

2013年度 『乳房再建に関するアンケート調査』 結果報告書

2014年4月7日

●この調査について	1
●第1部 調査結果のサマリー	
I. 調査結果の概要	4
II. 記述式回答の概要	6
●第2部 調査結果	
III. 基本データ	8
IV. クロス集計データ	20
V. 記述式回答（全回答）	27

企画・調査・分析 NPO法人 エンパワリング ブレストキャンサー（E-BeC）

※本報告書の内容の無断転載・複写はご遠慮ください。内容を引用する際には必ず出典を明記してください。

●この調査について

調査の概要

この『乳房再建に関するアンケート調査』は、「乳房再建手術」に対する社会的認知や理解の向上をはかるため、「乳房再建手術」の経験者をはじめ、手術に一定の関心をもつ人々の意識を把握することにあります。

ここに報告する調査結果は、2013年7月に開催されたKSHS（注1）の「第3回全国大会」の場をお借りして行った調査に加え、NPO法人エンパワリング ブレストキャンサー（以下E-BeC）が2013年9月から10月にかけて札幌市と那覇市、浦添市において開催した『乳房再建全国キャラバン』の会場で行った調査の結果を統合したものです。

KSHS全国大会の主な参加者は首都圏在住であることから、地方都市在住者の声も拾うべく、E-BeCが独自開催する『乳房再建全国キャラバン』においても同じ内容のアンケート調査を実施し、北海道と沖縄においても90近いサンプルを集めることができました。

各調査のサンプル構成は次の通りです。KSHSの全国大会においては大会参加者のほか出展企業、大会運営スタッフも調査対象に含んでいます。E-BeCの「乳房再建全国キャラバン」での回答者は、各回の参加者となっています。

- ◆実施時期： ◎2013年7月14日(日) KSHS第3回全国大会（東京）
参加者：427名 回答：236 n=197
- ◎2013年9月8日(日) 乳房再建キャラバンin札幌
参加者：45名 回答：41 n=37
- ◎2013年10月16日(水)、17日(木)、19日(土) 乳房再建キャラバンin沖縄
参加者：75名 回答：59 n=51
- ◆回答総数： 336 n=285

調査における特筆事項

- 「乳房再建手術」に関心のある人々が対象
 - ・KSHSの全国大会の参加者や運営スタッフは、日ごろから乳がんや「乳房再建手術」に対する意識が高く、比較的新しい情報に接する機会が多い人々と推測され、「乳房再建全国キャラバン」の参加者も、手術に対する関心の高い層であると考えられることから、本調査結果は広く一般の意識を代表するものではありません。
- サンプルの偏り
 - ・KSHSは、主にシリコンインプラントによる乳房再建手術を経験した方々を中心とする患者会であり、自家組織による再建経験者の割合は相対的に低くなっているものと思われます。
 - ・調査は、東京、北海道、沖縄の3地域で実施したものであり、全国の声をまんべんなく拾ったものではありません。
- シリコンインプラント保険適用の影響
 - ・2013年はシリコンインプラントによる乳房再建への保険適用が決まるという大きなトピックのあった年となりましたが、

KSHS全国大会での調査（2013年7月）は、7月1日にラウンド型インプラントとティッシュ・エキスパンダーの保険適用が始まった直後に、また『乳房再建全国キャラバン』での調査（同9月・10月）は、アナトミカル型シリコンインプラントの保険適用が決まる以前に実施したものです。このため、再建手術に要する費用の問題をあげる回答が多くみられましたが、今後は保険適用で手術費用が大きく下がることにより、この点の意識も変化していく可能性があります。

今回は初めてのアンケート調査であり、調査実施地域も限られているなかで、全参加者の半数近い方から回答をいただき、一定数のサンプルを得ることができたのは大きな収穫でした。シリコンインプラントによる「乳房再建手術」への保険適用が始まり、これから「乳房再建手術」を受ける人々が増えるであろうこのタイミングで、手術経験者や手術への関心度の高い人々の意識を知ることは、今後よりよい「乳房再建手術」の普及を図っていくうえでも大いに役立つものと思われまます。今回の調査から得られたさまざまな経験は、2014年度以降の調査にも活かして参りたい所存です。

最後に、本調査の実施にあたってご協力をいただいた美容ジャーナリストの山崎多賀子さん、KSHSの皆さま、ならびに乳房再建全国キャラバンでご協力いただいたピンクダイヤ(注2)、ぴんくぱんさあ(注3)の皆さま、そしてアンケートにご協力くださったすべてのご回答者の皆さまにあつく御礼を申し上げます。

NPO法人 エンパワリング ブレストキャンサー 理事長 真水美佳

注1：KSHS 「乳がんキチンと手術、本音で再建」を掲げて、主にシリコンインプラントによる乳房再建経験者を中心に主に東京で活動する乳がん患者会。

注2：ピンクダイヤ 札幌市を中心に活動する乳がん患者会。

注3：ぴんくぱんさあ 沖縄県浦添市を中心に活動する乳がん患者会。

● 第 1 部 調査結果のサマリー

I. 調査結果の概要

今回調査の各質問に対する回答からは、調査対象者の「乳房再建手術」に対する態度や考え方について、以下のような傾向を知ることができました。

● 「乳房再建手術」に関する知識

さまざまな術式があるなかでは、「インプラント」の認知度が断然高いが、これはシリコンインプラントの保険適用について話題になっていたことも影響している可能性がある。

新しい方法である「脂肪幹細胞」の認知が50%あったことは注目されるが、ニュースなどで「幹細胞」の名前を耳にする機会が多いことの影響もあるかもしれない。2割強とはいえ、「BRAVA」のような最新の情報にも敏感な人々がいることもわかった。

「乳房再建手術」についての情報源では、「医師」からが一番高く、次いで「本・雑誌」「ネット」という人が多い。一方、医師以外の医療関係者からはあまり情報が得られていない。看護師などからの情報提供がもっと行われてもよいように感じる。

また「乳房再建手術」について知ったのは、多くの人が乳がんの「告知後・手術前」と回答。全体として、乳がんに直面して初めて知る人が多いという状況である。

● 乳房再建にあたって重視すること

「費用」の問題をあげる人が多かったが、この調査はティッシュ・エキスパンダーとラウンド型シリコンインプラントが保険適用になった直後に実施したもので、アナトミカル型シリコンインプラントの保険適用がまだ決まっていない時点であったためと推測される。次回以降も継続調査することで、費用に関する意識の変化を追ってみたい。

手術に求めることとしては、多くの人が「左右バランス」や「見た目」などの整容性を重んじている。インプラントによる再建手術では、マッサージや将来的な入れ替えなどのメンテナンスが必要となるためか、この点を気にしている人も少なくない。

● 周囲の人々の意見

医師や家族、パートナー（夫、恋人など）、友達たち周囲の人々の意見を本人がどのように感じたかをたずねてみると、半分以上の人が、手術に向けて医師に背中を押してもらったと感じている。医師から反対されたケースもあるが、患者さん本人の乳がんの状況と紐付けて分析していないので、病気の症状との関連性までは不明である。

医師に比べると、家族やパートナーでは賛成の比率は下がり、その理由として「費用」や「安全性」が懸念材料となっている。しかし「本人の意思を尊重」して手術に賛成する人も多い。友人については、「乳がんのことを話していない」という患者さんが多いようだ。しかし、パートナーや友人のなかには「女性としていきいきしてほしい」など、手術に向けて患者さんを励ます役を果たしている人も多く、患者さんにとってよき理解者ともなり得る立場の人々ともいえそうだ。

次回以降は、こういった立場の人々が患者さんの心理的サポート役を果たしているかという視点からも調査をしてみたいところである。

● 「乳房再建手術」に対する自身の考え

再建をしたい理由は、「以前と同じような生活をしたい」「人生を楽しみたい」などポジティブなものが多い。「精神的に元気になる」「自分らしさ、女性らしさを取り戻したい」など、病気になって塞ぎがちだった気持ちを前向きなものに変えたいという意識も強いようだ。また、「身体のバランスをよくしたい」という現実的な理由も大きい。

しかし、「合併症が怖い」「手術が怖い」「仕事が休めない」「費用がかかる」などの理由で手術を躊躇している人も多く、正確な情報提供の必要性を感じさせる結果となった。

● 医療機関側の体勢について

医師からの説明が十分だったかどうかについては、多くは「十分」だったとしているが、「デメリットについての説明が不足」「説明する術式が限られていた」など、もっと幅広い説明を求める声がみられた。

乳腺外科および形成外科の主治医以外に、どのような人からどのようなサポートがあればよかったかという質問については、「患者会や病院内で再建経験者の話を聞く機会がほしい」という回答が多くみられた。

これには、再建手術に関する情報提供だけでなく、心理面のサポートも含まれ、また「再建経験者の胸を実際に見る機会がほしかった」という声はかなり多い。

Ⅱ. 記述式回答の概要

本アンケート調査では、選択式の設問のほかに自由記述式の設問も用意することで、回答者の本音や実際に経験したエピソードなども収集しました。以下は設問ごとの回答の傾向を総括したものです（記述していただいたすべてのコメントは、本報告書P.27以下に掲載しました）。

● Q1. 乳がん手術前、乳房を失うことに対して感じたこと、考えたこと（回答：173）

最も多く用いられているのが「**不安・悲しみ・恐怖・ショック・辛い**」といった言葉で、175人中54人がこうした表現を含んだ記述を行っている。胸を失うことの「**辛さ・悲しさ**」「**恐怖**」「**乳房切除後はどうなるかの不安**」「**絶望感**」など、あたりまえにあった乳房を失うことへの精神的ダメージの大きさがうかがわれる。

次に多かったのが、「**命が助かるのなら胸を失っても仕方がない**」というもので、175人中33人。特に子どものため、家族のためという回答が目立った。

また、「**女性でなくなった**」「**結婚できない**」「**人生が終わった**」など、乳房を失うことによってすべて失うと感じている人が15人。「授乳中のため、子どもにきかわれないか不安」と回答した人もいた。

ほとんどがネガティブなものだったが、ポジティブな回答の多くは乳房再建のことを知っていた、あるいは知って再建を決めたという人で、12名いた。

● Q2. 乳房を失った後の心や身体の変化やその他に起きたこと、困ったこと（回答：140）

最も多かったのが、「**痛み**」に関するもの。「**エキスパンダーを入れて違和感がある**」「**リンパ浮腫**」という回答も含めると19名の方が術後に痛みや違和感を強く感じていることがわかる。さらに8名の方が「**からだのバランスが悪くなった**」と回答しており、からだがフラつく、疲れるといった不調を訴えるケースもみられた。

次に多かったのが「**温泉やジムに行けなくなった**」という回答で、16名の方が他人の目を気にしてこれまでのようにできなくなったと回答している。

また「**下着で苦労している**」「**胸のあいた洋服が着られなくなり、おしゃれができなくなった**」という人が14名おり、特にブラジャーに関する苦労が目立った。

他に、「**うつになった**」「**辛くて死にたい**」「**女性としての自信を失った**」など、精神的につらい思いをしていると回答した人が13名。また、「**性生活・夫・パートナーとの関係**」についての回答も目立った。

Q1と同じく、回答の多くはネガティブなものだったが、17人は「**乳がん手術と同時に再建**」「**乳がん手術と同時にエキスパンダーを挿入**」したので「**喪失感がなくてよかった**」とポジティブな感想をもっている。

● Q3. 乳房再建手術を受ける前の不安や困ったことについて（回答：108）

もっとも多かったのが、「手術の痛みやからだの傷」、「きれいにできるのか」といった不安や、「術後どうなるのか」といった不安があると30人が回答。「経年のメンテナンス」、「左右のバランス」についての心配も見受けられた。

人工物（シリコンインプラント）による再建の「安全性、合併症が不安」と回答した人が14名いた。

また、「情報がなくて困った」と9人が回答。これらは愛知、長野、北海道、沖縄在住の人で、地方と首都圏との情報に格差があることがわかる。逆に患者会でいろいろ話を聞くことができた人は「不安はなかった」と回答。医師と良好な関係を築いている人も「不安は全くない」と回答。

このアンケートは、ティッシュ・エキスパンダーとラウンド型シリコンインプラントが保険適用になったばかりのタイミングで実施しており、多くの人が希望するアナトミカル型のシリコンインプラントの保険適用はまだ決まっていなかったため、「費用に関する不安を抱えている」という回答も見受けられた。

● Q4. 乳房再建手術してよかったこと。再建前・再建後にこれだけは知っておきたいと思ったこと（回答：82）

「再建をしてよかった」「前向きになれた」と回答した人は31人、「これまで通りの服を着られる」「温泉に行ける」「スポーツクラブに通える」など、術前と変わることはないあたりまえの生活が送れると回答した人が20人。再建したことを肯定的にとらえる回答は82の全回答中51あった。

ここでもシリコンインプラントによる再建の場合のメンテナンスや、経年の不安を感じているという回答が7人ほどあり、再建をしていない人に特にその傾向がみられた。

● Q5. 乳がんになって、また手術後に新たにはじめたこと（回答：115）

最も多かったのが「運動を始めた」という回答で33人、続いて「食生活の改善」と回答した人が24人と、健康に気を遣うようになった人が半数にのぼる。また、「今できることは後回しにしない」「無理をしない」と回答した人が8人。「ボランティアや患者会を始めた」と回答した人も8人いた。

その他、「友達をつくる」「婚活」「ブログ」を始めたなどポジティブな回答が多く見られた反面、治療中でまだ何も考えられないという回答が多かった。

●第2部 調査結果

Ⅲ. 基本データ

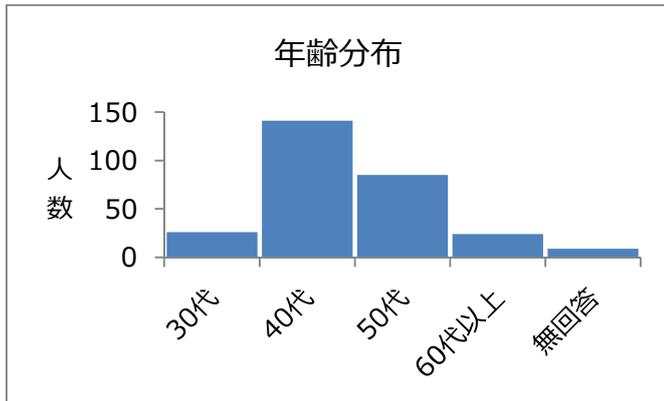
1. 患者さんについて

■居住地

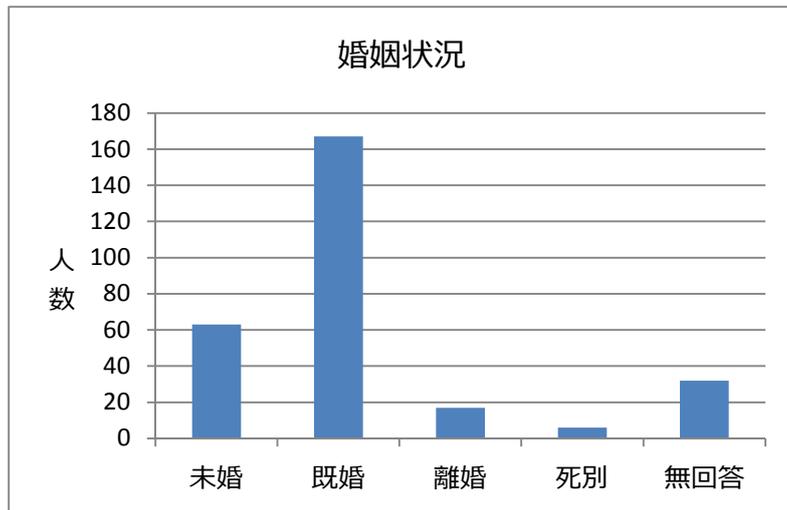
都道府県	人数
北海道	36
新潟県	1
栃木県	4
群馬県	4
茨城県	1
埼玉県	17
千葉県	26
東京都	92
神奈川県	38
静岡県	2
山梨県	3
長野県	2
愛知県	2
大阪府	1
広島県	1
福岡県	1
沖縄県	50
無回答	4

調査を実施した地域が東京、北海道、沖縄の3カ所であったため、このような分布になっている。

■ 年齢



■ 婚姻状況



■ 子供の有無

子供	人数
無	100
有	142
無回答	43

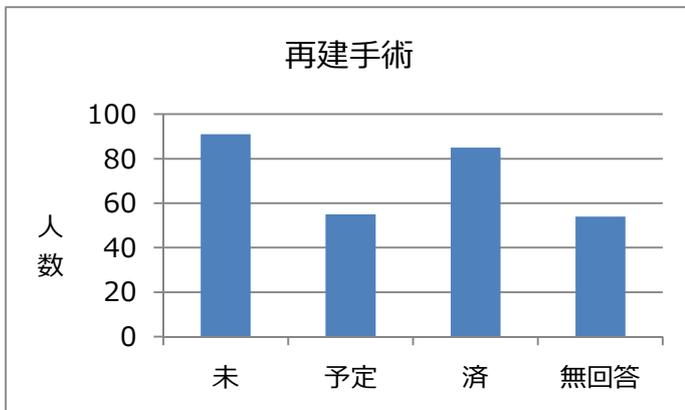
■乳がん手術について

乳がん手術	人数
前	13
後	270
無回答	2

■乳がん手術のタイプについて : 上記設問で「乳がん手術後」と回答したn=270が対象

タイプ	人数
全摘	195
温存	48
温存から全摘	3
片側ずつ	1
無回答	23

■再建手術について : 「乳がん患者である」と回答したn=285が対象

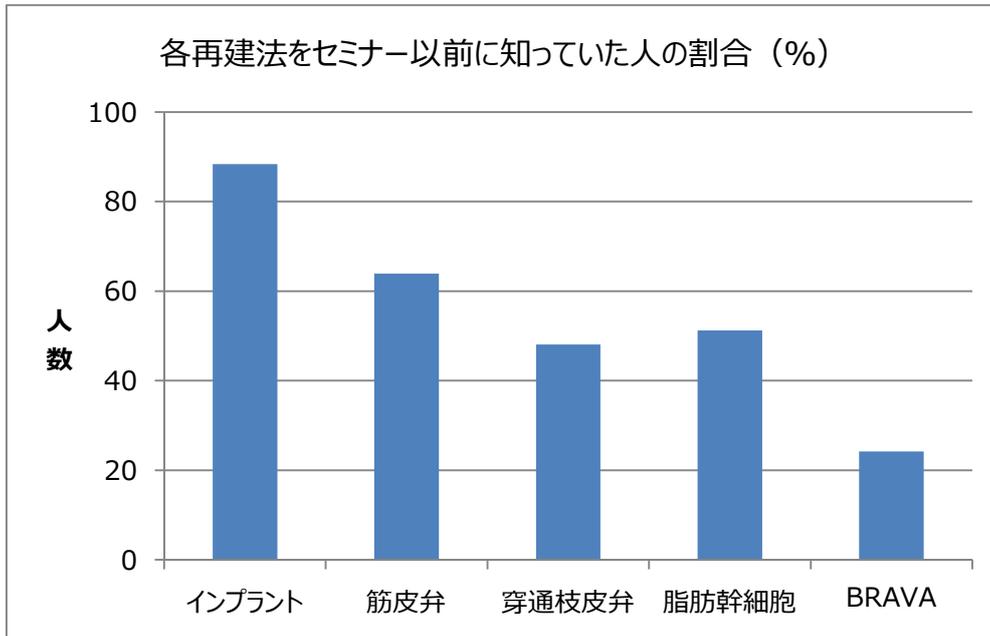


※「予定」には、具体的に日程が決まっている人と、今後再建手術を受ける予定である人の両方を含む。

■乳がん手術の部位について

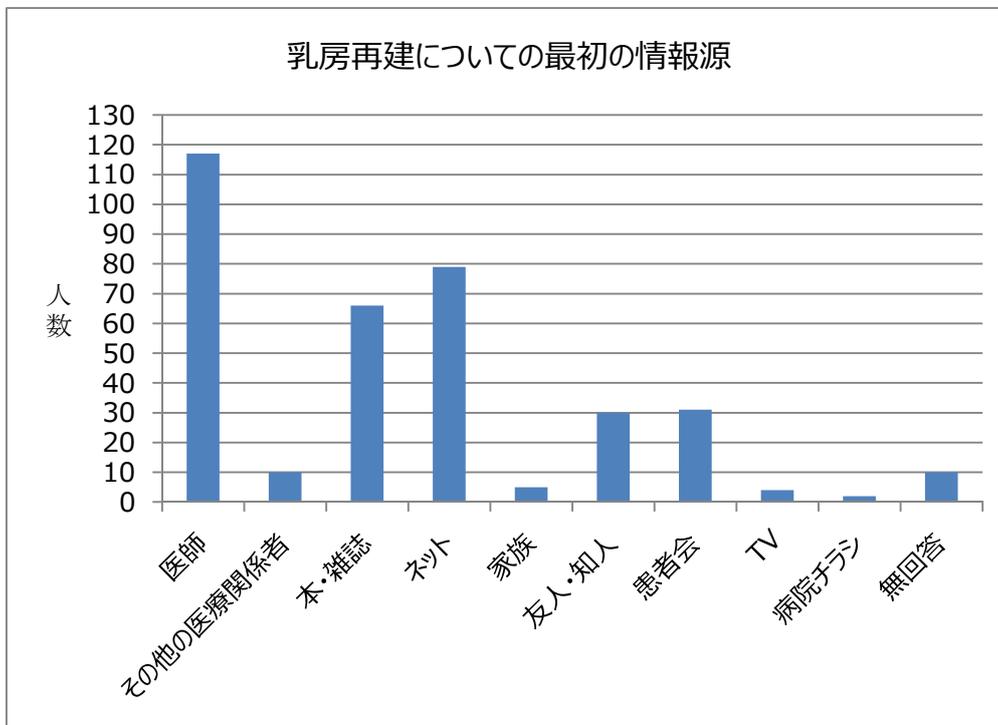
手術部位	人数
片側	218
両側同時	18
片側ずつ両側	8
無回答	41

2. 乳房再建法についての知識



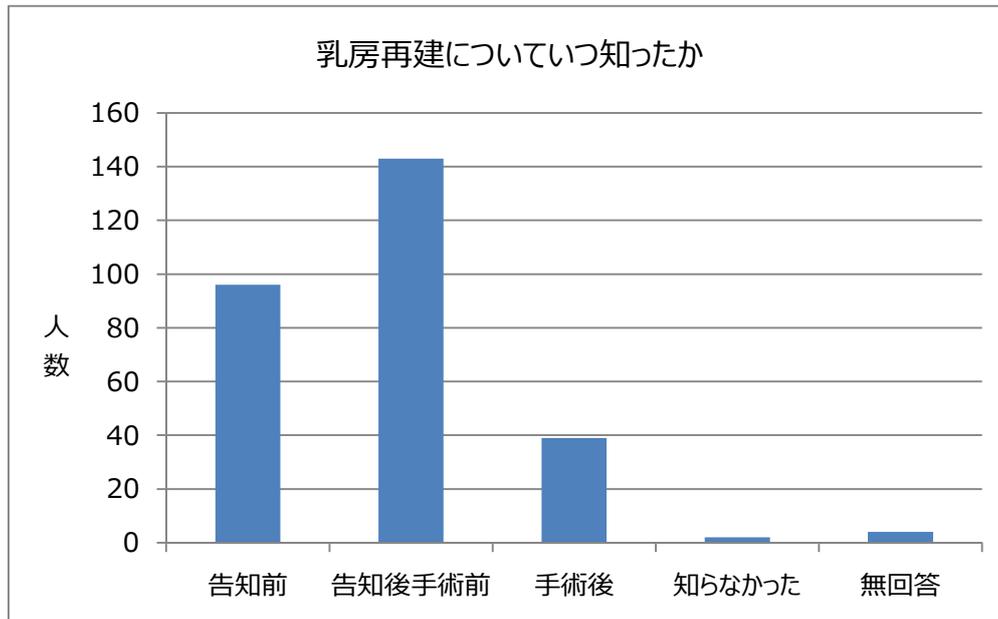
「インプラント」の認知度が最も高く90%近い。逆に比較的新しい方法の認知度はまだ低い。

3. 乳房再建についての情報を最初に得たのはどこからか



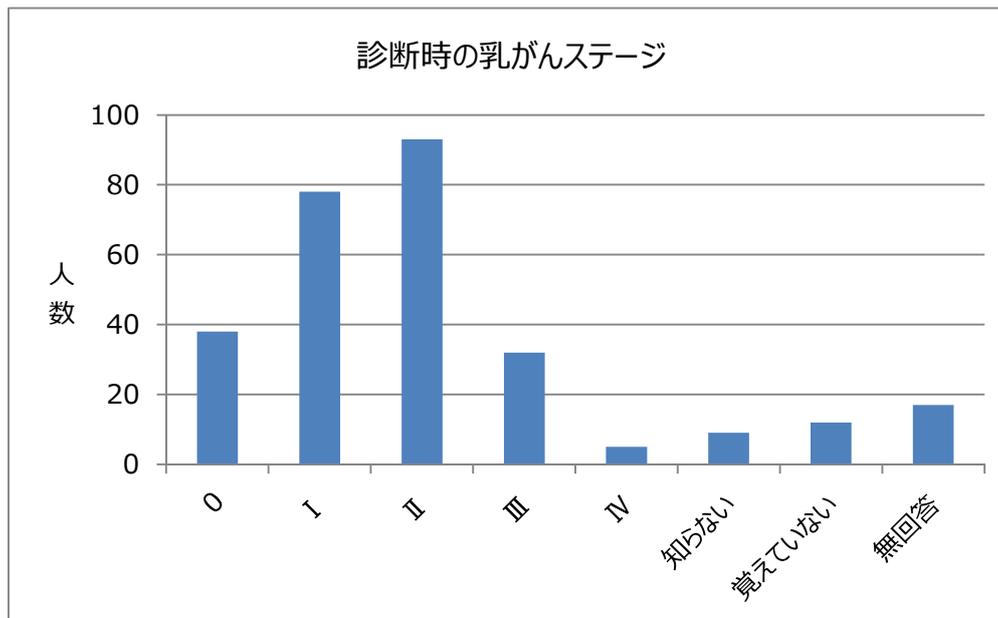
「医師」が最も多く、次いで「本・雑誌」や「ネット」が主な情報源となっている。しかし医師以外の「その他の医療関係者」からはあまり情報が得られていない。

4. 乳房再建についてどの時点で知ったか



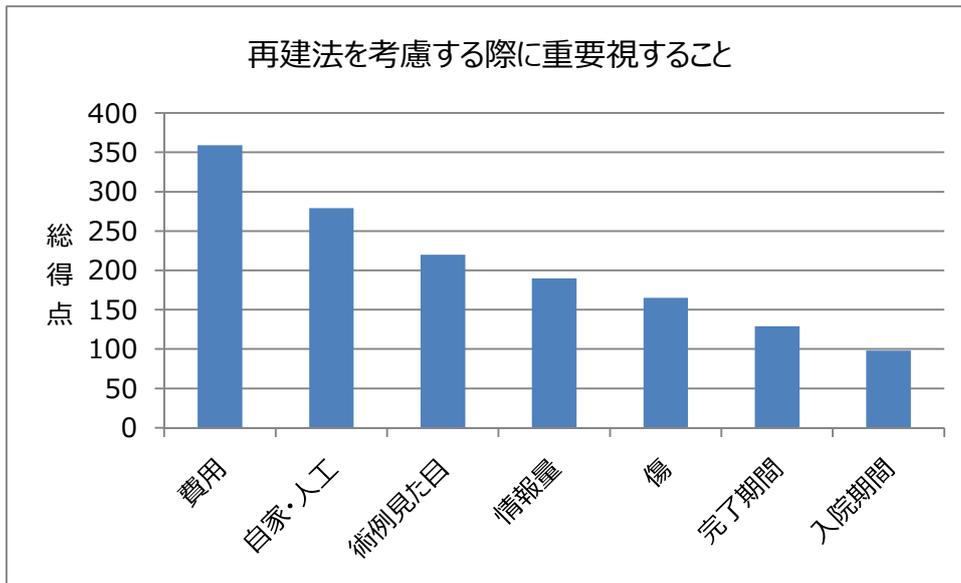
乳がんの「告知後・手術前」という回答が多い。乳がんになって初めて、乳房再建手術に関する情報を得たという人が多いのが現実だ。

5. 診断時の乳がんステージ



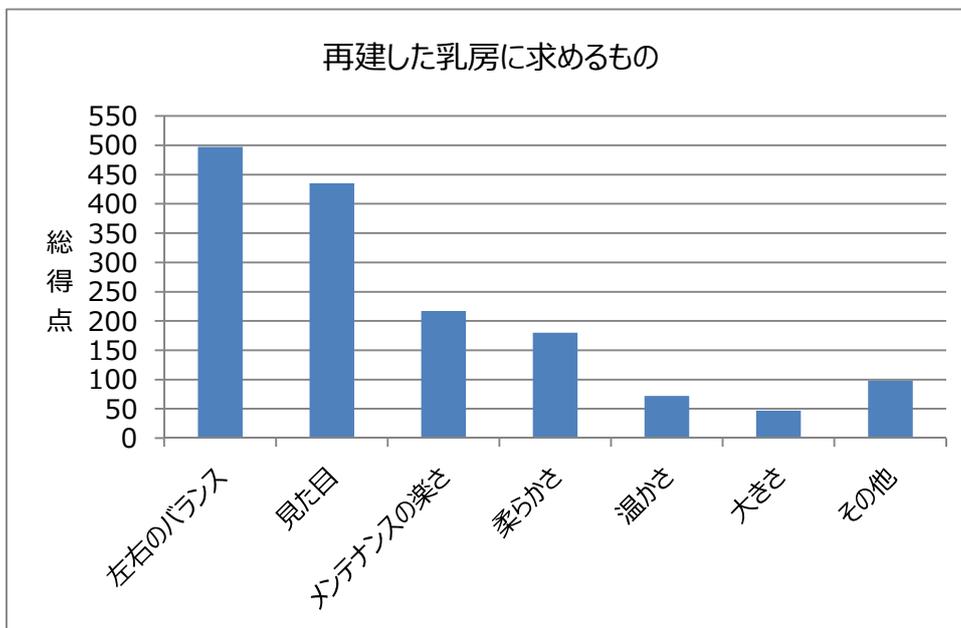
「ステージ II」という回答が多いが、進行すると乳がん治療への専念が優先され、乳房再建手術のことまで考えるゆとりがないため、このサンプルに現れなかったことも考えられる。

6. 乳房再建の方法を考慮する際にどんなことをより重要視するか（複数回答）



「費用」を重視する人が最も多い。調査時点ではアナトミカル型インプラントの保険適用が未定であったことも影響しているものと考えられる。選択肢以外に重要と思っていることについてたずねたところ、「合併症」「安全性」「身体(機能も含む)への影響」など手術の安全性に関するものが多くみられた。

7. 再建した乳房に求めるものはなにか（複数回答）



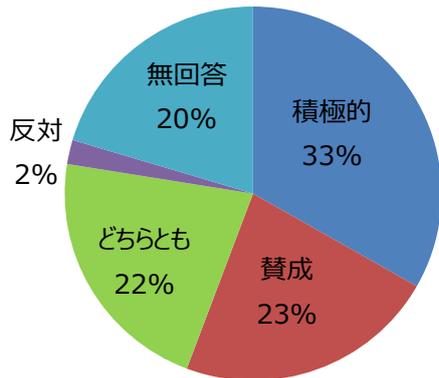
手術後の見た目に関する回答が多く、次いで術後のメンテナンスを重視する人が多い。選択肢以外の回答では、身体への影響や再発の影響、経年変化などを気にする声もあがっていた。

※上記2問は、より重きを置く項目上位3つに順に1、2、3の数字を振ってもらい、各項目が獲得した数字を集計。その合計に、1は3点、2は2点、3は1点の点数を掛けて足したものを総得点とし、得点の高い順に並べた。

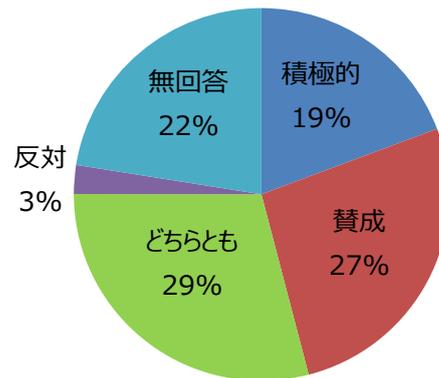
8. 乳房再建に対する患者の周囲の人々の意見

「患者本人がどのように感じたか」の回答。

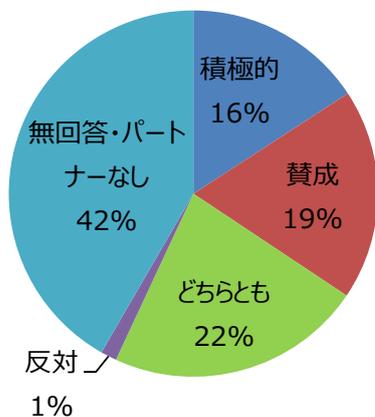
乳房再建に対する医師の意見
(n = 285)



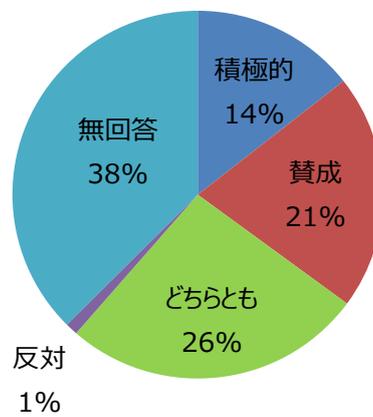
乳房再建に対する家族の意見
(n = 285)



乳房再建に対するパートナーの意見
(n = 285)



乳房再建に対する友人の意見
(n = 285)



《医師の意見について》

医師から「反対」された人は少数にとどまるが、その理由の多くは「再発や病気の進行に対する懸念」から。なかには「死んでもいいならどうぞ」と言われた人もいる。「どちらともいえない」と回答した中には、「術後の経過や再発の懸念」を理由としたケースが散見される。

「積極的」「賛成」のグループでは、再建手術の実施の有無にかかわらず「再建を提案してくれた」「左右バランスをとるためには再建をしたほうがよいといわれた」「快く紹介状を書いてくれた」といった回答がみられ、「患者の意思を尊重してくれた」という感想も多い。(注・調査はアナトミカル型インプラントの保険適用決定以前に実施している)

《家族の意見について》

家族の意見では「積極的」「賛成」の合計が半数に達していない。「どちらともいえない」の中には、「家族に相談していないから」というコメントが散見された。コメントから推測されることとして、家族が再建に肯定的でない場合は、「費用」がまず理由となっているようだ（インプラントへの保険適用の開始で、今後は変化していく可能性がある）。その他、「手術の負担」「合併症の懸念」なども理由としてあがっている。家族が肯定的なグループでは「本人の意思」を尊重している場合が多いようだ。

《パートナーの意見について》

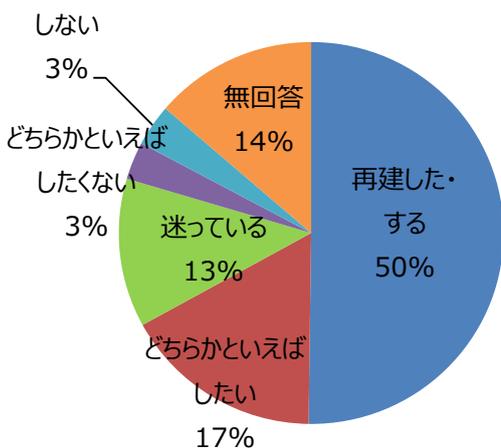
「無回答・パートナーなし」が4割強となったが、この中には「相談していない」というケースも含む。パートナーが肯定的であるグループでは、「本人の意思を尊重」「本人のためになるなら」という意見が多く、やや否定的な意見では「費用や手術の負担」「安全性」などへの負担を理由にあげている。「積極的」という中には「将来妊娠出産するためにもとすすめてくれた」「これからの人生のために、女性としていきいきしてほしい」といわれたという意見も多くみられた。

《友人の意見について》

乳房再建だけでなく、乳がんのことを友人に話したり相談したりしている人は多くない。「周囲に再建経験者がおらず知識がない」というコメントも複数あった。肯定的な意見では「本人の気持ちに沿って」「これからの人生のために、女性としていきいきしてほしい」などが多い。

9. 患者本人の乳房再建に対する考え

患者自身の乳房再建に対する考え
(n = 285)



《「再建をした・する・どちらかといえばしたい」の主な理由》

- 温泉や旅行、洋服など、以前と同じ生活をしたい、病気を忘れたい。
- 人生を積極的に楽しみたい。

- 自分らしさ・女性らしさ・自信を取り戻したい。
- 精神的に元気になれる。
- 乳房を失うのが怖い。あるのがあたり前で、ないことが考えられない。
- 身体のバランスを取り戻すため。
- 形成の先生がきれいに仕上げるとおっしゃったので。
- 再建済みの患者さんの胸を見て。
- 保険金が出たので。
- この機会に豊胸。

《「再建を迷っている」の主な理由》

- 合併症・手術が怖い。
- 費用と時間による。

《「再建しない」の主な理由》

- 手術がこわい。
- 特に困っていない。
- 身体への負担や合併症への懸念。
- 多額の費用。
- 仕事を休めない。
- メンテナンスの負担。
- もともと胸が小さく、胸への思い入れが少ない。

10. 医師による乳房再建の術式と、各術式のメリット・デメリットに関する説明

回答	人数
十分	99
不十分	17
無回答・未再建・予定なし	169

乳房再建手術経験者に対する設問だが、再建予定の方からの回答も含むため、再建済患者数より回答数が多くなった。記述回答数は少ないが、「十分だった」と感じた人の理由は、「自分で既に決めていたので」。「不十分」の理由では、「デメリットの説明が不足」「説明する術式が限られていた」という回答が複数あった。その他「手術をしてみて分かったことがあった」「短時間では無理」「雑な印象」というコメントもあった。

11. 乳がん治療の主治医と乳房再建を行う形成外科医との連携

回答	人数
うまくいっていた	75
わからない	26
うまくいっていなかった	13
無回答・未再建・予定なし	171

前問同様、再建済患者数より回答数が多くなっている。記述回答数は前問よりさらに少ないが、「うまくいっていた」の理由では、「同一医師により行われた」「別病院だったが、医師同士の仲がよさそうで、情報のやり取りをしていた」などがあがっている。「うまくいっていなかった」の理由説明では、「別病院だった」「再建手術があまりうまくいかなかった」「そもそも再建に反対で、形成の話が出ない」といったことがあがった。

12. 乳腺外科医・形成外科医のほかに欲しかったサポート

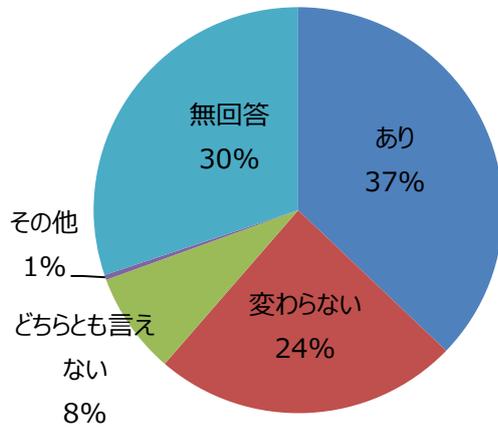
目立った意見として、「患者会や病院内で再建経験者の話を聞く機会がほしい」というもの。また「病院・認定看護師、コーディネーターなどからの情報提供サポート」「心理的サポート」「再建した胸を実際にみる機会」が必要との回答もあった。

《主な回答》

- 乳腺外科の医師も積極的になってほしい。
- 精神的なサポートがあるとよい。
- 乳がん患者から直接話を聞く機会。
- 体験談を多く聞きたかった。
- 患者サイドからのサポート（患者会のない時代だったので）。
- 下着の個別相談。患者向けヨガ。
- 病院内で再建した方の胸を見せてもらう機会。
- 大都市部だけでなく日本中で同レベルの連携が望まれる。
- 術後のケアについて教えてくださる方をコーディネートしてくれる方がほしい。
- 再発予防の為の漢方薬の指導。
- 同時再建をしなかった人のために、二期再建の話ができるコーディネーター的な科があるとよい。
- 無料で相談にのってくれる専門家。

13. セミナー後の患者の乳房再建に対する認識変化

セミナー後の乳房再建に対する認識変化
(n = 285)

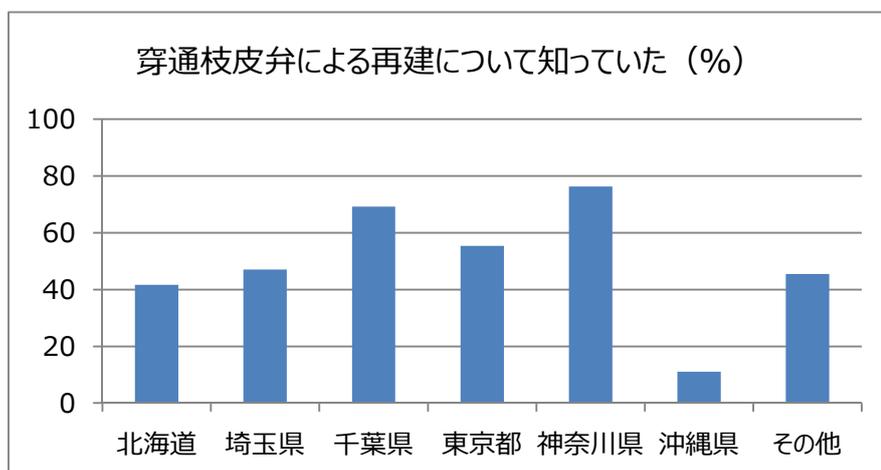
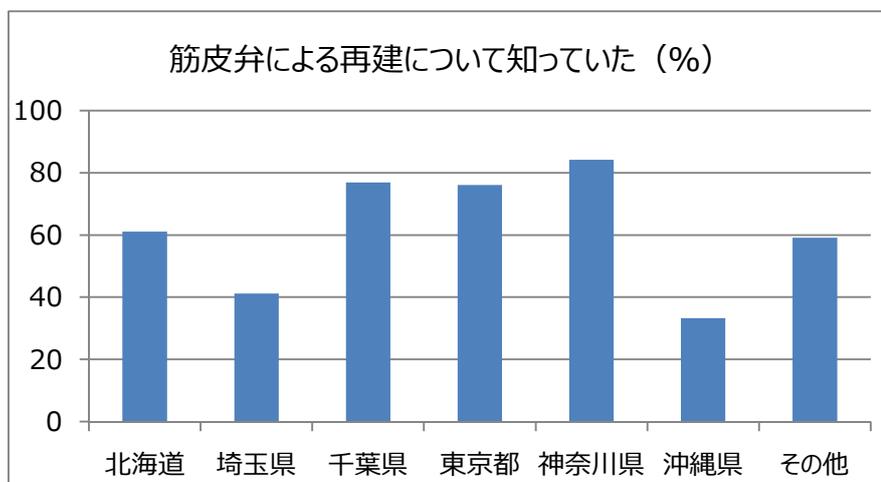
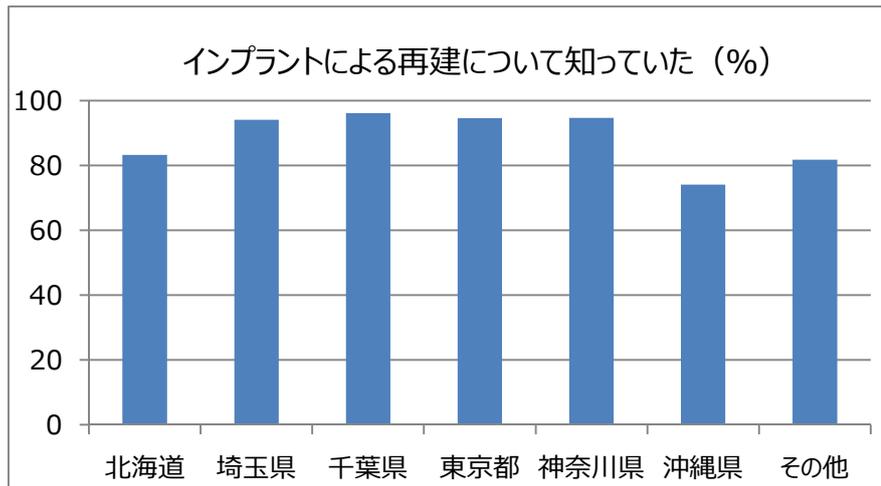


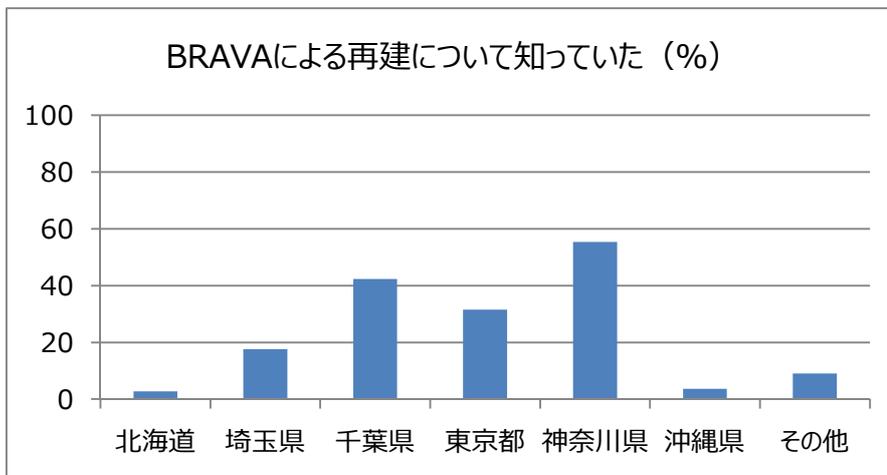
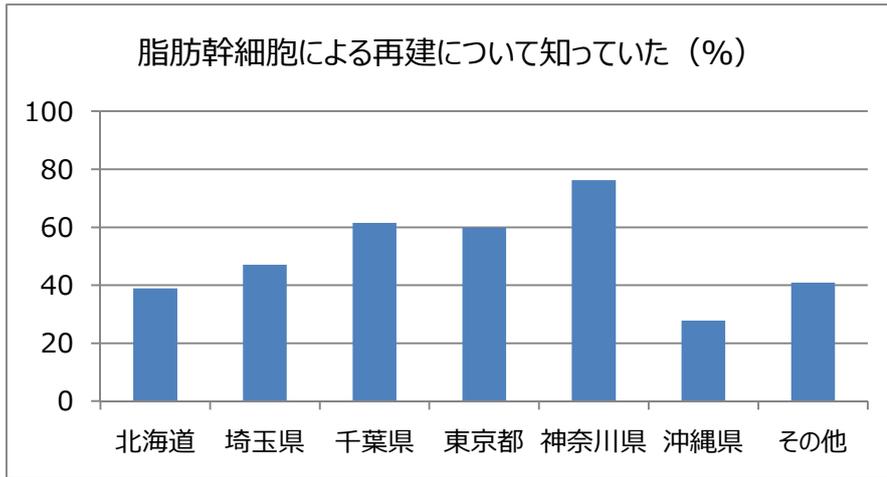
回答者がもともと持っていた認識のレベル、およびどのように認識が変化するかまではわからないが、3分の1以上の人に何らかの認識変化があった。また首都圏より北海道・沖縄の参加者に「認識変化があった」と回答する人が多く、地方都市においてこうしたセミナーを開催することの意義が大きいことをうかがわせる。

IV. クロス集計データ

年齢や婚姻状況、居住地域などによる回答の違いを探るため、何点かの回答でクロス集計を試みました。それほどくっきりとした差はみられませんが、参考データとして添付します。

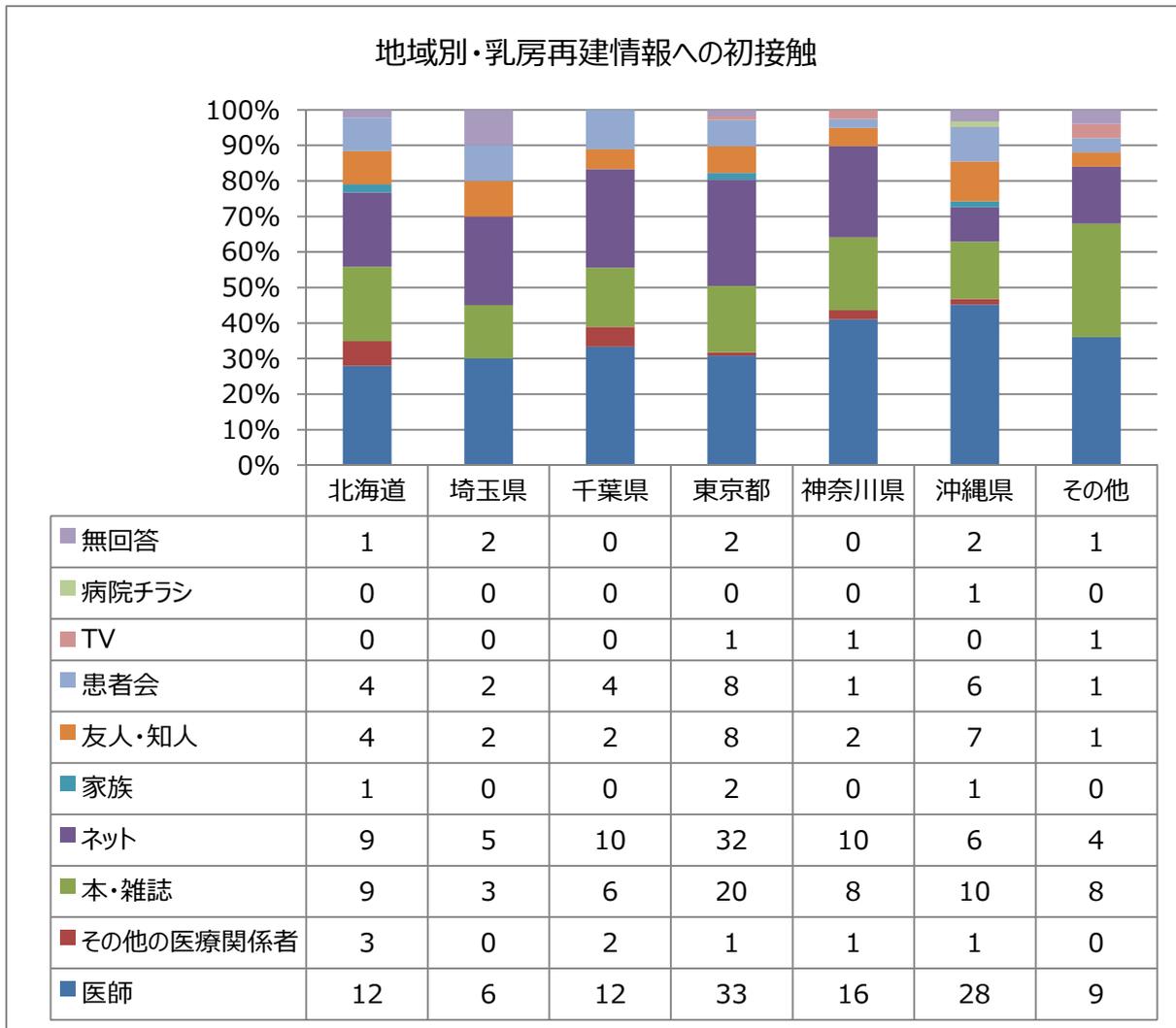
1. 再建方法の知識に地域間格差はあるか





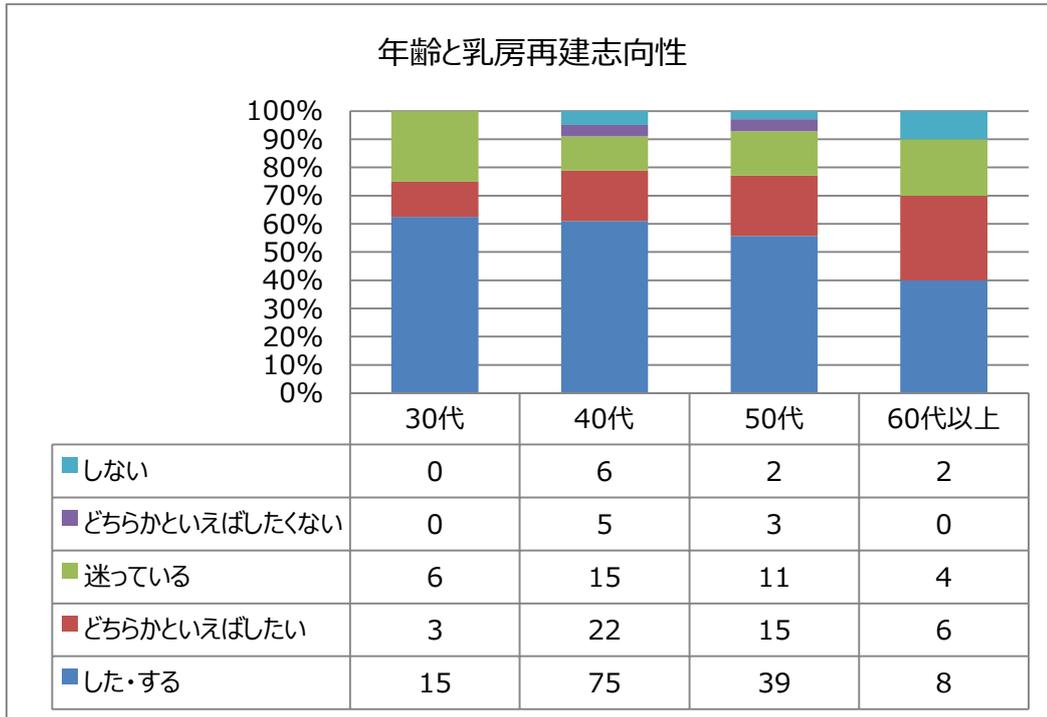
各再建法についての認知度と参加者の居住地域をクロス分析した結果、「インプラント」についてはあまり地域差がなく、「筋皮弁」や「穿通枝皮弁」では、首都圏在住者のほうに認知度の高さがみられる。さらに「脂肪幹細胞」や「BRAVA」などの新しい方法になるほど、認知度の格差もより開いている。

2. 乳房再建の情報を最初に得た経路に地域差はあるか



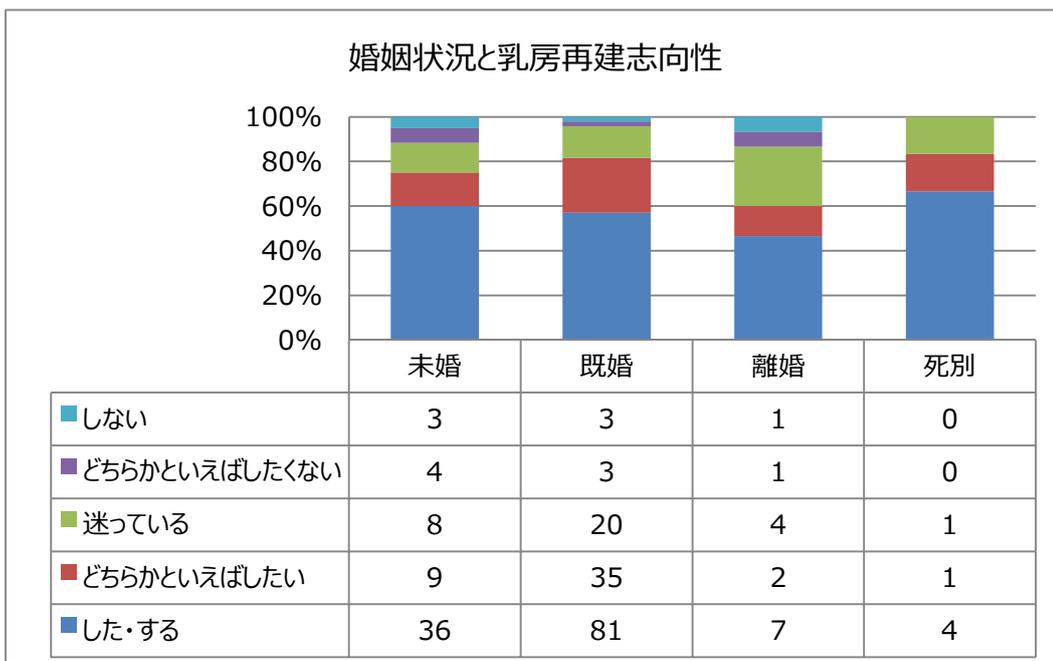
沖縄県で「医師」からという回答が比較的高いことを除くと、それほど大きな地域差はないようだ。

3. 年齢により、乳房再建への志向性に差はあるか



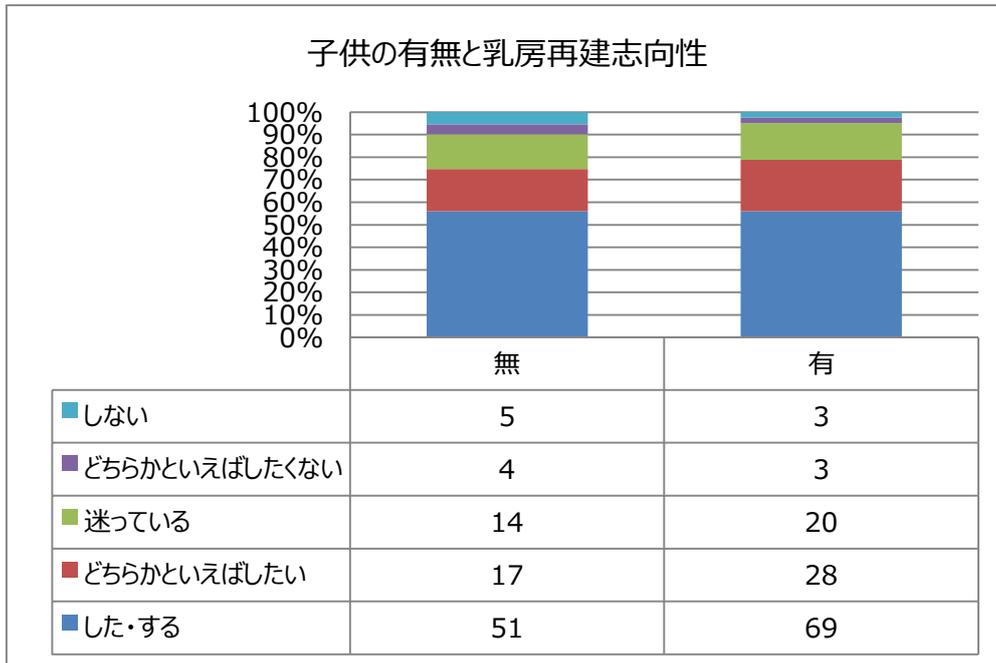
年齢が上がるほど手術を「した・する」の比率は下がるが、「どちらかといえばしたい」という人の割合が増えている。手術に対する関心を持っている人々が少なくないことをうかがわせる。

4. 婚姻状況により、乳房再建への志向性に差はあるか



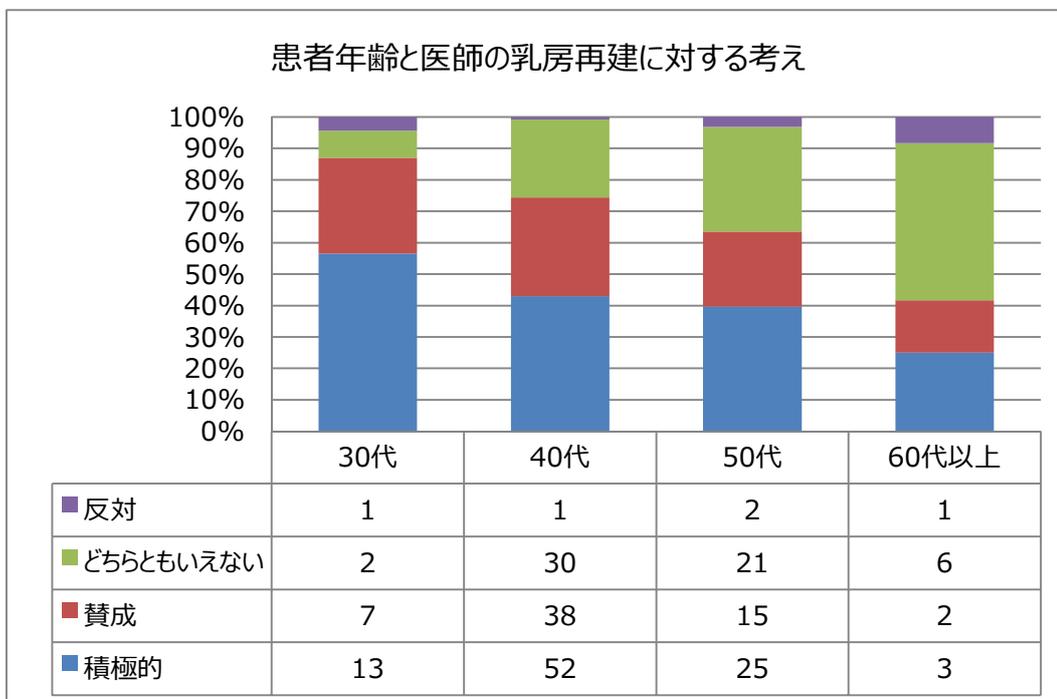
サンプル数の少ない「離婚」「死別」を除くと、「未婚」「既婚」によるそれほど大きな違いはないようだ。

5. 子供の有無により、乳房再建への志向性に差はあるか



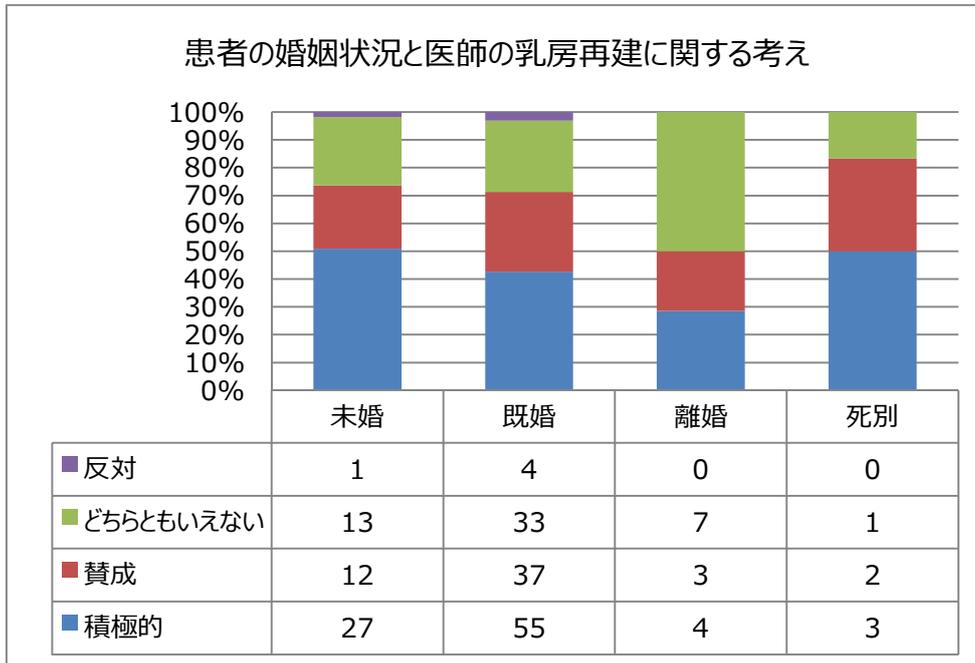
特に大きな差はみられない。

6. 医師の乳房再建に対する考えは患者の年齢により変わるか



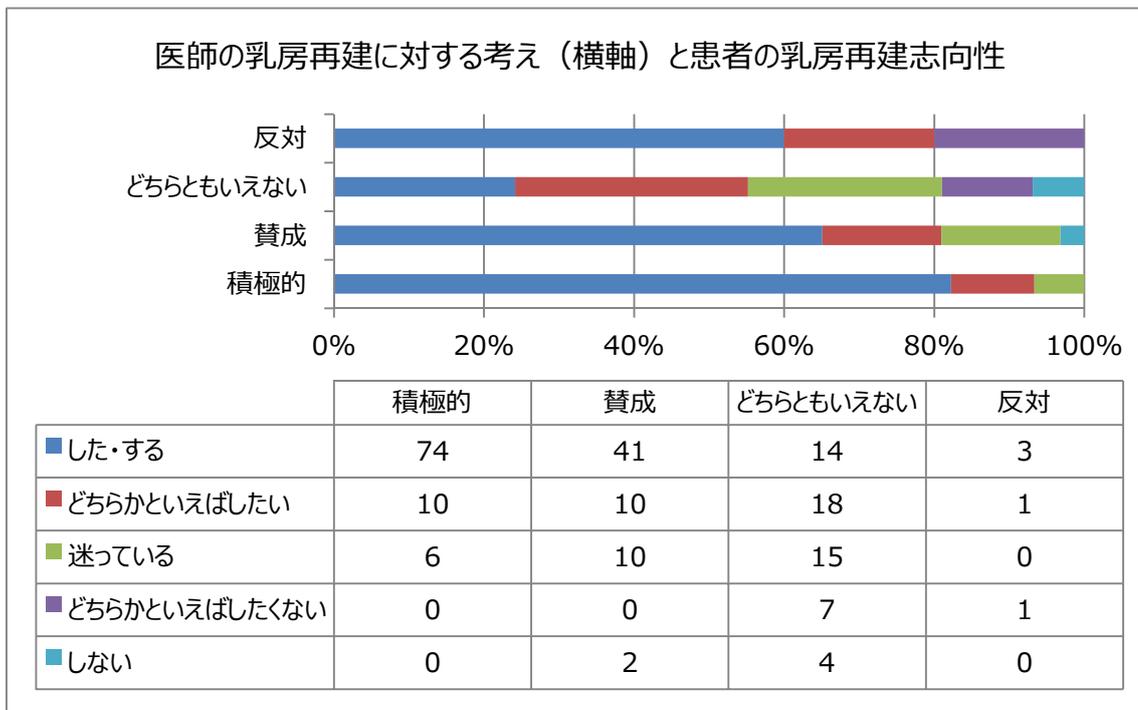
患者の年齢が若いほうが、医師は積極的に手術を勧める傾向が強いように見える。サンプルの多い「40代」と「50代」の比較では、医師の考え方にそれほど大きな差はみられない。

7. 医師の乳房再建に対する考えは患者の婚姻状況により変わるか



サンプル数の多い「未婚」と「既婚」の比較ではほとんど差はみられない。

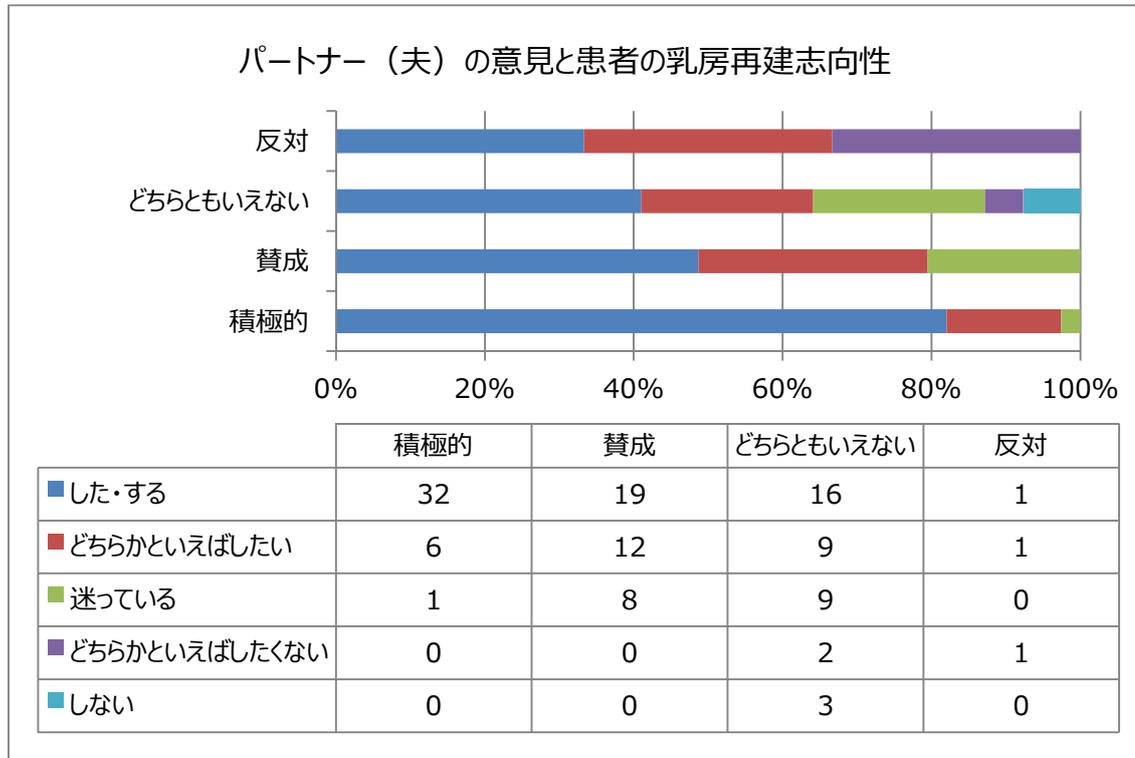
8. 患者の乳房再建志向性は医師の乳房再建に対する考えと関連はあるか



医師が積極的であるほど手術を「した・する」という回答も多く、医師の考え方や姿勢が患者の考え方に影響している可能性は高そうだ。

9. 患者の乳房再建志向性はパートナーの乳房再建に対する考えと関連があるか

●既婚者の場合



パートナー(夫)が「反対」「どちらともいえない」という意見だと、患者の手術に対する志向も下がる傾向がみられ、逆に彼らが「積極的」「賛成」だと手術を「した・する」「どちらかといえばしたい」という患者さんが増える。パートナーの後押しも大きな影響を持っているといえそうだ。

V. 記述式回答（すべて）

記述式回答を求めた5つの質問において記入された全回答を以下にまとめました（順不同）。

Q1 乳がん手術前、乳房を失うことに対して感じたこと、考えたこと	
1	仕方がない、まず命を。絶対再建する！
2	がんを治すためには仕方ないと思った。
3	命が助かるなら、胸がなくても気にしない。
4	50代半ばでしたが、やはり失うことはダメージが大きく嫌でしたが、病気だから仕方ないと（あきらめるほかない）命があればいいと考えました。
5	がん根治を優先に考えたので失うことに対する抵抗はなかった。
6	悪い所を取るなら仕方がない。
7	生きるために乳房を失うのはしかたない。
8	がんを取るため覚悟した。
9	がんが治るなら全摘もいいと思った。
10	初めは頭が真っ白になったが、幼い子を思うと迷うことなく手術にいどめた。
11	まさか、自分ががんになるなんて、受け入れたくありませんでした。子ども達や仕事に対してあきらめられず、がんに向き合うことができました。命さえあればまだまだ希望があると思いました。
12	死について考えた。死が身近になった。子どもの将来が心配になった。乳房を失うことは悲しくて絶望的になったが、乳房より命をとらなければと思って手術にのぞんだ。
13	ショックだったが、命にかかわるなら仕方ないと思った。人前での着替えは気が引けるだろうと思った。乳＝女性のシンボルであり、片方失うのは相当なダメージだった。
14	まず病気を治療すること、命について大切に考えることが第一だと思った。生き方を考える上で、全摘手術が大きなきっかけとなった。
15	命の大切さ。
16	告知を受けたときは、まず命をと思いましたが、全摘と言われたときはあまりにショックで、胸を失うことは考えられませんでした。
17	自分の乳房に未練はなかった。病気が治るなら全摘でかまわないと思った。
18	命が第一優先だったので失うことのつらさは全くなかった。
19	もう温泉に入れない、プールに行けない。
20	死と直面したと同時に乳房全摘と言われ本当に悲しかった。再建のお話を聞き、気持ちが楽になった。
21	頭は豊胸豊胸（笑）人生何事も前向きに。
22	病気だから失うことは仕方ない。傷が小さく再建できれば何とか生きて行ける。
23	特に抵抗は無かった。事前に本やネットで勉強し、納得した上で筋肉を使わない自家組織による同時再建を希望した。
24	再建、ということ知らなかったら、全摘にはしなかったと思うので、情報を得ておくことは必要だと思った。胸がなくなるというのは、実際に告知されてみないとどれだけショックなことなのかかわからない、ということがわかった。

25	再建することを考えていたので前向きな気持ちでのぞめました。
26	同時再建のため、喪失感は少なかった。
27	胸がなくなることの悲しさはありましたが、告知とともに今後の長い人生の QOL から再建をすすめて頂いたので失うことの意味は深く考えていませんでした。
28	同時再建だったので、特にない。
29	同時再建できたので、失わずに済んだことの嬉しさがありました。
30	再建できると信じていたので、一時的喪失は我慢できた。
31	不安・悲しみ。
32	乳房を失うことが一番こわかった！
33	辛い。
34	失う事がとてもつらかった。
35	小さい胸だけ失ってしまう（全摘）ということに非常に強い悲しみを持ち、うつになった。
36	不安しかない。
37	温存はできましたが、傷がどれくらい目立つのか、また乳房の変形はどれくらいなのか心配でした。
38	変形した写真を見て絶望的な気持ちになった。とても悲しく、何とかして失わずにすませたい、再建も辞さないと思った。
39	絶望感でいっぱいになりました。
40	恐怖。
41	つらかった。
42	失うことに耐えられないと思った。
43	恐怖心。
44	乳房を失うことはとても悲しいことだが、それよりもがんが怖く早くとってほしかった
45	全摘するくらいなら自分らしさを失うなら長く生きていたくないと思っていました。
46	目の前が真っ黒。
47	絶対にイヤ。私の場合可能だったので、絶対に同時再建をすと決めていた。
48	全摘して胸を失うことはありえないと思った。とても悲しかった。
49	絶対に何も失いたくなかった。地方では全摘と温存しか選択肢がない。インターネットがなかったら、どうなっていたんだろうと思う。
50	リンパへの転移を考えたら気がおかしくなりそうだった。自分のからだの一部がなくなるという不安も大きいのに、でも泣けなかった。手術方法や病院を決めるまでが本当につらく、手術を決めてからは、たいしたことはない、私は大丈夫と自分に言い聞かせていた。そして、手術が近づくにつれ、どんな乳房になっても、どんなからだになっても自分のからだや自分を愛そう。心から愛おしいと思えた時にやっと少し泣けた。術前にはたくさんの周りの人のお陰で「手術をする事で私は生まれかわる」と感じた。がんを宣告されてから、手術の結果がわかるまでの間の気持ちの起伏が大きかった。
51	あー、なくなっちゃうんだな、と何度も何度も胸を見ました。想像ができませんでした。
52	失いたくないと思ったので同時再建を選びました。先生に感謝しています。
53	とにかく悲しかった。でも、再建できることが分かって前向きに考えられました。
54	かなりショックだった。

55	乳がんと言うよりがんになったことがショックでした。少し時間がたち、せつかく「がん」になったのだから、と日々考えています。
56	悪夢。
57	思っていたより病気がすすんでいてショックだった。
58	ショック。
59	ショックでした。がん、と言われたのは初めてで、乳房を失うことよりももしかして死んじゃうんじゃないかって。死ぬ可能性もある、と強く思い込み、残していく家族（夫・子どもたち）のことを考えました。
60	「絶望」の一言でした。ショック！初期の診断で全摘出すれば再発はないと言われましたが、温存にしました。
61	ショックだった。手術までの時間があまりなかったのでどこで再建するか必死に考えた。
62	とてもショックで、はじめは温存にこだわったが、形の問題や万一あとで局所再発したときにインプラントで再建できないことなど、告知を受けた直後は情報が少なかった。患者会に参加して得た情報がありがたかった。
63	かなりショック。不安、死について。
64	特に意識していなかった乳房について、改めて自分にとって失うことがこれほどショックだったということに気付かされた。乳がんの告知直後は、がんのことで頭がいっぱいで、胸を失うことまで考えていなかったのが、治療についての情報が一通り整理されると、途端に胸がなくなった後が気になりだし、またさまざまな選択があることを知った。あらゆる場面で、自分はどうしたいのか？を考えさせられ、とても苦しかったが、すべてを納得のいく形で決断、選択でき、今も結果には満足している。
65	もう結婚はムリ。絶望。
66	結婚できなくなるかもしれないと思った。
67	終わったなと思いました。
68	もう生きて行けない
69	女性の資格を喪失するような不安
70	絶望感しかなかった。どうやって生きていけばいいか？分からなくなるくらいでした。
71	人生が終わった感じ。
72	女性としての一部が失われることがとても辛く悲しかった。毎日入浴等で自分のからだに向き合うことが辛いのだろうと思っていた。
73	女性ではなくなる。でも命が第一。クヨクヨ考えてはいけないと思った。
74	あまり良く分からなかった。
75	混乱していたのでよく覚えていない。がんの最終告知まで時間がかかったのもそれでも少しほっとした。
76	あまり考えなかった。
77	がんをしっかり取ってもらって再建をする。
78	「しかたがないな…」と。
79	傷などキレイに治るのだろうか？費用。
80	母をがんで亡くし私も母とよく体質が似ているため、いずれ自分もがんになるのではないかと考えていたので、がんの宣告を受けてもあまりショックはなかった。乳房も部分切除だったので、それ程変形はないのではないかと考えていた。結果も思っていた通りだった。
81	もう歳なのであまり感じなかった。もっと若かったら違っていたかも。始めから再建を目的としていたので。
82	授乳していたので、子どもに嫌われないか不安だった。

83	正直、「がん」が気になり、乳房を失うことは頭のすみこしか浮かばなかった。
84	不妊治療を経て子どもを授からなかったこと＝授乳の思い出がない分、執着が少なくて済んだので、初めて子どもがいない事を肯定できた。
85	まだ手術前なので実感がない。はだかですくわけではないので、なくてもよいような気がするが、全摘後の他の人の写真を見ると、自分がそうなったときショックに思うような気がする。
86	私が？
87	失う事イコールペチャンコで乳首がなくなると思っていた。
88	傷がどのように残って、どのように変形するのかのイメージがわからず、不安があった。もともと乳腺疾患で乳腺科にかかっており、乳がんになる可能性は感じていたのであまり取り乱さなかった。
89	部分切除であったが、どのような全摘再建の方法があるか説明がなく、悩むことがなかった。
90	人に比べると、胸に固執をしていないと思う。ないと寂しく感じるだろうが、胸が小さいせいもあるのか、それよりがんの再発や転移などに心が行っている。
91	乳房を失っても自分の価値は少しも変わらない！
92	かなり悩みましたが、がん摘出を第一に考えました。
93	いったい何がいけなかったんだろう？せつかく女性に生まれたのに結婚もせず仕事で明け暮れる人生を歩んでしまった私に神様が下したバツなのか？子どもを産む気がないなら没収します、とジャッジされた気がした。ただ一生懸命、全身全霊で仕事をしてきただけなのに…。
94	自分がなぜ？という気持ち。決めることの勇気！！
95	乳房が片方だけないからだのイメージや不都合が想像できず、温存を希望した。
96	エキスパンダーを入れたことで乳房を失うことについて大きなダメージがなかったが、その後感染症になりエキスパンダーを取った時はとてもショックだった。
97	かなりの資料を見たり、本を読み調べました。やはり女性にとって乳房は大事。失ったものを取り戻し、精神もハツラツとしたいです。
98	がんのことで頭がいっぱいでした。
99	生きなければ！
100	なんとか胸を残したい。
101	偶然にも温泉で全摘された方を見かけました。（告知前）それについて不安もなく、こういう感じなのかと受け止めていたので、無くて大丈夫かなと思いました。
102	乳がんとわかってから周囲の人々に「セカンドオピニオンは？」と尋ねられた時、それまで本を読んだり主治医の話で理解できたと思っていたので却って戸惑ってしまった。現段階までの治療に十分満足してはいるが、今日の講演をはじめ先生方の見解、助言がいろいろあることが具体的にわかり、多角的にお話を伺う意味がよくわかった。乳がんがわかった時は、「よし、闘おう」と思った。しかし、43歳で本気で子どもがほしい、最後のチャンスと思ったばかりの時期だったので、抗がん剤、ホルモン剤等治療方法によってはもう子どもを望めない、とか閉経が早まる、ということの方が受け入れ難く、ショックだった。とり急ぎ妊孕性確保ということで一度だけ採卵はできているので、将来の可能性は残せたが、例えばがんが見つかるのがあと5年早ければ、あるいは5年遅ければ、と思わずにいられない。まだ自分の中で覚悟・わりきりができていない。
103	初めはイヤでしたが、再発はしたくないので全部とることを決心。
104	どのような状態になるのか想像をすることができなかった。温存だったので変形はさげられないとは思っていました。

105	大変な病気になってしまった。
106	失いたくないと思い、再建する前提で手術をした。
107	なんで気づかなかつたんだろう。診断ミスではないか？
108	温存と言われて手術室に入ったが、整容性を考えると全摘にするかも？と言われていたので、「まな板の上の鯉」だと思った。結果、全摘して、保険適用のエキスパンダーを挿入した。
109	検査を受け、皮下乳腺全摘同時再建に至るまでの3年間は検査に対する不信感が多々あり、最終的に信頼できる先生に出会えて本当に良かったと思う。
110	手術前は乳房を取れば病気を克服できるとだけしか考えていませんでした。
111	とにかく、胸のしこりを取りたいという気持ちが強く、乳房を失うことまで考えられなかった。
112	ショックでしたが、がんを取り除いてもらうことを考え、あまり喪失感はなかった。
113	生命には代えられない、と思うまで時間がかかった。術後に「これから共に（病気と）と付き合っていく！」と思えるようになった。
114	手術した年は子ども2人が受験生、そして小学生もいたため、私の人生は（主人を含めて）子どもたちの成長をみることができないかもしれないという悲観的な気持ちで一杯でした。
115	怖かった。
116	子どもがまだ小さかったので再発のことが一番心配でした。
117	海には行けないのかと思いました。
118	子どもとお風呂に入れないこと。
119	全摘と言われかなり動揺しましたが、再建できると聞き希望が持てました。
120	乳がんと告知を受ける前は仕事をしていたのでこれからどうなるか心配だった。
121	絶望感。
122	元のかたちを失いたくなかった。
123	恐怖感でいっぱいでした。
124	絶対イヤだと思った。しかし、時間の経過で治すことが一番だと思えるようになった。再建のことも聞いていたので、それも後押ししてくれたと思う。
125	女として、見た目もおしゃれもしたいのになかなか受け入れることができなかった。いっぱい泣きました。
126	目の前が真っ暗になってとても悲しかった。
127	自分自身がまさか乳がんになるとは思っていませんでしたので、とてもショックでした。
128	50才で仕事を退職したばかりだったので、心にポッカリ穴があいたように。女性なので小さい胸ではありましたが、ショックで、頭の中が真っ白でした。先生から説明を聞いたその日は夜も寝られず考えてしまいました。
129	ショックだったけれど再発に対する心配が大きく、とにかく早く手術をという気持ちであれこれ考える余裕がなかった。
130	乳がんの告知よりも全摘と言われたときのショックが大きかった。
131	ショック。
132	当初は女性でなくなるようなショックを受けましたが、現在ではネガティブな考えはなくなりました。時間の流れに救われました。
133	もう女でなくなる、人生が終わると思った。
134	夫に対して申し訳ないという気持ち。女性ではなくなるような悲しさ。

135	女性喪失。
136	あまり実感がなかったです。告知から手術まで4か月（その間抗がん剤治療）しかなかったので、正直、何が何だか分からないまま日々を過ごしていました。
137	乳がんと聞かされて手術までの間、頭が真っ白で何も考えることができなかった。また、考える時間も無く手術をした。生きるために、私のおっぱいが背負ってくれ、私を生かしてくれているんだと思うようにした。
138	再建の情報がありませんでした。
139	乳がんといわれてもなかなか受け入れることができなかった。手術後やっと受け入れることができたが、毎日が不安で憂鬱な日々を過ごしています。日々の変化にこれでいいのかどうなのか今も葛藤している。
140	告知を受けて1か月なのでまだすごく不安です。今日何人かの方に経験談を聞いてすごくためになりました。
141	現在、右側を温存し化学療法中です。再手術の話がでたので、今日は参加しました。これから考えていきたいと思えます。
142	生きているだけでいいと思った。
143	しかたがないなと思った。
144	乳房を失うことはとても辛いけど、これで悪い所が全てなくなると考えて決心した。
145	娘、孫たちと今を楽しく過ごす。
146	それほど落ち込むこともなく、流れに任せて過ごしてきたように思う。乳房が小さかったため、それほどの不都合はなかった。若い時の手術ではなかったため、開き直れたのだと思う。
147	生きていることの方が大切と思っていたので、失うことには「まあ、しかたない」程度。今まで母乳を出してくれてありがとう、と思いました。
148	どうにかして残せないかと病院の先生に相談したが、何度聞いてもやはり全摘の方が…という話になり、悲しいのと、でも命の方が大事だと考えたり…。
149	病気が治るのであれば、失ってもいいと思った。
150	命と天秤にかけたら仕方ないことだと思った。手術前夜は、明日の今頃はもうないんだと思うとさすがに涙が出てきた。元々存在感の無い大きさ（！？）だったのでショックも少なめだったとは思いますが。
151	いのちが一番なのであまり失うことが怖くありませんでした。
152	命が助かるためにはしょうがない…。特におちこんだりもありませんでした。
153	がんが治るなら…しょーがない。
154	告知後は命あってのものと考え乳房より命が大事と思いました。失う事への悲しみより死の恐怖が勝りましたが、術後は乳房の無い事に悲しみを感しました。
155	悪いもの（がん）を早く取り去って欲しかったので、乳房を失うという事まで深く考えていませんでした。
156	近くに乳がんの人がいなく、想像もできずに不安だった。ネットで情報を流して下さるのを参考にするしかなかった。オペ後は思っていたよりショックでした。
157	恐怖、不安。
158	情けなかった！！
159	頭が真っ白になりました。どうして自分がという気持ちでいっぱいでした。怖かったし、つらかったです。
160	ショック。
161	手術までは自分ががんになった事へのショックで全摘をする事に対しても知識が無かった。“生きる”事だけが頭の中でいっぱいでした。

162	とにかくショックで生きなければ…と思った。乳房を失って、ショックで自信を無くした。
163	もう女性でなくなってしまうのかな…。
164	どのようになるかすら考えられなかったです。
165	あーあ、おっばいちゃん、ごめんね…。
166	特に考えていなかった。胸を失うことなんて思っていなく、今までと変わらない生活ができると思っていた。
167	しょうがない…とすぐにあきらめました。
168	申し訳なく思った。大事にしなかったからだと思った。乳頭乳輪は残せたのでよかった。
169	突然のことだったので、何も考えることが出来ませんでした。先生の言われるまま、手術を迎えました。
170	温存と全摘に死亡率の違いがないと知っていたので最初から温存しか考えていませんでした。
171	手術前で術前抗がん剤治療中です。まだ全摘か温存かわかりませんが、全摘の場合、毎日ない胸を見るのは辛いので再建も考えています。
172	病気治療のためなら仕方ないかな？と思いました。
173	さほど悲壮感はなかった。

Q2 乳房を失った後の心や身体の変化やその他起きたこと、困ったこと	
1	痛みが思っていたより強いなと感じました。
2	今までの私という人間性はなくなった。常に隠し事をしているような気持であった。暗い人生になった。
3	喪失感・再発の不安・病院での健康診断などで説明しなくてはならないこと。
4	再建をしたので、あまりショックがなかった。
5	好きな温泉に行けなくなった。服装が気になる。
6	ペッチャンコで、びっくりしたけど、がんがなくなってホッとした。困ったことは、子供とお風呂に入るときや、旅行のときに、堂々とできないので困っている。
7	想像以上にひどかったし、やめればよかったとも思いました。他の術式できれいな傷の人をみるとつらかった。
8	同時再建だったのでショックは少なかった。
9	術後直後に初めて見たとき、何とも言えない気持ちになった（エキスパンダーは入れていたが）乳房が大き目なのでアンバランスが何とも言えなかった。
10	他の人の目が気になる。
11	あまりにも辛くて死にたいと思いました。今も。
12	毎朝、起きた時からたたかいは始まります…合う下着がないのです（痛い、ズれる）。気を抜くとバランスとれず、フラつきます。
13	うつになってしまった。乳房一部切除をし、4日間入院、その後1週間の休暇を取得、仕事に復帰しました。
14	あまり失望はなかった。ただ、抗がん剤による脱毛の方がショックが大きかった。
15	健康診断を受けたくなくて、悩んだ。再建したいが、どうやって休みをとるか悩んでいる。
16	人に知られたくない。人の胸が気になる。
17	洋服の選択。水泳や温泉、性生活。
18	引きつり、つっぱり感、傷口が気になる。

19	温泉はできるだけ人気のない時に入ろうとか…ジムで着替えの時どうしようとか…←やめてしまった。
20	バランスの悪さ、夫との関係の変化。
21	温泉、スポーツジムに行きにくい。
22	再建に関して、希望する医師に一度断られたこと。エキスパンダーを入れた胸で2年以上待たなくてはならなくてはずらず、その間に別の不治の病に罹り、自家組織の再建が受けられない可能性が出てきてしまったこと。親の介護もしなくてはならず、エキスパンダーを外し終了すべきか否かで悩んでいる最中です。
23	術側のキズの周辺に鉄板を押されたような感覚が2か月近く続いて不快だったのと、この感覚がずっと取れなかったらどうしようという不安でいっぱいだった。医師や看護師に相談したが、これという返答も得られないのが不満だった。時間とともに不快な感じは薄れてきたので良かったが、経験していない人には理解できないと思った。患者さん、経験者の話の方が参考になる場合もあると感じた。
24	温泉など行けそうにない…本当はきれいに直して病気の事はなかったことにしたいと思いましたが、全摘後放射線治療もし、再発・転移の可能性も高く、再建は無理そう。
25	乳房よりリンパを切除した方がからだへの影響が大きく、手が上がらない。
26	人の胸を見るのがいや。CMも。
27	乳輪乳頭温存で傷も小さかったのであまりショックはなかった。
28	同時再建は何も喪失感がありません。
29	常にネガティブ。
30	両乳房がなく、乳首もない。最初に見た自分のからだの奇異さにショックを受けました。1年半経った今は大分慣れてきましたが（良くないと思っている）それでも気持ちが沈みます。毎日パットが入るポケット付のブラジャーに色々工夫して外見を作って出勤しますが、その時間もポジティブにはなれません。
31	エキスパンダーを同時に挿入したが、その痛みがすごく1か月半、日常生活ができなかった。
32	下着は何を使えば良いか分からなくなった。
33	乳房は失っても特に問題ないと思っていたのに、ある日突然喪失感に襲われました。同時再建ではなかったので、日々体に皮膚がはりつくようなつっぱり感が辛かった。
34	細かな事はいろいろあれど落ち込んだことはない。
35	一番変わったのは温泉に入れなくなってしまったこと。手術の際、先生から何の提案もなく（切除後の話）切除したので、もう少し自分でも知識をつけていたら…と後悔しています。
36	術後一年で体重が一割増えた。
37	あれだけ取ったわりには、思っていたほど形崩れはなくてホッとしました。でも放射線後の皮膚炎に悩みました。今は少し良くなりましたが、まだ温泉に行けません。
38	アトピーが悪化し、自分ではあまり気にしているつもりではないが、心の奥では傷ついているのだなと感じました。
39	ふとした瞬間に前の自分には戻れないんだなと落ち込むことがある。インプラントを入れて異物感があるので、常に病気であると感じる。
40	片方を失ったとき、アンバランスの違和感が大きく、バランスをとることが難しく、びっこになっていないか？と気になった。すごく自分のからだの不自然な状態だと感じた。反対側も失った時はアバラしかない男以下のからだになってしまって、人に見られたくないと感じた。でもアンバランス感は減少した。でも…このまま…ずっと…？
41	入院中3～4日は怖くて見る事が出来なかったが、思い切って見つめてみたら意外と受け止められ冷静でいられた。乗り越えられたと思う。普段は忘れてる。明るく前向きに。

42	失望感、メンタル的なこと。
43	温存された乳房が、日を追うごとに癒着して形や位置を変化させていくのを目の当たりにして、温存の限界がわかり、温存手術へのこだわりが逆に薄れた。結果、2か月後に再手術全摘となったが、全摘された乳房を見てかえって安心し、このままでよいと思えた。
44	再建側の胸の大きさが小さくなった。一部へこみ有り。術後、放射線をあてたため、2009年10月7日に手術したが、今も傷が少し痛い。右腕の感覚が鈍い。再建乳房が固い。おへそを作ってくれたのだが、右にずれている…。お腹の傷は当分の間つれる感じがした。しかし、全く無い状態を経験していないので、多少の不具合はOKである。
45	同時再建だったので喪失感はなかった。
46	エキスパンダーがとれた後は生活が少し不便になった。下着が限られるようになった。
47	手術が成功し、傷口も小さかったので、受け入れることができた。新しい胸を多少の変形やひきつれや見た目の悪さがあっても愛おしいと思う。
48	もともと小さいAAカップですので、2/3切ってもたいして変わらない事で安心しました。
49	予想したより喪失感はなかった。からだはしばらく胸に鉄板が入ったようで、痛くてしょうがなかった。
50	同時再建なので喪失感がなくてよかった。
51	同時再建です。
52	予測していなかった気持ちのup、downについて行かれず、苦しみました。
53	退院後、昼間一人で家にいたため社会参加に対する不安感と寂しさが出てきました。
54	当初は悲しく、今まで着ていた服を着られなくなり、オシャレも望んではいけないと思いました。術後の治療も全て終わり一段落すると少し自分のからだにも慣れてきてはいるもののやはり鏡の前に立つ度に悲しくなっていました。その中でも夏の暑さでシリコンのパットの下はあせもだらけでいつも辛い思いをしていました。
55	同時再建だった。
56	思ったほどに喪失感はありませんでした。
57	バランスの悪さ。
58	全摘と同時にエキスパンダーを入れることができたので特に困ったことはなかったです。
59	エキスパンダーが入っているときは、胸筋を使うと痛みが強く、利き手側だったので日常生活が不便なことが多かった。3～4か月腕が上がらない時は、かぶりの服が着られず、ブラジャーも後ろで止めるタイプは使えなかった。
60	手術した側の肩の動きがにぶくなった。当たり前の生活に対する感謝の気持ちが強くなった。
61	下着に困った。パッドを入れた下着を使っても健側に寄ってしまう。長いネックレスをしても胸と胸の間ではなく、健側によってしまうので、無い方の胸にかかってしまう。
62	ちょっと希望を失った。
63	全摘と同時にエキスパンダーを入れたので、失った感じはありませんでした。
64	生きていて良かった。
65	同時再建（二期）でエキスパンダーにしたのですが、痛みが強く困りました。
66	術後痛くて辛かったこと。1年たっても違和感がたまにあること。
67	同時再建だったので思ったより喪失感を感じずにすんだ。しかし、からだの一部を失ったという悲しみはある。
68	同時再建だったので、特にない。
69	実際になくなってみると思いがけないほど落ち込んでしまった。

70	リンパも摘出したためうでや足もむくみが出てつらいです。人前に出たくなくなりました。
71	医師のおかげで全くと言っていいほど変形が無く、傷も乳輪に添って切ってくれたのでただただ医師に感謝でした。
72	エキスパンダーを入れたので喪失感はない。
73	同時再建したので、喪失感がなく良かった。
74	心の変化（涙もろくなった）。
75	母乳が出なくなってしまったこと、母親になるのに辛い。エキスパンダーが挿入してあるのでうつぶせ寝ができない。
76	ホルモン治療を拒否したので再建より再発に目が向くようになった。
77	手術後はエキスパンダーが入っていたので、喪失感はなかった。しかし、形が変で嫌で嫌でたまらなかった。生理食塩水を入れるのも皮膚が引っ張られる感じで困った。しかし、「きれいにするため」と暗示をかけ、少し運動すると改善された。
78	変わってしまった姿を見て、とてもみじめな気持ちになった。パートナーに見せられなくなった。
79	同時再建でした。
80	乳がんの手術と同時再建だったので、喪失感はなく、傷もほとんどわからなかった。不思議な気持ちだった。普段意識していない筋肉を何気なく使っていることがわかったくらい（起きるときに胸の筋肉を使うなど）手術後何か月かは、異物感があるので、横向き、うつ伏せができず、寝返りを打つたびに目が覚めて、寝不足だった。元の胸より大きくしたので、最初は会社などで変に思われなにか心配で、胸が目立たない服をなるべく着るようにしていた。（今は堂々と胸の大きさが目立つ服も着ています）
81	客観的に鏡に映った姿を見たときはショックだった。再建が可能な6か月が近づき、「再建できるのに、しない、できない自分」と感じた時には、喪失感が生まれた。服を着た際、胸元チェックが欠かせなかった。人の視線が気になった。
82	術後は、自分の経験が他の誰かの役に立つのなら…と自然に患者会のスタッフになりました。乳房がなくなることの代償は大きかったけど、病気を通して色んな人との繋がりができました。術前までは、周りの人のことばかり優先してしまい、自分の気持ちを置き忘れてしまっていたこと、もっと自分を大切に「がんちゃん」は教えてくれました。
83	全摘と同時にエキスパンダーを挿入したので、不自由（見た目、痛み）があった。とにかく隠すのに必死でした。
84	病気になり今までの人生を見つめ直すことができ、色々な方々と出会えてよかった。
85	同時再建だったので“失った”という感じはあまりなかった。
86	しばらくうつが続いた。
87	バランスが悪い。
88	抗がん剤、治療の点滴通いで大変でした。髪も抜け落ち、とても辛い思いでしたが、子どものことを考えると早く治さなければという思いでした。
89	手術後は命があってよかったと思った。前向きに自分らしく生きていこうと今思っている。
90	胸が大きく全摘だったので左右のバランスを取るのに困った。
91	現実から避けるようにした。
92	喪失感がありました。周囲はいつもと変わらず接してくれましたが、周りの目が気になりました。
93	女性としての自信を失くした。ライフスタイルの質が落ちた。
94	性格がおおざっぱなのでがんの部分を取り取ったのでこれで終わりと思っていました。ずっと飲み続ける薬や、月に1回通院するなどは思ってもいませんでした。旅行が好きで温泉によく行きますがやはりタオルでかくしたり、他の人の目が気になりました。

95	全摘で術後、すぐ抗がん剤治療が非常にきつかった（夏場で体調がすぐれず…。）でも、家庭内でいいことが続けてあり、また術後の経過も（副作用も思ったよりなく）順調で、うれしかった。同じ手術患者との定期的な食事会でコンタクトをする事がストレス解消（本音で語れることが）救われた気がします。
96	1年近く、手術あとを見るのが怖かった。全摘でリンパ節も3つとりましたが、腕は半年もすれば上がるようになった。
97	再建したので見た感じがよくても皮膚がつっぱって痒いなど、わからないことがあっていららしたりすることがある。
98	一次再建および豊胸手術を行ったので、術前より満足していますが、違和感が残っています。
99	乳がんになってからは無理をしなくなって気持ち的に楽になりました。
100	最初の2年は病巣をとってしまったことの安堵感、そして目にうつる胸の姿に目をそむけていてあきらめの気持ちが大きかったが、3年目は孫と風呂がはいれないことや温泉に行けないこと（タオルで隠しながら）胸の開いたシャツが気になったり色々不便を感じることで再建への気持ちが少し動いている。
101	リンパも取ったので、リンパ浮腫や術後手が上がらず生活に困った。術後に乳首も取ったと聞かされたことのショックが大きかった。
102	傷の痛みがあり、腕が上がらない。
103	疲れた時にわきの下にひきつりを感じる。公衆浴場に行くとき。
104	別に変わりませんでした。
105	やはり鏡で傷を見るたびに、現実なんだと毎回思います。しかし、病気になった事で残りの人生を（一日一日を大事に生きようと）楽しく毎日を過ごすよう前向きになりました。
106	鏡の前で自分の姿を見るとやはり落ち込みます。水着になれないこと、みんなと温泉に入れれないこと、色々できなかったことが辛い…。
107	ブラジャー探しが大変でした。
108	好きな服が着られない、おしゃれができないこと。鏡の前の自分をみて片胸しかないことにショックを受けた。
109	真っ平らな胸はショックだった。
110	友人仲間と旅行へ出かける時でのお風呂での気遣い。
111	からだのからだ型がどんどん変わっていくこと、薬の副作用、鏡を見ることができず心が折れ辛かった。下着にとっても困った。
112	見た目、服装。
113	手術前もブラジャーはあまりしなかったのですが、現在も普段はブラなしで過ごしますが、ブラウスの衿等がずれることに気をつけている。
114	不眠症になってしまった（暫く眠剤を服用した）生理も普通の人より早く止まってしまいました。
115	洋服を選ぶ時に考えてしまう。
116	ショックで悲しかった。食事や睡眠が変わった。
117	確かに鏡で見ると異様に見えたが、服を着れば分からないのだから、まあいい、と…。
118	みんなブラジャーをどうしているのか、パットはどこで買うのかがわからなかった。
119	からだのバランスが悪いのでとても疲れる。自分の裸を見ると悲しくなる、夫にも見せていない。
120	痛み、見かけへの失望感。
121	部分切除だったので感じてはいませんでしたが、術後の感染症により、大部分を切除し傷あとがきたなく、ショックがものすごく大きかった。からだのバランスが悪くなった。

122	再建したけれど、やっぱり作りもの。
123	命だけ助かれればいいと思っていた。けど、胸を失ったことでからだの変化だけでなく心の中は女性じゃなくなった気持ちでいっぱいだった。
124	こんなに上の方まで乳腺が摘出され骨が見えるようになるとは思いませんでした。
125	自分に自信を持てなくなった。公衆浴場に行けなくなって悲しかった。
126	時間が経つと忘れがちになってくるが、お風呂で見る時に思い出す。
127	最初に傷あとを見た時、ドキドキしていたが、意外とすんなり受け入れられて拍子抜けした。ただ、温泉で知人に会うのはいやだなと思うあたり、やはり気にしていると感じます。普段の生活では不自由なく、すっかり忘れてる。
128	1日も早く薬をやめたかった。
129	うつ病になった（現在も）。重症（精神障害2級の認定を受けている）で長期入院を強いられた。子供2人の大切な中高生時代にほとんどかかわってやることができず、夫に相当の負担と重圧をかけた（現在も）。自分の姿を見てつらかった。つっぱる感じがいやだった。2回も乳がんになってショックだった。
130	胸元を常に気にしないとイケないのが大変だし、面倒です。
131	「命が助かったから、それでよかったじゃない！」と人から言われた一言に傷ついた。そう思わなければならないのか…。
132	傷は少しずつ治ってきますが毎日体を見るとがんを意識します。温存していてもいろいろ考えますが全て失った方はやはりつらいことと思いますので再建を考えるのは自然なことと思います。
133	まだ術前なので変化は感じません。
134	女性としての自信を失った。
135	これまでやっていたフラダンスを踊る自信がなくなった。ドレスを着ることができないと思った。胸があいてる服が着られない。
136	命が助かるためにはしょうがない……。特に落ち込むことはありませんでした。
137	リンパ浮腫！
138	時々我に返り、はーとなる。
139	温泉など行けないこと。
140	術後、鏡を見て乳房をなくした現実気付きました。腕が上げづらい。力を入れるのが怖いなど、いろいろあります。

Q3 乳房再建手術を受ける前の不安や困ったことについて

1	介護があったのでそのことが心配だった。結局一時的にヘルパーさんを頼みました。
2	保険適用になるのを待っていたが、なかなかその情報が入ってこなかったこと。
3	再建するにあたり先生方によってやり方、考え方が違うこと。
4	放射線治療を受けているので、インプラントで再建できるかが不安。
5	どのくらいで、日常生活に戻れるのか。きれいに作れるのか。
6	多くの先生方の著書を読み、とても迷った。手術の前には前向きになり、希望が出てきた。
7	乳ガン手術時に同時再建しましたが、何の知識もなく今思うと勉強不足だったと思います。

8	人工物による合併症・感染症。
9	人工物を入れて本当に安全なのか。
10	ありすぎて書ききれません。
11	ちゃんと納得できる再建ができるのであろうか…。
12	医師を信用！！不安なし！
13	このまま全摘した病院で再建してよいか。手術の方法が最適かどうか。
14	痛み、安全性、金銭的な問題。
15	違和感や痛みなどについて。
16	乳ガンに対する恐怖。
17	手術後どうなるのか。
18	費用と時間と病状。
19	一度感染症になっていたので、うまくいか不安だった。
20	自家組織で再建した方々が必ずしも満足していないこと（痛み、非対称、再発）。
21	同時再建+健側だったので、1泊2日の入院が不安でした。
22	費用、安全性、手術後のQOLについて、今も思案中。
23	エキスパンダーを入れている期間が長く感じ、早く入れ替えをしたかった。
24	自分は元から情報がたくさんあったので特にありませんでした。家族、周りの友人たちがあたたかく、困ったことといったら身内の過剰な心配でした。
25	合併症が心配になった。
26	告知時、切除と同時に再建が始まると聞いていたので、諸理由から延期になっています。その間ずっと気持ちは晴れ晴れしません。
27	痛みがどのくらいあるのか…いつ日常生活に戻れるのか…心配でした。
28	先生を信用していたので特に不安はありませんでした。金銭的な心配は保険に加入していたために和らいだと思います。入院するために職場へ休みを申し出るのがちょっと厄介でした。
29	一次二期再建、二次再建について医療者の見解の違い。
30	合併症、メンテナンス、医療費。
31	アナトミカル型の保険適用はいつなのか？？？自費でもやるつもりだったが、もし自費で再建した直後に保険適用になったらさすがにへこむ。
32	合併症などのネガティブ要因が怖かった。
33	自分の体の一部から再建する手術と術後が怖い。
34	費用もかかり、これで大丈夫かなと思った。
35	無事に定着するのかどうか。リンパ転移していたため放射線治療の可能性もあり、どうなるのか不安も少しはあった。術前抗がん剤を受けていた（2009年4月16日～9月11日）ので、入院前に皮膚がただれたりして、手術できるのか焦った。
36	インプラントの拒絶反応。
37	またガンの手術のことを思い出し、恐怖がよみがえりました。
38	うまく行くかどうか…。

39	術後の痛みについて不安。どれ位自然な感じにできるのか不安。
40	合併症の心配。
41	死に対する気持ち。
42	大金掛けてすぐに再発転移したら？きれいに出来るのか？また痛い思いはしたくない。どこの病院を選んだらよいのか？一回法（二次一期再建）で大丈夫なのか？
43	一人だったこと。
44	お腹の傷。
45	術後の生活。
46	患者会の方と知り合うことができたので不安はありませんでした。
47	人工物は安全なのか心配だった。不自然にならないか不安だった。仕事をしながらの再建は会社、同僚の理解が必要。
48	手術後、また通常の生活に戻れるのだろうか。できることとできないことの境界線の判断等を不安に思った。
49	情報が無く情報を得るのに大変であった。
50	全てが不安でした。
51	わりと簡単に考えていたが実際は大変でした。
52	再建後の整容性と後遺症などに不安を感じた。
53	経年変化の問題が今も気になる。今日の会に出て、やはりメンテは必要なのと思った（少し面倒）。
54	自家組織だったので、手術後 24 時間は不安だった。
55	自家組織かインプラントかとても迷った。
56	また感染症になるかも！皮膚がさけるかも！シリコンが上に動いちゃうかも！
57	痛みや形。
58	再建後に健側にがんが発生しないか。
59	温泉に行けるようになるのだろうか。
60	選択した手術法ですが、健側とのバランスをとる方法についてまでは細かくわかっておらず、どうするかで迷いました。
61	インフォームドコンセントがしっかりされていたので心配はなかったです。
62	麻酔が怖い。
63	まだ迷っている。再発も心配。
64	やはり、手術のリスクの不安。自分が思った胸になるのか？と思う。10年後の胸は？
65	全摘だったけれど、非浸潤がんだったので、悪い部分を根こそぎ切除してもらって新しい乳房を作ってもらえることを思ったら不安はなかった。
66	どの術式を選択するか、どの先生へお任せするか、かなり迷った。自分が求める、きれいで、傷が小さく、柔らかく、温かい胸。それを全て叶える再建方法はないと感じて、気持ちに折り合いをつけるのに時間がかかった。
67	写真でしか見ることが出来なかったため、すごく不安だった。同じ仲間に聞く機会がなかったため…だから今は力になりたい。
68	覚悟はできていたので特にありませんでした。逆に自分の胸を失うことへの不安もありませんでした。
69	本当に、きれいになるのか？痛くないのか？

70	友人、知人に乳がん患者がいなく、ネットで調べているときがとても不安でした。患者の会に行っても少し不安になりましたが、手術方法と病院を決めたら、少し元気になりました。
71	もう片方を豊胸するかどうか、悩みすぎてわからなくなった。結局直前まで悩んで豊胸しました。
72	既に温存手術を経験していたことと医師を信頼していたので不安は殆ど無かった。
73	この先生だと思えたので、不安はなかった
74	再発したらどうしよう。
75	再建後のメンテナンス、10年、15年後の乳房のバランス。
76	費用や痛みがどれくらいなのか不安だったのですが、話を聞いて安心した。
77	情報が無くすべてが不安。
78	沖縄には再建する医者がかぎられているので不安である。
79	自家組織-術後の痛みが心配。人工物-術後の破損が心配。
80	皮膚が弱いので手術で大丈夫なのかと心配です。
81	経済的なこと。
82	再度手術をする事にならないのか。
83	実際に受けた方のお話を聞いてみたかったです。
84	いまエキスパンダーが入っているのですが、圧力があって、一日中痛みとストレスで大変です。再建もどうしたらいいのかまだ迷っています。
85	違和感やリスク、再手術が怖い。どの病院にするか。
86	受けた後の体の変化。
87	自家組織での再建を予定していますが、からだに残る傷に対しての不安と、以前の手術の際、麻酔の副作用が強かったトラウマがあり、そのことが心配です。
88	取り戻すことで希望があった。
89	年齢的なハンデ。
90	デメリットの部分や費用も考えます。
91	22～3年後経過しても再建できるの？どこで相談してもらえるの？等
92	再建手術後の痛みなどで後悔しないか？
93	術後の時間と不都合 考えていたよりも短かった。
94	やはりもう一度手術することが不安。
95	あと一か月で再建を受けますが、また前の状態になるのが楽しみ。早くアナトミカルタイプが保険適用になってほしい。
96	左右の違いや異物への反応が不安です。
97	自家組織かインプラントかそれぞれ一長一短で選択に困る。やせているので自家組織はムリかもしれない。
98	色々な意味で手術することに不安です。
99	私が再建した3年前は情報が少なく困りました。乳腺の医師がもう少し再建の情報を得ていてほしかったです。
100	子供がまだ小さいので手術日数のことが不安です。
101	周りに再建した人が少なすぎるのでもっともっと体験談を聞きたいと思った。

102	片方の胸が無いことがまだ実感できないですが、実際になくなったら左右のバランス、毎日お風呂に入るとき、自分の胸を見るのが辛くなるのでは…と思います。
103	仕事と保険のこと。保険に入っているので、ゆっくり入院して再建手術を受けたい。
104	とにかく、実際に再建手術をされた方の胸を触ってみたかった。
105	近くに再建した方がほとんどいなかったことが不安でした。
106	やせているので自家がムリだと言われた。
107	形くずれ。
108	手術は局所麻酔をかけて行いましたが、ライトがまぶしいので目隠しをされたのですが私は閉所恐怖症のためすぐ嫌でした。わがままを言って目隠しをはずしてもらいましたが、途中で目が覚めてしまい、ちょっと痛い時もありました。

Q4 乳房再建手術をしてよかったこと、そうでなかったこと。 再建前・再建後にこれだけは知っておきたいと思ったこと	
1	普通の生活を送れること。命を大切に思えること。
2	服を着て、胸（乳房）があるということの嬉しさ。温泉に入れること。再建後に知っておきたいと思ったのは術後のインプラントの持続性について。
3	普段の生活の中でスポーツすることがからだに組み込まれていますので、再建できたことはスポーツする上で今まで通りの生活ができてとても良かったと思います。
4	普通の下着をつけられるようになった。夏でもTシャツが着られる（薄着ができる）。温泉に気兼ねなく行ける。
5	ジムに行ける。
6	ほとんど日常生活に戻れたこと。
7	温泉でも何でも今まで通りできる
8	堂々とプールもスポーツクラブも温泉も行ける。インプラント、そりゃー違和感ありますわ。今更ですが、インプラントどれくらいもつのかしらん。
9	一切ありません。温泉に入っても誰も気づかない。子供たちにも、抵抗感を感じさせずにすんだ。「自家組織での再建」という選択肢があり、自分で術式を選択する、ということ。皆さんに知っていただきたいです。
10	下着を気にせず、ドックへいくこともできるので行ってよかったです。
11	全摘と同時にエキスパンダーを入れてもらったが、手術後、目が覚めた時、喪失感はなく、左右対称であることは大事だし、服装（おしゃれ）も手術前と何ら変わらなかった。再建前に知っておきたいことは、金額、期間、危険性。
12	胸のあいた洋服も気にせずに着られることは嬉しい。
13	（二期再建）エキスパンダーは激痛で再建を後悔したものだが、インプラントは無理と判断。再建したら（広背筋皮弁）痛みもなく今までとあまり変わらず元の胸に戻り、温泉も行っている。再建の選択に間違いはなかった。後悔0満足100です。
14	母と温泉にも行けるし、コンプレックスを感じない。大きめにすれば良かったかなあ…欲張り。

15	良かったこと：乳がん手術後、喪失感がなかったこと、回復が早く、すぐに通常生活、仕事に戻れたこと。乳がんであることを忘れるくらい元気になれ、かつ、何事にも前向きになれたこと。温泉、水着などの場面にも躊躇しない、意識せず楽しめる。そうでなかったことは何もありません。再建前には再建によって起こりえるリスクや困りごとなど、またその回避（軽減）方法。
16	旅行や温泉に気兼ねなく行けるとい、これまで当たり前だったことがすごく嬉しい。痛みであるとか、感触であるとか、体験者の感想が再建前は知りたかった。再建後は、5年後、10年後はどうなっているんだろう？ということが気になった。
17	人のやさしさ（先生の）に触れた。10時間の手術には感激です！
18	患者会に参加できるようになったことがよかった。
19	前向きに生きて行けると思った。
20	良かったのみ。
21	放射線後の再建は難しいと言われていたが、美しい胸を取り戻せてとてもうれしい。予想以上の出来だった。
22	再建つながりの友人がたくさんできた。
23	前を向いて生活できるようになりました。胸がない時はついつい下を向いて、着る服も選べない時もありました。再建後、経過半年後に伴うメンテナンスの情報が欲しいです。メンテナンスにかかるものは保険のきかないものがほとんどです。治療および検査などで医療費もかさみます。
24	一次再建で胸のふくらみがない状態がなかったので大きな喪失感がなかった。精神的に救われたと思います。
25	前向きになれたこと。
26	前より胸が大きくなり、コンプレックスがなくなった。しなければよかった、と思ったことは一度もない。リスクに対しては知っておく必要があると思う。
27	はたから見ると乳房を失った人とそうでない人がわかるかと思えば、あまりわからないかも知れませんが、洋服を脱いだ後、乳房があると精神的に楽です。人目を気にしない。
28	乳がんでも明るい気持ち。
29	自分らしく、そして人にやさしくなれたようになったかなあ。
30	胸の谷間が出来た。服を選ばずになんでも着られる。パットを入れてあせもに悩まされなくてよかった。なんとなく自信が持っている。
31	よかったことしかない。ラッキーだった。
32	乳がんになった事も忘れて日々過ごしていることに本当に良かったと思います。
33	からだのバランスを取り戻せた。
34	乳房の喪失感がありません。
35	きれいな胸になり自信になりました。私はよかったと思います。
36	両胸があるという安心感、卑屈にならずにすんだ。
37	同時再建で喪失感を味わわずにすんだ。
38	手術して本当に良かった。ただ違和感が絶えずあること。
39	生きる力が湧いてくる。せっかく再建したのだから絶対生きるぞという気持ちになる。
40	喪失感がなかったのがよかった。

41	健側を豊胸もしたので、きれいなリンとしたオッパイを作ってもらい女性として生きる自信につながった。マイナスなことはひとつもない。再建前に自分が納得するまで調べたり、体験者の方から実からだ験を聞いたり見せていただいたりしていたので再建後知りたと思うことも特にない。
42	良かったこと：胸が開いた洋服もほとんど気にせず着られるようになった。温泉にも再建前より積極的に入れるようになった。そうでなかったこと：ほとんどないですが、若干の違和感をいつも感じる。これだけは知っておきたいこと：その先生が作った胸の症例写真は確認しておきたい。
43	前向きになった。これまで経験できなかったことがたくさん経験できた。多くの方に、情報提供・希望を提供できている。元通りのお胸が戻るわけではない！新しいお胸に生まれ変わる！という、意識を持つこと！！
44	一度は諦めた再建だったので鏡を見る度に感謝している。
45	乳房再建を始めたばかりの先生だったので、結局エキスパンダーの時と同じ2cm以上上がったままのインプラントが入り、しわも寄ってしまった。やはり、再建手術をする際、形成の先生を変えたいとかなり迷ったが、これからまだ診ていただくことを考え、変えることができなかった。やはり一生のこと、勇気を出して変更すべきでした。
46	手術後の傷や乳頭の壊死により、大きなショックを受けた。2年経過した今、傷もきれいになり、手術前よりも前向きに生活できるようになった。再建は心の再建でもあると思った。
47	乳腺外科医の方針（手術の）によって、エキスパンダーによる再建の経過に影響することを術前に知っておけば私はもっと安心したと思う。
48	良かったことはありません。そうでなかったことはありすぎて書ききれません。
49	体験者の方のお話や実際の胸の状態。
50	インプラントの劣化、からだへの負担。
51	手術後どうなるのか。
52	何でも知りたい。
53	自分のケースの場合、本当にインプラント再建は無理だったのか。
54	再建、今後の治療の費用額。
55	1.大きさ高さのイメージ。2.エキスパンダーを使用して再建するか、使用しないで再建するかの選択（メリット・デメリット）。3.執刀医の価値観と経験値。
56	合併症、メンテナンス、医療費。再建のリスクを知りたい。再建をしたい気持ちもあるが、リスクの方が心配。
57	再建する前に再建のデメリットを知りたい。
58	放射線後の術式について経験者、医師の意見、情報を聞きたい
59	インプラントは冷たい、かたい、タレない、不自然。
60	入院中や術後のセミナーなどを通じて、他の患者さんと情報や気持ちの共有ができたことは良かった。
61	人によってからだの具合が違うので何とも言えないが、再建後どうなるかが知りたい。キズの様子、いつから動けるのか。
62	乳房を失ったという感覚はなかったが、乳頭乳輪がなかったので、ちょっと変だった。
63	同時再建だったので乳房を失う悲しさはそれほどでもなかった。手術後目が覚めて胸のふくらみがあって嬉しかった。ただ左右のバランスが…
64	失った感がなくても（エキスパンダーが入っていたので）やはり本物が出来て安心しました。
65	胸がなくなるのを見ていないのと、病院にいた時間が短かったので、精神的打撃が少なかったこと。でも、退院後が不安だった。

66	患者会のメンバーに会えたこと。自分のやる手術については少なくとも勉強した方がいいと思います。
67	病気前の生活に戻れてよかったと思う。お金はかかったが、それ以上な希望、安心、充実感があつた。
68	人生が明るくなった。
69	乳房を失わずにすんだことが良かったです。再発に関するリスクは勉強したいという気持ちとあまり詳しく知りたくないという気持ちが半々です。
70	前後の変化やからだへの負担が気になっています。
71	術後のからだの違和感。
72	自分が再建手術を受けるときには病院、医師の情報をよく調べなくては…とと思いました。
73	今日再建手術をされた方々の胸を見せてもらえ羨ましく思いました。
74	病気になる前の自分にもどれたことが良かったです。
75	再建をして、今までと同じブラジャーが出来ることがとてもうれしかったです。温泉にもプールにも堂々と行けます。乳がん手術と再建の手術が同時に出来たらどんなによかったらと思うます。
76	服を選ばなくてもいいこと。
77	胸を失わなくて本当に恵まれていて感謝しています。
78	インプラントの入れ替えのタイミング。インプラントが10～20年経った時どうなるか（左右差）。
79	再建後のメンテナンス。
80	知っておきたいこと - 自分はどういうふうになるのか？どう跡が残るのか？再建後はどんな胸になるのか？しっかりと知ることが大切だと思いました。
81	費用、再建にかかる日数。
82	再建に時間がかかってしまう、皮膚を伸ばすのに2年半以上かかり、まだ途中。

Q5 乳がんになって、また手術後に新たに始めたこと	
1	今日できることは今日中に済ませる。一日を大切に生きる。
2	出来ることはすぐやる！
3	会いたいと思った時には会っておく。やらないで後悔しないようにやっておく、をモットーに動けるようになりました。
4	新しく始めたというか、働き方を変えようとしています。無理して残業をしない、断れる仕事は断る、先延ばしする、頑張りすぎないことにしました。色々ありますが、胸があることで笑顔が取り戻せました。再建して本当によかったです。
5	やりたいことは、やる！後まわしにしない。
6	興味をもつ、やりたいことはやる（今やる）、楽しく生きる。
7	健康に気を付けて生活していたので、まさか自分ががんになるなんて…人生、自分や身の回り、いつ何時何が起ころかわからない、そのために自分の思ったことがいつ自由にできなくなるかわからない。やりたいと思ったことはすぐにやる！行きたい所には行く！会いたいと思った人には会う！先送りにしないことを心掛けている。
8	野菜を多くとるようになったことと、ボランティア参加。
9	健康の為なるべく歩く事。食事面を気を付けること。

10	自分はがんなどかかると思っていなかったのですがすぐに受け入れられず苦しみましたが、食事制限やがん関係の本など随分と読みました。生活（特に食生活）も以前とは180度変わったと思います。からだをつくるのは口から入れるものですから（と思っています）。
11	子育て中にできなかった趣味の自転車を再開。マクロビオティクスの食事
12	食事療法、からだに悪い習慣を改めました。
13	毎日お弁当作って会社に行っています。
14	食生活の見直し。
15	ブログ。食生活の改善（炭水化物の抑制。毎日の体重測定）。
16	健康面に気を付けるようになりました。ヤクルト400を飲み、ヨガを始め、仕事も無理をしないように心掛けています。あと、“いつか”や“先延ばし”をしなくなりました。やりたいこと、行きたいところ、“今”やるようにしています！
17	健康維持のために運動や食事。
18	生活のリズム、食事療法。
19	体重管理、運動、食事バランス。
20	食事に気を付けるようになった。仕事を始めた。
21	食事にもっと気を配るようになった。
22	食事によりいっそう気を遣うようになった。アルコールの摂取量を減らした。
23	がん友を作る事！！色々な患者会に参加しています。食事に気を付けている！！運動をする！！（ヨガ、シェイプボクシング、エアロビクス、大腰筋トレーニングを週一している！！）。
24	婚活。人生にはリミットがある事実を気づかされ、改めて人生を共に生きるパートナーが欲しいと切に思いました。乳がんや再建については、気に入った人には初期の段階で必ずすべて話しました。みなさん驚かないので、こちらがびっくりでした。あらたに患者会のお手伝いもできる範囲で、はじめました。朝の5分ヨガ、グリーンミュージー、肉をあまり食べない生活も始め、今でも続いています。（ゲルソン療法も試しましたが、挫折しました…）
25	患者会に参加、食事への配慮。
26	タバコをやめ、お酒はおつきあい程度に。野菜と果物を毎日とり、早寝早起きを心掛けている。
27	後に続く乳がん患者が、自分たちよりより楽に、より安心して療養生活とその後の乳がん生活を送れるようサポート活動を数々始めました。
28	ボランティア活動。
29	ボランティア。
30	患者会活動。
31	ボランティア活動。
32	つらく悲しいことですが、何とか自分にとってプラスの出来事にしていきたい。同じ病気の人のか力になればいいと思っています。
33	手術後に仕事、スポーツ、ゴルフ、マラソン。
34	ウォーキング、ストレッチからだ操など、からだを動かすこと。
35	抗がん剤で体力が低下したが、3年たって体力も付いてきましたので、週1回体幹トレーニング。
36	マッサージ、体操。
37	ゴルフ。
38	気功、早寝早起き、腹八分目。

39	ヨガ、ブログ。
40	体調がよくなったらテニスやりたいです。
41	いろいろなタイプのがんがあって、メリット・デメリットは人それぞれだということ。また、発見さえ早ければ命が続くということ。カーブス始めて筋力をつけようとしています。仕事ばかりの毎日から…仕事の第一線から外されたことにより自分の時間ができたので、またジュエリーアート始めました。生きていてこそだから。
42	運動（ストレッチちょこっとバレエ、ホットヨガ）。
43	走る。
44	太極拳、料理、フラワーアレンジメントなど、自分の生き方を見直し、家族、周りの人への感謝の気持ちを大切にしたいと思いました。
45	マラソン、筋トレ。
46	禁煙できた。ランニングを始めた。
47	ウォーキング。
48	ヒップホップダンス。
49	ヨガを再開し、新たにベリーダンスを始めた。
50	ジムへ通う事。ボランティア。
51	ライブ鑑賞 フラメンコ 患者会 多くの事に積極的に参加できるようになった！
52	からだを以前より大切にすること。
53	たくさんはじめました。自分の事を大切にして、自分のからだの声もきけるようになった。家族にも、無理しないように声かけできる。今まで気づけなかったことに、気づける様になった。がんになって、人間的に成長したと思う。
54	楽しく生きていくこと。
55	家族のために生きることの意味。
56	仕事、規則正しい生活。
57	乳がん関係のセミナー参加。
58	やらなくてはならなくなったことは沢山あって書ききれません。
59	うーん、まだです。
60	まだ再建が終わるまでは…。
61	新しい友達を作る。
62	ブログを始めてみました。
63	こういったセミナーに良く出るようになった。情報収集をマメにするようになった。
64	転職。
65	人生いくつになっても勉強、特に新たにはないです。乳がんはこわくない、検診の大切さと再建の美しさをアピールしています。
66	特に何も…私のケースは手術前に比べて生活に支障が出るようなことは殆どなく…それは他の色々な方々に比べると幸せなことだと思っています。
67	ただ今術前治療中（パクリタキセル、ハーセプチン & Fec）。
68	毎日湯船につかる。
69	「検診を受けてください」と周囲に常に呼びかけている。Facebook も利用。周囲に、初対面でも、がんであることを知らせている。「今日が最後かも知れない」と思いながら、人に会ったり、行動している。

70	下着をつける際に、乳房があると楽しみが増した。女性らしさを取り戻したと思います。再建するしないは人それぞれですが、インプラントや自家組織など選択が増えることは良いこと。問題は地域医療格差があること。どうしても都市部に偏ってしまっていること。
71	アクティブに動くようになった。
72	手術前にセミヌード写真を撮りました（プロの所で）。不思議と撮ったことで満足したのか、その後見ていません。見たくない訳ではないのですが。
73	一人で悩まずに色々な人に何でも良いから話をしてほしい。
74	乳がんの仕事がきた。
75	PC 教室へ行ってます。
76	ブログ、告知された時の心境から、再建手術の様子など書いている。
77	患者仲間との深いお付き合い。
78	まだ特に始めていませんが、私にできることを少しずつできればと思います。
79	まだありません。乳がんとわかってから、たとえば余命6か月、1年と言われたなら、こうしたいと思うことはすぐ思いついたかもしれません。幸いステージⅡで、これからの30年、親を看取ったり仕事をしたりその間にも治療を続けたり等、経済的なことを考えると、何をどうしていいかとまだ思っています。
80	インターネット大学を半年休学したが再開した。
81	再発を思うと不安の中にあっただけ、友人に話したら「その時に考えれば」と。今生きている生かされている時を大事にしたい。
82	気持ちはとても前向きなのですが、フェマラーの副作用で只今（術後1年半）関節がガチガチです。運動をしたいのですがやれない状態です。
83	仕事以外の時間を作る。
84	ダイエット（少し本気で）。
85	医療の勉強。
86	結婚。
87	しっかりからだを動かすこと。食事に気をつけること。
88	食生活を意識するようになった。
89	自分のサロンをたち上げ、運営しています。
90	筋トレ。
91	小さなことに感謝できるようになりました。健康を考えてスポーツクラブに通い始めました。
92	何事も前向きに考えるように努める。
93	特にないが、人生の大切さを感じた。
94	体力が落ち、病院（リハビリ中）今、集中して何事にもうち込めない。近いうちに始めようと思っている。今日の講演を聞き希望が持てました。ありがとうございました。
95	沖縄は他県に比べて情報量が少ないし、県民性なのかオープンに言いにくい。相談する場が少ないと思います。また、私自身もこの病気に対して向き合うのが怖かったと思います。もっと、事前に色々調べたりすれば良かったと思います。
96	まだ、考えられないです。

97	自然が好きで、現在主人と2人で山原の方で家を建てています。3年経ちましたがまだできません。静かなところで余生を送れるよう、頑張っています。
98	手術後3か月後に元の仕事に戻り3交代勤務に復帰できました。
99	やりたいことを迷わずやるようになった。
100	お酒を減らした、果物をたくさん食べる、腹巻をする、ウォーキング（最近さぼりぎみ）、牛乳・ヨーグルト・チーズ食べ過ぎない。
101	料理、有機栽培や無添加にこだわりました。定期的な運動（週2のスポーツクラブ通い）。
102	十分な睡眠をとること。牛乳をあまり飲まないこと。
103	乳がん患者会、講演会、ラジオ。
104	登山、ボランティア、自分中心の生き方。
105	走ること。そして、あまり頑張りすぎないこと。
106	なぜか、毎朝夫とラジオ体操しています。
107	ジョギング。
108	1年もたっていないのでやっといまの生活（ホルモン剤－副作用も少し有）に慣れてきて再建も考えるようになりました。
109	陶芸。
110	こんな大変な病気を受け止め乗り越えた自分は素晴らしいと自分を好きになることができた。もうこれ以上の恐れがなくなったので好きなことをして毎日が楽しく自信が持てるようになった。
111	乳がんの本を読んだこと。乳がん友達に話を聞いたこと。このセミナーに参加したこと。
112	仕事に復帰しようと思った。まだ自信はないけど、つながっていきたいと思います。
113	あたり前に未来があると思っていましたが、命について考えました。やりたいことがあれば、やってみた方がよいと思いました。がん体験はびっくりでしたが、色々な方と出会える度、本来はお会いすることもなかったのかと思うと、感慨深いです。
114	特になし。乳がんになる前と同じ。
115	ゴスペル。