

第 27 回さくらの会の質問と回答

今回もたくさんの方の質問をいただきました。とても難しい問題で、どう答えたら良いか迷うこともしばしばあります。ただ困っていることや気になっていることは、質問してください。医師よりも看護師などの周りのスタッフの方が良くわかることもあります。また人に話すことで気持ちがほぐれることもあります。わたしたちスタッフは、体の治療だけでなく、心のケアも行いたいと思っています。患者さんたちが、安心して治療を受けられる環境づくりができないものかと、日々悩んでおりますので、いっしょに考えていきましょう！

1) 手術後 3 ヶ月です。温泉に行ってもよいですか？

解答：創部に問題がなければ、手術後 1 週間で温泉に入っても問題ありません。どんどん温泉に行ってください。

2) 乳房温存手術を終えて 3 ヶ月が過ぎ、放射線治療も終了しました。今でも傷が痛みますが、いつまで痛みが続くのでしょうか？

解答：痛みは個人差が大きく、ほとんど痛みのない方から、いつまでも痛みに悩まされている方まで様々です。特に寒い日に痛みが強くなるようです。痛みの気になる方は、創部を冷やさない方が良いかもしれません。できるだけ楽しいことで、気分転換を図ってください。

3) 歩くことが骨粗鬆症の予防になるとのことですが、どのくらい歩いたら良いのでしょうか

解答：女性は閉経後に骨粗鬆症になりやすいのですが、特にホルモン治療で女性ホルモンを抑制すると、骨からカルシウムが抜け落ち、骨粗鬆症になる危険性が増します。この骨粗鬆症の予防には、食事と運動が大切です。食事については後述致します。先ず運動することで、骨からカルシウムが抜け落ちるのを防ぐことができます。運動の種類はなんでも構いませんが、歩くことは特に良いとのこと。ご質問の歩く距離は、個人差がありますので、無理ない程度にしてください。できる限り毎日、そして、できれば楽しい気持ちで歩いてください。

4) ホルモン治療中です。骨粗鬆症の予防にサプリメントを飲んでも良いのでしょうか？

解答：骨粗鬆症は、先述しましたように、骨からカルシウムが抜け落ちることによって生じます。そのため骨粗鬆症の予防ないしは治療のための食事

は、逆にカルシウムを吸収して骨の一部になることを促進するものが良いこととなります。まず原料になるカルシウムを、牛乳やヨーグルトで摂取し、さらにタンパク質やビタミン C,D,E も摂取した方が良いと言われています。前回のさくらの会で、当院の栄養士がお話ししましたように、食品としては、胡麻や高野豆腐がお薦めです。

さて、ご質問のサプリメントは、時折成分の疑わしいものがあります。たとえばカルシウムのサプリメントで、鉱物や貝殻が原料であった場合、人間は吸収することができないだけでなく、体に害を及ぼす可能性もあります。やはり自然な食品で栄養を摂る方が安全だと思います。

- 5) ホルモン治療中です。関節痛や関節のこわばりが続いています。放っておいて良いのでしょうか？

解答：ホルモン治療で女性ホルモンを抑制すると、しばしば関節痛や関節のこわばりを覚えます。特に朝起きた時が、一番症状が強いようです。毎朝目覚めた時に、先ず手指の曲げ伸ばしをして、関節をほぐしてください。できれば暖かいところでほぐした方が効果的です。それから日中もできるだけ運動してください。

なお、後述の如く、更年期障害を治療する漢方薬もありますので、一度試してみるのも良いかもしれません。

- 6) リュープリンとタモキシフェンによるホルモン治療を開始して、1ヶ月になります。右膝が痛むのですが、運動を控えた方が良いでしょうか？

解答：先述しましたように、ホルモン治療による骨粗鬆症が、右膝痛に影響している可能性が高いので、本来は運動した方が良いでしょう。ただ膝は体重がかかる場所ですので、あまり痛みが強くなると歩けなくなる可能性が危惧されます。痛みの強い場合は、先ずは整形外科に紹介しますので、外来で相談してください。また運動する場合は、膝に体重の掛かりにくい、水泳などの運動が良いかもしれません。

- 7) ホルモン治療中の更年期障害に漢方薬を飲んでも良いでしょうか？

解答：更年期障害には、加味逍遥散や桂枝茯苓丸などの漢方薬が有効です。体に合わない方もおられますが、一度試してみるのも良いでしょう。外来で処方しますので、ご希望があれば、おっしゃってください。

なお先述しましたように、サプリメントはあまりお勧め致しません。

- 8) インターネットで調べると、ホルモン治療が5年から10年へと延長し

の方が良いと書いてありましたが、長い期間内服した方が良いのでしょうか？

解答：これまでホルモン治療は5年間で適当と考えられてきましたが、症例によっては、10年の方が良いという治験の結果が出ました。標準治療がしばしば変更となり、混乱を招くことがあります。長期にホルモン剤を内服する場合、再発率の低下という利点と、先述しましたような骨粗鬆症などの副作用や治療費用の問題が挙げられるかと思えます。現在、当院では、再発の危険性の高い患者さんには10年間の治療をお薦めし、危険性の低い患者さんは5年で中止するという方針で、ホルモン治療の期間を決めております。

9) 体の免疫を高める方法がありますか？

解答：今回、免疫治療についてお話ししたために、質問をいただいたのかもしれませんが、がんと免疫は、非常に密接な関係がありますが、詳細については、わからないことが非常に多い分野です。

免疫一般について言いますと、やはり規則正しい生活をし、バランスの取れた食事を摂られることが大切です。適度な運動も免疫には良い働きがあるようです。

がん患者さんでは、笑顔で過ごされるの方が予後が良かったとの文献を見たことがあります。皆さんが、さくらの会に参加し、お互いに悩みや辛いことを話し合っ、明るい気持ちになれることを願っております。