

## 正しく知ろう！乳がんのこと

---

乳がん罹患率は年々増加してきており、女性の9人に1人が乳がんと診断されると言われています。30代後半から増加し、40代後半から50代前半でピークを迎えます。近年は、20代から30代にかけての乳がんの罹患も増えてきています。他のがんと比べて罹患年齢が若いため、これから結婚・出産を迎える方、子育て中の方、社会において重要な役割を担っている方など、さまざまな背景を持った患者様がいます。

乳がんの治療には、手術や化学療法、放射線療法、ホルモン療法があります。これらの治療により乳房の変形や脱毛など外見の変化を伴うこともあり、身体面や精神面における苦痛が強く現れることがあります。そのため女性として、社会での生活に悩みを抱く患者様も少なくありません。このような中、乳がん看護に対する専門的知識やケアの必要性を感じたため、2019年度に乳がん看護認定看護師の資格を取得しました。

現在は乳腺外来と4階西病棟で勤務しています。確定診断前の生検から立ち会い、早期より患者様と関わることで、少しでも話しやすい関係性が築けるよう努めています。そして、告知や治療方針決定時には、患者様やご家族の乳がんに対する思いを聴きながら、患者様のご自身にあった治療を自ら選択できるような援助を行っています。また、社会の中で自分らしく生き生きと暮らすことができるよう、アピアランス（外見）ケアも実施しています。手術後の下着の紹介や抗がん剤による脱毛への対処法など、患者様の希望を伺いながら、個別にお話しをさせていただいています。当院では2021年7月から頭部冷却装置 PAXMAN®（パックスマン）を導入しています。抗がん剤投与時に頭部を冷却することで、脱毛抑制または治療後の発毛状態の改善が期待できます。他院で手術を行った方でも対応致しますので、ご興味のある方はぜひ当院までお声かけ下さい。

乳がん治療は5～10年と長期にわたることがあります。治療に対する気持ちの変化や再発に対する不安、副作用症状による苦痛を抱かれている患者様もいます。外来から患者様一人ひとりとお会いし、思いを傾聴したり副作用症状を軽減させる方法を助言したりしながら、治療が最後まで完遂できるように支援しています。

患者様がこの先「乳がんと共に生きていける」ようサポートしていきたいと考えておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。

【乳がん看護認定看護師 塩谷 智恵】

