

- ・年頭のご挨拶
- ・えっ、私が乳がん？！
- ・私のオフタイム
生き方を変えました



新年あけましておめでとうございます ～新型コロナウイルス感染の終息を願って～

昨年は生涯忘れられない年となりました。突然の新型コロナウイルス感染症のパンデミックが日本全土を襲い、すっかり生活様式は一変し、いつもマスクを離さない、手の消毒、うがい、ソーシャルディスタンス、密閉、密集、密接 3 密を避けるのが当たり前となりました。これまでまったく意識したことのないことでした。何より外出制限、遠出ができない、国内・海外旅行はお預けとなりました。人類は感染症との戦いの歴史を繰り返してきましたが、正直身に迫ったことはなく、70 数年生きてきて初めての経験でした。人類は途絶えることがなく今日まで生きながらえてきたことを改めて考えました。

100 年前の史上最悪のパンデミック、スペイン風邪をいかにして乗り越えたか

1918 年から 1920 年までの約 2 年間、新型ウイルスによるパンデミックが起こり、当時の世界人口の 3 割、5 億人が感染、うち 2000 万～4500 万人が死亡したスペイン風邪。当時はウイルスの認識はなく、その後の研究で、H1N1 型ウイルスと特定された。アメリカの軍事基地から発生し、当時第一次世界大戦の真っただ中、アメリカ軍の欧州派遣委によって世界中にばら撒かれた。なぜ「スペイン風邪」と言われたか。当時スペインは数少ない中立国であったため、戦時報道管制から自由なスペイン電として世界に発信されたからだ。

1918 年スペイン風邪が日本に上陸した。当時日本が統治していた台湾に巡業した力士団のうち 3 人の力士が肺炎等で死亡したことが契機であった。瞬く間に日本全土に広がり、当時の日本人口の約 4 割が感染し、0.8%に当たる 45 万人が亡くなった。

当時はスペイン風邪の原因を特定する技術を持たなかった。原因を「細菌」だと考えていたが、実際は「ウイルス」だった。電子顕微鏡はまだ開発されておらず、当時の光学顕微では見ることはできなかった。政府や自治体は予防・啓発をどのように呼びかけたか。今回の新型コロナウイルスに対する対処・予防法と驚くほど酷似している。「マスク着用」「うがい」「集会の禁止」である。被害がひどかった神戸市では小・中学校の全面休校を決めた。

これほどの猛威を振ったスペイン風邪は、1920 年を過ぎると自然に鎮静化した。生き残った人々が免疫抗体を獲得したからだ。大きな傷跡を残して自然に去っていったのである。

新型コロナをいかに乗り切っていけるのでしょうか

新型コロナウイルスに関しては、まだまだ研究段階です。まもなくワクチンが国民一人一人に届けば安心といくのでしょうか。一度感染したら二度と感染しない「終生免疫」ではないと言われています。早期にワクチン開発し集団免疫を獲得することが急がれてはいますが、それで終息に向かうとはいかないかもしれません。

自分自身の免疫力を高めることが今できること

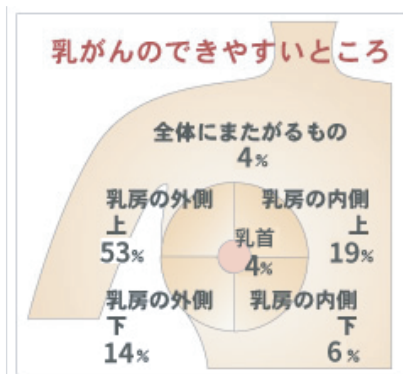
私はいまだかつてインフルエンザに罹ったことがありません。風邪もたまにしか罹りません。免疫力が高いのだろうと勝手に解釈しています。とは言っても新型コロナ感染は分かりません。運動、食事に気を付けながら、規則正しい生活を心がけていきたいと思っています。

今年も皆様のご支援・ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願い致します。

院長 村口 喜代

えっ、私が乳がん？！

看護師主任 早坂 恵



3年前の2018年1月2日、いつもと変わらないのんびりとしたお正月の夜、左の胸にしこりを見つけました。自分でもよく気がつけたなというくらいの小さなものでした。すぐに思いました。「あ、乳がんの好発部位だ…」と。すぐに受診し、乳腺外科の先生も触診し、「これは心配ないものだと思うけどな」と。ところが超音波で診察すると、雲行きは変わりました。そのまますぐにマンモグラフィー検査を行ない、組織を取りました。1週間後に結果が出て、乳がんであることが分かりました。2月半ば過ぎには左乳房部分切除の手術を受けました。出産以来の20年ぶりの入院、そして人生初の全身麻酔の手術を受けました。リンパ節への転移はありませんでしたが、再発予防のために、抗がん剤の内服と放射線治療が同時に開始となりました。かなり大きい錠剤を半年間内服しました。心配していた副作用は、掌と足裏の皮膚が黒ずんで斑点のようなものができただけでした。放射線治療は20日間、土日以外毎日の通院が必要だったのですが、クリニックの協力を得て、毎日お昼休み時間に通院しました。あれから3年が経ちました。現在は半年毎に詳しい検査を受けています。

乳がんを知った時、正直驚きました。二人子どもを産んで母乳で育てており「乳がんになりやすい人」に自分が当てはまっていなかったし、きちんと検査も受けていたからです。治療を受けて今は元気に過ごせていますが、それは早期発見だったからだと思います。今の時代、がんは決して他人事ではありません。身をもって感じました。

私が失ったものはがん細胞だけということ、実は得たもの、気づけたことの方が多かったのです。心配してくれている家族の顔を見た時、申し訳なく思う反面、温かい優しい気持ちになりました。その時1度だけこっそり泣いたのを覚えています。「自分の人生としてだけなら、何があってももう十分満足」と、がんを知った時には覚悟したりもしたのですが、家族のためにも、もう少し人生を頑張らないと！という気持ちになったのを覚えています。人は悲しい時や辛い時よりも、優しい気持ちに触れた時に涙が出るのかもしれないと思いました。検査や入院期間以外は仕事を続けられたことも、私としては大きかったです。医療従事者である私が患者となったことで、看護師としても成長できたと感じています。

人生は本当に突然何が起こるか分かりません。今はコロナで世界中の人たちが経験したことのない日常生活を送っています。しかし、一方では、これまでの生活において反省すべき点や、ありがたさを実感したことも事実です。日々続く不安の中で、目の前にある大切なことを決して見失わないように、この経験から必ず何かを得たいと思っています。

私のオフタイム ～生き方を変えました～

患者情報管理 柴田 泰子

私は長男を産んだ2012年あたりからずっと「仕事・夢・子育て・夫とのパートナーシップ」などのバランスをうまく取りたいと試行錯誤してきました。2018年に次男を産み、その思いが一層強くなり、2020年に出した答えは「起業」でした（T.Alchemist 柴田泰子）。全て自分のワクワクを基準に行動し、今はYouTube 配信やオンラインカウンセリング等、いろいろやっています。2か月前からは体幹トレーニングを始め、長年の課題だった身体づくりにも着手したところです。2021年は変化の年、今年はさらに自分軸で生きていこうと思っています。



【臨時休診】

現在休診の予定はありません。



【編集後記】

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

本年も「きよくりNEWS」をどうぞよろしくお願い致します ☺

発行元：村口きよ女性クリニック
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>
 e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

