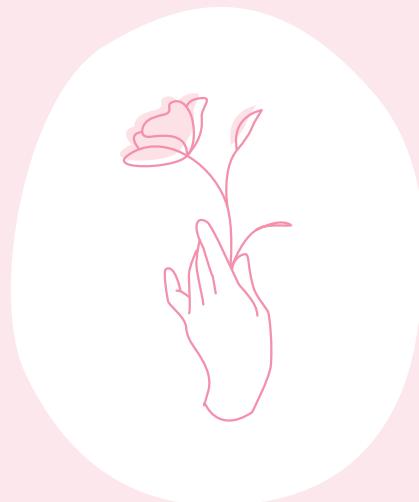


My Story

— 私の選択 —



妊よう性温存についての
AYA世代乳がん体験者10人の物語

はじめに

妊よう性温存をするしない、子どもを持つ持たない その選択と生き方は十人十色

突然のがんの告知に、大きなショックを受け、思い描いていた人生が一変した
ような気持ちではないでしょうか。将来子どもを持てるかどうか、不安を感じて
いる方もいると思います。

私たちPink Ringはこれまでの患者会活動を通して、命の不安と向き合い
ながらも、子どものいる人生を思い描く仲間にたくさん出会ってきました。同時に、
生殖医療を用いた妊よう性温存を行うかどうかを悩む方の声もたくさんありました。

この冊子は、妊よう性温存の選択に向き合う方へ、同じ体験をした方がどのような
気持ちでどのような選択をし、現在どのような人生を送っているか、少し先を歩く
先輩AYA世代乳がん体験者のSTORYをお伝えしたくて作成しました。ここには、
10人の多様な選択と生き方があります。

妊よう性温存をする選択も、しない選択も、子どもを持つ人生になることも、持た
ない人生になることも、**選択や生き方は十人十色で、みな等しく尊いものです。**
大切なのは、それぞれの価値観のもと、自分自身が納得し、進んでいくという
プロセスです。

がんという恐怖の中で、生きるための治療を選択するだけで精一杯で、将来のこと
を考える難しさもあると思います。それでもやはり、治療の先にある人生を、少しだけでも
想像してみてほしいのです。私たちにはがんになる前と同じように、がんにな
った先も、多様な人生があります。

この冊子が、あなただけの選択と生き方を見つけるお役に立てたら幸いです。

若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring
代表 御船 美絵

Contents

My Story

- 一卵子凍結保存しました 4
- 一胚凍結保存しました 6
- 一卵巣組織凍結保存しました 12
- 一妊よう性温存しませんでした 16

AYA世代493名の声

- 妊よう性温存について実態調査の結果— 24
- 妊よう性温存についての情報 31

この冊子では、個人の体験を率直にお伝えするため、体験者が作成した文章を可能な限りそのまま掲載しております。体験談で用いられている医療用語や医療行為に関しては、必ずしも正確でない場合もあります。それぞれの体験を通して伝えたいメッセージが、あなたの支えになることを願っています。



子どもを持つための方法

乳がん治療後にお子さんを持つことを考えている方へ ～あなたらしい選択のために～

この本を手に取っておられる方の中には、乳がん治療の後にお子さんをお持ちになりたい
とお考えの方、子どもを持つことへの具体的なイメージがわかない方、そもそも子どもを
持つことについて考えたこともない方…など、色々な方がいらっしゃると思います。

乳がん治療後にお子さんを持つ方法として、以下の方法があります。

① 自然妊娠

乳がん治療後に自然妊娠が望める場合もあります。ただし、抗がん剤治療を受ける
場合、治療により卵巣機能が低下することがわかっています。またホルモン治療を行
う場合は、加齢による不妊のリスクもあります。

② 生殖医療を用いた妊よう性温存療法（がん治療開始前）

- 胚凍結（受精卵の凍結）：パートナーがいる方が対象となります
- 卵子凍結（未受精卵の凍結）：パートナーのいない方などが対象になります
- 卵巣組織凍結：パートナーがいる、いないに関わらず受けられます。ただし卵巣
組織凍結を実施している医療機関は限られています

③ 乳がん治療後の生殖医療（不妊治療）

乳がん治療後の生殖医療に関しては、主治医や生殖医療の医師とよく相談の上、実施
することが望ましいです。

④ 里親制度・特別養子縁組制度

がん治療後の方でもこれらの制度を利用することができます。ただし制度を利用する
には様々な条件があります。詳細は下記をご覧ください。

社会的養護 | 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp>)

どの方法が適切かはご自身の価値観、年齢や乳がんのステージ、サブタイプ、今後の
治療内容により異なります。大切なのは、**治療の開始前に「自分の希望」について主治医
や生殖専門の医療者と話し合いを設け、納得のいく意思決定をすること**です。また治療が
一段落した後も、**妊娠に関する希望や不安があれば、遠慮なく医療者に相談**しましょう。

聖路加国際病院 腫瘍内科
Pink Ring チーフメディカルアドバイザー
北野 敦子

My Story

卵子凍結保存しました

KEIKOさん

41歳 | 罹患年齢34歳

● 婚姻状況

診断時:未婚 現在:未婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:なし

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

ウイッグ生活の
外出を支えてくれた
相“帽”たち



妊よう性温存についてあなたの選択は？

その時の気持ちを教えてください

妊よう性温存について治療方針と同時に説明を受けました。生理が戻る率や妊娠率のグラフを見て「治療5年=40歳」の現実に激しく動搖した一方、「可能性を残せる」ことに期待が膨らみました。

実施できる病院を紹介され、「卵子（未受精卵）凍結」「卵巣組織凍結」2つの選択肢を示されました。私の場合、抗がん剤治療開始を最大限遅らせると排卵周期的に2回チャレンジできそうということもあり、外科的侵襲の少ない「卵子凍結」を選択しました。1回目は急遽自然採卵できる不妊治療クリニックで1個、2回目は病院で薬を使い複数個の卵子を凍結保存しました。

抗がん剤治療を遅らせる、排卵誘発剤を使う、リスクやデメリットについての説明も受けた上で、「がん治療」と「産みたい気持ち」を天秤にかけ、可能性があるなら賭けてみたい、やらないで後悔したくない、という切実な気持ちでした。パートナーがおらず、全て一人で決めて背負わなくてはならない苦しさはありましたが、不妊治療中の友人に「採卵」の体験談を聞き、前向きに実施しました。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

現在、ホルモン治療7年目、未婚で子どもはいません。治療5年目に不正出血があり、子宮内のポリープを摘出しました。結果は子宮体がんではなかったのですが、乳がんの治療を継続する中で年齢が上がるにつれ、体調・体力の変化を想像以上に感じています。同時に、あれほど希望していた「出産」そして「結婚」への気持ちも変化しています。とはいって、凍結保存期間を延長する季節が来る度に悩み、考え、延長し続けている自分もいます。あと5年、いや1年でも、罹患が「早かったらもっと若く治療を終えられた」or「遅かったらパートナーや子どもがいた」、「かもしれない」未来を想像してしまうこともあります。

諦めたわけではなく、決めたわけでもなく、まだ何も答えは出ていません。選択に後悔ではなく、凍結した卵子はお守りのような大切な存在です。もしかしたら保存期限の上限年齢が来た時に結論が出るのかもしれませんし、これから何が起こるか私自身もわかりません。自分の気持ちの揺らぎと共に生きて、最終的に後悔しないでいられたらいいなと、考えています。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

当時34歳、「卵子の老化」が報道され気になっていました。子どもを産みたい=結婚するなら急がなくては！と、仕事最優先だったワークライフバランスを見直し、転職したばかり、婚活用写真を写真館で撮影したばかり、でした。

その2年前に健康診断でしこりが見つかり、乳腺クリニックでは良性だろうとの診断、半年毎に経過観察していました。大きさが気になり、生検ではなく摘出術を受けたところ、病理結果は悪性でした。告知はまさかの電話でしたが、実は祖母も母も乳がん経験者、治療後に元気になった姿を見ていたので、すんなり受け止めました。

転院して再手術を受けることになり、主治医にまず「子どもは産めますか？」と質問してしまいました。「大丈夫」と言われ安心して手術を受けましたが、術後の病理結果から治療方針が決まり、「妊娠・出産への影響」を説明された時、初めて動搖し涙があふれました。

My Story

胚凍結保存しました

YUZUKI さん

40歳 | 罹患年齢29歳

● 婚姻状況

診断時:未婚 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:1人

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

産まれてきてくれて
ありがとう



妊よう性温存についてあなたの選択は？

その時の気持ちを教えてください

乳房温存手術後の病理検査で、手術前にはしなくともいいだろと言っていた抗がん剤治療を、した方が良いという結果が出ました。抗がん剤はとても辛い治療という先入観から動搖し、すぐに受けようと決断できず、抗がん剤治療の効果が予測できる遺伝子検査を受ける事にしました。

検査結果が出るまでの1ヶ月、治療スタートまでに体力的にも精神的にも元気になりました。私は手術前から気になっていたがん患者の妊娠について調べ始めました。2010年当時、がん患者の妊よう性温存についての情報はあまり無かったのですが、以前小児がんの方が卵子凍結で数年後に子どもを授かった、というテレビを見た事を思い出し、当時未婚だった私も卵子を凍結したい、と考えました。

主治医に相談すると、「うちの病院でも出来るよ」とその場で不妊外来を予約してくれました。不妊外来では「治療が終わるのが35歳、それからでも充分自然妊娠を望めますよ」と言われましたが、既に自分が多囊胞性卵巣症候群で将来不妊の可能性がある、と分かっていたため、自然妊娠は難しいだろうと思い、結婚を考えていた彼と相談して、受精卵凍結保存をすることに決めました。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

抗がん剤治療、放射線治療の後、ホルモン治療を5年したタイミングで入籍する事になり、ホルモン治療を終了し、妊娠を開始しました。

抗がん剤治療開始から一度も生理が来ず、不妊外来では「ホルモン値も低い、閉経と思われる」と言われ、5年前に妊よう性温存をしておいて良かった、と思いました。そして不妊外来へ通いはじめ1年が経つ頃、胚移植をして妊娠し、2017年に出産しました。

妊よう性温存の選択は、私にとって治療に前向きになるためにも、将来の希望として必要だったと感じています。

その後、子どもが1歳になり、保育園も決まり仕事復帰の前に久しぶりに受けた検診で、今度は反対側に新たながんが見つかりました。乳房全摘手術後、現在もホルモン治療中です。ホルモン治療を5年終える頃には45歳、それから2人目を考える事は難しいと思っていますが、凍結している受精卵は毎回保存期間の延長をしています。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

会社で受ける年に一度の人間ドック、28歳の時にはなんとなくオプションで追加した乳房エコー検査で囊胞、と診断されました。気になっていたものの、当時生理不順で定期的に通っていた婦人科でも相談したところ「囊胞なら問題ない。若いし、よくある事よ」と言われ安心していました。

翌年の29歳で受けた人間ドックの乳房エコーの結果は「要精密検査」、1年前に囊胞と言われていた箇所が細胞診の結果がんだと分かりました。

「どうして1年も放っておいたのか、何が悪かったのか…」絶望感でいっぱいでした。まさか自分が20代でがんを告知されると思わず、1人で検査結果を聞きに行き、診察室で大号泣てしまいました。

泣きながらも今後の検査、手術、その後の治療法などを聞いている中で先生の「しっかり治療すれば、将来子どもを持つこともできますからね」の言葉に、私は少しの希望を見出しました。

My Story

胚凍結保存しました

ANさん

33歳 | 罹患年齢32歳

● 婚姻状況

診断時:既婚 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:1人 現在:1人

● 現在の治療状況

定期的な検査通院のみ

● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陰性・HER2陰性(トリプルネガティブ)

全部抜けた
髪の毛も少しづつ
伸びてきました



がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

「まさか自分が…」ありきたりな言葉のようですが、当時の心境を表すのはこの言葉しかないように思います。それまで大きな病気なくごく普通に生きてきた32年間、私の人生に「がん」というものが現れるなんて想像もしていなかったことでした。

私のがん宣告は2019年9月、それは転職から3週間後のことでした。仕事や家族、今後の生活のこと、出産のことが一気に頭の中をぐるぐると駆け巡り今にも卒倒しそうな気持ちの反面、自分ではない他の人の話を聞いているような感覚に陥りました。とても自分ごとには思えませんでした。

妊よう性温存についてあなたの選択は? その時の気持ちを教えてください

「貴方が行う抗がん剤治療では、生理は止まると思っておいてください。もし今後の

出産を強く望むのであれば妊よう性温存も検討ください。」そう主治医に言われました。

私は夫と相談し受精卵凍結という形で妊よう性温存を行いました。以下にその時の思いを記したいと思います。

がん宣告の時、息子は2歳半。私が3人姉妹で育ったこともあり、息子にもいつか弟妹を作ってあげたいと思っていました。「まだ転職したばかりだし数年後かな」なんて思っていた矢先に発覚したがん。私に姉や妹がいるように息子にもいつか弟妹をと思っていたのに、それを当然に来る未来のように思っていたのに、まさかそれが急に断たれるかもしれないなんて思ってもみないことでした。髪の毛を失うことと同じ位怖いことでした。

主治医からは「まだ若いので生理が再開する可能性は高いし自然妊娠も可能かもしれないが必ずしも妊よう性温存をする必要はないように思う。ただ、生理が戻る=妊娠できるというわけではありません」と言われました。

とても悩みました。どれだけ時間をかけて考えても正しい答えなんて存在せず自分で決めるしかない。自分の決断に全てがかかっているようで辛くて苦しい時間でした。悩んだ結果、私は妊よう性温存を行うことにしました。もし子どもを授かれなくなった時、妊よう性温存を行わなかったことを後悔するかもしれない、やらずに後悔するよりも今私がやれることをやろうと思いました。費用的にも時間的にも大変になるけれども、ここが私の踏ん張りどころなのだと固く決意しました。

乳がん手術で退院した翌日、早速妊よう性温存を行うクリニックを訪ね、それから3日おきにクリニックに通い、2週間後に採卵手術を行いました。その翌週には抗がん剤治療が始まりました。通院とフルタイムでの仕事と育児家事、目まぐるしい日々でしたが、それらを乗り越えたことは私をもう一段階強くしてくれたように思います。

現在の状況は?

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

初回の抗がん剤治療後から生理はぴたりと止まりました。治療終了後9カ月で生理は再開しましたが、現在も不順な状態が続いています。

現在は3カ月おきの検査通院を行っていますが、トリプルネガティブは他の乳がんタイプよりも数年内の再発率が高いと言われていることもあります。妊娠の時期については主治医や夫とも相談している状況です。

自然妊娠が可能なのか、受精卵を使える日は来るのか、この先どんなことが起きるかは分かりませんが、どんな時もできるだけ前を向いて生きていきたいと思っています。

My Story

胚凍結保存しました

MIEさん

42歳 | 罹患年齢31歳

・婚姻状況

診断時:婚約中 現在:既婚

・子どもの有無

診断時:なし 現在:2人

・現在の治療状況

定期的な検査通院のみ

・受けた(受けている)治療

全摘手術・ホルモン治療

・乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

告知から10年
2人に会えました



妊よう性温存についてあなたの選択は？

その時の気持ちを教えてください

私が治療を選択する上で優先したのは、子どもを持つ可能性を残すこと。そして主治医から提案されたのが、体外受精による受精卵の凍結保存でした。予定通り結婚しましたが、結婚してすぐの私たち夫婦にとって、体外受精は身体的にも心理的にもハードルが高く、最初は受けないつもりでした。しかし抗がん剤治療に先行してホルモン治療をスタートする日、「このまま治療を開始して子どもを望めなくなったら…」という不安が押し寄せ、その日の治療を中止、生殖専門医から話を聞くことにしました。

妊よう性温存をするかどうかは本当に悩みました。将来子どもはほしい。でも自然妊娠できるかもしれない。私たちの都合で、受精卵という『命』を長期間も凍結して良いのか。費用も高額。何より排卵誘導剤による乳がんへの影響が怖くてたまりませんでした。『子どもを持つ可能性』と『命』を天秤にかけられているような気持ちにもなり、なかなか答えを出せませんでした。

最終的に、抗がん剤治療の効果を予測できる遺伝子検査の結果、抗がん剤治療はしないことに決めましたが、治療後の年齢も考え、「可能性を少しでも多く残そう」と思い、妊よう性温存を行いました。保存できた3個の受精卵は、希望であり、治療の支えとなりました。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

治療を終えたとき、ずっと望んできたはずなのに、子どもを持つことに対して積極的な気持ちにはなれませんでした。治療が終わる不安、子どもの命への責任、また母も乳がんのため遺伝も心配でした。夫婦で何度も話し合う中で、次の世代に命を繋いでいきたいと思うようになりました。

しかしその矢先に今度は卵巣嚢腫が見つかり、手術を受けた後、治療前に凍結した受精卵をお腹に戻しました。やっとお迎えできたそのときの気持ちちは、今でも忘れられません。

しかし10週目で流産。2回目の胚移植で、8年の時を経て娘を授かりました。1人授かれただけで十分でしたが、最後に残った“希望の卵”が待ってくれている気がして、お腹に戻すことに。42歳前に第2子が誕生しました。あの時、妊よう性温存を選択できてよかったですと今は思います。

いつか将来、子どもたちが自分のルーツを知る日が来ると思います。医療者をはじめ多くの方のおかげで2人の命があることを、自信を持って丁寧に伝えたいです。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

「がんになっても子どもは産めますか」。告知を受けた日、最初に医師にした質問です。

左胸のしこりが気になり、初めて検査を受けたのは30歳のとき。異常なしとの診断に安心して仕事に邁進する日々でしたが、しこりは徐々に大きくなり、結婚前に念のために再度受けた検査で乳がんと診断されました。結婚式を2週間後に控え、彼とは「結婚したらすぐに子どもがほしいね」と話していたときでした。突然人生のシャッターをガシャンと下ろされた気持ちになり、身体の震えが止まらなかったことを覚えています。

子どもを望めるかどうかは、私だけではなく、彼や彼の家族にとっても大きな問題だと感じました。

冒頭の質問に、医師は可能だと教えてくれました。これから先、生きられるのか分からなかっただけれど、がんになっても子どもを望めるという事実は希望でした。

My Story

胚凍結・卵巣組織凍結保存しました

RYOさん

48歳 | 罹患年齢37歳

● 婚姻状況

診断時:既婚 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:1人

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

● 受けた(受けている)治療

全摘手術・抗がん剤治療・放射線治療・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

子どもとお花を
選びながら毎日元気に
過ごしています



妊よう性温存についてあなたの選択は？

その時の気持ちを教えてください

主治医に会った時、先生の優しさにここに来て良かったとすぐに思いました。まず相談したのは、子どもの事でした。先生は親身になって聞いてくれ、時間がない中、術前の抗がん剤治療前に受精卵を凍結しました。本当はもっと受精卵を凍結したかったけれど、今は出来ることをやろうと思いました。それから1つ卵巣を凍結しました。卵巣を凍結したのは、あらゆる可能性を残しておきたかったし、その時は自分に対してのお守り、安心感、これがあれば大丈夫！！がんに負けないで勝ち抜いて目標のために生きるんだと思いました。

手術の前後で抗がん剤治療を行なったため、子宮の状態がどんどん悪くなるのではないかと自分で思い、1日でも早く大切な受精卵を戻したかったので、先生にも協力していただき体調を診てもらいながら戻しましたがうまくはいきませんでした。すごく落ち込みましたが、次に卵巣を戻すか…悩みました。でもまだホルモン治療を行なっているし治療を止めてがんが再発したら…今はすぐ行動しない方がいい…わかってる…でも早く…でも卵巣を戻しても出来なかったら…出来たとしても再発したら…とぐるぐる…悩みました。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

がんになり、でもがんに勝って子どもを育てたい。その日が来ることを思い描きながら辛かった治療も乗り越えてきました。どうして子どもが欲しいのか。よく考えました。答えはシンプルに子どもが好きだからでした。色々夫婦で長いこと悩み、考え、そして結論は、そうだ！産むことにこだわらなくても良いじゃないか。そう思い、ここに至るまでの道のりは言葉では表せない程大変だったけど、特別養子縁組の道を選びました。

家族が増え、私をお母さんしてくれました。子育てが出来る今はとても幸せに思います。私は違う道を選んだかもしれません、妊よう性温存をしたことにより、希望が見え前向きに早く元気になろうという気持ちになれたので、私は妊よう性温存という選択があってとても良かったと思っています。何故なら、気持ちが不安なままで手術や抗がん剤治療は出来なかったと思うから。

最後に、とても尊敬できる先生に巡り会えて、前の主治医と今の主治医に感謝しています。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

がんと診断された時より随分前にしこりを感じ、大きな病院で診てもらったことがあります。その時は良性で問題なしと言われました。検査をしたことも忘れていた数年後、近くの病院でマンモグラフィ検査を受けたら、疑いありと言われ、大きな病院を紹介されました。すぐに診てもらいましたが、問題なしと言われ安心しきっていました。でも、まだしこりがあるため、じゃあ、これは何ですか？もっと詳しくみて欲しいとお願いすると医師は渋々再検査をしました。結果は3か月後と言われ、また大丈夫だと思いつの疑いもなく結果を聞きに行くとがんと言われました。

不妊治療を行っていたので、これからどうなっちゃうの？本当に現実なの？とその時はがんの怖さと子どものことを考えていました。そして、セカンドオピニオンで行った病院が希望していた同時再建ができることと、何より心から安心できる病院でしたので転院することを決めました。

My Story

卵巣組織凍結保存しました

Aさん

36歳 | 罹患年齢33歳

● 婚姻状況

診断時：既婚 現在：既婚

● 子どもの有無

診断時：妊娠中 現在：1人

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

手術前の身体を
残したくて撮った
マタニティフォト



妊よう性温存についてあなたの選択は？ その時の気持ちを教えてください

もともと子どもは2人以上欲しいと思っていました。病気になってもその気持ちは変わらず、何とかして妊よう性を温存したいと考えました。それで決めたのが、卵巣組織凍結という方法です。

妊よう性温存の方法について、日本では卵子凍結や受精卵凍結が主流ですが、出産直後の私には勧められないと言われました。妊娠で眠っていた卵巣を急激に刺激しても、上手く卵子を採取できない可能性があるということでした。そこで、卵子のもとを含む卵巣を、左右あるうち片側だけ摘出しその組織を凍結することにしました。治療後、体内に残った卵巣が機能しなくなっていても、凍結した卵巣組織を体内に戻すことで、再び子どもを持つ可能性があるということです。卵巣組織凍結は海外も含めると事例は多く、エビデンス（科学的な確からしさ）はしっかりしていると聞いていたので、その方法について不安はありませんでした。

出産・乳房の手術・卵巣摘出のための腹腔鏡手術と、身体への負担は続きましたが、迷いは全くありませんでした。病気のせいで、もっと子どもが欲しいという夢を諦めるのは嫌だったからです。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

妊よう性温存を検討していた際、「すでに一人いるのだから、その子を育てることに専念した方がいい、欲張らない方がいい」と言われたことがあります。子どもを持つかどうか、何人持ちたいかは、本人もしくは本人とそのパートナーが決めることです。がん治療だけでも心身ともに負担が大きいので、妊よう性温存まで考える余裕がない場合もあるでしょう。費用も掛かることから、受けないことも選択肢の一つと思います。

私自身は、子どもを持つ可能性を残すことは、手術の痛みや経済的負担よりもずっと大切なことだと考えています。仮に治療後に2人目はもういらないと考えたとしても、子どもを持つ選択肢があるからこそ、持たない選択も積極的に考えられます。卵巣組織凍結を受けたことは、今でも良い選択だったと思っています。選択肢を多く持つことは、強い気持ちで生きていくことにも繋がります。

今はホルモン治療を受けながら、夫と育児と家事を分担し、仕事も意欲的にこなしています。大好きなランニングも続けています。働くこと、走ること、家族と過ごすこと、すべての生きる喜びを味わえるのは、そうする選択肢があるからです。これからも、欲張りに生きていくつもりです。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

乳がんが分かった時、私は妊娠中でした。

とんでもないことになってしまった、と感じました。はじめての出産・子育てだけでも不安だったので、病気のことも考えなければいけない。先の見えないような暗い気持ちになりました。

でも、前に進むしかない。気持ちを切り替えて、まずは病気のことを知ろうと考えました。

乳がんの正しい情報を収集したり、患者会に連絡して経験者の話を聞いたり。そんな中で知ったのが、妊よう性温存です。病院に置いてあった冊子に、抗がん剤治療によって子どもを産めない身体になる可能性があると書かれてあり、衝撃を受けました。

My Story

妊よう性温存しませんでした

YUKAKOさん

39歳 | 罹患年齢35歳

● 婚姻状況

診断時:未婚 現在:未婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:なし

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

仕事の休憩中は
ウィッグを取って横に



がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

実は当初は良性の腫瘍ということで手術を受けていました。念のための病理検査というお話だったので、術後の経過を診てもらうだけのつもりで、心の準備もなく、家族も帯同せず、1人で告知を受けることになってしまいました。

「病理検査の結果、残念ながら悪いものが見つかりました」と言われたのですが、まさに青天の霹靂で、「悪いもの=乳がん」ということがすぐには理解できませんでした。どうやら自分はがん患者になったようだ…とまるで他人事のように感じていました。とにかく、これから始まる治療のことなど、先生のお話をしっかり聞いておかないと、という一心だったのを思い出します。

そこから何日かかけて、治療の関係で今後ご迷惑をおかけすることになるであろう人たちに報告していくのですが、お伝えした相手が泣いてしまったり、ショックを受けている様子を見て、患者本人である私が「大丈夫、大丈夫」と励ますようなことも多々ありました。今振り返ると自分ががんだということが現実として受け止めきれずにいた

のだと思います。

ただ、元々は寝つきが良いのに告知直後から不眠になり、まったく別のことをしているのに突然涙が溢れることもあり、心が大きな衝撃を受けているという実感はありました。

妊よう性温存についてあなたの選択は?

その時の気持ちを教えてください

実施しませんでした。

私の場合は未婚でしたので、卵子凍結をした場合にかかる費用と時間、自分のサブタイプに準じたがん治療との兼ね合い、治療が終わって実際に妊娠にトライした時の負担、着床率、すべてを天秤にかけて何日も何日も考えましたがいくら考えても結論が出せず、主治医へお返事することになっていた期限も延ばしていただきました。そこからさらに悩み抜いて、最終的には「しない」という決断をしました。まずは自分の命を最優先とする、先のことはまたその時に考えよう、と自分に言い聞かせることで、なんとか気持ちの着地点を見出しました。

それでも、いざ抗がん剤を投与する日が近づくと「本当にこれでいいのか」「今ならまだ妊よう性温存することもできる」という思いが湧いてきて何度も何度も揺れました。これから自分の身体に起こること、その時の精神状態がどうしても想像できず、得体の知れない不安と恐怖に、毎晩真っ暗な部屋で泣いて過ごしました。

現在の状況は?

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

現在は5年間の予定でホルモン治療を継続中です。

当時、悩みながら自分自身で決断したことですが、今でもまだ「本当にあの選択で良かったのか」という思いにはっきりとした答えを出せずにいます。

病気になる前は、当たり前に子どもを持つことができると思っていたので、ある日突然がん患者となり、そうではない未来を想像することは大きな痛みを伴いましたし、今も古傷のようにチクチク疼くことがあります。おそらくこの先もすべてがクリアになることはないと思っています。

それでも、少しづつですが、現実を受け止めて、この経験を経たからこそ自分にできることは何かを考え生きていきたいと考えています。

My Story

妊よう性温存しませんでした

MEGUMIさん

28歳 | 罹患年齢24歳

● 婚姻状況

診断時:婚約中 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:1人

● 現在の治療状況

定期的な検査通院のみ

● 受けた(受けている)治療

全摘手術・抗がん剤治療・免疫チェックポイント阻害薬治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陰性・HER2陰性(トリプルネガティブ)

出産2日前の
記念フォト



妊よう性温存についてあなたの選択は?

その時の気持ちを教えてください

治療方針の決定と同時に妊よう性温存についても説明を受け、未婚のため現状では受精卵凍結は行えないことや卵子凍結を行った場合の妊娠の確率を知りました。

告知時には現在の夫と結婚を考えており、入籍をして受精卵凍結をするという選択肢もありましたが、抗がん剤治療開始が遅れる事への不安が強く、妊よう性温存はせず治療を開始することを選びました。

元々子どもが好きで妊娠・出産への期待はありましたが、我が子は抱けないかもしれないけれど、一生独身でも、夫婦二人でも、その時々で幸せの形はあると考え、あまり迷いはなく決断しました。医師から「抗がん剤治療をしたからといって、絶対に妊娠できないわけではない」と言われたことも理由の一つでした。

現在の状況は?

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

妊活期間を経て自然妊娠で子どもを授かることができ、令和2年12月に元気な男の子を出産しました。

妊よう性温存実施の有無は、告知を受けたばかりの不安でいっぱいな時期に、短時間で色々な決定をする必要がありとても難しい問題だと思います。

告知当時、妊よう性温存はしないと納得して決めたつもりでしたが、妊活中は妊婦さんや小さい子ども連れの親子を見かけ複雑な気持ちになり、このまま子どもを授からなかった場合、友人や家族の妊娠・出産報告を素直に喜べるだろうかと思うと、やっぱり卵子凍結を行えばよかったと迷う気持ちも生まれました。

現在は自然妊娠で授かり子どもがいるという希望通りの形となりましたが、今思い返しても当時の決定が最良の選択だったのかは分かりません。どのような選択をして、どのような結果になっても私には迷いが生まれたのではないかと思いますが、自分で納得する決断ができたことで一番後悔が少ない選択ができたと最近では自信を持って思えるようになりました。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

理学療法士として働き始め3年目を迎えたばかりの頃、入浴中に右胸のしこりに気づきました。家族歴もなく24歳という年齢もあり、「きっと良性だろう」「まさか自分が乳がんにはならないだろう」との思いで、気づけば病院に行かないまま3ヶ月が過ぎていきました。

仕事が少し落ち着き、周りの勧めで病院を受診した時には触診で触れるしこりも2か所に増えており、腋窩リンパ節への転移も見つかりました。検査をした当日に結果が分かったため1人で告知を受けましたが、頭が真っ白になりその時には涙も出ませんでした。自宅に帰り両親へ報告してから少しづつ自分が乳がんになったのだと実感がわいてきて、ステージIIbと比較的早期の乳がんではありましたがあくまで漠然と死を間近に感じ恐怖や悲しみで涙が止まらなくなりました。

告知から治療が始まるまでの期間は、ふとした時に不安が押し寄せ泣き暮らす毎日で、抗がん剤治療が始まる頃には前向きに考えるようになっていましたが、治療の副作用もあり、一日一日を生きることで精一杯でした。

My Story

妊よう性温存しませんでした

MIHOKOさん

42歳 | 罹患年齢39歳

● 婚姻状況

診断時:未婚 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:なし 現在:なし

● 現在の治療状況

ホルモン治療中

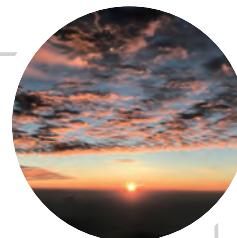
● 受けた(受けている)治療

全摘手術・ホルモン治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陽性・HER2陰性

富士山登頂も術後に
挑戦できしたこと!



妊よう性温存についてあなたの選択は?

その時の気持ちを教えてください

子どもを授かりたいと考えた時の選択肢を増やすため、術前に主治医と婦人科医師に相談しました。術後、ホルモン治療開始までに約1ヶ月あり、その間に未受精卵の凍結保存ができる可能性があるということで、医師からの説明を聞いた上でよく考え、以下の理由で妊よう性温存しないことにしました。

- 排卵を促すための排卵誘発剤投与が、ホルモン陽性である私にどう影響するか分からず心配だった
- ホルモン治療中は妊娠できないため、ホルモン治療中に妊娠を希望する場合は、治療を中断する必要がある
- 私の場合は治療開始年齢が40歳で、仮に治療を中断して妊娠をしても高齢出産になってしまう
- ホルモン治療を中断し妊娠することが、予後にどう影響するかのデータがなく、治療中断することに安心できる判断材料が少ないとから、治療は中断したくないと考えた
- そもそもパートナーが見つかるのか分からないし、結婚するのは難しいのではと思っていた
- もしパートナーが見つかった場合、ふたりで話し合い、その時点で持てる選択肢から考えようと思った

現在の状況は?

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

結婚は難しいのではないかと思っていた私ですが、術後に気持ちが落ち着いてから婚活を始め、ありがたいことに良いご縁があり結婚しました。妊よう性温存しなかったことは当時よく考えて決めたことなので現在も納得しています。

夫とは、私のホルモン治療が第一優先で、子どもが欲しいと考えた時は特別養子縁組や里親制度の選択肢もあるよね、と話しています。

子どもを持ち家族を作りたいと決断した場合、自分達の遺伝子を持った子であっても、そうでない子であっても、かけられる愛情は同じではないかと考えています。

現在、具体的に計画しているわけではなく、また特別養子縁組や里親制度を活用するためには様々な条件もあり簡単なことではないと思いますが、今後の人生の選択肢のひとつとして考えていきたいです。

がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

がんと診断された時は、乳がんや治療に関する知識がほとんどなく、すぐに死ぬのではないか、今までとは違う生活をしなければいけないのではないか、と全て悪い方に想像して絶望していました。どこにいても誰と話していても病気のことが頭から離れず、会社からの帰り道で人混みを歩きながら、自分だけ周りの世界とは全く違うところを歩くことになってしまった、と感じ涙が止まらないこともあります。

その後、素敵なお生き方をしているがんサバイバーの方々に勇気をいただき、やりたいことはいつから挑戦しても遅くない、今やりたいことをやって生きていく、と考えるようになりました。また、病気になった事実は変えられないで、起こった事実をポジティブに捉えるのもネガティブに捉えるのも自分の自由なのだと思うようになってからは、失ったものに執着するのではなく、得たものに感謝できるようになりました。

結婚に関しても、健康や女性として自信を失い結婚を諦めかけましたが、病気によって気付けるようになった生きる喜びと一緒に感じられるパートナーがいたらもっと楽しいだろうなあ、と思うようになりました。

My Story

妊よう性温存しませんでした

MIHOさん

45歳 | 罹患年齢37歳

● 婚姻状況

診断時:既婚 現在:既婚

● 子どもの有無

診断時:2人 現在:2人

● 現在の治療状況

定期観察のため検査通院のみ

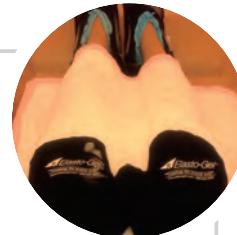
● 受けた(受けている)治療

温存手術・抗がん剤治療・放射線治療

● 乳がんのサブタイプ

ホルモン陰性・HER2陰性(トリプルネガティブ)

初抗がん剤、
アイスグローブと
アイスブーツ



がんと診断されたときの状況や 気持ちを教えてください

第2子の卒乳後に受けた健康診断の結果は「乳腺炎の疑い。要精密検査」でした。まさか乳がんじゃないよね！？と思いつつ近所の乳腺クリニックを予約→1週間後クリニックで検査→1週間後乳がん告知→1週間後総合病院で更に検査→1週間後トリプルネガティブ告知→1週間後治療方針を決め翌週から抗がん剤治療スタートとなりました。

この治療方針を決めるまでの5週間の待ち時間を、わたしは主に“ネット検索”して過ごしました。そこで得た情報の中には、若くして旅立った乳がんママの闘病ブログもあれば、標準治療を拒否して苦痛なくがんを乗り越えたという体験もたくさんありました。どうせ長く生きないなら抗がん剤で弱り果てて終わるよりは、普通の母親として過ごす時間を最大限に確保したいという思いが増していき、抗がん剤否定論やその関連施設の存在を盲信しはじめました。

そして治療方針を決める診察日を迎え、目の前の医師に自分の思うままを伝えました。すると終始柔軟だった医師が一瞬般若の形相になって、それから穏やかだけど気迫の

説得をしてくれました。同席していた夫の記憶では、般若登場からわたしが改心して標準治療の全日程を組んでもらうまでものの5分だったそうです。今となっては、あの無知で不安で迷走した5週間が一番つらかった気がします。

妊よう性温存についてあなたの選択は？ その時の気持ちを教えてください

実施しませんでした。すでに長男5歳と長女1歳がいたこともあります、一番の理由は違います。

病院で妊よう性温存の意思を問われた時点では、標準治療を受けないつもりだったので生きられて数年だと思っていましたから、その時間を妊娠・出産・新生児育児に充てるという気持ちにはなりませんでした。

ただ、わたしたち夫婦がもともと子どもを3人持つ計画だったため長男は当然もう1人弟か妹が増えるものと思っていたので、「お母さんはもう赤ちゃんは産まないことにした」と伝えると「なんで相談してくれなかったのー！ボクに聞いてから決めてよー！」と言って泣いていました。

そんなこと言われても、当時は2人の子どもたちの養育を誰にどんな風に託すか、その時までに何をしておくべきかで頭がいっぱいでした。彼らが“幼少期に母親と死別した可哀そうな子どもたち”として扱われずに成長するにはどうしたらよいのかを一心に考えていました。

現在の状況は？

当時の妊よう性温存の選択を今どう感じていますか

治療終了から7年経ちますが、ちょっとした不調にも再発・転移では？と心配になり受診しようか迷うことは変わりません。その度に、もし再発だったら子どもたちを誰がどうやって育てるか問題に立ち戻り、思いあぐねています。この状態で3人の子どもを迎えるというのは現実的ではなく、わたしの場合は妊よう性温存をしなくてよかったと思っています。なにより、標準治療を受け入れた時点から“子どもを諦めた”的ではなく“持たないこと選んだ”という気持ちでいるので、後悔はありません。

これからすべての人に妊よう性温存の情報が届いたうえで、それぞれの選択をされることを願っています。

AYA世代 493名の声

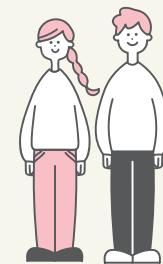
-妊よう性温存について実態調査の結果-

Pink Ringでは、「がん治療後に子どもを持つ可能性を残す—思春期・若年成人がん患者に対するがん・生殖医療に要する時間および経済的負担に関する実態調査」を行いました。AYA世代でがんを経験した493名の声を紹介します。

※本研究は公益財団法人がん研究振興財団平成28年度がんサバイバーシップ研究助成金を受けて2017年に実施
研究代表者:御船美絵(Pink Ring 代表)、共同研究者:北野敦子(Pink Ring チーフメディカルアドバイザー、聖路加国際病院)
※以下で示す「妊よう性温存」は、「生殖医療を用いた妊よう性温存療法」のことです

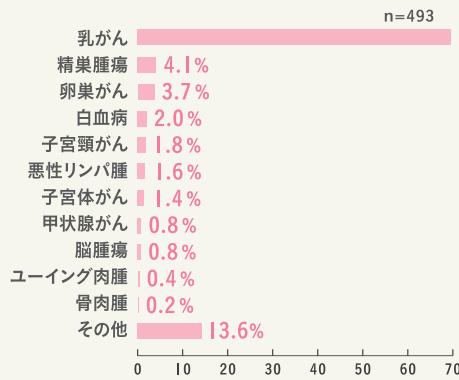
回答者の背景

- 性別:女性 435名、男性 58名
- 年齢:中央値 37歳(17~63歳)
- 診断時の年齢:中央値 34歳(1~50歳)

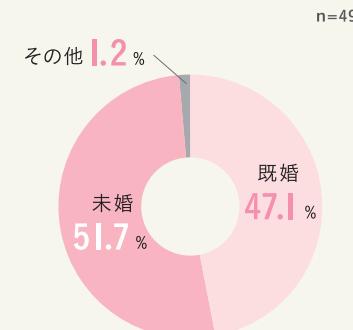


88.2%が女性でした

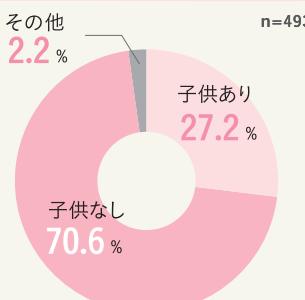
がんの種類



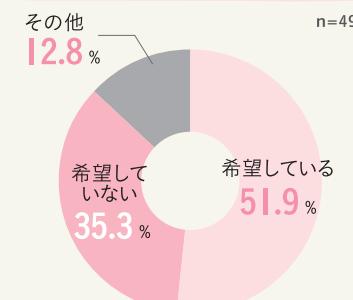
がん診断時の婚姻関係



がん診断時の子供の有無



将来の子供の希望



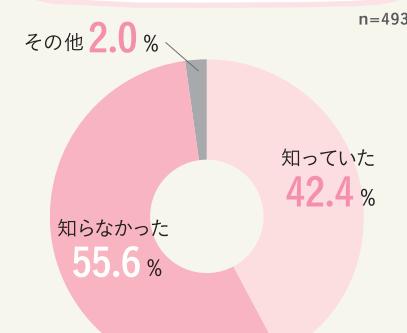
AYA世代 493名の声

-妊よう性温存について実態調査の結果-

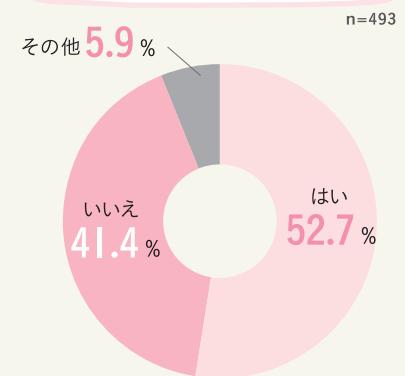


情報提供について

がん治療による不妊のリスクを
がんになる前から知っていましたか

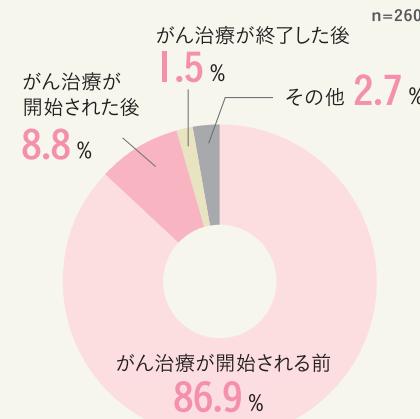


がん治療による不妊のリスクや
妊よう性温存について
医療者と話し合いましたか

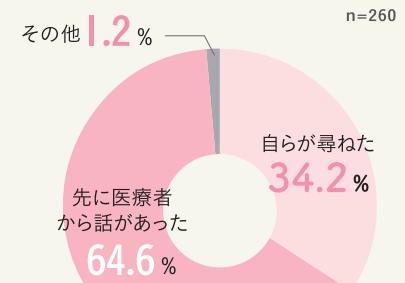


半数以上は情報提供があったものの、
4割の人は説明を受けていなかった

初めて話し合ったのは
いつですか



話し合いのタイミングは
どちらから?



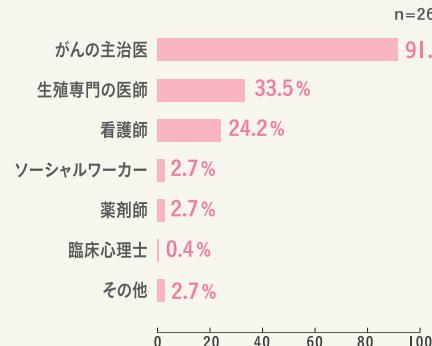
医療者からの情報提供前に、
自分から尋ねた人も3割以上いた

AYA世代 493名の声
-妊よう性温存について実態調査の結果-

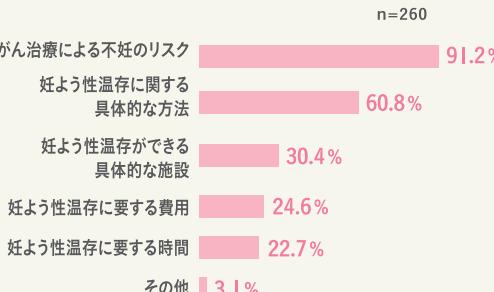


情報提供について

どの医療者と対話しましたか



医療者からどのような説明を受けましたか

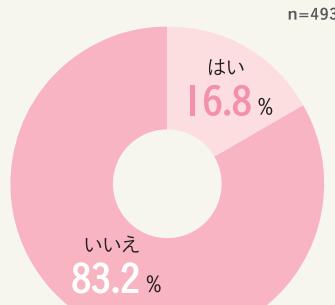


(生殖専門の医師と対話した人は3割ほど)

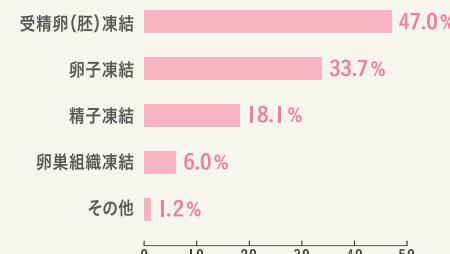


妊よう性温存の実施状況

妊よう性温存を実施しましたか



その方法は?



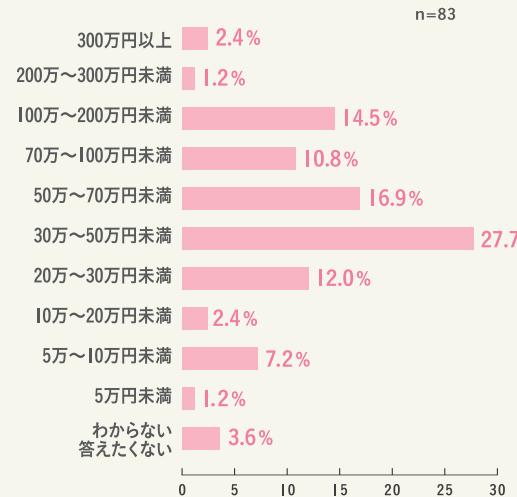
(実施率は16.8%。将来子供を希望する患者の74.6%は実施していない)

AYA世代 493名の声
-妊よう性温存について実態調査の結果-



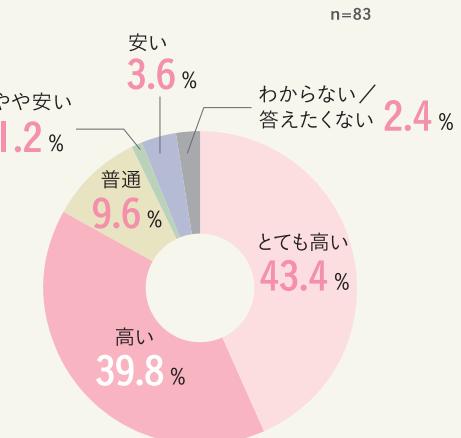
費用のこと

妊よう性温存のために支払った総額は?



(50万円以上支払った人は5割ほど)

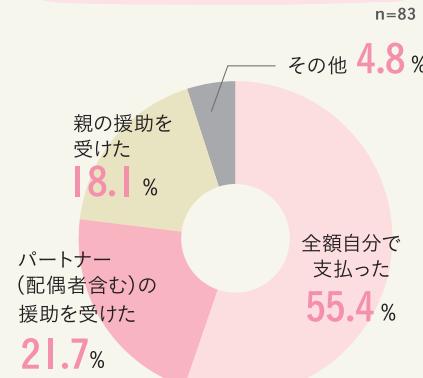
その費用をどう感じていますか



(「とても高い」「高い」と感じている人は8割以上)



その費用は誰が支払いましたか

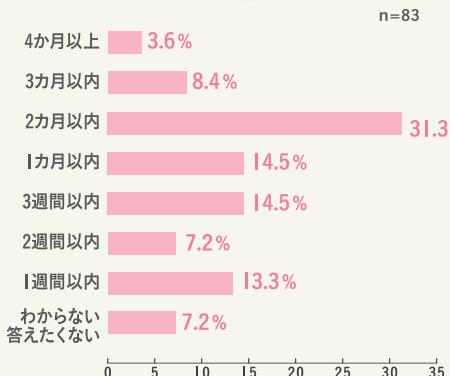


AYA世代 493名の声
-妊娠性温存について実態調査の結果-



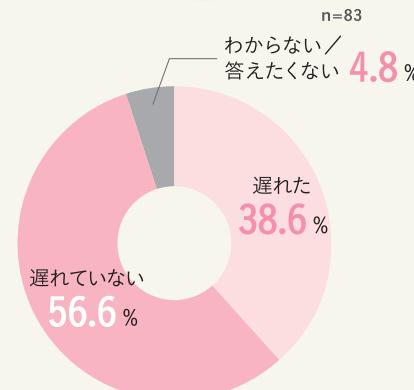
時間のこと

妊娠性温存に要した期間は?



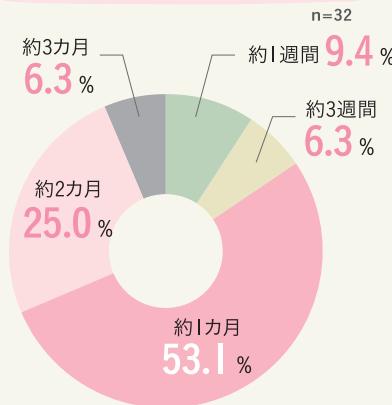
1ヶ月以上
かかった人は43.3%

妊娠性温存によって がん治療の開始は遅れましたか



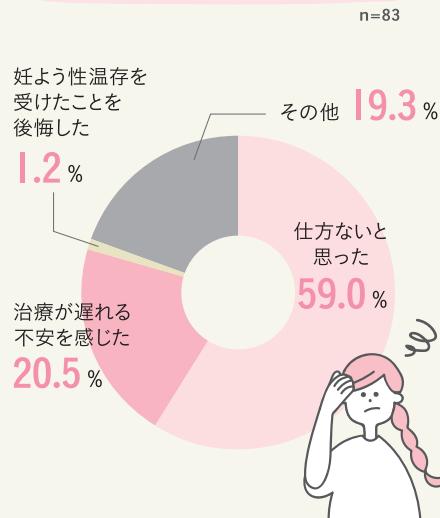
治療が遅れたと
認識している人は4割ほど

どのくらい治療開始が 遅れましたか



治療が1ヶ月以上
遅れた人は8割以上

妊娠性温存に要した期間を どう感じましたか



AYA世代 493名の声
-妊娠性温存について実態調査の結果-

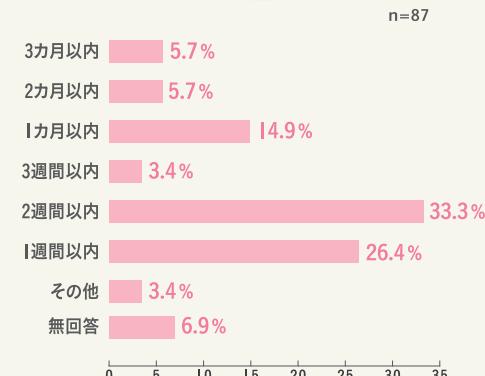


妊娠性温存を受けなかった理由

妊娠性温存を 受けなかった理由

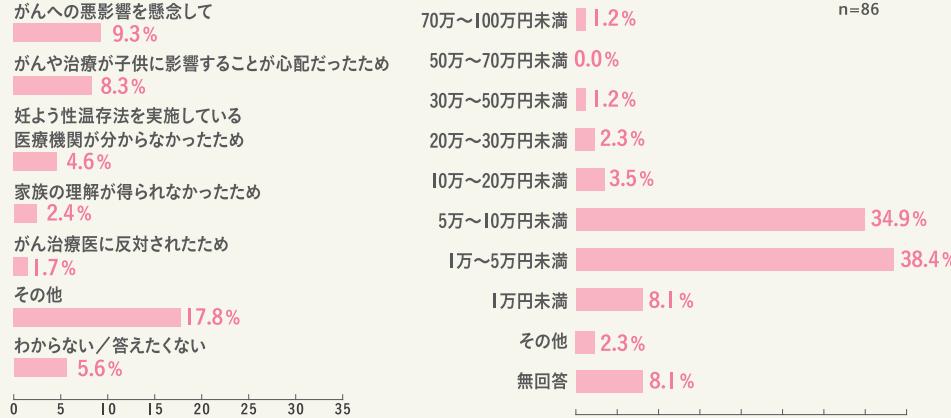


どのくらいの期間であれば 受けましたか



2週間以内と
回答した人は6割ほど

どのくらいの費用であれば 受けましたか



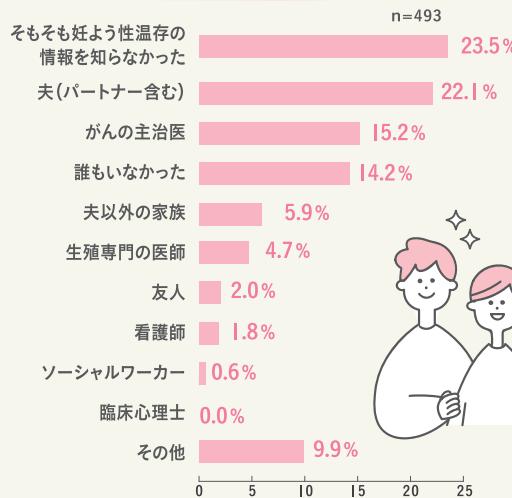
「治療を遅らせたくない」「費用が
高額」という理由が上位に挙がった

10万円未満と
回答した人は8割ほど



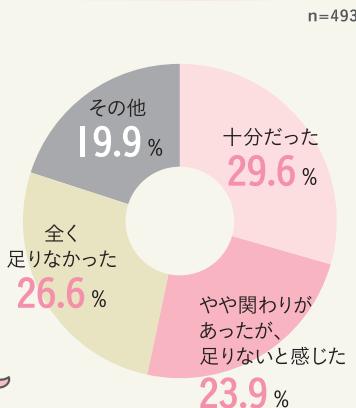
意思決定支援について

妊よう性温存の実施の有無を決める上で、一番力になったのは？



「誰もいなかった」と回答した人も
14.2%いた

妊よう性温存の実施の有無を決める上で、医療者の関わりは？



これからのがん・生殖医療に望むこと

- 情報提供だけではなく、医療者による意思決定支援を望む
- 妊よう性温存の専門知識を有した医療者に相談できる専門窓口を
- お金で断念するのはつらい。妊よう性温存の公的助成制度を
- 患者本人だけではなく、パートナーや家族への説明や支援も
- 経験者から話が聞ける場がほしい
- 短期間での実施。妊よう性温存を含めた治療スケジュールの提案を
- 生殖医療の専門医から話が聞けるスムーズな連携を望む

自由回答欄には
3万字に及ぶ回答が
寄せられました

本研究の結果から、AYA世代がん患者の妊よう性温存の実施率は低く、

その費用および時間は当事者の負担となり、

意思決定にも影響を与える要因になっていることが示されました。

Pink Ringは患者支援団体の立場から、妊よう性温存に関する負担の軽減を目指すとともに、妊よう性温存に関する選択肢が必要な当事者全員に提供され、納得した意思決定が行われるよう取り組んでいきたいと考えています。

妊よう性温存についての情報

妊よう性温存療法や将来の妊娠・出産について詳しく知りたい方は、下記のサイトをご覧ください。信頼できる情報に出会えます。

● 日本がん・生殖医療学会

<http://www.j-sfp.org/>



妊よう性温存療法やがん治療後の妊娠についての情報が見られます

● がん治療と妊娠 地域医療連携

<http://j-sfp.org/cooperation/>



各地域のがん診療施設と生殖医療施設が連携した「地域がん・生殖医療ネットワーク」。その情報と各地域の医療施設を見られます

● 小児・若年がんと妊娠

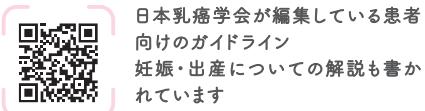
<http://www.j-sfp.org/ped/>



妊よう性、妊娠・出産に関する情報や、妊よう性温存に関するパンフレットが見られます

● 患者さんのための乳がん診療ガイドライン

<http://jbcs.gr.jp/guideline/p2019/>



日本乳癌学会が編集している患者向けのガイドライン
妊娠・出産についての解説も書かれています

● 乳がん患者の妊娠・出産と生殖医療に関する診療の手引き

<http://www.j-sfp.org/support/links>

医療者向けですが当事者でも読みやすく信頼できる情報が見られます
日本がん・生殖医療学会のリンク集からダウンロードできます



● がんと「妊娠、出産」について知りたいあなたへ

<https://www.cancernet.jp/jstfp/>

妊娠や出産について、医学的な情報とがん体験者のインタビュー動画が見られます



2021年5月発行

発行・作成 若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring

E-mail pinkring.info@gmail.com

ホームページ <https://www.pinkring.info/>



医学監修

北野 敦子（聖路加国際病院 腫瘍内科、Pink Ring チーフメディカルアドバイザー）

鈴木 瞳（一宮西病院 外科・乳腺外科、Pink Ring メディカルアドバイザー）

秋谷 文（聖路加国際病院 女性総合診療部）

