

第31回さくらの会

平成30年11月3日(土)開催 放射線棟 大会議室

120名の方にご参加いただきました!!



岡村院長の講義では、女性ホルモン治療における骨粗鬆症予防の大切さや乳がんの発生、増殖にはエストロゲンが関係していることなど専門的な内容を詳しくお話しして頂きました。

講義終了後には岡村院長あての質問がたくさん届き、その質問のひとつひとつに回答されました。



山本栄養士さんからは健康寿命を伸ばすための減塩方法のコツやバランスのよい食事を心がけることの大切さなど、すぐに生活の中に取り入れられるような身近なお話をして頂きました。

福村先生のリハビリ体操!!
いきものがかりの「ありがとう」
にのせて皆でストレッチ♪

アンケートでは様々なご意見・ご感想を頂きました。
毎回楽しみにしています、これからも続けてください
患者としては、不安が強く、体験談を聞くと、安心と勇気をいただけました、情報を得ることは安堵感が増す。
こんなにたくさんの方が参加されていること、同じ悩みを持たれている方がいると思うだけでいたされました。
すごく元気をもらいました、等…



第31回さくらの会（2018年11月3日）質問と回答

第31回は、院内で開催されました「健康いきいきフェスタ」の一環で、「さくらの会」が開かれました。今回のテーマは、「健康寿命を延ばそう！」でしたが、女性ホルモンの詳細についても、お話しさせていただきました。その中で、間違ってお伝えしたことがありますので、訂正させていただきます。ホルモン補充療法で、エストロゲン単独の方が乳がんの発がんの危険性が高いとお伝えしましたが、「エストロゲン+プロゲステロン併用療法の方が発がんの危険性が高い」の誤りでした。重要な内容での誤りで、誠に申し訳ありません。

それでは、質問の回答に移らせていただきます。

質問1：女性ホルモンのお話をしていただき、よく理解できました。アナストロゾール内服によるホルモン治療を受けています。納豆に酢をかけて、毎日食べています。大豆（イソフラボン）は、女性ホルモン（エストロゲン）を増やすとのことですが、女性ホルモンを抑制するために、ホルモン治療しているのに、酢納豆は、悪影響を与えているのでしょうか？

回答1：女性ホルモンのエストロゲンは、基本的に乳がんには良くありません。そのためホルモン補充療法や特殊なサプリメントの摂取は、注意が必要です。ただ食事摂取でのエストロゲンの増加は極わずかですので、気にせずに酢納豆を食べてください。食事は、健康な体作りに非常に重要です。

質問2：月経回数が多いほど、乳がんになり易いと言うことですが、月経の期間が長い（例えば、1回につき9～10日間）場合も、がんになり易いでしょうか？

回答2：生涯における月経回数が多いほど、乳がんが発症する危険性が増すのは事実です。初潮が早く、閉経が遅い方、また出産回数の少ない方が乳がんを発症するリスクが高くなります。これは女性ホルモンのエストロゲンへの暴露の問題と考えられます。しかし、1回の月経の期間とエストロゲンの量は、直接関係ないようです。あまり心配されなくても良いと思います。

質問3：アナストロゾールとタモキシフェンの違いは何ですか？

現在、アナストロゾールを内服していますが、歯の骨がほとんどなくなっているのに、タモキシフェンに替えることは可能でしょうか？

顎の骨に転移して骨が飛び出すことはありますか？

回答3：アナストロゾールは、副腎で分泌される男性ホルモンをエストロゲンに変える酵素を阻害します。従って、エストロゲンを少なくするので、骨が弱くなる副作用があります。一方タモキシフェンはエストロゲンが受容体と結合するのを妨害して、乳がんの増殖を抑制します。タモキシフェン自体に、エストロゲンとよく似た働きがあつて、骨を丈夫にします。

骨が心配な方は、アナストロゾールをタモキシフェンに替えると良いと思います。ただ乳がんの再発を抑える働きは、アナストロゾールの方が強力です。そのため私たちは、再発の危険性によって、薬を使い分けています。

乳がんが顎の骨に転移することは稀です。ただ乳がんの骨転移で用いるゾメタやランマークなどの注射薬は、顎骨壊死をきたすことがあり、その場合、顎の骨が飛び出したように見えることがあります。

質問4：関節痛があつたり、目がしょぼしょぼしたりします。更年期障害をどのように克服したら良いのでしょうか？

回答4：基本的には、適度な運動とバランスの取れた食事、十分な睡眠、そして楽しい会話などで、リラックスすることが良いでしょう。人生を楽しんでみると、更年期障害は起こりにくいかもかもしれません。

もし薬などを希望されるのであれば、良い漢方薬があります。外来で相談に乗らせていただきます。

質問5：骨粗しょう症の治療は、個人病院では何科に受診すれば良いですか？

回答5：骨粗しょう症の治療薬は、注射も内服もあります。すでに通っている医院がおありでしたら、その掛かりつけ医に相談されると良いでしょう。診療科は、一般的には、整形外科か内科になりますが、熱心な開業医の先生なら、何科でも構わないと思います。大事なことは、骨粗しょう症の治療を始めた場合は、歯科の先生に治療中であることを告げることです。むやみに抜歯を行うと、先程の顎骨壊死をきたす恐れがあります。

質問6：15歳と12歳の娘がおります。いつから乳がん検診をすれば良いですか？

回答6：現在、行政が行っているマンモグラフィ検診は、40歳以上が対象です。基本的には30歳ごろから自己検診を始め、異常があれば、乳腺外来を受診してください。40歳からは、異常がなくても検診を受けてください。乳がんの早期発見には、自己検診が非常に重要です。

また母親や姉妹、親戚に複数の乳がん患者さんのおられる、いわゆる家族歴の濃厚な方は、20歳ごろから自己検診を始め、心配なことがあれば、乳腺外来を受診してください。20代や30代の若い方は、多くの場合、高濃度乳腺でマンモグラフィがわかりにくいため、検査としては乳腺エコーをお薦めいたします。

私たち、大和高田市立病院のスタッフ一同は、「さくらの会」の皆さんが再発なく、いつまでもお元気でいらっしゃること、そして万一再発しても、安らかな気持ちで過ごせることを、心から願っております。

2018年11月30日

大和高田市立病院 病院長 岡村隆仁