第 32 回さくらの会（2019 年 4 月 13 日）質問と回答

第 32 回の「さくらの会」は、長年会の進行を担当されました治田前副看護局長が定年で退職され、愛須看護師長の司会進行で開催されました。治田さん、本当にご苦労様でした。今回の私のテーマは、「がんゲノム医療に基づく最新乳がん治療」という難解なものです。詳細な内容よりも雰囲気を味わっていただけたらとの思いでしたが、非常に難しい内容にも関わらず、皆さんには楽しくお聞きいただけたようで、ほっとしました。それでは、質問の回答に移らせていただきます。

質問1：左の乳房切除術を受けましたが、その後、血圧や点滴は右側で行うように言われました。いつまででしょうか？また重い物を持ってもいけないと言われましたが、これもいつまででしょうか？最近、孫が生まれて、抱っこしたいのですが。

回答1：乳がんの手術を受けた側の上肢で、血圧を測ったり、点滴を受けたり、重い物を持ったりすると、腕が腫れることがあります。手術により、リンパ液の流れが滞るためです。最近のセンチネルリンパ節生検を用いた乳房温存手術後であれば、あまり影響はないと思われますが、それでも稀にリンパ浮腫になることがあるので、ご注意ください。ご質問は、乳房切除後ですので、さらに用心が必要です。いつから普通にして良いかの質問ですが、手術から何年も経っていてもリンパ浮腫が起きる可能性は残りますので、無理はなさらないように！

　また感染により蜂窩織炎に罹ると、高率にリンパ浮腫を来たします。ガーデニングを行う際には、手袋をしてください。

質問2：エクスパンダー（皮膚拡張器）を用いた乳房再建手術を受ける場合、 入院期間はどのくらいかかりますか？

回答2：乳房再建手術には、自分の筋皮弁を用いた自家組織による再建と人工乳房を用いた再建があります。当院では、奈良医大の形成外科から、桑原教授にお越しいただいて、人工乳房による再建手術を行っています。乳房切除と同時に行う同時再建手術では、乳頭が残れば、初めからインプラント（人工乳房）を留置する一次一期手術を行っています。一方、乳頭を合併切除する際は、ご質問のエクスパンダー（皮膚拡張器）を留置して、半年あまり皮膚を拡張した後、インプラントと入れ替えています。エクスパンダーを留置する手術は、現在、約 2 週間の入院で行っています。

質問3回：ホルモン治療を受けています。何年くらい続けることになりますか？

回答3：エストロゲン受容体陽性の乳がん患者さんは、エストロゲン（女性ホルモン）によって乳がんが増殖されます。従って、乳がん患者さんに対するホルモン治療は、女性ホルモンを抑制する

治療になります。以前から、ホルモン治療は5年間行うと言われてきましたが、最近では、リスクの高い患者さんには 10 年間行うほうが良いとのデータが出ています。非常に根気のいる治療ですが、あまり大きな副作用はありませんので、ほとんどの方は頑張って治療を受けておられます。

質問4：現在、乳がんの治療薬として、ホルモン剤を飲んでいます。その他の市販の薬やサプリメントの服用は良いでしょうか？

回答4：ホルモン剤と一緒に飲んではいけない薬としては、相性の良くない薬はあるかもしれませんが、特に人体に大きな有害事象をもたらす薬はないようです。一方、サプリメントは複雑です。安全性が確認されていないものが多いので、なかなかお勧めできません。代表的なサプリメントの大豆イソフラボンについて述べますと、乳がんや子宮内膜がんや子宮筋腫が存在する場合や、それらの治療後は、大豆イソフラボンを利用したサプリメントは勧められません。これらの腫瘍の進展や再発を促進する可能性があるからです。大豆イソフラボンには、前立腺がんや胃がんなど多くのがんの発生や再発を予防する効果が報告されていますが、大豆イソフラボンの腸内細菌による代謝や体内での生理活性など不明な点も多くあり、人間でのがん予防効果の証明はまだ十分ではありません。大豆イソフラボン単独の検討では、発がんを促進する作用を示唆する報告もあり、がん予防の観点からは、大豆イソフラボンのサプリメントより、大豆食品（納豆、豆乳、みそ、豆腐などの）を多く食べる方が好ましいと考えます。

質問5：現在、アロマターゼ阻害剤を服用しています。体重増加は良くないでしょうか？豆乳は飲んでも良いでしょうか？

回答5：アロマターゼは脂肪の中に存在する酵素です。閉経後の女性で、副腎から分泌される男性ホルモンを女性ホルモンに変える働きがあります。実際に、閉経後の女性では、脂肪の多い女性のほうが、女性ホルモンの分泌量が多い傾向にあります。ただアロマターゼ阻害剤内服中には、体重が増えても、薬の働きで女性ホルモンの分泌は抑制されたままです。あまり心配することはないでしょう。一方、豆乳については、その前の回答のごとく、食物として摂取する限りでは、問題なく、健康にも良いと思われます。

質問6：運動しに行っている所で、プロテインを薦められました。筋肉を付けるためのプロテインです。飲んだほうが良いでしょうか？

回答6：最近、プロテインが大流行です。高価なものですから、薦める側は利益を得ることができます。プロテインは大豆から作られます。大豆食品を、日常生活で摂取する量ならば、むしろお勧めいたしますが、サプリメントで述べましたように、大量に摂取することに対する安全性は確認されておりません。乳がんの再発に繋がる可能性がありますので、あまりお勧めはできません。

質問7：38 歳になる娘がいます。母親が乳がんになると、娘が乳がんになるリスクが高くなると聞き、娘には自己検診を受けるように勧めています。ただ娘は胸が大きいので、心配です。何か良い方法はありませんか？

回答7：母親が乳がん患者さんですと、娘さんが乳がんになる確率は約 2 倍になると言われています。従って 30 歳を超えたら、自己検診をなさるのが良いかと存じます。ただ胸の大きな方の自己検診は非常に難しいことが多いと思います。40 歳が近づいたら、マンモグラフィや乳腺エコーを用いた検診を、定期的に受けると良いでしょう。マンモグラフィと乳腺エコーの比較では、30 代の方は、乳腺が硬く、マンモグラフィでは高濃度乳腺のため、診断が困難なことが多いので、乳腺エコー検査をお薦めいたします。

「さくらの会」は、患者さんとスタッフ一同が、お互いにリラックスして、ゆっくりと話のできる非常に良い機会と存じます。私自身、いつも新しい発見があり、とても楽しみな会です。また今回、ピアサポーター研修会のご紹介を致しましたが、「さくらの会」の皆さんから、大勢のピアサポーターが誕生するのを期待しております。

2019 年 4 月 22 日

大和高田市立病院 病院長 岡村隆仁