

実は昨年3月15日左胸乳がんの温存手術を受けました。幸いステージ1、リンパへの転移もなく、抗がん剤治療も受けることはありませんでした。担当の医師は「軽くて良かったですね」と言いました。私も最初はそうだと思っていました。でもしばらくして私はロボロボロになってしまったのです。

この連載でも書いてきたようにエイジングを理解する上で大切なことの1つに性ホルモン働きがあります。女性の場合、女性ホルモンの量は一生かかってティースプーン一杯という微量ですが、女性の健康や美を守るため、そして新しい生命を宿すために大きな働きをしてくれます。

乳がん治療はどんなステージでもこの大切な女性ホルモンを一切止めてしまう強い薬を5〜10年飲み続けます。しかもこの薬を飲んだからといって病気が治るわけではありません。再発の可能性を低くするだけです。毎日真面目に飲んで、副作用にひどく苦しんでも、再発する人は再発します。全く飲まなくても再発しない人はしないのです。私の場合葛藤の末、飲む決心はしたものの、やはり副作用に苦しめられ、鬱状態になりました。

## 『2017年はカミングアウトでスタートです』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

その時友人から癌専門の精神科「精神腫瘍科」があることを知らされたのです。聖路加国際病院リエゾンセンター長の保坂隆先生は日本にはまだ数少ない「精神腫瘍科専門医」です。病気は治療自体も大切ですが、病気を受け入れ、前向きに生きるための心のあり方がとても重要です。このことを科学的に体系化した先生のカウンセリングの下、私の症状は次第に緩和され、副作用に向き合いながら、解決策を自分で見つけられるようになりました。

夏の終わりに先生から「このことを皆さんの前で話してみませんか」というお誘いを受けました。乳がんのことは身内以外には話していなかったのですが、保坂先生と一緒にガンの啓蒙活動の一端を担えればと思ひ、お引き受けしました。そして年末に素晴らしい講演会を開く事ができました。

2017年はこのことについてご報告したいと思っています。皆様今年もどうぞよろしくお祈り致します。



『35歳からのダイエット革命 (Discover21)』  
定価1,404円(税込)  
好評発売中



### Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。  
学生時代よりコマーシャルモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。