植＋抗がん剤の経験談。乳頭再建については2名が保留中。人口乳頭のメーカー、インプラントで実績のある病院などの情報。同じ術式、治療法でも、状況や反応は実にそれぞれ。結局のところ、自分次第。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

： 遼巡

自家組織再建手術を予約したものの、インプラント再建体験者にもお会いしてみたいと、都内開催のミーティングを巡る。

2015/03/09

ナグモクリニックスモールミーティング（半蔵門）

KSHS乳がん体験者の会／溝口綾子さんコーディネート

ナグモクリニック内の出入り自由なおしゃべり会。（参加無料、寄付歓迎）

クリニックの待ち時間に立ち寄る人、乳癌告知後間もない人が多かった。片側インプラント経験者溝口さん曰く、両側でインプラントはバランスよく出来上がるのでうらやましいとのこと。人口乳頭のサンプルに触れることができた。手の甲に載せてみても実に自然に肌になじみ、これなら乳頭を両方切除しても簡単に装着できて便利そうだ。資料、サンプル、フリーペーパーなどが室内に豊富にある。インプラント経験者の写真（チャリティーヌードカレンダー）はどれも美しく、再建したとは思えない。ただ全員が並んだ集合写真は、皆さん同じ理想的形状で個性がないような気がした。（美しすぎる？）さすがにメディアでも有名なナグモクリニック、立派なビルにゴージャスな内装、華やかな女子会のりで気軽に立ち寄れるミーティング。こういう雰囲気が好きなお人々には向いているのだろうか。乳がんもおしゃれに乗り越える時代なのかも。

2015/03/11

キャンサーネットジャパン（御茶ノ水）

乳房再建のスモールミーティング

予約制 参加費500円

再建コーディネーター3名（インプラント2名、自家組織1名）、相談者3名。インプラント経験者2名はナグモクリニックで再建。うち1名は健側も豊胸していて、傷も小さく、大きく美しい乳房になっていた。彼女にとっては、結果的に大満足の再建だったとのこと。なるほどと納得する。「この先生が私の先生だと思った」という話が印象的。一方で、インプラント再建後いろいろと不満足な点があるとの相談もあった。今回は自分のことはあまり細部まで相談できなかったが、自家組織経験者でコーディネーターの真水さんを紹介してもらう。次回のミーティングでお会いできるかも。平日夜なので、仕事帰りでも立ち寄れ、少人数で話込める落ち着いたミーティングだった。

どちらの会も、同じテーマでこそあれ、雰囲気も内容もかなり違いがあった。それぞれの抱える悩みがそれぞれである以上、医療者でない限り、相談に耳を傾け、自分の体験と交換する以上のことはできない。ただ、聴いてもらうということの重要性は、未体験者にとっても、体験者にとっても、絶対的に必要だ。ただ話せる、という場所が、多くの患者にとって、乗り越えるためのステップの役目を果たしているのだと、つくづく思った。いつか、私も相談に耳を傾けることのできる立場にたてるだろうか。何かの形で、自分の体験が誰かの参考になればと思う。今のところ、両側再建者に直接お会いしたことはなく、ネット上のブログも数えるほど。片側再建での、患側と健側のバランスをとる難しさはよく耳にするが、両側ならでの問題もおそらく出てくるだろう。自分の経験をできるだけ記録に残しておこうと思う。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：決断

2015/03/19

横浜市立大学附属市民総合医療センター／形成外科 佐武先生

インフォームドコンセント

さすがに佐武先生の外来は待ち時間が長い。二つの診察室を交互に行き来しての診察でも、2～3時間は待つ事になる。看護師さんに案内されて、カーテンの中で上半身脱いで初対面となる。ソフトな口調の佐武先生の第一印象が思いの外良く、このまま自家組織での手術を決めようと思ってしまう。ミッキーマウスの両腕が針になっているデザインの腕時計がとても気になる。たくさんの女性にこっちだよと指差して来られた先生なのかも。胸部、腹部と見てもらい写真撮影。腹部ドナーで問題なく再建できそうだ。左乳頭は、右乳頭再建のためにも、温存を強く勧められる。採取できる脂肪の量には限りがあり、左右差など、術後の修正も念頭に入れておいたほうが良いとのこと。沢山の症例を手術されてきた経験からくるのだろう、職人的で真摯な姿勢にとっても安心感を覚える。きっと、私にとっての先生は、この先生なのだろう。輸血用に自己血貯血の説明を受け、同意書にサイン。乳帯サンプルを試着し、サイズLを購入するよとのこと。前マジックテープ開きの乳帯は、割と簡単な作りだ。自分で乳帯を作ってみたくと話したら、出来上がったらずい見せて欲しいとのこと。（これはこれからの新しい目標になりそうだ。）かぶれチェックのパッチテストに、小さいテープ2種を左腕裏側に貼ってもらう、48時間そのまま変化をチェックするよとの指示。（この後、片方は入浴時に剥がれてしまった。どちらも皮膚に変化はなし。）執刀は渋谷先生がメインで佐武先生が最後に入られるとのこと。書類のサインがいかにもの書体の流れでさらに好印象。後はこの人から細かい事を聴いて下さいと、さっと次の診察室へ。看護師さんから5/7の入院前検査、入院の詳細説明を受ける。いよいよですねと言われ、佐武先生にお会いして安心しましたと答える。

CT検査室

形成外科の診察待ち時間に、腹部CT撮影

説明通り、造影剤を入れると、一瞬かなり身体が暑くなった。

2015/03/21

乳房再建サロン／浦舟地区センター

この会は、再建経験者も未経験者も一人ずつ話す機会がきちんとあるので、居心地が良いように思う。そして同じ術式の先輩が多いと、何より心強い。昨年再建手術を終え、乳頭再建の術後間もない人に見せてもらうが、自然で完成度が素晴らしい。乳頭再建は潰れてしまった話も多いらしいが、最近は技術アップデートされているのかも。BRAVA再建は保険適応外なので、摘出も全て自費とのことだが、傷が最小限の術式には、参加者の関心が高い。脂肪注入も幹細胞で行うようになるとか。そのうち自分の脂肪細胞を培養するようになるのだろう。未来の乳房再建技術が楽しみだ。同時期に入院予定の2名と連絡先を交換する。

2015/04/08

キャンサーネットジャパン／乳房再建のスモールミーティング

eBeC代表の真水さん、もう1名の方が佐武先生で再建済とのこと。さらに心強くなる。人口乳頭も見せてもらう。前は迷っていたが、今回は決断後だったので、せっかくの機会だが、もうあまり疑問がなかった。皮膚ケアの良い情報など得る。術後は皮膚の保湿が課題になるらしい。また、BRAVAは将来的にも保険適用は難しいようだ。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：準備

2015/03/30

自宅の引越。これまでも引越の多い人生だったが、一体何回目だろう。
新居は、術後の生活が快適に過ごせるように選んだつもり。
早く帰りたと思えるような、明るく居心地の良い部屋にしよう。

仕事のクライアント先などには、5月後半から約1ヶ月のお休みを連絡。
詳細はまだ全ての人に打ち明ける気にはなれない。（言われた方も困ることだろう）結局、前倒しでの受注が多く、入院前は怒涛の忙しさになる。

以下は用意したものなど。

入院用に新たに購入したもの

- *サーモマグ
- *携帯用小分け容器（シャンプー、リンス、洗濯用液体洗剤、食器洗い洗剤用）
- *石けん入れ（顔も身体も洗っているマジックソープ用）

入院用に準備したもの

- *着替え（入院中はレンタルパジャマを利用したので、下着ショーツ、靴下など）
- *乳帯
購入1枚、自作3枚（家族が面会に来るたびに持ち帰り洗濯をしてくれたので助かった。）
- *ティッシュペーパー
- *洗顔用品など
化粧水、保湿クリーム、保湿ローション、歯ブラシ、歯磨き洗剤、
ブラシ、ヘアクリップ、ヘアゴム、綿棒、爪切り
- *クッション
- *フォーク&スプーン
- *曲がるストロー
- *ハンガー
- *洗濯干し（ピンチ12コくらいの小さいもの。乳帯を1度だけ自分で洗って干した。）
- *テニスボール（背中に入れて動かしたりすると良いそう。結局使わなかった。）
- *スリッパ
- *ポケットWiFi
- *ヘッドフォン（個室とはいえ、大音響で聴く派なので。）
- *パソコン MacBook Pro
- *本 1冊 漫画 6冊
- *ビデオカメラ&三脚（記録用に貸してもらった）
- *DVD 3枚（結局観なかった）
- *延長コード 1本、iPhone充電器
- *ご飯の友 蒟蒻、梅好みなどビン詰（ご飯の量が多いので必須だった）

売店で購入したもの

- *T字体 3枚
- *紙オムツ 3枚（1枚余る）
- *カット綿 1袋
- *優肌絆25mm 1巻
- *ペットボトル飲料 数本 水、ほうじ茶などカフェインないもの

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術前

2015/04/21

横浜市立大学附属市民総合医療センター／MR検査室

胸部MRI

左手首付近で造影剤点滴。（20年以上前に犬に噛まれて数針縫った傷跡と同じ場所で、後から針後がかぶれ小さな水疱ができた。）前回より慣れた気分で、軽く寝入りながら撮影。

1階売店で乳帯L購入。¥3703

2015/04/28

横浜市立大学附属市民総合医療センター／乳腺外科 山田先生

手術の説明／同意書サイン

MRIの結果、腫瘍の大きさなど特に変化なしとのこと。右乳頭付近が、造影剤投入前後の変化の様子から、**乳頭乳輪温存の可能性あり**とのこと！乳腺外科チームでも事前に話し合ってください、チャレンジではあるが、術中の断端迅速病理診断で切除の有無を決定することに。麻酔で本人は寝ているので、術中に家族に報告があるらしい。乳頭が両方残せるなら、これまで悩んできた乳頭問題があっさり解決しかなり楽になる。乳腺外科はチームで手術に入り前半2時間くらいで切除が終わるとのこと。ひさびさ朗報で、気持ちが軽くなる。後は、体調調整えて、いよいよ手術。

2015/05/07

横浜市立大学附属市民総合医療センター

中央採血室／輸血部／放射線科／生理機能検査室

／麻酔科外来／形成外科外来 佐武先生

術前検査／手術の説明／同意書サイン

8:15 1F中央採血室で採尿、採血。左腕中央から4本採血。

9:30自己血貯血。30分ほどかけて右腕中央から400cc採血。気をつけてはいたので、血の状態は良いはず。1週間分の鉄剤の処方箋出る。

10:30胸部レントゲン撮影。心電図検査。

11:00昼食。1階でどんかつ弁当購入。セブンイレブンでコーヒー。

13:00麻酔科外来 麻酔についての説明、身体チェック。同意書サイン。全身麻酔+硬膜外麻酔（脊椎に細いカテーテル通し麻酔薬注入）の予定。

13:40 形成外科 佐武先生

前後脇から写真撮影。胸サイズは腹部脂肪量で決まるので、小さくなる可能性があると念押される。術後落ち着けば、脂肪注入で修正は可能。腹部脂肪切除後、臀部脂肪端に段差ができるとのこと。

自作した乳帯サンプルを見てもらう。実際に使用OKとのこと。術后感覚のない胸には肌が傷つかない素材と形状が良いらしい。両側では必要無いと思っていた胸パットの挿入口だが、片側再建の人は健側のバランスをとるためにパットを入れることがあるそう。以前、ワコールが開発した時はマジックテープではなくスナップ留めになってしまったとのこと。先生はマジックテープの方が都合が良いらしい。これはビジネスチャンスかも？

看護師さんから入院の詳細説明。術後のベッドでもろもろ装着した様子を写真で見せてもらう。術後3日間がほとんど動けないので辛いらしい。ここで初めて知ったが、術前の予防接種は不可とのこと。

処方箋もらい、浦舟薬局（病院向かい）へ。

鉄剤1日4錠／朝・夕／7日分 おくすり手帳作る

無印良品で入院用グッズ購入。小分けボトル、化粧品など。

REBIRTH

両側乳房全摘+自家組織による同時再建の記録

: 乳帯1

術後の1ヶ月は着用することになるのだが、売店で販売されている指定のものは、中央にギャザーの寄ったデザインで、色はベージュと黒のみ。もったりしたギャザーと色に、デザイナー/パタンナーの血が騒ぐ。「もっと、来ていて楽しい、美しい乳帯を作ろう」と決意。しかし手術前は怒涛の納品ラッシュで、なかなか作業時間が取れない。何とか、自分で着る為の3着を作る。

2015/05/06

乳帯サンプル作成。

ギャザーの入らないパターンA、カシュクール型のパターンBを作図。脇と背中心に縫い目のないパターンに。友人からジグザグ縫いのできる家庭用コンピューターミシン借りる。残布使用の為、後ろ中心な接ぎに。

タイプA/ライトブルーx白テープ

生地/MVS30S トップベア天竺 レーヨン95%ポリウレタン5%

ストレッチトリミングテープ3種(オカダヤ)

2015/05/07

サンウェルで乳帯用生地購入。グリーン2mブルー3m

60Sトルファントップベア天竺 コットン93%ポリウレタン7%

2015/05/15

ホリウチでニットゴムテープ購入。 河口 ニット用 エクセル2000 20mm幅 1反20m

2015/05/18

乳帯作成。

タイプA/ブルーxベージュテープ、グリーンx黒テープ 計2枚

タイプB裁断するが、テープが不足、時間切れで保留。

ここから手術後の乳帯制作経過の記録に。入院中と退院後の経過は13ページ以降へ。

入院中、回診の先生方、看護師さんにも大好評だった。

目にする方にとっても色のバリエーションが何より新鮮だったようだ。

術後は、1日に何度も乳帯を開けることになるので、やはりマジックテープは必須。生地や縫い目にひっかかりやすいので、ソフトタイプまたは、フックとループが平行してあるフリーマジックが良いか。

かぶれやすい自分の体質には、コットン素材で脇、後ろに縫い目のないデザインが良かった。

袖ぐり、衿ぐりのテープはソフトタイプの方が良く(オカダヤ、服飾雑貨の階で購入)あまりきつく締めない方が術後の腫れた脇などに当たらない。

2015/06

生地、テープのサンプル収集

個別注文受注に向けて考え始める。

乳帯を使用後(腕があげられるようになれば前開きの必要性もなくなる)、普通ブラジャーが付けられるようになる前の回復期用トップスが必要になってきた。

*縫い目が外側など、肌に負担がない仕様。

*胸と腹部の傷をカバーできる形。→結果、乳帯と同素材でタンクトップを作った。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：乳帯2

2015/06/22

乳帯後のソフトブラジャー試作。

3角ブラ状で脇から後ろが幅広く。

周囲はストレッチサテンテープ使用、伸び率計算が難しい。

付けてみるが、まだ脂肪が硬くて跡がつきやすい胸では、テープ始末のものは難しいようだ。

2015/06/30

うらふねマンマの会に途中から参加。いままで作った乳帯サンプル持参して報告&みてもらう。改良版を制作していきたい旨伝え、会でもサポートしてくださるとの話。次回までにサンプルと受注体制を整えたい。

2015/07/28

うらふねマンマの会に改良版乳帯（既成テープを使用せず、全体を生地のみで仕立てた。）持参して見ってもらう。柔らかさ好評。乳がんで亡くなったトッキーさんというピエロパフォーマーの方の話聞く。最後まで人を笑顔にしようとしていたらしい。このところ弱気になっていた自分を反省。

2015/09/08

前回のマンマの会参加者で術前抗がん治療中のSさんがスタジオに来てくださる。サンプル試着、採寸。乳帯を2枚受注。抗がん治療の辛さ、手術への不安をこの乳帯が少しでも和らげてくれたらと思う。

2015/09/29

うらふねマンマの会。抗がん治療の影響は人によって大きな差があるが、術後かなり年数が経ってからむくみやしびれが出たり、全摘でリンパ転移なしでも骨転移があった話が出た。たとえ両側全摘でリンパ転移なくとも、やはり一生付き合っていかなければならない病気なのだ。改めて、この乳帯（「スキップブラ」と命名）を早く形にして行こうと強く思う。K山さんから、スキップブラの紹介先の情報もいただく。

2015/10/10

Sさんに乳帯納品。足にむくみとしびれが出てしまい、足の方の検査が必要で、手術が延期になってしまったそうだ。私はホルモン治療のみでその辛さは経験していないが、入院時のあれこれについてはいくつかアドバイスできた。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：入院

2015/05/19 入院 1 日目

母と妹と荷物持ち分け、タクシーで病院へ

13:00 10番窓口で入院手続き

パジャマ&タオルのレンタル手続き

同日入院の大きな荷物を持つ人々が大勢いる。同乗して旅に出る待合室のよう。どうぞみなさんそれぞれグッドラック。

1階売店にて、必要品購入 (T字帯、オムツ、カット綿、飲料など)

13:30 14-1病棟より看護師さんのお迎え

同じ病棟の男性 (形成外科なので)、家族とともに14階へ。

デイルームで身長、体重計測

1404室入室。個室でシャワー、トイレ、洗面、テレビ、冷蔵庫完備。収納もあって、荷物をしまふ。窓からの眺めがランドマークから海まで見え角度的に素晴らしい。あまり寝れなかった入院前の忙しさをこのホテルで骨休みのつもりで過ごそう。

看護師さんより入院生活と手術前のもろもろ説明。入院中の計画書もらう。

母帰宅。

16:30 佐武先生のデザインマーキング (ビデオで撮影)

これから東京で講演があり、マーキングは明日当日の朝にという話だったが、今日の手術が早く終わったそう。患者の仕事の内容など質問され、雑談交えつつ、左右のバランスを見ながら穏やかにペンを動かす先生。前日にマーキングの方が、当日より気分的に良いそうでこちらも安心する。

胸と腹部に黒の油性マジックで位置決め。胸の脇の切開線は赤マジック。血流チェックして赤マジックでx印。色々描かれた身体を鏡で見て思わず笑ってしまう。

手術手順を図解しつつ説明。腹部ドナーは中心で左右に分け、90度回転して、右腹部は左胸に、左腹部は右胸になるとのこと。脂肪の厚みと乳房の形を考慮してのことらしい。なるほど、腹部中央の厚い脂肪が乳房の下側へ来てしずく型になるのだ。ドナーからの動脈1本、静脈2本を、左右胸脇側の血管に繋げていく。(マイクロサージェリーで時間がかかるらしい) おへそは切り取っておいて、縫い閉じた腹部の傷上部に後から付けるそう。同席した妹曰く、こんなにお腹に脂肪があってよかったことはないね。確かに。

17:00マーキングを消さ無いようにシャワー。オリーブオイルでおへその掃除。料理される材料になった気分。

麻酔科医、手術室の看護師、乳腺外科/形成外科の医師チームが次々と訪問。名前と顔を覚え切れないけど、ひたすら、よろしく申し上げます、後はお任せします。

18:00 夕食

ご飯、煮物鉢◎、茶碗蒸し◎、胡瓜漬け、スイカ

予想以上に美味しくて嬉しい。

食後に下剤2錠内服。明日の手術前にすっきりすると良いのだが。

19:30 妹帰宅

窓からの素晴らしい夜景 (自宅マンションも見えて少しだけ寂しくなる) の写真を、事情を話していた数少ない友人達にそれぞれメール。励ましのメッセージをもらいちょっとほっとする。さて、この乳房ともお別れ、分泌があって不安だったり、しこりがごろごろしたり、そんな悩みから解放されるのだから、失うより、きっと得られることの方が多はず。もう舟に乗ったのだ。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：手術

2015/05/20 入院2日目 手術当日

5:30起床 外が明るい。割に良く寝れたかもしれない。

6:00バイタルチェック

昨夜は両腕を頭の上まであげて寝ていたらしい。無意識だったが、術後は厳禁のことなので心配になる。

6:30早くも佐武先生登場。コーヒーの匂い。マーキングの消えかかっているところを書き直してもらう。よろしくお祈りしますと目力こめてみる。

7:00ぎりぎり6:30まで水を飲み、立ってお腹を動かしてみたりするが、排便努力も難しく、浣腸を人生初体験。入れてもらって3分我慢が効果的らしいが、とても我慢できず、よろよるとトイレに駆け込み出し切る。これで、準備OK。

8:00パジャマから青い手術着、弾性ストッキングに着替える。下着のショーツは履いたままでよいらしい。いよいよ感？まだ実感が無い。

母と妹が来る。風邪をこじらせている母が元気ない。本当に申し訳ないね。

8:20手術室へ看護師2名、家族と歩いて移動。

3Fのドーム型渡り廊下から別館手術室入り口へ。

術中の家族待機場所などの説明を受ける。始まって2時間半くらいで乳腺外科チームによる摘出が終わり、術中のセンチネルリンパ検査、右乳頭皮下の断端診断の結果が家族に説明されることになっている。センチネルリンパに転移があるか、右乳頭残ってくれるか、どうか目が醒めていい結果が待っていますように。その後、形成外科チームに交代、腹部から遊離穿通枝皮弁法で採った脂肪と血管を胸に移動、血管をつないでゆくことになっている。マイクロサージェリーには何時間かかることだろう。携わる先生方はもちろん、病室で待機する家族も大変だ。終電までに終わると良いね。

家族とは手を振ってあっさりここでお別れ。同時に入室するのはお揃いの手術着を着た高齢女性ばかりで、なんだか三途の川でも渡るような気持ちになる。まだ元気で歩いている自分が不可思議だ。手術室担当への引き渡しでこった返す待合室。腕輪のバーコードと口頭で、名前を何度も確認される。ここで間違えたら本当に大ごとだけど、足裏にもマジックで大きく名前書いたし、間違いなく「伊東純子」本人ですよ。死後の世界でもこんな風に名前確認するのかなと、一瞬変な妄想。

手術室の看護師に背中を押されつつ、入って左すぐの手術室「13」へ。天井の高い大きな部屋でまるで宇宙ステーションのようだ。すぐに中央の手術台に横たわるので、あまり周りをよく見渡せなかった。四方に様々な器具、まだカウントされていない手術経過時間の掲示板、モニターなどが見える。もっとよく見たい。一体何人のスタッフが関わってくださるのだろう。なんとなく、これから始まるというピンとした空気が漂っている。きょろきょろして緊張感のない私に、「みなさん緊張してガチガチで入ってこられるのですよ」と言われる。手術の録画できればなあ。

麻酔科医師が足からの点滴挿入に苦労している。冷え性で足の血行が悪いから、血管も細いのだろうか。すこし流血したみたいだ。ようやく針が入ったようで、横向きになるよう指示され、丸めた背中から、いよいよ硬膜外麻酔の針が入ってきた。チクッと針が刺さる程度で、ここまでほとんど痛みがない。看護師さんに抱えられながら、そろそろですよと言われる。あ、来たみたいですよと答えたら、たちまち全身が落ちていく感覚。これが麻酔なんだ。。。

ここまでしか覚えていない。

あとは、みなさん、どうぞ、よろしく、、、お願いします、、、、

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後1

2015/05/20 入院2日目 手術当日

22:30 手術終了。（この時の記憶はかなりおぼろげだった。後日、記録用に撮っていたビデオデータで確認。）

目を醒まして酸素吸入しながらベッドのまま病室に戻る。

先生方に「無事終わりましたよ」と声かけられる。母と妹もいる。

予想外に血管が細く、13時間の長い手術だったこと。センチネルリンパへの移転が全くなく（！）、右乳頭も温存できたこと（！！）を聞かされ、どっと安心する。全く感覚はないが、背中に硬膜外麻酔、左右胸と腹部からドレーンが計6つ、尿管カテーテル、右足の甲から点滴と、あちこちたくさん管につながれている。両足は三角クッションの上に膝を曲げた状態で、血流を促すマッサージ用のポンプが装着される。胸全体にフィルムが貼られ、腹部はハニカム状の緩衝材の上からフィルムが貼られている。足で血圧を測ったり、左右胸の血流音を確認したり、ドレーンを排液したりと看護師さんたちが忙しく動いている。喉がごろごろして声がかすれる。人工呼吸の器具のせいだろう。まだ水は飲めないで、寝たまま水を含んでうがいさせてもらう。

ひと段落したところで、家族が帰宅。手術後でも疲れをみせない佐武先生にしきりに感心していた。本当におつかれさまでした。

これから48時間、1時間おきに胸の血流音確認が行われることになる。

足を揉むように圧力をエアーで段階調節するマッサージポンプの音、1時間おきに手術着と乳帯を開けて胸をチェックする看護師さんの声。それにしても、傷の痛みが全くない。ドップラーを当てる左右の脇側は特に何も感じない。胸の感覚がなくなるというのはこんな感じなんだ。

隙間で見える浅い夢は妙にディテールが日常的な内容で、病室の現実とが混じるような曖昧な記憶が何度も繰り返された夜だった。あまり寝れなかったような、合間合間でしっかり寝ていたような。

2015/05/21 入院3日目

ぼーっとしたまま、朝になっていた。熱が高い。

7:45 朝食

おにぎり（ご飯を俵状にしてくれている）、トマトオムレツ、ポテトの細切り炒め、しらす大根おろし和え、白菜の味噌汁、牛乳

45度までしかベッドを起こせない状態での初めての食事。両腕は肘から下くらいしか動かせないで、持参したフォークを握らせてもらう。食欲は感じないが、そういえばずっと食べていなかったのだと、なんとかフォークを動かしてみる。苦労して手前の器から口に運ぶ。お盆の向こう端までは届かない。それでも半分くらいは食べた。お椀が持てないので味噌汁は諦める。

食後に傷のケロイド防止薬リザベンを服用開始（以後3ヶ月服用）

歯ブラシに歯磨きをつけてもらい、同じ姿勢で歯磨き。持参したサーモのマグカップからストローで水を含み、うがい受けに斜めに吐き出すのだが、慣れなくて難しい。ここまででかなり疲れてしまった。

毎時の血流チェックに加え、バイタルチェック、胸の大きさの計測（1c以上の変化があるか）、点滴交換、尿やドレーンの排出量チェック&排液、足の弾性ストッキングの調整など、24時間体制で、看護師さんたちが、入れ替わり立ち代り、きめ細かいケアをしてくれる。

午前中には、机などのアルコール拭き、部屋のお掃除と、いろいろな人が訪れる。うまく挨拶ができない。

熱で少し頭が痛い。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後2

2015/05/21 入院3日目

10:00 看護師4人がかりで、カテーテルの入った陰部を洗浄、全身を暖かいタオルで拭いてくれる。何もできずにされるがまま。重くてすみません。

12:00 昼食

おにぎり、鶏の衣揚げ、キャベツとトマトのサラダ◎、かぼちゃの煮物、梅干し、オレンジ2切れ
生野菜が美味しく感じる。

有線ラジオを10ch洋楽に設定してもらい、ずっと聴いている。テイラーSwiftとファレルは分かったが、最近のダンスナンバーばかり。動けないと選択肢がないな。

17:00 仕事帰りの妹が面会に来る。仕事モードの服装をみるのは久しぶり。

だいぶ、今の仕事が似合ってきたかもね。

18:00 夕食 おにぎり、マヨネーズ焼き、キャベツのお浸し、鶏の蒸し団子あんかけ、すまし汁
だいぶこの姿勢とフォーク1本の食事に慣れてきたが、汁物はまだ無理。

熱が上がって38.8度。解熱剤もらい、氷枕で冷やす。ぼーっとしていると時間の経つのが早い。寝るしかできない。

2015/05/22 入院4日目

解熱剤が効いたようで、すっきり目覚めた。一瞬、このまま歩ける出せるような錯覚。身体が自分のものだとは再認識したような、あ、もう治り始めているという感覚。

乳腺外科チームと形成外科チームの先生方は、朝、夕と必ず病室を回診してくれる。みなさんお若くて医療ものの海外ドラマみたいだ。大勢で名前も顔も覚えきれないが、知っている顔を見ると安心する。転移なし、乳頭温存で、乳腺外科の先生はベストな結果だと嬉しそう。形成外科の先生も、自然な出来上がりだと満足そう。素直に喜んでいいのかな、しかしつくづく自分は幸運だと思う。この病院にして本当に良かった。

7:45 朝食 おにぎり、がんも煮、酢の物、長ネギとしめじの味噌汁、シバ漬け、牛乳
飲み切れずに少し残してしまうが、毎朝牛乳飲むなんて何年ぶりだろう。

全身が熱くて、あちこちかゆくなり始める。

テーブルにかぶれやすいことは伝えてあるが、背中を掻くこともできない。今日は2人がかりで全身を清潔にくれた。

なるべく手足を動かそうと、ラジオの音楽に合わせて足先と指先だけの運動。足がかなりむくんでいる。

12:00 昼食 おにぎり、はんぺんのバター焼き、焼餃子、青菜の酢醤油和え、みかん入り牛乳羹
苦手な物多くて半分残す。

15:00 妹が面会に。洗濯物、ハーゲンダッツのアイスを持ってきてくれる。

昨日よりは見るからに元気になっているらしい。自分でも昨日とだいぶ違うが、また熱が上がってもやっとしていいる。

18:00 夕食 おにぎり、アジフライ、キャベツとトマトのサラダ、カレー炒め、青菜のつけ浸し
揚げ物など残して、アイスを半分食べる。

背中とお尻が痒くて辛い、氷枕入れてもらう。

22:30 術後48時間経過。ベッドを上げて、背中をまっすぐに座ってよいとのこと。夜分だがお願いしてやってみる。ちょっとは回復？

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後3

2015/05/23 入院5日目

胸の血流音確認が2時間ごとになる。

まだ熱は37度台。

7:45 朝食 おにぎり、しらすおろし、さつまいもの煮物、野菜炒め、小松菜の味噌汁、牛乳

まっすぐ座れて食べやすくなった。7割方は食べる。

10:00 左足に残っていた点滴の針（右は点滴中）を抜き、足のポンプ、弾性ストッキングも外される。

10:30 尿管外され、トイレまで立ってみる。

頭が少しクラクラするが、自分で立っていることに妙に感動する。両足がだいぶむくんでいる。

ドレーンバッグを左右3つずつ肩からの袋に詰めて下げ、点滴のパイプにつかまりながらはかなり大変だが、こんなに自力でトイレに行けることが嬉しいとは。

11:00 身体拭き。背中では手が届かないので手伝ってもらおう。

12:00 昼食 おにぎり、すき焼き、ピクルス、白桃の缶詰

回復している感触を味わいつつ、さくらももこ的に桃を味わう。

14:00 シャンプーしてもらおう。シャンプー多めに使ってもらって、ようやく久しぶりに髪がすっきり。

iPhoneでAccuRadio聴く。音楽が好みのものだと気分も良い。

17:30 妹が面会に。洗濯物、母のちらし寿司、Amazonで頼んでおいたソニックケア（電動歯ブラシ）など持ってきてくれる。妹のiPadで実家両親とFacetimeで会話。顔が見れるとお互いやっぱりほっとする。

18:00 夕食 おにぎり、てんぷら盛り合わせ、炒り豆腐、キャベツの浅漬け

おにぎり食べずに、母のちらし寿司、アイスの残り食べる。

妹絶賛のソニックケアダイヤモンドクリーン使い始める。使い方が慣れないがこれはいいかも。

2015/05/24 入院6日目

まだ微熱続く。身体が頑張ってる証拠かな。

血流チェックは4時間おきに。

立ち上がって自分で洗顔できることがものすごく嬉しい。

前の腹部が突っ張って前かがみ姿勢なので、腰にかなり負担がかかる。身体全体が、立ち上がる度にびっくりしているようだ。

7:45 朝食 おにぎり、ウインナー＋ケチャップ、里芋の煮物、大根とさやいんげんの味噌汁、焼き海苔＋醤油、牛乳

持参していた露味噌、梅好みがご飯の友に大活躍。

10:30 看護師さんがドレーンの液量確認後、形成外科の先生が現れ、左右胸のドレーンを各1抜去。

管の入り口を抜糸して、結構長い管が身体から抜かれる。一気に胸と腹部のフィルムが剥がされ、創部のテープを優肌絆に張り替える。痒みはほとんど感じないのに、かなり大きな水疱ができていて、ベジターム絆貼ってもらう。

かぶれがひどいので1日早いフィルム除去だそう。身体がすっきりしてきた。

11:30 タオル拭きもだいぶ自力で。

12:00 昼食 普通ご飯、豚肉の味噌焼き、八宝菜、オレンジ

横浜の病院だからか割と中華メニューが多いような気がする。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後4

2015/05/24 入院6日目

13:30 両親と妹が面会に。

母がだいぶ回復している。父と会うのも久しぶり。

戸塚カナルのケーキをみんなで食べる。無事手術が終わって、一安心だね。

両親は犬の散歩のために15:00頃帰宅

妹は20:00まで居た。久々にいろいろな話をする。

18:00 夕食 ホタテ五目で飯◎、ぶり照り焼き、サラダ、青梗菜炒め、豆腐野菜汁

白いご飯に飽きていたので美味しく完食。1日1900kcalだそうだが、こんなに食べたらかえって太りそう。

友人たちにメール。来週は何人が面会に来てくれるらしい。何より元気になりそう。

2015/05/25 入院7日目

日の出時間に起きようになった。連日外は夏日らしい。

6:20 採血2本。看護師さんの手際が良い。血流確認が6時間おきに。

7:45 朝食

ご飯、厚揚げの煮物、青菜くるみ和え、キャベツの味噌汁、ふりかけ、牛乳

9:30 胸のドレーン左右各1抜去。だいぶ軽くなる。

11:00 点滴終了、同じ針から術前に貯血しておいた自己血の返血始める。

12:00 昼食 ご飯、茹で肉団子、サラダ、コンビーフハッシュポテト、マンゴープリン

14:30 400ccの返血終了。どろっとした血液が体内に入っていくのは不思議だ。少しぼーっとしたのが目が醒めたような気がする。

点滴針抜去。これで足も開放された。

足で血圧測ろうと看護師さんが空気を入れ始めた瞬間、ベッド全体が揺れ始め、地震に気付く。

14:28 震度4地震発生。

免震構造の14Fはかなり揺れが大きい。さすがに看護師さんたちは冷静にドアを開けて出口を確保していた。部屋のテレビを皆でみる。

14:40 身体拭き。足も自由でのびのびできる。

15:30 同じフロアのデイルームにセブンイレブンが出店してくる日、教えてもらって、初めて部屋から出てみる。ゆっくりしか歩けない。クイニーアマン、プリン、水購入。

看護師さんに入院後の生活の手引きをもらう。丁寧な説明で助かる。いろいろ質問して教えてもらう。

ベテランの看護師さんは、同じ術式の患者を何人も経験しているので、いろいろな不都合をととても良く理解してくださる。退院してしばらく両手を高くは上げられないので、工夫して生活する必要があるそう。退院1週間でかなり日常生活に戻れ、1ヶ月で傷のテープも要らなくなるらしい。いまから待ち遠しい。

18:00 夕食 ご飯、ワラサの竜田揚げ、春雨サラダ◎、大根とホタテの煮物、すまし汁
春雨サラダが美味しかった。

19:40 面会時間ギリギリで妹来る。明日朝、ロンドンに戻る予定。毎日面会に来てくれて、今回は本当に妹の存在に助けられた。いろいろありがとう。ロンドンと日本で離れていても毎週のようにFacetimeで会話はしていたけど、実物にはかなわない。夜、少し心細くなってしまった。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後5

2015/05/26 入院8日目

残る腹部2本のドレーン液量がまだ多い。

7:45 朝食

ご飯、野菜の5色揚げ煮物、青菜酢醤油和え、しめじと長ネギの味噌汁、うぐいす豆、牛乳
3割残して、クイニーアマン食べる。

8:30 術後初めての便通。順調に機能している身体が嬉しい。

10:00 液量多いので、ドレーンはそのままだ。

身体拭き。優肌絆の貼り替えを自分で行う。2~3cmにカットしたものが50枚くらい必要。鏡を見ながら傷の上に貼り重ねていく。こういう細かい作業は得意だけど、改めて傷の大きさを実感する。

11:00 シャンプーしてもらおう。自分でドライヤー。

12:00 昼食 食パン2枚＋マーガリン、ポークビーンズ、グリーンサラダ＋マヨネーズ、ミネストローネ、フルーツポンチ

パン食は目先が変わってうれしい。

15:00 うらふねマンマの会の後、K山さん、Oさんら3名が面会に来てくださる。

術前に忙しくて会に伺えなかったが、憶えてくださって感激。手術日がお誕生日だったK山さんに用意しておいたハーブティー渡す。いろいろ報告、胸も見てもらおう。精神的に本当に助けていただいた会なので、今後何らかの形でお返ししたい。

16:40 O田くん面会に。

いちご、メロン、キースリチャーズ自伝「Life」いただく。一緒にいちご食べる。旧知の友人に会えて暖かい気持ちに。退院したら、また遊ぼうね。

18:00 夕食 ご飯、蒸し魚のホワイトソースかけ、切り干し大根、冷奴

19:00 形成外科チーム回診 退院日の計画、土曜日あたりに。

20:30 乳腺外科チーム回診 外来の多い日だったのか山田先生おつかれのご様子。おつかれさまです。やはり乳頭下の皮膚は薄いとのこと。かさついてきているので大事にせねば。

2015/05/27 入院9日目

血流確認が1日1回に。

お腹空いて朝食前にいちごとデコポン食べる。

7:30 形成外科チーム ドレーン量チェック

7:45 朝食 ご飯、人参と油揚げの煮物、春雨甘酢和え、わかめと玉ねぎの味噌汁、のり佃煮、牛乳

8:30 便通が毎日同じ時間で嬉しい。

本を読んだり、音楽聴いたり。暇な時間が増え、1日が長くなって来る。

12:00 昼食 ご飯、肉じゃが、カニ入り甘酢和え、海苔入り卵焼き

14:00 おへその抜糸。一番小さなおへその傷だけが抜糸で、あとの大きな傷は溶けてしまう糸だそう。左腹部のドレーン抜去。残り1つに。

14:30 身体拭き。

15:00 母が面会に。

だいぶ元気になったようだ。持ってきてくれたお手製の煮物、水羊羹食べる。

退院の段取り相談。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後6

2015/05/27 入院9日目

18:00 夕食 山菜おこわ◎、鮭塩焼き＋大根おろし◎、きんぴらごぼう、豚汁、パイナップル
とても好きなコンビネーション

19:20 Yちゃん、O畑くん、S本さんが面会に。

いつもの日ノ出町メンバーに会えて嬉しい。Yちゃんデザインのハンドタオル、O畑くんから食べ物辞典、S本さんから色鮮やかな花束いただく。それぞれらしいお見舞いでほっこりする。テレビのおもしろ動物動画と一緒に笑ってしまった。早くまた呑みたいね。

2015/05/28 入院10日目

ほぼ平熱に近づいた。

7:30 形成外科チーム回診 残り1つのドレーン量多いので現状維持。

7:45 朝食 ご飯、肉野菜炒め、イカかまぼこ醤油餡かけ、白菜味噌汁、わかめ佃煮、牛乳

8:30 便通量が多い。食べ過ぎ？

8:40 6F売店へ行ってみる。ヨーグルトなど購入。

9:00 形成外科チーム回診 傷の状態チェック、胸は水が溜まっていないようだ。乳頭のカサつきが心配と伝えると、ヒルドイド軟膏を処方してくれた。

10:30 身体拭き、優肌絆の張り替え。持参のベアテルローションを全身に塗る。病室が乾燥しているからか、入浴していないからか、全体に肌の調子が悪い。

12:00 昼食 ご飯、椎茸など野菜の炊き合わせ◎、イワシの梅煮、中華冷奴、オレンジ2切れ

15:00 母が面会に。一緒にハーゲンダッツアイス食べる。

17:30 K山さんが思いがけず現れ、プレゼントのお返しにとロクシタンの化粧水いただく。

18:00 夕食 ご飯、エビチリ炒め、グラタン、サラダ、青菜辛子和え

18:30 形成外科チーム回診

量に関わらず、明日ドレーン抜去決定。退院後は月、木の外来で溜まった水を抜いてもらうことに。ガードルを履くようにとの指示。

2015/05/29 入院11日目

平熱に戻った。

7:00 形成外科チーム回診

7:45 朝食 ご飯、納豆、白菜スープ煮、小松菜味噌汁、きゅうり漬け、牛乳

8:45 1階売店でガードル購入。かなり高価だが仕方ない。

9:00 最後の右腹部ドレーン抜去。待望のシャワーは明日朝までお預けに。

11:00 バイタルチェック

11:30 シャンプーしてもらう。

12:00 昼食 肉うどん◎、卵とじ、ヤクルト

これが金曜恒例の噂の肉うどん。美味しくいただく。

13:50 渋谷先生回診。時間とともに胸の形は変化していくとのこと。中心側に段差ができていますが、腫れが引いて脂肪が柔らかくなると、また変化していくのだろう。将来的には脂肪注入などもできますよとのこと、ありがたも。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：術後7

2015/05/29 入院11日目

14:00 身体拭き。これも最後。

15:30 会計から退院連絡票。土曜日退院なので、入院費の清算は月曜日の外来時に。

16:00 退院後の外来予約、療養計画書にサイン。

16:40 S山くん面会に。

ラ・マレー・ド・チャヤのゼリーいただく。具合悪くてダウンしていたらしい。私より大変だったのかもね。

17:00 形成外科チーム、乳腺外科チーム勢揃いで最後のご挨拶に来てくださる。

18:00 夕食

ご飯、たらのムニエル、キャベツとトマトのサラダ、クリーム煮、アップルゼリー

退院の荷造り。まだ身体があまり動かせない。退院後の生活が思いやられる。

2015/05/30 入院12日目

いよいよ退院日。

窓から日ノ出町方面を眺める。今日も暑そうだ。

7:45 朝食

なぜか再びおにぎり、筑前煮、ほうれん草胡麻和え、豆腐とのりの味噌汁、梅干し、牛乳
いそいそと荷造り。

9:00 シャワー待ちきれず、ナースセンターに声かける。

待望のシャワー。シャワー付きの部屋なのに、結局入院中最初と最後の2回しかできなかった。

帰ったらゆっくり洗おう。

10:00 バイタル、血流チェック

自分の服を来て、薄くメイクする。

10:30 母到着。

結局食べられなかったロンドン土産の大きなチョコレートボックス、日本橋せんべいの箱を看護師さんに渡して、ネームバンド切ってもらおう。

これで帰れる。

休日なので、地下1階のランドリーでレンタルの清算。ベッドを丸ごとクリーニングできる装置まであった。

母に荷物を担いでもらい、タクシーで自宅へ。

近所のスーパーで1週間分ほどの食料など買い物すると、もう体力の限界。自分のベッドで寝る。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：回復

自分の部屋に帰ってこられて安心したのか、数日はほとんど寝て過ごす。退院当日に母とまとめて買い物していたので、3食簡単に作って食べ、テレビや動画を少し観て、後はほとんど寝ていた。

腹部の傷あたりに水が溜まるので、通院で抜いてもらう。

2015/06/01

9:30 形成外科 二宮先生 75ml吸引

往復タクシー利用。真っ直ぐ立って歩くのがまだ大変。動けなさに驚く。

ほとんど家の中で過ごす。

乳頭がカサブタ状に剥がれる。皮膚全体から、薄く一皮はがれている感じ。

2015/06/04

10:30(13:30) 形成外科 佐武先生 60ml吸引

乳首の皮膚が薄く出血するのでヒルドイド軟膏、かぶれ用ローション、リザベン（ケロイド防止薬）

80日分（1日3回食後服用）処方

行きタクシー、帰り徒歩＋電車黄金町～日の出町1駅間。

日常生活は問題なくできるようになる。

傷跡も腫れが落ち着き、かぶれもなくなってくる。

2015/06/11

10:30(12:30) 形成外科 佐武先生 88ml吸引

入浴や仕事もOKに。

少しずつ胸の腫れが小さくなり、柔らかくなってきている。

右胸の方が回復が早いように思うが、左胸の方が乳頭がまだピンク色で全体に形状は美しい。

2016/06/19

10:30(11:30)形成外科 足立先生 100ml吸引

傷の状態は問題なし。糸の先が出ているところ（お腹2箇所、左脇1箇所）もそのままが良いとのこと。

テープなし（2日くらい前からしていない）OK。

テープなしで問題なく入浴などできるようになった。右の方が柔らかくなってきているような。

2016/06/23

15:00(17:30)乳腺外科 山田先生

術後病理結果で問題なし。左には微細な病変もあり、全摘で正解だったとのこと。左／30x19x12mm／浸潤性乳管癌（乳頭腺管癌）＋浸潤性小葉癌、グレード1、センチネルリンパ0／3。右／30x20x14mm／浸潤性乳管癌＋粘液癌、グレード1、センチネルリンパ0／2。ホルモン剤（タモキシフェン）処方。できれば飲みたくないと言ってきたが、どうしても飲んでくださいと言われる。

いよいよ明日からホルモン剤服用が始まる。

REBIRTH

両側乳房全摘＋自家組織による同時再建の記録

：服用

2015/06/24

ホルモン治療薬 タスオミン20mg（旧ノルバテックス）服用開始
特に副作用の自覚なし。女性ホルモンを抑えるので、更年期障害、体重増加などが予想される。

2015/06/25

術後から服用を続けているリザベンの副作用か（ホルモン剤と併用の影響？）朝から排尿後に残尿感というか、軽い違和感を感じる。

13:00(15:30)形成外科 佐武先生

右腹部より穿刺、70ml吸引。

胸の状態は問題なし。吸引した液量少し減っているので、次回は2週間後に。

残尿感の件話すとリザベン服用中止しましょうとのこと。

足のむくみ感は腹部の傷が原因なので次第に治るらしい。運動不足を解消しなくては。

2015/07/09

14:00(17:25)-18:00形成外科 佐武先生

腹部良好。3時間以上待ったが、問題なしで3分で診察終了。今は脂肪がなく筋肉だけなので硬くなっているが次第に柔らかくなっていくとのこと。次回は9/24、これで病院通いから解放されそうだ。

2015/07/28

14:30(16:00)-16:30乳腺外科 山田先生

特に副作用ないのでこのまま問題ないでしょうとのこと。タスオミン91日分処方。乳帯を見せて看護師さんにも見てもらう。好評。

2015/07/31母方叔父（68歳）、08/10父方祖母（103歳）亡くなる。

相次ぐ別れと仕事の忙しさに自分の身体のこととは二の次になるが、それだけ回復してきているということだろう。両胸はたまにズキズキとした鈍痛が走る。腹部はチリチリした痛痒い感じがごくたまにある。神経組織が再生してくれているのだろう。

タスオミン服用の副作用だろうか、頭髮の抜ける量が増えたように感じる（お風呂の後など）ことと、気分の浮き沈みが多少激しいように感じる。もともと毛量が多くて困っていたのだし、感情的になるのは相次ぐ葬儀のせいだということに。。

2015/09/24

9:30-10:30形成外科 佐武先生

一目胸をみて、「ふくよかになりました？」と言われる。顔は覚えていないようだが、さすが胸は覚えているらしい。確かに術後から2kgは体重が増えている。脂肪硬化もなく経過良好。まだ傷は新しく、完治まで1年くらいはかかるそう。写真撮影。形状に佐武先生は満足そう？次回は術後1年の来年5/19。仮免をもらったような気分になる。副作用のせいにせず、体重増加はもっと引き締めなくては。

10月に入って、気付くと両胸の皮膚感覚が半分以上戻ってきている。もうお腹の脂肪ではなくて胸になってきてきているのだろうか。