

## 第 25 回 さくらの会の質問に対する Q&A

寒くなってきましたね いかがお過ごしでしょうか

質問用紙へ記入いただいた内容に対する岡村副院長からの回答です

何かの参考になれば幸いです

がん推進委員会 看護局企画委員会

今回はメディアで取り上げられていた北斗さんに関連した質問が 2 件ありました

また、全体的に再発のことを心配した質問が多いようです

質問に対するお答えはできるだけ標準的な内容にしているつもりですが、乳腺外科の専門医同士でも意見が異なることがあります みなさんのお役に立てることを願っております

文筆 岡村隆二

Q①：毎年検査を受けていたのに、なぜ 1 年間で 2 cm もの大きさの乳がんができるのですか

A：検診は一般に触診とマンモグラフィで行うことが多いのですが、乳腺の硬い方は、触診やマンモグラフィだけでは見つかりにくい傾向があります。乳腺エコーを併用していれば 1 年前に判断できたかもしれません。ただし、本当に速く大きくなる乳がんもありますので一概には言えません。

Q②：北斗さんの乳がんは増殖が速いタイプのことですが、そのようなタイプをいうのでしょうか

A：がんの増殖性を示すバイオマーカーでは、Ki67 が有名です。さくらの会でも何度も説明しています。増殖性の高い (Ki67 の高い) 乳がんのサブタイプ分類は、一概に HER2 型乳がん と トリプルネガティブ乳がん が挙げられます。ただし Luminal 乳がんでも比較的増殖性の高い乳がんは存在します。

Q③：わたしはホルモン治療が有効な Luminal 乳がんの低リスクの症例ですが、5 年間のホルモン治療が終了しました 今後はどのように通院したら良いでしょうか また、どのようなことに気をつければ良いですか

A：病院によっては、5 年過ぎたら通院をさせない病院もあります。当院では、ご希望に合わせ、術後 5 年以降も経過観察をしております。実際、乳がんでは、術後 5 年以降もしばしば再発をきたしますので、リスクの低い方では 年に 1 回、リスクの高い方では 年に 2 回の定期検査を行っておられる方が多いです。

Q④：血液検査で、腫瘍マーカー以外に気を付ける項目はありますか

A：まず腫瘍マーカーですが、再発しても上昇しない方が大勢おられます。参考にはなりますが、あまり気にし過ぎないようにしてください。また腫瘍マーカー以外では、肝転移で肝機能異常が出現する場合があります。しかし、血液検査は、再発そのものを評価するだけでなく、治療の副作用や健康状態のチェックを行うことに意義があると考えています。

Q⑤：乳がんが再発する人としらない人の違いは、体質でしょうか

A：再発するかどうかは、本人の体質によるものというより、乳がんのサブタイプ分類や Ki67 で示される増殖性に関係していると考えております。増殖性の高い HER2 型やトリプル・ネガティブ乳がんは、術後早期に再発する割合の高いことが知られています。一方、増殖性の低い Luminal 乳がんは、術後 5 年以降も再発する可能性があるのが特徴です。なお再発した場合の予後は、術後遅くに再発する程良い傾向にあります。

Q⑥：乳房温存手術後に、元のがんの近くに再発した場合、どんな治療をするのでしょうか

A：元のがんの近くに再発するのを局所再発と言います。乳房温存手術後の乳腺内再発では、すでに放射線治療を行っている場合が多く、乳房切除術をお勧めいたします。

乳房切除術後の再発では、局所の切除を行い、放射線治療が未治療の場合、放射線治療を計画いたします。また、腋窩（わき）の再発の場合も、可能であれば再切除を行い、放射線治療を行うかどうか検討します。いずれの場合でも、再切除を行う意義のひとつは、サブタイプ分類を新たに行い、原発の乳がんと同じサブタイプかどうか、また最適の治療法は何かを調べることにあります。

Q⑦：外来で運動をすすめられますが、運動した方が再発は少ないのでしょうか

A：術後運動した方が再発率が低いというエビデンスはありません。ただ乳がんの術後は、女性ホルモンを抑制するホルモン治療を行っていることが多く、運動して骨を丈夫にしておくのと良いでしょう。またホルモン剤を用いていなくとも、年齢とともに、骨密度が低下し、骨折の危険性が増すので、運動をおすすめしています。

Q⑧：遺伝性乳がんの可能性のある若年性とは、何歳くらいまでを指しますか

A：特に何歳までが若年性の乳がんという定義はありません。40歳未満、45歳未満、50歳未満など、条件により様々な年齢を基準にしています。遺伝性乳がんでは、年齢以外に、家族性発生、両側乳がん、トリプル・ネガティブ、男性乳がんなどが重要な項目として挙げられています。

Q⑨：10年前に乳房切除術（全摘術）を受けました。最近、「わき」が痛いのですが、何が起きていますか

A：乳がんの術後では、何年経っても痛みを覚える可能性はあります。あまり気にしない方が良いでしょう。ただ、いつまでも続く場合は、外来に起こしてください。再発を起こしていないか、きちんと検査をさせていただきます。

Q⑩：骨が弱くなって来ているように思います。歩行時の感覚が自分の意思とずれているように感じます。食欲はありますが、どうしたら良いですか

A：年齢とともに、体力も落ち、骨密度も低下します。ホルモン治療で女性ホルモンを抑制した場合は、特に骨密度の低下が著しくなる恐れがあります。日頃から運動をして、骨を丈夫するように心がけましょう。なお食欲があるのは良いことですが、タモキシフェン内服中は、極端に体重が増加する可能性がありますので、注意してください。また、骨粗しょう症予防の栄養指導については、次回の第26回さくらの会で、栄養士の山本さんからの話を予定していますので、ぜひとも会に参加して勉強してください

Q⑪：昨年12月に超音波検査で乳腺嚢胞と診断され、1年後に再検査を受けるよう言われました。将来、がんになるのではないかと心配しています。本年12月にマンモグラフィを受ける予定ですが、なぜですか

A：乳腺嚢胞とは、乳腺内に液の溜まった袋ができる状態を言い、乳腺症でよく見られる状態です。ただ、嚢胞の中に腫瘍ができる、嚢胞性腫瘍の場合もあり、この場合は乳がんを伴う、嚢胞内乳がんである可能性があります。嚢胞性腫瘍の診断には、超音波検査が有用ですので、超音波検査を受けてください。必要時には超音波ガイド下に生検を行うことができます。一般に嚢胞性腫瘍では、マンモグラフィの診断意義は低いと考えられます。



～ 続いて栄養士の山本さんからの回答です～

Q⑫：栄養相談を受けるにはどうすればいいですか

A：栄養指導は主治医からの依頼が必要なため、まずは主治医へ申し出てください。

Q⑬：予防になる乳酸菌、ヨーグルトの種類はありますか

A：ある特定の乳酸菌やヨーグルトで予防ができるとの報告はないようですが、乳酸菌全般の摂取によって、乳がん発症リスクは低くなる可能性があるとの報告はあります（再発リスクについての関連性は研究が少なく、一定の結論を導き出すには至っていません）。ただし、食べすぎることによって肥満を招くことは本末転倒ですので、肥満を招かない程度にしましょう。バランスよく食事をするのが大切です。

Q⑭：豆乳や大豆製品を摂ると乳がん予防になりますか

A：大豆製品（イソフラボン）の摂取で乳がん発症のリスクが低くなる可能性があるとの報告はあるようです。しかし、発症リスクを下げる目的でイソフラボンをサプリメントの形で多量に摂取することは、効果と安全性が証明されているわけではなく、おすすめできません。通常の大豆製品から摂取するようにしましょう。

Q⑮：白血球減少を改善する食べ物はありますか

A：残念ながら、白血球を食事で増加させることは出来ません。しかし、白血球増加 = 抵抗力を高める、と考えれば、体の抵抗力をつける食事、つまりバランスのとれた食事ということに繋がるのではないかと考えます。昔からよく言う、「1日30品目」あるいは、「ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（椎茸などのキノコ類）い（イモ類）食事」を意識してみてもいいのではないでしょうか。

以上が今回の回答です

次回さくらの会は4月上旬に病院併設の新講堂での開催を予定しております

詳細が決まり次第、外来などに掲示いたします

みなさんとお会いできることを楽しみにしています

大和高田市立さくらの会スタッフ一同

