



「もつと、ずっといい日」

発行 / 2024.3.25

株式会社MOZU 東京都新宿区西新宿3-17-7

Tel / 03-5755-3150

企画・編集 / スタッフHMNS

無断禁転載・非売品(会員誌)

【監修】



一般社団法人

温熱療法協会

Hyperthermia Association

**善本 考香 Toshika Yoshimoto**

NPO法人スマイルステーション代表理事

1971年、山口県生まれ。1児の母。

2011年、子宮頸がん手術。その後5度の再発、転移をし、2013年12月の重粒子線治療を最後に寛解。

自身の闘病経験を機に2016年にがん患者とその家族をサポートする特定非営利法人スマイルステーションを発足。

現在、スマイルステーション代表理事として、がん患者のサポートをしている。

闘病記「このまま死んでる場合じゃない！」(岡田直美医師との共著、講談社)がある。

「なんで私が……。」子宮頸がんの発見、5度の再発・転移

—— 今回はNPO法人スマイルステーション代表の善本考香さんにお話を伺います。よろしくお願いします。

善本: よろしくお願ひします。

—— 善本さんは、現在はがん患者さんのサポートをされていますが、ご自身でもつらいがんの闘病経験をされていますよね。

善本: はい。私は2011年の41歳の時に子宮頸がんと診断されました。
その後5回の再発・転移を繰り返して、ステージIVという状態になりました。

—— がんと診断されたときは、当然ショックは大きかったですよね。

善本: ショックでしたね。離婚もしていますし、娘の成長を見ていきたいのになんでこんなことになったんだろうと。
なんで私が? 他の人がなってもいいんじゃない? という悪魔の声も出てきました。

—— いえ、誰でもそれが正直なところだと思います。がんと診断される前は、体調不良や前触れのようなものはあったのでしょうか?

善本: 実は40歳前後の2年ぐらい、不正出血が続いていました。当時は忙しくてたのもあり「そんなこともあるかな」という程度でそれほど気にしていませんでしたが、ある日シャワー中に大量出血しまして。さすがにただ事ではないと思ひ色々検査をしたら、「子宮頸がん1b2期」と診断されました。

—— 忙しい時はどうしてもご自身の身体を後回しにしまいますよね。

善本: そうなんです。その時の治療は2011年10月に子宮、卵巣、リンパ節を取り除く広汎子宮全摘手術を受けました。さらに抗がん剤を6クール。脱毛、白血球低下、手足のしびれ、口内炎などの副作用もありました。

—— 手術、副作用もつらいですが、これで終わらないわけですよね。

善本: はい。2012年3月に腹部大動脈リンパへの転移が見つかりました。
ちょうど娘の中学の制服が届いて試着していた時に病院から電話がかかってきて。娘と二人で泣きました。

—— とんでもないタイミングですね。

善本: どうしてこんなに私にも娘にも幸せな瞬間にこんな知らせが届くのだろうと。

そこからやった治療は、同時化学放射線療法といって、放射線治療を受けながら抗がん剤治療をやりました。2012年8月のPET検査ではがんの縮小が認められました。

—— 治療を頑張った甲斐があったように思います。

善本: ただ、個人的には「これで終わらないだろうな」という予感があったんです。そうしたら悪い予感が当たってしまって。腫瘍マーカーの数値が上がり、年末には咳が出始めました。2013年の春には、右肺、両側肺門リンパ節、両側縦隔リンパ節、左鎖骨リンパ節への転移がわかりました。色々調べると、ここまで転移して生きている人は見つかりませんでした。生存率0%という現実を突きつけられましたわけです。

生存率0%を乗り越えて

—— なんと。心が折れそうになります。

善本: 東京でセカンドオピニオンを受けてみようと思ったのはこの時です。様々な人脈をたどり、がんのセカンドオピニオンを専門とする岡田直美先生を紹介されました。

そこからは怒涛の治療行脚です。2泊3日の予定で東京に来たのに、結局アパートを借りて8カ月も滞在しました。

—— すごい展開ですね。どんな治療をされたのでしょうか。

善本: まずは入院して抗がん剤を2クールやりました。すると右肺、左鎖骨リンパ節の腫瘍は消えました。今度に残る両側肺門と両側縦隔リンパ節の治療のために大阪に通院して動脈塞栓術という治療を受けました。これは血管内治療ともいい、血管内に高濃度の抗がん剤を流し込んでダイレクトに腫瘍に薬剤を当てる治療です。

—— 大阪にも通院されたんですね。かなり大変な治療のようにも見受けられますが、副作用などはありましたか？

善本: 副作用はつらかったですね。歩けなくなってしまって、車イスで月1回の大阪までの往復を3回しました。

「こんな思いをしてまでやらなきゃいけないの?」と思いましたね。

でも結果、腫瘍が数ミリ縮小したのです。

—— その頑張りには本当に頭が下がります。腫瘍が小さくなって希望が見えてきました。

善本: はい。腫瘍が小さくなったので手術ができるようになりまして。2013年秋に開胸手術を行いました。右側、左側の計2回の手術でしたが背中を大きく切られているので、数カ月間はあおむけで寝られず、さらに肺に水が溜まって呼吸ができなくて酸素ボンベにつながれたり。東京で一人という孤独感のピークでもあり、とてもつらかったです。さらに悪いことに……。

—— まさか、また再発ですか？

善本: そのまさかです。実は手術後2週間ぐらいでまた再発しました。

—— ちょっと、心が追いつかないぐらいの展開です。

善本: 左鎖骨リンパ節、左鎖骨リンパ節に再発。新たに肝臓と右腸骨リンパ節への転移です。

ただ、肝臓と右腸骨の腫瘍は再度大阪での動脈塞栓術1回で消えました。

最後に残った左鎖骨リンパ節、左鎖骨リンパ節の腫瘍は重粒子線治療で対応することになりました。

—— めまぐるしいですね。標準治療、保険診療、先進医療と色々組み合わせられたのですね。

善本: そうです。2013年12月に最後の重粒子線治療が終わりました。ここから10年以上が経っていますが再発・転移はありません。

善本:そうです。2013年12月に最後の重粒子線治療が終わりました。ここから10年以上が経っていますが再発・転移はありません。

—— 怒涛のような治療が終わりました。生活に支障はありませんか？

善本:ずっと肋間神経が麻痺しているので呼吸がしにくかったり、頭痛、手足のしびれがあったりしますが小さなことです。

「娘のため」から「自分のため」へ

—— とても辛い思いをされながらも、積極的にがん治療の情報を取りに行ったりと前向きな印象も受けました。どんな心境で治療に臨んでいたのでしょうか。

善本:実は最初は「娘のために生きていきたい」と思っていました。でも再発・転移を繰り返す中で「娘のために」と言っていられなくなってきて、「自分のために」生きなきゃいけないと思ったんです。娘は私がいなくなってもきっと生きていけますが、私が娘の成長を目に焼き付けたいという思いがどんどん強くなっていきました。

—— 地元を離れる決断をされたのも、自分のために、という思いが強くなったからでしょうか。

善本:そうですね。再再発のときに娘と離れる決心をして、生きるために東京で治療を受けるという決心をしました。「娘のために」も大事ですが、私は「自分の喜びのために生きる」にフォーカスしたのです。まあ正直なところ、いっぱいいっぱい余裕もなく「死ぬのが怖かっただけ」というのも大きいですね。

医療者も人間！これからの時代に必要な「患者力」

—— 善本さんは治療を通して様々な医療関係者と関わってきて、周りを巻き込むコミュニケーション力で運を引き寄せてきたようにも感じるのですが、何か心がけていたことはありますか？

善本:私はもともと人とのコミュニケーションが苦手なほうなんです。

—— まったくそうは見えませんが。

善本:よく言われます(笑)ですがどんどん再発転移していく中で、自分を守るために何をすればいいか。それを必死に考える中でコミュニケーション力は磨かれていった気がします。

—— 例えばどんな風にされたのですか？

善本:善本:医療者も人間です。つらいことを言われても笑顔を忘れないようにして、「あの笑顔を決して絶やしたくない。この人を助けたい。」と思ってもらえるようにしようと思いました。銀座のクラブのママになったような感じです(笑)

—— すごいですね。

善本:それと、私は「治してください」とは言ったことがないです。なぜかというと「治すのは無理です」と言われたらそこで遮断されるわけじゃないですか。なので私は「生き抜きたいです」と言っていました。「だから先生、力を貸してください」と。それだと医師は「無理です」とは言えませんよね。

—— なるほど、伝え方ひとつでだいぶ変わってきますね。

善本:今は色々な情報が溢れていますので、患者側も先生任せではなく自分から情報を取りに行ったり、たくさん質問したりして、ある程度主体性が必要かなと思います。私がサポートしている患者さんにも知識力、判断力、コミュニケーション能力、などを総合的にレベルアップさせて「患者力を高めよう」と私はお伝えしています。

セルフケアの方法と現在の活動

—— 病院の治療以外で実践していた代替療法やセルフケアなどがありますか？

善本: 善本: 私が取り組んだものをご紹介します(推奨目的ではありません)。

- ・深呼吸(吸うことより吐くこと重視)
 - ・セルフハグ(自分の手で自分を抱きしめ、自分の感情を受け止める)
 - ・言霊(私は私を愛している、と自分自身に伝える)
 - ・先入れ感謝(出来事が起きる前に感謝する)
 - ・我慢しない(自分を甘やかす。自分を1番に可愛がる)
 - ・水素水、酵素ドリンク
 - ・アロマセラピー
- こんなところでしょうか。

—— マインドに関わることも多く実践されていたんですね。

最後の治療から10年以上経ちましたが、現在は何か治療などはされていますか？

善本: 治療としては何もしていません。発酵玄米を食べたり、なるべく旬の季節のものを選んで食事をしたり、それぐらいですね。先ほども言いましたが、肋間神経麻痺、頭痛、手足のしびれ以外は普通に生活できていると思います。

—— 現在はがん患者さんのサポートもされていらっしゃいますよね。

善本: はい。自分自身ががん患者になったとき、患者同士のつながりで孤独と不安がだいぶ軽くなりました。その経験から患者会を立ち上げて活動をしてきました。近年はSNSの普及により患者会も形を変えようと、プラットフォーム型のNPOとして生まれ変わりました。

—— それがスマイルステーションですよ。どのような方も会員になることができますか？

善本: はい。男女、病気の有無も関係なくどなたでも会員になっていただくことができます(但し、専用アプリの利用は患者さんのみ)。
会員向けサービスについては、主に相談や情報発信、各種勉強会やイベントとなります。

—— 患者さんにとって、病院、家族以外に相談出来たり、情報を取ったり、闘病中の方や乗り越えた方と触れ合える場所というのは非常に重要だと思います。

善本: がん患者という人生を生きていく中で、いかに情報を得て、いかに判断し、いかに行動するか、そんな自ら生き抜く力、患者力(知識力、判断力、コミュニケーション能力)を身に付けてもらえるようなオンラインサロンになっています。

—— スマイルステーションは、がん患者さん(とご家族)にぜひ利用してもらいたいですね。
私たちも微力ながらスマイルステーションの普及に貢献していきたいと思います。
本日はありがとうございました。

善本: ありがとうございました。

