

<イベントレポート>

梅宮アンナさん、乳がん検診の大切さと、見た目の変化との向き合い方を語る**検診の重要性について、「がんは待ってくれない」、「髪がなくなることが、がん宣告よりもショックだった」****体験談と共にアピアランスケアの重要性を打ち明ける****「つくづくやってよかった」、梅宮アンナさんが抗がん剤治療前の眉アートメイクを明かす****クレージュ ピンクリボン月間トークイベントレポート**

この度、女性のための人間ドック「クレージュ東京 レディースドッククリニック」（場所：東京都千代田区有楽町）は、乳がん検診とアピアランスケアへの理解を深めることを目的に、2026年9月29日（火）、「梅宮アンナさんと考える、乳がん検診とアピアランスケア ～ピンクリボン月間トークイベント～」を開催いたしました。イベントには、タレントの梅宮アンナさんをスペシャルゲストに迎え、クレージュ総院長・浜中聡子先生、虎の門病院乳腺・内分泌外科部長でクレージュ東京レディースドッククリニック乳腺外科顧問の田村宜子先生にご登壇いただきました。



発表会では、クレージュ総院長・浜中聡子先生より、クレージュ東京レディースドッククリニック、クレージュエイジングケアクリニックについて説明後、スペシャルゲストの梅宮アンナさんが登壇。田村宜子先生による乳がん検診や乳がん治療に関する解説や、浜中先生によるアピアランスケアの解説を交えながら、梅宮アンナさんとのトークセッションが行われました。

■クレージュについて浜中院長が紹介

冒頭、クレージュ総院長の浜中聡子先生より、クレージュ東京レディースドッククリニックおよびクレージュエイジングケアクリニックの紹介が行われました。

「からだを知る。わたしのこれからを創る。」をコンセプトに、クレージュは女性が自分らしく美しく年齢を重ねていくために必要な医療を提供する女性専用クリニックであると説明。健康診断・人間ドックから、発毛治療・メディカルアートメイク・美肌治療まで、女性特有の悩みに寄り添う診療を行っていることを紹介しました。乳がん検診を含む人間ドックを行うクレージュ東京レディースドッククリニックでは、完全女性専用の院内で、女性に必要な検査項目や、各分野の専門医によるライフステージに合わせた検査プランなどを提供していることを説明。発毛治療を中心としたクレージュエイジングケアクリニックは、1999年の開院以来、東京・大阪・名古屋・福岡、そしてDクリニック札幌（クレージュ外来）を含む全国5拠点で展開していることを紹介しました。

■梅宮アンナさんが洗練された真っ白なパンツスーツ姿で登場！

続いて、本日のスペシャルゲストである梅宮アンナさんが登壇。
「本日はお集まりいただきありがとうございます。私は約2年ほど自分の乳がんの体験をお話ししております、本日もお話しできたらと思います。」と語り、衣装のポイントについて、「特にはないんです（笑）。いつもそうなのですが、TPOやバランスを考えて、白の上下をセレクトしました。」と語りました。また、全国各地でピンクリボン運動の講演活動が続けることについて司会から質問を受けると、
「乳がんで苦しんでいる中で、苦しい思いを吐き出すことが出来ない人もたくさんいます。私の体験を発信する中で、『代弁してくれてありがとう』というコメントもいただきました。誰かのために私の体験を残していくことで、1人でも多くの方が、がんになっても希望を失わずに、生活が続けられるように…、という想いで活動しています。」と、日々の活動に込めた気持ちを語りました。



■「乳がん、検査の基礎知識」を田村先生が解説

梅宮さん、「気づいたらステージ3Aだった」自身のがん発見・診断経験を告白。
「がんは待ってくれない」と検診の重要性を語る。

田村宜子先生より、乳がん、乳がん検査の基礎知識について解説が行われました。日本人女性の中で最も罹患数の高い悪性腫瘍が乳がんであり、年間約9万人が発症するといわれていること、特に30代後半から増加し、40代で発症率がピークを迎えることを解説いただきました。



乳がんはがん検診によって死亡率の低下が立証されている数少ないがんの一つで、40歳以上の女性には2年に1度のマンモグラフィ検診が推奨されていることを説明。

マンモグラフィは微細な石灰化の発見を得意とする一方、乳腺の密度が高い「デンスブレスト」の方は超音波（エコー）検査との併用が有効であり、乳腺濃度の高い20代はエコー、30・40代はマンモグラフィとエコーの併用を推奨され、年代や個々の乳腺の状態に応じた検査の組み合わせが重要だと説明しました。あわせて、日頃から自分の乳房の状態を知り、変化に気付いたらすぐに医師に相談する「ブレスト・アウェアネス」の4つのステップについても紹介しました。

梅宮さんは、ご自身が乳がんと診断された際の経験について、「私の場合は触って分かるタイプのがんではなく、胸がいきなり1〜2カップほど小さくなっていたんです。」と告白。当時を振り返り、「更年期障害なのかな？とも思いましたが、すぐに病院に行きました」とコメントしました。

更に、「乳がんになるまで、乳がんには1つのタイプしかないと思っていました。私の場合は“浸潤性小葉がん”という、ばらばらと散らばるタイプのがんで、自分で触っても“しこり”はほとんどありませんでした。それでも結果はステージ3A。中には自分では発見しづらいがんもあり、私の場合は胸が小さくなるという変化でした。」と、自身の体験をもとに、乳がんに気づくことの難しさと、サインを見逃さないことの大切さを語りました。



まだ検診を受けていない方へのメッセージを求められると、「ちょっとでも違和感があったら、すぐに病院で調べることが大事です。仕事が忙しい、怖いといった理由で先送りにしてしまっている人もいます。がんは待ってくれません。少しでもおかしいなと思ったら、病院に行くことが大事だと思います。みんなどこか人ごとに感じているかもしれませんが、予備知識がないと、いざというときにパニックになってしまいます。自分になってもおかしくないと思って、ぜひ興味を持って情報収集してほしいです。」と呼びかけました。「私は父ががんだったこともあり、がんは身近な存在でした。治療をして社会復帰した人も周りにたくさんいたので、予備知識があり、パニックにはなりません。改めて、予備知識は大事だなと思います。」と語りました。

■クレアージュの「YOU健診」について、梅宮さんは「備えることが大事」

浜中先生より、クレアージュ東京レディースドッククリニックが提供している検査プラン、子宮（Y）・大腸（O）・乳房（U）の頭文字をとった「YOU健診」が紹介されました。女性が気をつけるべきこの3つの部位をまとめて、年に1度受診することをおすすめしていると説明しました。

梅宮さんは「検診の案内が自宅に封筒で届いても、見ないで捨ててしまう人はすごく多いと思います。マンモグラフィが痛くて嫌だという人もたくさんいますが、発見することが大事です。がんは基本的に進行のスピードが早いと私は思っているので、日頃から検診を受けてがんに備えておくことはとても重要です。命にかかわることですし、まずは病院に行くことが大事です。」と語りました。

「乳がんは治療期間が長く、お金もかかります。だからこそ、いろいろな備えが大事になってきます。私は2019年にたまたまがん保険に入っていたのですが、そういったことも含めて、勉強したり知識をつけたりすることは、自分を助けてくれると思います。ぜひ備えていただけたらと思います。」と、あらゆる面での“備え”の重要性を訴えました。

■アピアランスケアとは？

浜中先生が解説。梅宮さんは「毛がなくなることが、がん宣告よりもショックだった」
当時の気持ちを語る

田村先生からは、乳がんの病期やサブタイプについての説明と、生存率を重視した治療について知識をつけること、そしてご自身の価値観に沿った納得のいく治療を受けることの重要性が語られました。早期で見つかった場合にも抗がん剤治療が必要になることもあり、患者さん個々の状況によって治療計画が変わってくることも解説いただきました。



また乳癌患者さんの最も避けたい副作用の1つとして知られる、抗がん剤による“脱毛”への対策として、虎の門病院をはじめとした施設で実施をしている、頭皮を冷やしながら治療をすることで毛根へのダメージを減らす「頭皮冷却療法」も紹介されました。

梅宮さんは、治療中、髪の毛が脱毛した際の気持ちについて、「抗がん剤、手術、放射線のフルコースを実施したのですが、毛がすべてなくなりますと先生から言われたとき、がん宣告をされるよりもショックを受けました。治療期間の半年間、1日たりとも、髪の毛がない自分が耐えられなかったです。髪の毛がないならどうしよう？と考えたときに、ウィッグ探しを始めました。つけたとき、ウィッグってこんなにも自分の心を救ってくれるものなんだと思いました。」と、外見についての当時の気持ちを振り返りました。

その後、浜中先生より、アピアランスケアについての説明が行われました。アピアランスケアとは「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」のことであると、定義を紹介。手術による身体の一部の喪失や瘢痕、放射線療法による脱毛や皮膚の変化、薬物療法による毛髪・皮膚・爪など様々な変化が起こりうることを説明しました。



特に頭髪については、放射線療法による脱毛が照射した部位に限られるのに対し、化学療法による脱毛は毛母細胞への影響により全身の体毛に及ぶことが多いなど、原因や回復までの期間に違いがあることを紹介。従来はウィッグやスカーフなど「カモフラージュ」が中心でしたが、頭髪治療という選択肢の認知度が高まり「自身の髪を生やす」ことを望む方が増加していることも紹介しました。治療にあたっては、外用薬・内服・局所注射などその人にあった一番負担の少ないものを選ぶと解説いただきました。頭髪治療を開始する前には必ずがん主治医の先生のご了承を確認し、治療中も連携しながら進める体制を整えていることを説明しました。

また、毛が抜けるのは髪だけではなく、眉・まつ毛もあり、大きなストレスになることを説明。眉毛やまつ毛の変化に対してはメディカルアートメイクという選択肢があることも紹介。抗がん剤治療前に自眉に合わせて色を入れておく方法や、治療後に脱毛前の写真をもとに眉を再現する方法があり、使用する色素はMRI検査にも対応できる素材のため、治療中の定期検査も安心して受けられることを紹介しました。

また、眉毛のアートメイクについて、梅宮さんは「私は、抗がん剤治療を始める前に眉毛のアートメイクをしました。治療が始まると体の免疫が下がってしまうため、治療前の期間に実施しました。やってよかったなとつくづく思っています。」とコメント。毛がなくなる体験については、「身体って、私が想像していた以上によく考えられているんだと思いました。まつ毛がないと目にごみが入ってきたり、鼻毛もなくなるので鼻水がたれてきたり…」と、当時の悩みをリアルに語りました。



アピアランスケアをはじめ、がん治療中の気持ちの落ち込みとの向き合い方や、モチベーションにしていたことについて聞かれると、「容姿が変わり、髪がなくなった自分の姿を今でも鮮明に覚えています。がん治療中は、いろいろな場面で気持ちが落ち込んでしまいます。がん宣告の後、どうやって自分の気持ちを上げていくか。私はがんになっても、外に出たい、仕事をしたいという気持ちがありました。その気持ちがあると、『あれをやろう、これをやろう』『こういう自分は嫌だな』と思えるんです。実は2024年にがんになった当時、がんのことも、その後のアピアランスケアについても発信している人はあまりいなかったんです。自分の後続く人のために情報を残しておかないと、という思いが私の活力になりました。誰かを救えたらいいなと思いながら、いろいろなことにチャレンジすることが、自分のモチベーションになっていたと思います。」と振り返りました。

■エンディング

トークの締めくくりとして、梅宮さんは、今後の展望について聞かれると、「生まれ変わったら医者になりたいなとつくづく思うんですが、今からそんなことはできないので（笑）。私の経験をもとに、病院、メーカー様、患者様と連携しながら、少しでもよりよい社会づくりに貢献していきたいなと思います。」と締めくくり、「梅宮アンナさんと考える、乳がん検診とアピアランスケア ～ピンクリボン月間トークイベント～」は終了いたしました。



■クレアージュ エイジングケアクリニック

クレアージュエイジングケアクリニックは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から26年間で65万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髮（女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来）・美容皮膚・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髮治療は、Dクリニック 東京ウィメンズ時代から16年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって変化する、髪・肌などのエイジングに関する悩みを、患者様お一人おひとりのライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレアージュの特徴です。※1999年7月～2024年12月 クレアージュグループ延べ患者数

クレージュ東京 レディースドッククリニック

クリニック名 : クレージュ東京 レディースドッククリニック
所在地 : 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F
アクセス : JR有楽町駅徒歩1分（中央西口・日比谷口）、日比谷駅直結（A3出口）
総院長 : 浜中聡子
健診受付時間 : 8:30～16:00
休診日 : 日・月
電話番号 : 0120-815-835（8:30～16:00）
ホームページ : <https://www.creage.or.jp/>

