



Hello! new me

私は馬場美穂です

ちょっと気にしいなところがありますが
面倒見がいいと言われることもあります

食べることが大好きです

肉より魚派で

明日地球が終わるとしたら 最後にお寿司を食べたいです

看護師として病院や保育所で働いてきましたが

31歳のときに乳がんが見つかり

右乳房を全摘出しました

そしていま 佐世保乳腺B.Bクリニックで働いています

たくさんたくさん

本当にたくさんの涙を流しましたが

「そういえば私、乳がんだった」と
忘れて生活していることも事実です

乳がんという一つの病気とともに生きていますが

それが私のすべてではありません

「同じ時間を過ごすのなら

病気と仲良く 楽しく生きていきたい」

そんな生き方を

わたしは選びました



馬場美穂さん

佐世保乳腺B.Bクリニック看護師

パワフルばあちゃんに
なりたい

頭痛もなければ生理痛もない。

健康でとにかく元気。

そんな馬場美穂さんの人生31年目に突如
訪れた、乳がん。

告知から長い治療を経た今、当院の看護師
として働く。

乳がんとともに生きる思いを聞いた。

取材・文＝梅本真実 写真＝中村友香



きつとまた良性だろう

右胸上部にしこりを見つけたのは、今から10年以上前のこと。病院で検査するも良性だった。そして3年前（2022年）の春、鏡で見て分かるほどにしこりは大きくなっていった。「きつとまた良性だろう」と、夏に予定していた職場の検診まで様子を見ることに。検診を受けるとしこりは2cmを超え、佐世保中央病院を紹介された。

予約は2カ月待ちで、10月に受診・検査。2週間後、乳がんのサブタイプ「1」の中でも進行が速いトリプルネガティブ（以下「TNBC」）だと告げられた。

がんの増殖能力を示す値は高く、治療までに一刻の猶予もないとのことだった。「妊孕性温存治療」^[2]（卵子凍結）をするか否か、2日後までに決めてきてほしい」と医師から言われたが、頭は真っ白。泣いても泣いても涙は止まらず、眠れなかった。

決断を正解にしていけるように

看護師でありながら、乳がんの世界はあまり知らなかった。自分なりに調べてみても、その深刻さを痛感した。しこりの変化に気づいてからがん告知まで、すでに半年経過。悪性度、転移のリスクを考えると、

卵子凍結に費やす時間はないと思った。将来子どもができないかも知れないと覚悟したうえで、妊孕性温存治療はしないと決めた。

当時の思いを、美穂さんはイン스타그램にこう記している。^[3]
「この決断をしたときが一番つらかった。この選択をしてよかったと、自分の中で正解にしていけるように治療に臨んでいる」。現在は生理も戻り、当時の決断に「後悔は全くない」と話す。

この治療法にかけてみよう

11月中旬、治療を開始。抗がん剤治療・手術・放射線治療という標準治療に加え、免疫チェックポイント阻害薬（キイトルーダ）^[4]を併用した治療を受けることに。

キイトルーダは、トリプルネガティブ乳がんの術前・術後薬物療法として国内での適応拡大承認を取得したばかりだった。再発高リスクの「TNBC」の生存期間を延長できる一方で重篤な副作用のリスクがあり、用いた治療は県内初。不安でたまらなかったが、主治医だった馬場雅之医師^[5]が思いを打ち明けてくれた。「TNBCの患者さんにはあまりいい思い出がなくて。だけど、だから、僕のできる限りのことをしてあげたい」と思っている」。



その言葉を聞き、この治療法にかけてみようと思った。想像していたほど、抗がん剤の副作用は強くなかった。幸いキイトルーダの副作用も出ることなく、遊んだり旅行したりしながら治療を続けた。

「バリバリ抗がん剤治療中でも、おいしいものの巡りや旅行を楽しみました」

[1] 乳がん細胞の遺伝子特徴や性質によって分類したもの。タイプ毎に、がん細胞の増殖する力の強さや再発のリスク、薬の反応性が異なるサブタイプに基づいて、ホルモン療法（内分泌療法）や抗がん剤療法（化学療法）、分子標的療法（抗HER2療法）などから必要な薬物療法が選択される
[2] がん治療によって生殖機能が低下する恐れがある場合に、卵子や精子、受精卵、卵巣組織を採取して凍結保存する治療
[3] がん告知～治療の記録、その時々を思いをインスタグラムで発信している
[4] 免疫がん細胞を攻撃する力を保つ薬
[5] 当クリニック院長。2024年7月まで佐世保中央病院勤務

「これで生きていくしかない」

治療をしなければと頭では分かっていたが、心はなかなかついてこなかった。周りは子育てをしていたり、バリバリ仕事をしていたりという年齢。そんななか、自分は休職して治療をしている。健康な人がうらやましくなったり、人の結婚式に足が向かなかったり。体調よりも、そんな気持ちになることが多かった。心配をかけたことなく、誰にも弱音は吐けなかった。

そんなとき、同じ世代の患者が発信するインスタグラム投稿を見つけた。**[6]**薬の副作用や対処法など生の声を聞くことができ、治療に向かう勇気をもらった。「同じ治療をする人の役に立てれば」と自らも治療記録の発信を始めた。

「がんになったことは仕方ない、頑張ろう」とようやく思えるようになっていた矢先、軽い気持ちで受けていたがん遺伝子検査の結果が出た。2023年の年明け、遺伝性乳がん卵巣がん症候群が判明。近しい肉親にがん罹患者はおらず、無縁のものだと思っていた。

その事実は受け入れ難かった。受け入れるというよりも、「これで生きていくしかない」という半ば諦めのような心持ち。そう思えるようになった頃にはもう、春だった。

こんなにすっきりするものか

6月初め、右乳房全摘出手術を受けた。部分切除を希望していたが、遺伝性がんは再発リスクが高く全摘を勧められた。とはいえ、術式は手術の前日まで悩みに悩んだ。おっぱいを切るのはいやだと、泣きながらオペ室に入った。

手術を終えると、「こんなにすっきりするものか」と驚いた。ずっと再建のことを考えていたのに、悪いものをとってよかったという気持ちの方が大きくなっていった。リハビリを経て6月末、東京ディズニーランドへ。母と約束していた旅を満喫した。

近い将来、反対側の乳房と、卵管・卵巣の予防的切除術（**[7]**）を受ける前のリスク低減手術（**[7]**）を受ける。再建したいという気持ちは、今はない。



手術説明を受ける美穂さん（2023年5月）



手術・リハビリを終え
東京ディズニーランドを満喫（2023年6月）

病氣と仲良く生きていく

治療中、幾度となく押し寄せた「再発への不安」と「あと何年生きるのか」という答えのない問い。悶々と、死生観と向き合う時間を重ねた。7カ月の術後薬物療法を経て全ての治療を終えた頃、そこには「明日死んでも後悔しない生き方をしたい」とただひたすらに思う自分がいた。

治療期間は「人生の夏休みだった」と美穂さんは振り返る。遠くにいる友達に会いに行き、念願だった保育士の資格を取得。ウィッグも、ベリーショートも楽しんだ。

「なんで自分が、とずっと考えていたけど、必要な時間だった」と噛みしめるように繰り返す。クリニックで働くようになり、全てが線であったという感覚で日々を過ごしている。時折かけられる「若いのに乳がんになってかわいそう」という言葉にも、心配してくれてありがとうと思えるほどに強くなった。

仕事中、ふと「そういえば、私も乳がんだった」と思い出すという。「全然忘れて生活しちゃっているんですよ」と笑う美穂さん。

「乳がんも私の一部。同じ時間を生きているのなら、病氣と仲良く生きていくような生き方を、患者さんと共有できたらいいな」と語った。

[6] SNSでつながった、その名も「乳友会」。ズームで近況報告をしたり、ランチ会をしたり。励まし合いながら治療を乗り越え、今でも連絡を取り合っている
[7] 保険診療として自己負担を軽減して受けることができる



「大病したけど長生きしたよーって
笑って言うのが夢。
パワフルばあちゃんになりたい」
そう言って、
美穂さんとはとびきりの笑顔を見せた。

治療のきろく

IN CASE OF MIHO BABA

治療の詳細
その時々をの思いを
Instagramで発信

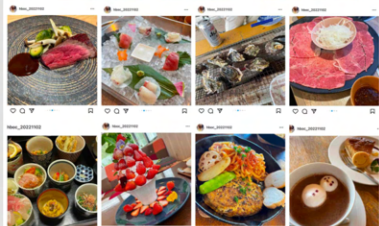


薬物療法
6 month

2 week



告知
2022.11



食べるのが大好きな
美穂さんの形跡 (Instagram)
便秘、脱毛、胃の不快感、味覚
障害などの不調はあったものの
おいしいものを食べて
行きたいところへ行き
治療のストレスを発散

抗がん剤
免疫チェックポイント阻害薬



手術
全切除術
2023.6

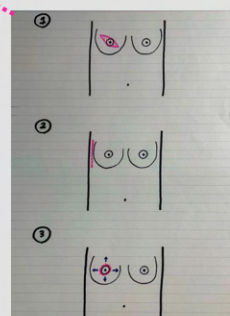


薬物療法
7 month

免疫チェックポイント阻害薬



CVポート造設
1000円玉大のCVポート
(中心静脈カテーテル)
を皮下に埋め込む
長期的な抗がん剤治療に
使う



同じ全摘でも、切る方法
はいろいろ。
バストの形状や再建の可
能性などを考慮して適し
た方法を決める。
医師ととことん話し合った

2023.12 END



FROM NOW ON

3 カ月毎に検診

反対側も毎年、卵巣は半年毎に

みんな気になる 脱毛のはなし



脱毛の経過、見せちゃいます

わたしの場合

告知直後、さっそく始まる
ウィッグの話。
「抗がん剤を始めて2週間も
すれば抜けるから探してい
ね」と言われるものの
ぜんぜん頭に入らん
てゆーか、かぶりとなかつ
た。

いざウィッグの世界をのぞい
てみると、自然なもの、かわ
いもの・・・
選択肢がたくさん。
夏は暑くて地獄だったけど
束の間のウィッグ生活を
楽しんだ。



ただし、全身の毛という毛が
抜けることをお忘れなく。
眉毛もまつ毛も
ゼーンぶ抜ける。
冬は鼻水だらだらで
びーっくりしたぞ。

抗がん剤投与後

1ヵ月目



治療開始2週間ほどで
脱毛がちらほら

2ヵ月目



全体的にまばらに
帽子で過ごす

3ヵ月目



頭皮見える
＼ウィッグデビュー／

4ヵ月目



ほぼ抜けるが
同時に生え始める

終了後

6ヵ月目



＼脱ウィッグ／
人生初のベリーショート

抗がん剤治療
終了後

3ヵ月目



量が増え一度カット



抗がん剤治療が
終わるころ

6ヵ月目



抜け毛も多いが
しっかり生え出す

前あきブラ

手術直後に◎
痛みなどで腕が大き
く動かせない場合に
も着脱がラク



専用ブラ

手術創部への刺激をおさえ
保護するよう胸元の開きや
脇部分、ストラップに工夫
が◎
ゆったりしたもの
からしっかりした
ものまで、着け心
地もさまざま



Q

術後の下着
どんなものがある？

A

専用ブラやパッド、あります。

みんな気になる
おっぱいのその後



パッド

全摘出用・温存用あり

軽量パッド

術後すぐや楽に過ご
したいときに◎
ウレタンや綿など
いろいろな素材が



シリコンパッド

乳房に近い感触・適度な重みで
体のバランスを整えやすい◎
専用ブラに入れて使うものや
粘着式で肌に直接つけるものな
どがあります



※再建をお考えの方へ

再建後のバストはとてもデリケートです
医師の指導のもと下着を選んでください

わたしは
使い慣れたブラに
綿パッドを入れて
いますよ～



みほさん
おしえて
おしえて～



／ご存知ですか？／

アピアランスケア助成制度



CHECK!

がん治療による脱毛など外見の
変化を補う自治体の助成制度が
あります

◇補整下着◇補整パッド
◇入浴着◇医療用ウィッグなど
の購入費用が対象（上限あり）

お住いの自治体へお尋ねください

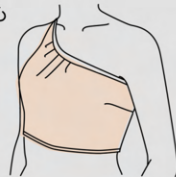
専用入浴着

手術痕をカバーする
入浴肌着。

かわいいデザインの
タオルタイプも
あります◎



タオルをずらして入るのも◎



Q

温泉やプー
ル
どうしてる？

A

専用入浴着や人工乳房、あります。

人工乳房

胸に貼りつけるリアルな
乳房。シリコン製。

肌の色に合わせて
オーダーメイドも可能。
粘着シリコンで肌に吸い付く
ようにフィット。スポーツや
温泉の際は専用接着剤でつけ
ます。



新しい体と心に合う
自分だけの「心地よさ」
一緒に探しましょう



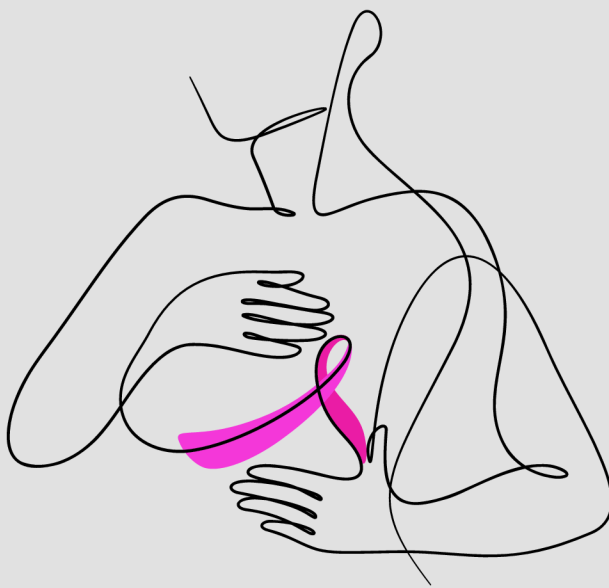
／いろいろあるよ～／



／ごらんください～／

Hello! new me

そうだ、
検診に行こう



「乳がん、だからなに？」
そんなふうには生きられる世の中へ



佐世保乳腺B.Bクリニック

パ
ワ
フ
フル
ばあ
ちゃん
に、
なり
たい。

