

乳がん患者さんとパートナーの  
幸せな性へのアドバイス

*Sexuality & Breast Cancer*

幸せな性へのアドバイス



国立がん研究センター がん対策情報センター がんサバイバーシップ支援研究部

高橋 都

国立病院機構 九州がんセンター 臨床研究センター

大野真司

看護部

## 治療を受けるかた、 そしてパートナーのかたへ

はじめて病気がわかったときには、誰でも「生きる」ことで精一杯で、長期的な見通しをもちにくいものです。しかし、時間がたち、徐々に気持ちや体調が落ち着いてくると、「自分らしい暮らしを取り戻したい」「暮らしの質をあげたい」という気持ちが持てるようになります。病気になったからといって、それまでご自分にとって大事なことを諦める必要はありません。これは性生活でも同じです。

性は、私たちの暮らしの大切な一部分です。しかし、病気や治療が私たちの性生活にどのような影響があるのか、患者と医療者がざくばらんに話し合う機会はほとんどありません。その結果、乳がんと性について、治療を受けるご本人やパートナーに正確な情報が伝えられず、さまざまな誤解がうまれていました。「性生活によってがんの進行が早まる」というのも、そのような誤解のひとつです。

この小冊子には、乳がんの治療が性生活におよぼす影響と、それらに対処するためのヒントがまとめてあります。治療のためにさまざまな変化が出ることはありますが、その原因と対応方法を知っておけば、多くの場合、問題を解決あるいは改善することができます。ヒントのいくつかは、性に限らず、カップル関係や暮らし全般に活用できるかもしれません。

性の意味は、人によって、あるいはカップルによって大きく異なります。この小冊子が治療を受けるご本人とパートナー、そして医療者との対話をうながし、お二人らしい＜幸せな性＞を見つけることに役立ちますよう願います。

## CONTENTS

退院後の性の悩み	4
満足のいく性生活を見つけるために	7
治療が性生活に及ぼす影響とその対応	11
独身のあなたへ	15
パートナーのあなたへ	18
Q & A	21
相談窓口	26
参考資料	27



# 退院後の性の悩み ～あるカップルの場合～

## ◆Aさん(36歳)の場合



Aさんは、36歳で片方の乳房温存術と放射線療法を受けました。以前は、ご主人と週1度程度の性生活がありました。退院直後は毎日の暮らしに精一杯でしたが、数ヶ月たって大分調子が戻ってきました。ある晩ご主人がそっと求めてきたのですが、からだが大丈夫なのか心配になり、思わず断ってしまいました。ご主人は無理強いをしませんでした。その後、さらに数ヶ月たちましたが一度も求められません。暮らしはほぼ元通りになり、

性生活以外は二人の会話も以前と変わらないのですが、Aさんもご主人もあえてこの話題には触れませんでした。

そういえば、担当医や看護師との話でも、退院後の性生活の話は出ませんでした。Aさんとしては性生活を再開したい気持ちはあるのですが、何をどう気をつけたらいいのかわからず、不安です。ご主人が本当はどう思っているのかも気になります。とはいえ、一体誰に聞いたらいいのか見当がつかません。「入院中に先生たちが何も話さなかったということは、もう性生活は諦めるということかしら」とさえAさんは思いました。

思い切って、同じ治療を受けている同年代の患者仲間Bさんに相談してみました。すると、「うちは3ヶ月で始めたよ、もっと早い人もいるみたいだけど」と言います。驚いたAさんは、「前と同じようにできるの?」と聞きました。するとBさんは「うん、でもいろいろ工夫しているの」と言い、はじめのうちは相手の反応が怖くてTシャツを着ていたこと、痛いときや不快なときは我慢しないで相手に伝えていること、膣の潤いが足りないときには潤滑ゼリーを使っていること、などを教えてくれました。

「うちもはじめは心配だったけど、だんだん慣れてきたよ」と言うBさんに力づけられ、Aさんは思い切って、ご主人の気持ちも聞いてみようと思いました。「前のようにできるか心配だったの」と言うAさんに、ご主人は、「僕も、求めているのか、そっとしておいてあげるべきなのか、迷っていたんだ」と答えました。

それからまもなく、Aさんご夫妻は性生活を再開しました。無理せず少しずつ、と、お二人は思っています。



◆Cさん(50歳)の場合



Cさんは50歳。片方の乳房全摘出術を受け、ホルモン療法も受けています。

Cさんは、以前から性生活のこともご主人とざっくばらんに話しあうほうでしたし、手術のあとも見せていました。ご主人は退院後比較的すぐから求めてきましたが、Cさんは、「疲れやすいし、まだ全然そういう気持ちになれない」と断っていました。それでも、手をつないで眠ったり、優しく抱きしめてもらったりすることでCさんは十分満足でしたし、以前より、そういう温もりがとても嬉しく感じられました。

体力が回復してくると、だんだん性生活のことが気になってきました。何度目かに求められたときに思い切って応じてみたのですが、手術のあとに触れられると何とも言えない違和感があり、加えて以前にはなかった性交痛が強く、とても楽しめるものではありませんでした。その様子はご主人にも伝わらしく、何となくきまずい雰囲気が残りました。

その後、何度か性生活はあったのですが、今度もまた痛いかもしれないと思っただけで、Cさんはからだがかわばるような気がしてリラックスできません。再開する前よりも一層、性生活がおっくうになってしまいました。ただ、痛みや不快感については我慢せず伝えているので、ご主人なりにいろいろ工夫してくれるのはありがたいと思っています。それにしても、なぜ急に性交痛が出るようになったのか、痛くても続けるべきなのか、ほかの人たちもそうなのか、Cさんとしては疑問です。

## 満足のいく性生活を見つけるために

治療によって、性生活にさまざまな変化が見られることがあります。起こりうる変化を知っておけば、実際にそのようなことが起こった場合に適切に対応することができ、変化を最小限に抑えられます。

同じ治療を受けていても、変化には個人差があります。ご本人の心身の回復度、パートナーの受け止め方、カップルとして性を重要視する程度、などにもよります。性生活を楽しむためには、からだだけでなく気持ちのコンディションや、お二人のコミュニケーションがとても大切です。急がず、ゆっくり、お互いが満足できる方法を見つけていきましょう。



## 一般的なヒント

治療の種類にかかわらず、以下のような点は大切です。

### ▶暮らし全般をふりかえる

性生活を楽しむには、ある程度の心身のエネルギーとゆとりが必要です。性生活にむかう前に、今の暮らし全般をふりかえてみるのも大切です。暮らしのペースに無理はないでしょうか？ パートナーと一緒に、ゆっくりとした時間をすごせていますか？ ご自分にとっての優先順位を大切にできているでしょうか？ ご家族や周囲の方々を気づかうあまり、ご自分を後回しにしていますか？ 今は、ご自身の優先順位をあげるべきときです。

### ▶ゆったりとした雰囲気をつくりましょう

やや落とした照明や静かな音楽は、からだと気持ちをリラックスさせるのに効果的です。

### ▶少しずつ進めていきましょう

性生活とは、性交のことだけではありません。ですから、いきなり挿入を試みる必要はありません。手をつなぐ、優しく抱き合う、背中や手足のマッサージをする、などによって、お互いの温もりを感じることができます。治療後に性生活を再開するときは、どのカップルも「おそろおそろ」のことが多いものです。生まれてはじめて性の体験をしたとき、最初から自信たっぷりに楽しむことができた人は多くありません。治療後の性生活も同じで、慣れていくにはカップルの双方にある程度の時間が必要です。ゆったりかまえましょう。

### ▶何はなくてもコミュニケーション！

変化がおきているとき、一番の敵は沈黙です。

性行為にともなって違和感や痛みがあったら、我慢しないでできるだけパートナーに伝えましょう。性交痛・肩関節の痛み・皮膚の違和感・からだの疲れなど、ご本人が変化を伝えない限り、パートナーはわかりません。性についてははっきり話し合うカップルはそれほど多くありませんが、察してもらうにも限界があります。変化がおきているときこそ、勇気を出して相手に伝えることが肝心です。コミュニケーションを心がけた結果、以前より性の満足度が高まったというカップルもいます。また、前向きで正直な気持ちを伝えあうコミュニケーションは、性生活に限らず、カップルの関係全般にわたってとても大切なことです。

### ▶我慢は禁物

「我慢をしない」ということも、重要です。

病気とわかる前の性生活を思い出してみてください。ご自分の満足をいつも大事にできていましたか？ ときには相手の満足のほうを優先していなかったでしょうか？ 性行為にともなう痛みや不安感があると、快感に集中する気持ちがそがれ、ますます苦痛が強まる悪循環が生じます。また、我慢は長続きしませんし、いよいよ我慢しきれなくなったときに、思わず攻撃的な言葉が出てお互いに傷つくこともあります。

苦痛を伝えるときには、相手を非難するのではなく、「ここが辛い」「こうしてほしい」のように、できるだけ具体的に、前向きに伝えてみましょう。パートナーの方は、ご本人のお話をよく聞いてください。



▶以前のパターンにこだわる必要はありません

カップルそれぞれに、慣れた性生活のかたちがありますが、再開した当初は前のようにいかないことが多いものです。しかし、前と同じである必要はまったくありません。

性生活への気持ちがあっても夜には疲労がたまる場合、夜にこだわらず余力のある時間を使いましょう。同様に、からだの痛みがあるなら、鎮痛剤がよく効いているときに寄り添うのもよいでしょう。

性交痛がある場合は、我慢しないでパートナーに伝え、十分前戯の時間をとってもらいましょう。水溶性の腔潤滑ゼリーも大変効果的です。潤滑ゼリーはご本人とパートナーのどちらが使ってもよく、たっぷり使うのがコツです。また、女性のほうが動きをコントロールしやすい体位(女性上位や側臥位など)をとることで、痛みへの恐怖感を和らげることができます。

性生活のときの着衣も、そのときのお二人にとって、もっとも楽なかたちでかまいません。当初は手術のあとを保護する意味からも、下着などをつける方が少なくありません。当初はそうでも、ある時期から下着などをつけなくなるカップルもあります。いずれにせよ、「今はこうしたい」「こうしたほうが楽」と、パートナーに伝えてお二人で話し合うことです。

▶医学的な問題への対応

性生活への関心を失う原因として、乳がん治療以外の医学的な要因もありえます。たとえば、性欲の低下は、うつ病の症状のことがありますし、確率は低いものの、降圧剤、不整脈治療薬、高脂血症治療薬、抗不安薬、消化性潰瘍治療薬、利尿剤などの薬剤の副作用として性欲低下が出現することもあります。ただし、それらの薬を飲んでいても、性欲低下の原因になっているとは限りません。自己判断で服用をやめるのではなく、主治医によく相談してください。

## 治療が性生活に及ぼす影響とその対応

治療の種類によって、起こりうる変化も異なります。ここで、治療が及ぼしうる性生活への影響とそれぞれの対応(配慮のポイントと対処法)をみていきましょう。



### 手術の影響

- ▶手術部位やわきの下(リンパ節を切除したあたり)の感覚が変化し、愛撫によって違和感・不快感が生じることがあります。
- ▶手術前に乳房への愛撫を大切にしていた場合、以前ほどの性的快感を得られないことがあります。時間がたつにつれて徐々に軽くなることが多いのですが、長く続く場合は、主治医やペインクリニックの医師などに相談してみましょう。

#### ◆配慮のポイントと対処法

##### ▶関節を無理に動かさない

腕や肩関節の動きがまだ回復していないときは、パートナーを抱擁したり、からだを支えたりすることが難しい場合があります。関節を無理に動かさないようにしましょう。クッションや枕を使ってからだを支えることもできます。

##### ▶手術した部分を直接圧迫しない

男性上位のとき、パートナーのからだで手術した部分を圧迫されるかと心配になる方もいます。その不安を相手に伝え、直接圧迫しないように気をつけてもらいましょう。体位を変えるのも一法です。

##### ▶下着や補正具でカバー

手術による身体の外見的变化は、人によって受け止め方が違います。変化が気になって性生活に前向きになれなかったり、性的快感に集中できなくなったりする方もいます。気になるのであれば、下着や補正具などでカバーするのもいいでしょう。



### 放射線療法の影響

- ▶個人差はありますが、全身倦怠感のために性生活がおっくうになる方もいます。
- ▶照射部位の皮膚炎のため、ヒリヒリ感・乾燥感・ただれなどが生じ、性的快感が損なわれることがあります。

#### ◆配慮のポイントと対処法

- ▶疲労感が強いときには、無理をすることはありません。
- ▶照射部位の皮膚の変化が強いときには、その部分を直接こすったり、圧迫したりしないように気をつけてください。

### 化学療法(抗がん剤治療)・内分泌療法の影響

- ▶化学療法による全身症状(全身倦怠感・食欲不振・脱毛・体重変化・悪心嘔吐・筋力低下など)が強いつ時期には、性欲も減退しがちです。人によっては、ご自身の体力や身体的魅力への自信がゆらぐこともあります。症状が強いつ時には無理をしないことです。ただ、強い全身症状は一時的である場合が多いことを覚えておいてください。

#### ◆配慮のポイントと対処法

##### ▶痛みがあれば我慢せず、パートナーに伝えましょう

化学療法や内分泌療法では、卵巣や女性ホルモンの働きがおさえられることで、膣の乾燥や膣粘膜の萎縮が生じます。その結果、性交痛をともなうことが多く、痛みが続くと性生活への意欲もそがれてしまいます。化学療法で卵巣の働きを特におさえるのは、シクロフォスファミドやアンストラサイクリン系の薬剤です。内分泌療法による性交痛は、タモキシフェンの場合にはそれほどでもないといわれていますが、LH-RHアゴニストの場合には出る場合があります。とはいえ、かなり個人差があるのも事実です。痛みを我慢せず、パートナーに伝えて前戯をのぼす

などの配慮をしてもらいましょう。水溶性の陰潤滑ゼリーも効果的です。また、性交そのものをゴールにしないで、快感を得るためのほかの方法を試すのもよいでしょう。

### ▶ 適度のエクササイズや気分転換も効果的

治療によっては、生理不順や早期閉経がおき、ほてり・発汗・イライラ・不眠などのいわゆる更年期症状を生じることがあります。治療による更年期症状は、加齢による場合よりも急激に出る傾向があり、症状が強いときには性生活に積極的になれないことが多いものです。更年期症状に対してよく用いられる女性ホルモン補充療法は、乳がんを悪化させる可能性があり、使うことができません。その他の薬物治療(末梢循環改善薬・睡眠薬・抗不安薬・漢方薬など)が効くこともありますので、主治医によく相談してください。また、適度のエクササイズや気分転換も効果的です。

### ▶ 生理が止まっている間も、妊娠を望まなければ避妊は必要です

化学療法や内分泌療法のために生理が止まった場合、治療を受けたときの年齢や治療内容にもよりますが、急に排卵が戻ることもあります。妊娠を望まないのであれば、生理が止まっている間も、コンドームによる物理的避妊が必要です。低用量経口避妊薬(ピル)は乳がんを悪化させる恐れがあるので、使うことができません。



## 独身のあなたへ

治療を受けるときに独身の方も少なくありません。現在恋人とつきあっている方もいるでしょうし、これから多くの出会いもあることでしょう。

生涯のパートナーとなるかもしれない相手に、病気やからだの変化のことをいつ・どのように伝えるべきか迷ったり、二人の関係が変わってしまわないか不安に思ったりすることもあるでしょう。

関係を真剣に考えるときには、病気のことも含めてお互いをしっかり知っておく必要があります。



### ◆いつ伝えるか…

診断後に出会った相手とつきあう際、「病気のことを伝えずにいるのは後ろめたい」と話す方もいます。とはいえ、私たちは普段から相手との関係によって、つきあいの深さや話題を選んでいきます。出会う人すべてに病気のことを話しているわけではありませんし、その必要もありません。つきあいが深まり始め、「この人には知っておいてもらいたい」と思ったときがタイミングと言えるかもしれません。巻末資料で紹介したアメリカがん協会編「がん患者の〈幸せな性〉」では、次のように書いています。

「出会って数分で話すのは、どう見ても早すぎます。一方、さあ、これからベッドインというときまで待ってしまうと、大変な事態を招きます。相手に対して、信頼感と友情を感じられるときまで待つのがいいでしょう。それは、相手があなたという人全体を好きになってくれていて、と感じられるときです」。



### ◆相手に拒絶されるのではないか

病気のことを相手と話し合うには、勇気がいります。カップルがうまくいかなくなる原因は病気以外にもたくさんあるのですが、病気を理由に相手に拒絶されるのではないか、という懸念もあるでしょう。残念ながら、実際そういうケースもあります。また、いろいろ考えるうちに「やっぱりやめておこう」「もう別れよう」と、ご自分だけで結論を出してしまう方もいます。しかし、相手の気持ちは聞いてみないとわかりません。現在の恋人でも、新しい出会いでも、相手にあなたが心配していることを正直に話し、一緒に考えてみるのが大切です。

心にとめておいてください。「パートナー」とは、あなたを丸ごと受けとめてくれる人のことですから。

### ◆自分の長所を思い出そう

人によっては、その後の出会いに臆病になってしまうこともあります。自己規制して出会いを避けていれば拒絶されることはないでしょうが、同時に新たな出会いのチャンスも減ってしまいます。将来のパートナーとの出会いに限らないことですが、暮らしの中でさまざまな楽しみを増やし、活動やつきあいのはばを広げてみましょう。暮らしを楽しみ、自分らしさと心身のゆとりを保つことで、あなた本来の魅力を発揮することができます。

前出の「がん患者の〈幸せな性〉」では、この点を次のように書いています。「自分自身を友人としてみた場合にどんな長所があるか、リストを作ってみましょう。自分の見た目ではどこが好きですか？ 性格のよいところは？ 特別な才能や技能は？ 付き合っていく中でパートナーのプラスになるのはどんなところ？ 性的なパートナーとして優れているところは？ デートをしない口実にがんを使いたくなったら、いつでも自分の長所を思い出してください」。



## パートナーのあなたへ

この小冊子の目的は、性生活についての情報とヒントをお伝えすることです。しかしパートナーのあなたに、性生活に限らず、ぜひ知っておいて頂きたいことがあります。性生活というのは、からだやテクニックだけのことではなく、実はそれ以上に「相手を大切にしたいと思う気持ち」が重要だという点です。性生活をカップルの関係全体から切り離すことはできません。病気は治療を受けるご本人とパートナーの双方にとって大きな出来事ですが、お互いの心づかいとコミュニケーションによって、お二人の絆をより深めるきっかけにもなります。



### ◆毎日のちょっとしたサポートが嬉しい

治療を受けるご本人から、「パートナーのちょっとした心づかいや優しさがとても嬉しかった」という声をよく聞きます。たとえば、荷物を持つ、家事を手伝う、疲れた顔をしていたら「無理するな」と声をかけるというような、ちょっとしたことです。大げさでなくとも、日常生活のさまざまな場面であなたの優しさを身近に感じることは、ご本人にとって心癒されることです。それは、前向きに治療に取り組むエネルギーにもなります。

### ◆一緒に考えよう

診断後は、治療の選択・家庭のこと・職場のことなど、考えなくてはならないことが山積みです。一時的にせよ暮らしのさまざまな状況が変わりますし、初めて対処する物事もあります。そのようなとき、「君の好きなようにしていいよ」とははじめから言うのではなく、すぐに答えが出なくても、お二人で一緒に考えてみてください。一人であれこれ悩むよりも二人で相談したほうがいいアイデアが出ますし、お互いの心配のタネがわかってコミュニケーションに役立ちます。問題点を整理することで解決の糸口も見つけやすくなるでしょう。



### ◆察するのではなく、聞きましょう

相手の立場にたつことや相手の気持ちを察することは、私たちの暮らしを円滑にしてくれます。しかし、カップルの一方が病気になったとき、相手の状況を想像だけで理解するのは難しいことです。いくら望んでも、苦労やつらさを肩代わりして体験することはできませんし、相手の気持ちの変化を100パーセント正しく察することもできません。あれこれ察するのではなく、ざっくばらんにご本人に聞いてみましょう。治療を受けるご本人の中には、「周囲に負担をかけて申し訳ない」という思いから、ご自分の気持ちや希望を周りに伝えることをためらう方もいます。そのような遠慮の感情を抱く必要はないにもかかわらず、です。今まで以上にコミュニケーションをとり、ご本人の今の心配ごとや、してほしいことなどを教えてもらいましょう。直接聞くことで、行き違いや取り越し苦労を解消し、ご本人の状況にあった手助けをすることができます。

### ◆言葉で言ってほしいときもある

心細いときこそ、パートナーの暖かい愛情表現の言葉は嬉しいものです。「愛している」「君が大切なんだ」と、(それまで言ったことのないセリフでも)思い切って伝えるのも効果的です。メールや手紙で伝えてもよいでしょう。

### ◆言葉では伝えきれないとき

どんな言葉でも伝えきれない感情はあります。そんなとき、黙って手を握ったり、静かに抱きしめたりすることが、千の言葉を超えることもあります。

### ◆ご自分のコンディションも大切に

大切な人の病気は、あなたご自身のコンディションにも少なからず影響するはずですが、周囲のサポートをできるだけ得て、ご自分のからだを心をやったりさせる時間もとりましょう。親しい友人など、誰かに話を聞いてもらうだけで楽になることもあります。

Q & A



ここでは、よくあるご質問とアドバイスをまとめました。巻末の資料も参考にしながら、ご自分にあった工夫をしてみてください。

## Q1 | 性生活は病気の進行に悪い影響はありませんか？

A そういう心配をよく聞きますが、性生活によって女性ホルモンの分泌が増えたり、そのために病気が進んだりすることはありません。性生活が病気の進行に悪影響を与えることはありません。

## Q2 | 性生活はいつごろから再開してもいいのですか？

A カップルの双方が再開を望む気持ちになったときが、タイミングです。お二人にその気持ちがあれば、手術の直後からでもかまいません。創部がまだ完全に治っていないときには、その部分を直接圧迫したりこすったりしないように気をつけてください。性生活を楽しむには、ある程度の心身のエネルギーが必要ですから、再開を望む時期は個人やカップルによって異なります。カップルのどちらかがまだ準備できていない時期に無理をしても、楽しむことはできないでしょう。

ここでもコミュニケーションが大事です。カップルの双方が沈黙しては、再開のタイミングがいつまでたってもわからないばかりか、思いがけないすれ違いを招きます。

パートナー「今はそっとしておこう。」・・・ご本人「求めてこないのは私に魅力がなくなったから？」

パートナー「愛情表現として求めたい」・・・ご本人「こんなときに、何て思いやりがないの！」

再開前後は、お互いのコミュニケーションがもっとも必要となる時期です。治療によって、性欲や性感がかなり変化することが少なくないので、我慢したり察してもらおうとしたりするのではなく、ご自分の状況をできるだけ相手に伝えてください。コミュニケーションには、カップル双方の努力が必要です。

## Q3 | 性生活を控えたほうがよいときはありますか？

A 化学療法で白血球や血小板などが減少する時期には、感染や出血がおきやすくなります。そのような時期は、一時的に性生活を控えたほうがよいでしょう。

## Q4 | 将来子どもを持ちたいと思っているのですが、可能でしょうか？

A 治療終了後に妊娠・出産をする方もいます。乳がんは女性ホルモンの影響を受けますから、妊娠・出産による悪影響を心配する方もいるでしょう。今までの研究では、治療終了後の妊娠・出産が病気に悪影響を与えたという結果は出ていません。診断から2年程度は妊娠を控えるように助言されることが多いのですが、それはこの期間に再発が多いという理由によります。

もし将来子どもを持つことを考えるなら、治療を選ぶ際、その治療が妊娠・出産に及ぼす影響や、影響をできるだけ減らすための工夫について、医師に質問して説明を受けてください。治療時にまだ閉経前だった場合、治療によって生理がとまっても急に排卵が戻ることがあるので、コンドームによる避妊が必要です。化学療法終了後に生理が戻る確率は、治療時の年齢や化学療法で用いた抗がん剤の種類・量によって異なります。避妊をやめて妊娠を試みる時期については、主治医によく相談してください。



## Q5 治療を受けるようになってから性交痛が強くてセックスが苦痛です。何か対処方法はありますか？

A 性交痛の原因の多くは膣の潤いの低下です。治療そのものによって生じたり、心理的ストレスによって性生活の快感に集中できなくなって起きる場合もあります。一度苦痛があると、その後の性行為のときに「今度もまた痛いのではないか？」と不安が高まり、それがさらに性交痛を引き起こすという悪循環に陥ってしまいます。

我慢は禁物です。痛みがあることをパートナーに伝えて、挿入前に十分潤うように前戯を長くしてもらいましょう。女性側が動きをコントロールしやすい体位（側臥位や女性上位）にするのも効果的です。水溶性の膣潤滑ゼリーや潤滑ゼリーつきコンドームを用いれば、潤いが補われて痛みがかなり和らぎます。水溶性ですからシャワーで簡単に洗い流すことができ、一般薬局・通信販売・メーカーのホームページなどで購入できます（巻末・参考資料参照）。後始末を考えると、医療用のワセリンやベビーオイルなど油性成分がはいったものはおすすめてできません。また、性生活の楽しみ方は性交だけではなく、挿入そのものにこだわらず、それ以外の方法も工夫してみましょう。



## Q6 パートナーが手術のあとをどう思うか心配です。見せなくてはいけないのでしょうか？

A 変化の受け止めかたはカップルによってさまざまです。入院中に一緒に見たという方や、「別に隠さなかったので、夫はお風呂あがりなどに自然に見たのでは？」と振り返る方もいます。一方、特に術後間もない時期には、パートナーの反応が気になったり、性生活のときに下着などで手術のあとを隠したりする方もいます。どうすべきか、きまりはありません。まずはその時点で、ご自分にとって無理のないかたちをとるのが一番です。

もし、以前とは違って下着などをつけるのなら、「今はこうしたほうが楽だから」とパートナーに伝えてください。ここでも、お互いのコミュニケーションがとても大切です。時間とともに、徐々に気にならなくなる方が多いようです。

## Q7 パートナーが、手術のあとを見たくないのですが…

A 「手術のあとをパートナーにきちんと見てほしかったのに、見てくれなかった」という声も聞きます。パートナー側に気持ちの準備ができていなかったのかもしれませんが、一度で諦めず、時期をあけて、またトライしてみてください。パートナーの方には、「見てほしい」という女性の気持ちをしっかり受け止めていただきたいと思います。



## Q8 | 性の悩みの相談窓口があったら、教えてください。

**A** まずは、病棟や外来の看護師・主治医など、信頼できる身近な医療スタッフに相談してみてください。(この小冊子を渡してくれた人でもいいでしょう。)看護師外来や助産師外来のように、通常の外来診察室よりゆっくり相談できる場所があれば、それもよいでしょう。性カウンセリング専門の窓口については、下記を参照してください。

また、「性の悩み」は、多くの場合パートナーとの人間関係全般やお二人それぞれの心身のコンディションとも関連します。精神科医、心療内科医、心理カウンセラーに相談する方法もあります。院内や地元の「こころの専門家」については、医療スタッフに相談してください。また、各都道府県の臨床心理士会は、インターネットのホームページで地域の臨床心理士情報を提供しています。

### 相談窓口

#### 性カウンセリングの専門機関

- 日本性科学会カウンセリング室  
☎ 03-3868-3853  
予約受付時間：月、水、金曜日 午前10時～午後1時（祝日は休み）  
ホームページ：<http://www14.plala.or.jp/jsss/counseling>

#### 特定非営利活動法人 日本がん・生殖医療研究会

ホームページ：<http://j-sfp.org/>

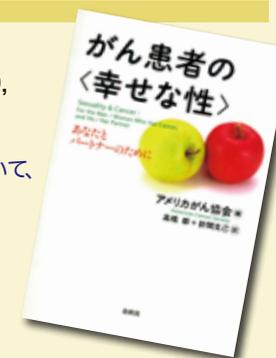
### 参考資料

2013年7月現在

#### 書籍・パンフレット

- 「がん患者の〈幸せな性〉」アメリカがん協会(編), 高橋都・針間克己(訳), 春秋社 2,100円

各種のがんと治療が性生活に及ぼす影響と対策について、わかりやすく具体的に説明した書籍。巻末に全国の性相談窓口や患者会一覧あり。



- 「臨床心理士に出会うには 第3版」日本臨床心理士会(編), 創元社 1,680円

国内の臨床心理士情報をまとめた書籍。全国1590箇所の相談機関を掲載。

#### 水溶性陰潤滑ゼリーのメーカー

水溶性陰潤滑ゼリーは、一般薬局、通信販売、メーカーのホームページなどで購入できます。病院によっては、外来や病棟に試供品が置いてありますので、スタッフにお尋ねください。

- ジェクス株式会社ホームページ：<http://www.jex-inc.co.jp/>
- オカモト株式会社ホームページ：<http://www.okamoto-inc.jp/>