

第 28 回さくらの会（2017 年 4 月 15 日）質問と回答

さくらの会は、乳がん手術を受けられた患者さんの集いの会として、年 2 回開催しております。今回は、会全体として、如何に抗がん剤などの副作用対策を行うかがテーマでした。特に新しい試みとして、専門家をお呼びして、アピアランスケア（外見のお手入れ⇨お化粧）を行ったことが印象的でした。会に出席したみなさんも、抗がん剤で脱毛した眉毛の描き方など、普段聞くことができないことを教わり、貴重な体験ができたと思います。いずれにしましても副作用対策はとても大切です。

それでは今回の質問の回答に移らせていただきます。今回は、治療の話あまりしませんでしたので、質問も一般的な内容が多いようでした。

質問 1：本日 30 歳代前半の方が体験談を話されましたが、統計上、乳がんは何歳ぐらいの方に多いのでしょうか？（73 歳女性から）

回答：乳がんは、現在も増え続けております。統計上、女性 12 人に 1 人が生涯のうちに乳がん罹患する時代になりました。その中でも最も乳がんの発症が多い年代は 45 歳から 50 歳までです。お元気な年代でいらっしゃる壮年期の女性に発症するのが日本の乳がんの特徴です。

質問 2：乳がんが完治したという基準（目安）は何でしょうか？

回答：乳がんは胃がんなどと比較して、予後の良いおとなしいがんです。再発しても、10 年以上がん治療を受けられている、担がん状態の方が大勢おられます。ホルモン剤や抗がん剤などの薬物治療もよく効きます。また放射線治療も有効です。しかし、手術後 10 年過ぎて、もう治ったと思っておられた患者さんが再発されることも珍しいことではなく、非常に経過の長いことが特徴です。当院では、手術後 5 年あるいは 10 年の区切りで、進行度に合わせて、経過観察を終了しておりますが、絶対に大丈夫と言えないのが、乳がん治療の辛いところです。

質問 3：再発しやすい環境（食事、体調、年齢）はありますか？

回答：再発そのものに食事や体調が関係することは、あまりありません。ただホルモン治療中は、骨粗鬆症になりやすいので、牛乳やヨーグルトなどカルシウムの豊富な食事を摂取していただいた方が良いでしょう。また体調を整えて、普段からしっかり歩いて、骨折しにくい体作りを行うことが大切です。一方年齢に関しては、やはり 30 歳前後の若い乳がん患者さんは、しっかり再発予防することをお勧めいたします。トリプルネガティブ乳がんの割合も若い方に多く、

高齢の方より、再発の危険性は高いように思われます。

質問4：乳房温存手術を受けて10年になります。10年過ぎても再発する可能性があるのでしたら、これからも定期検査が必要でしょうか？

回答：欧米のガイドラインでは、もともと術後定期検査としては、触診とマンモグラフィしか行わないことになっています。しかし、術後に検査を行わないのはとても不安なことで、当院では、病期の進んでいない乳がん患者さんには5年間、危険性の高い方には10年間の経過観察を行っております。ご質問にもありましたが、一般的に10年で経過観察を終了して良いと考えております。ただ原因不明の疼痛などがある場合は、再発の可能性がありますので、ご連絡ください。

質問5：術後6年目になります。リンパ節転移をしていますが、現在もホルモン治療中です。ホルモン治療を二日に1回とか、三日に1回に減らせませんか？

回答：最近のガイドラインでは、ホルモン治療は5年よりも10年の方が有効であるとのデータが示されています。当院では、再発の危険性の少ない患者さんには、5年でホルモン治療を終了しますが、リンパ節転移があるとか、再発しやすい組織型である場合などは、10年間のホルモン治療をお勧めしています。

また減量については、副作用の強い方やご高齢の方で、ホルモン治療を二日に1回にしたことはありますが、文献上有効であるとのデータはありませんので、あまりお勧めできません。

質問6：術後定期検査中です。市の乳がん検診は受ける必要がありませんか？

回答：術後定期検査中は、当院できちんと確認しますので、市の乳がん検診を受ける必要はありません。

質問7：31歳の娘が出産後に乳腺炎になり、その後しこりができてしまいました。乳がんに変化するものですか？

回答：授乳中や乳腺炎の後に、乳腺にしこりができることはよくあります。典型的なものは、乳瘤と呼ばれる、乳汁のうっ滞（溜まって滞ること）によって起きる変化です。多くの場合は、乳がんには変化しませんが、ご自分で診断できない以上、受診していただく必要があると思います。外来が混んでいて大変だと思いますが、お越しく下さい。お待ちしております。

質問8：昨年末で治療が終了し、術後1年目の検査でも異常なく、ほっとして

います。ただ体力が落ちているのか、少し体調を崩して寝込んだりすると、元に戻るのに時間がかかります。なるべく歩いたり、動いたりして、体力づくりを頑張っていますが、年齢のせいでしょうか？治療の影響もあるのでしょうか？（68歳女性から）

回答：68歳という年齢も関係があるかもしれませんが、やはり乳がん治療は、体力的にも精神的にも相当応えるものです。引き続き運動して、体力づくりに励んでください。徐々に体力も戻ってきますので、根気よくあわてないことが大切です。私たちも応援します。

質問9：さくらの会をいつも楽しみにしています。

閉経後のホルモン治療中ですが、最近老眼が急速に進んだように思います。治療と関係がありますか？

（スライドにあった）青い鳥に会える岩倉はどこにあるのですか？

回答：閉経後のホルモン剤の副作用の中には、老眼はありません。年齢的なものだと思います。幸いわたし自身は、近視にも老眼にも縁がなく、サングラス以外、眼鏡をかけたことはありません。

青い鳥は『かわせみ』です。わたしたち夫婦の間では、『幸せの青い鳥』と呼んでいます。岩倉は京都にあります。実は高田にも『かわせみ』がいました。小さな鳥で、非常に警戒心が強いので、視力の良い人にしか見えないのが残念ですね。

【あとがき】乳がんの治療では根治を目指すことが最も重要と考えています。しかし、そのために患者さんに多くの負担がかかるのが心配です。また一生懸命治療を行っても再発することもあります。困っていることや心配なことは、周りの方々に相談してください。ご家族やご友人、わたしたち医療スタッフ、さくらの会のメンバー、みんなが応援しています。一人で悩んでいないで、一緒に歩みましょう！

2017年5月2日

大和高田市立病院院長 岡村隆仁