



乳がんを知ろう

自分の乳房に
関心を持ち、
いたわって
ください。

それが
乳がんを
克服する
第一歩です。



はじめに

今、乳がんになる方は増え続けています。

ただし、早期に発見して適切な治療を受ければ治る可能性も高い癌です。自分の乳房に関心を持ち、いたわってください。それが乳がんを克服する第一歩です。

高松赤十字病院では女性乳腺専門医が診療にあたり、多職種と連携をとりながら、一人一人にあった検査、治療を行います。



目 次

乳がんとは

早期発見、早期治療の重要性	2
検診、こんな症状が現れたら乳腺外来を受診してください	3
乳がんが疑われたら、乳がんと診断されたら	4

乳がんの治療

手術について、リンパ浮腫について	5
術後の生活について、乳房再建をお考えの方へ	6
放射線治療、薬物療法	7
薬物療法の実際	8
自己検診をしましょう	9
乳がん手術後の下着・パッドについて	10
お金のこと	11.12
心のこと、ピンクリボン活動	13
当院の治療、患者さんの声	14
リラックス体操	15.16
スタッフ紹介	17.18

乳がんとは

日本人女性の場合、生涯で乳がんになる確率は12人に1人と言われています。

乳がんは女性がかかる癌のなかで1位であり、年々増加傾向にあります。

稀に男性が乳がんになることもあります。

乳がんになる年齢は、50歳前後が一番多いですが、どの年代でもかかる可能性があります。

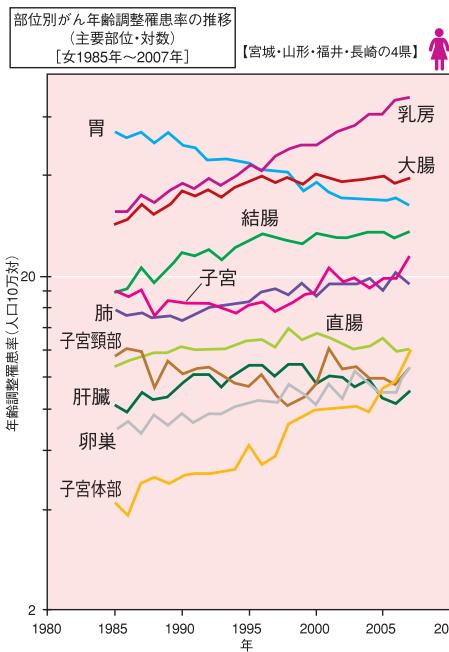


イラスト:山本祈子



早期発見、早期治療の重要性

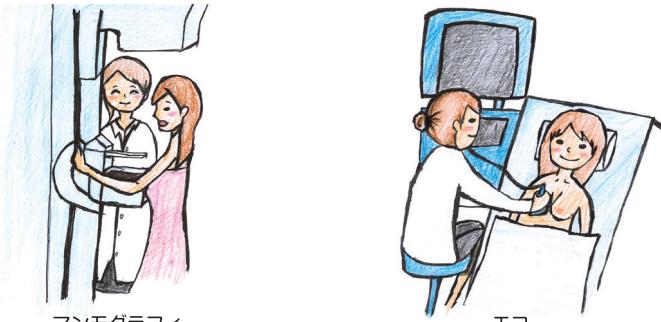
乳がんはほかの癌に比べ、比較的緩やかに進行する癌で、早期に発見して適切な治療を受ければ治る可能性が高いです。また初期の非浸潤性乳管癌とよばれる段階で治療できると、完治も望めます。しかし、発見が遅れたり治療を受けずにいると、周囲の組織に広がり、わきの下や鎖骨の上のリンパ節、さらに骨、肺、肝臓、脳などの臓器に転移していきます。乳がんは進行すればするほど治るのが難しくなります。早期に発見して、できるだけ早く治療を開始するために検診に行くことも重要です。

檢 診

40歳を過ぎると、視触診とマンモグラフィーを行うことになっています。検診で異常を指摘されると、エコーによる精査を加えるのが一般的です。

マンモグラフィーとは、乳腺専用のX線装置を用いた、レントゲン検査です。乳房を上下あるいは左右から圧迫して、薄く平らにして撮影し、腫瘍(しこり)や石灰化・乳腺のゆがみなどを確認します。エコーとは、診察台の上に仰向けになって乳房にゼリーを塗り、超音波診断装置を用いて乳房の内部を観察する検査です。

特に若い女性は乳腺が白っぽくうつってマンモグラフィーでは病変がみえにくいため、エコーを併用したほうがよりよく乳房の様子が観察できます。



マンモグラフィー

エコー



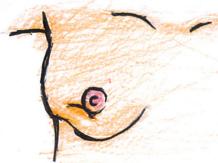
こんな症状が現れたら乳腺外来を受診してください

乳房やわきの下に「しこり」を触れる

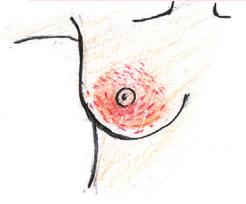
乳房に「えくぼ」「ひきつれ」がある



乳首からの赤い液ができる。乳首がただれています



乳房全体が赤く腫れたり、
乳房に潰瘍ができるて治らない





しこりを触れない乳がんもあります。触れてわかるくらいの大きさになると、すでに少し進行しています。また、乳がんは痛みがない場合が多く、痛くないからと放置しているとだんだんと進行してしまいます。症状がなくても検診を受けて、早期の乳がんを発見することが大切です。

早い初経、遅い閉経、アルコール、喫煙、肥満、経口避妊薬の常用等は、乳がんになりやすいといわれている因子です。一部、遺伝性の乳がんもあります。出産、授乳経験のある女性はリスクが低くなることも分かっています。また、アルコール、たばこを控え、運動し体重管理することが乳がん予防につながります。



乳がんが疑われたら

腫瘍や、悪性が疑われる部分に針を刺し細胞や組織をとって乳がんかどうかの診断をします。

診断がつかない場合は太い針で組織をとることもあります。

乳がんと診断されたら

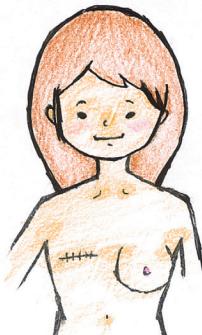
CT、MRI、骨シンチ等の検査で転移の有無、乳房内での癌の拡がりをみます。総合的に判断し、治療方針を決めていきます。基本的には癌を取り除くため手術をしますが、手術ができないほど大きく進行している場合は薬物療法を行い、癌を小さくしてから手術をすることもあります。

乳がんの治療

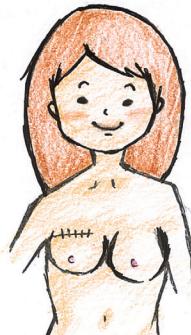


手術について

標準術式は乳房温存術(乳房を部分的に切除する方法)と胸筋温存乳房切除術(乳房をすべて切除する方法)です。わきのリンパ節に転移がある場合は、リンパ節と一緒にとる必要があります。乳房温存術は乳房の形を極力残し病巣とその周辺を取り除きます。手術後は放射線治療を加えるのが一般的です。胸筋温存乳房切除術は乳房をすべて取り除いてしまいますが、乳房再建という方法で胸のふくらみを作ることもできます。



胸筋温存乳房切除術



乳房温存術



リンパ浮腫について

乳がんの手術でリンパ節を取った方や、放射線療法をした方は腕や腋、手のむくみに注意していきましょう。治療後すぐにむくみが出るわけではなく、人によっては術後10年以上経過して発症する方もいらっしゃいます。日頃の生活から腕や手のリンパ管の流れを妨げないような工夫をしていきましょう。

・腕に傷をつけないために

注射や採血は手術をしていない方の腕で行う。手術をした方は針治療やお灸などは避ける。けが、やけど、虫刺されなど炎症の原因を予防して皮膚を清潔に保つ。

・腕(リンパ管)に負担をかけないために

腕に重い買い物袋をひっかけて持たない。重い荷物を持つ時はカートなどキャスターが付いたものを利用する。きつい下着は避ける。

・忙しい時期や疲れがたまると感じた時は意識して休憩を取る。

・体重増加はリンパ管を圧迫してしまいます。標準体重を保ちましょう。



術後の生活について

手術を受けた後の痛みがあったり、腕の動きが手術前とは違って動かしにくい状態にあります。退院後すぐはゆっくり過ごして無理しないようにしていきましょう。

また、ゆっくりペースを落として生活して気持ちを落ち着かせて普段の生活に戻していきましょう。



日常生活

- ・**傷口について**: 傷の下に水が溜まってきたように腫れて強い重みや痛みを感じたら、外来に連絡してください。
- ・**入浴**: 主治医から特別に指示がない場合は、退院翌日からかまいません。
- ・**家事**: 重たい鍋やフライパンを扱う時は注意して持ちましょう。
洗濯物干しは腕のリハビリテーションにもなります。
- ・**車の運転**: シートベルトが傷周囲にくいこまないようにしましょう。
タオルやスカーフを当てて保護するのも効果的です。

身体がつらい時やひとりではできそうにないとき、家族や友人などに声をかけてみてはどうでしょうか。



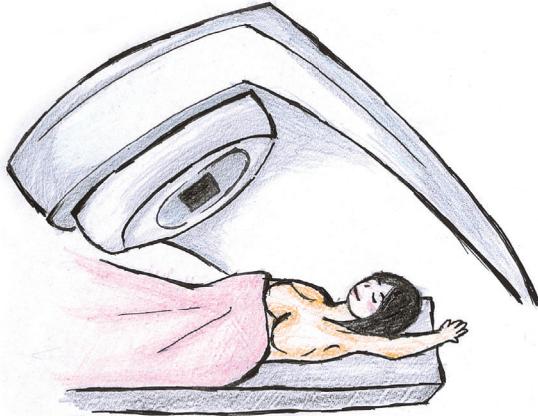
乳房再建をお考えの方へ

乳房を失うことは女性にとって、大変な精神的苦痛を伴いますが、最近は乳房再建の技術も進んでいます。患者さんの体の一部(腹部、背中)を移植する方法や、シリコン製の人工乳房を挿入する方法があり、保険適用にもなっています。再建術を受けバストを取り戻し、明るく前向きに生きている患者さんもたくさんいます。ただ、病気が進行している場合など、再建を行わないほうがよいこともあります。希望される方は相談してください。



放射線治療

放射線を照射して、がん細胞をたたきます。1か月半程度、平日毎日外来通院をする必要があります。乳房温存術の方は基本的に全員、乳房切除術の方も一部の方は必要です。



薬物療法

乳がん薬物療法の種類

化学療法薬、内分泌療法(ホルモン療法)薬、分子標的治療薬などがあります。

化学療法薬

がん細胞が増える過程を抑えてがん細胞の死滅をさせる。

内分泌療法薬(ホルモン療法)

ホルモン受容体陽性(女性ホルモンをエサとして増える)乳がんに効く。その働きから抗エストロゲン薬、エストロゲン合成阻害薬、ホルモン付加薬に分けられる。

分子標的薬

がんの増殖や転移に関係する特有の分子をねらい撃ちしてその働きを抑える。



薬物療法は、目的によって3つに分かれます。

*術前の治療

がんを小さくして手術できるようにしたり、乳房を温存できるようにする。

*術後の治療

小さな転移(微小転移)で起きる再発を抑える。

*進行再発の治療

がんの進行を抑えたり、症状を和らげてQOL(生活の質)を向上させる。



薬物療法の実際

乳がんの性質や病期(病気の進行度)によって薬を選んで治療します。治療の効果を上げるために複数の薬を組み合わせて使うことがあります。

治療によってスケジュールが違うのであらかじめスケジュールを知っておくことが大切です。また副作用も薬によってさまざまに異なり個人差があります。副作用の予防や対処の方法や症状を和らげる薬などがありますので、医師・薬剤師・看護師によく相談してください。

薬について心配なことや分からることなどがあれば一人で我慢しないで薬剤師に聞いてください。

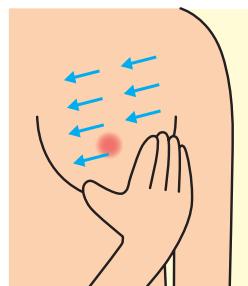
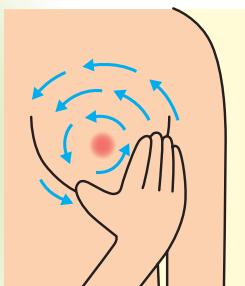


自己検診をしましょう

【術後の自己検診の目的】

- ・術後乳房の局所再発を早期発見する
- ・反対側の乳房の異常を早期発見する

【自己検診の方法】



- ・入浴時や着替えの時に、鏡の前で腕の上げ下げなどのポーズをしながら目で確認します。
- ・寝る前などに仰向けの姿勢で乳房や鎖骨、わきの下のリンパ節を触ります。
- ・指の腹を使って乳房全体をくまなく触れてみましょう。
乳頭を中心に円を描くようにしてもいいし、肋骨に沿って横に指をすらしながら触れていくてもよいでしょう。
- ・指でつまむのではなく、丁寧に押さえるようにしておこなってください。



乳がん手術後の下着・パッドについて

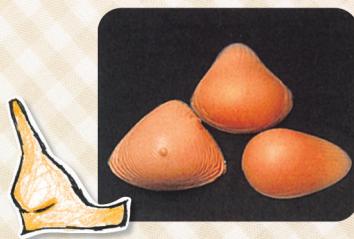
乳がん手術のあとに下着やパッドを利用してすることで、ボディラインを整えたり、左右のバランスを取り肩こりや腰痛を防いだり、傷を保護できます。寒い時期では防寒の役目も果します。

手術前に使っていたブラジャーでもワイヤーをはずしたりパッドをポケットに入ることでこれまでのように使うことができます。

パッドの特徴

シリコンタイプ

重さがあるのでずれにくい。体のバランスがとりやすい。
乳房に近い柔らかい触感。値段が高い。



綿・ウレタン・スponジタイプ

軽くてずれやすいので体のバランスがとりにくい。値段は安価。汗を吸収してくれる。洗濯できる。



ジェル・ビーズタイプ

シリコンより軽く形状を自由に変えられる。
整えにくい位置の補整がしやすい。
安価なものもある。



また、患者さんの中には市販のカップ付きのソフトブラが布地が柔らかくて締め付けがなく使い心地がよかったという声もありました。

自分にあった下着を工夫しておしゃれを楽しんでみましょう。

詳しくはお気軽にスタッフにおたずねください。



お金のこと

●高額療養費制度

乳がんと診断されて治療をはじめることになったけど、乳がん治療はどのくらい費用がかかるのか心配になる方もいらっしゃるかもしれません。高額療養費制度とは、一か月にかかったがんなどの治療費が高額になった場合、基準額を超えた自己負担額が払い戻しになる制度です。基準額を自己負担限度額といいます。



- ・それぞれの患者さんの年齢や所得によって自己負担額は異なります。
- ・自己負担額の算出は70歳未満の方と70歳以上の方でも異なります。
(70歳以上の方は外来と入院によっても異なります。)
- ・それぞれの所得や加入している医療保険によって払い戻しされる金額が異なります。詳しくは病院事務へご相談ください。

●70歳未満の方の高額療養費の事前申請について

※高額療養費の現物給付制度により、医療費1か月(1日から月末まで)ごとの窓口でのお支払いが一定の限度額に軽減され、多額のお支払が不要になります。

この制度をご利用になる場合には、加入されている下記保険者へ申請していただき、「限度額適用認定証」の交付を受け、当院の保険証確認窓口(本館1階②番窓口)に提示していただく必要があります。

保険者名	申 請 先
市町村国民健康保険	市役所及び町役場
全国健康保険協会	社内(勤務先)の保険担当者または全国健康保険協会各都道府県支部
組合国保・共済・組合保険	社内(勤務先)の保険担当者

※申請はできるだけ治療開始(入院)の前にお願いします。

※この制度は申請された月より有効になります。治療開始(入院)の翌月にならないようご注意ください。



平成27年1月診療分から

70歳未満の方

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当※3
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円 + (総医療費※1 - 842,000円) × 1%	140,100円
②区分イ (標準報酬月額53~79万円の方)	167,400円 + (総医療費※1 - 558,000円) × 1%	93,000円
③区分ウ (標準報酬月額28~50万円の方)	80,100円 + (総医療費※1 - 267,000円) × 1%	44,400円
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ(低所得者)※2 (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

※1 総医療費とは保険適用される診療費用の総額(10割)です。

※2 「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」となります。

※3 療養を受けた月以前の1年間に、3か月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む)場合には、4か月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

70歳以上の方

平成27年1月1日からも変更なし

被保険者の所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯)
①現役並み所得者 標準報酬月額28万円以上で高齢受給者証の負担割合が3割の方	44,400円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【多数該当: 44,400円】
②一般所得者 ①および③以外の方	12,000円	44,400円
③低所得者	II ※1	8,000円
	I ※2	15,000円

※1 被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。

※2 被保険者とその扶養家族全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。

注) 現役並み所得者に該当する場合は、市区町村民税が非課税等であっても現役並み所得者となります。



心のこと

治療をはじめると今まで聞いたことのないことや体験したことのない症状、治療生活での心配事を不安に思ったり、ひとりで考え込んでいる方も少なくありません。

本院では乳腺患者会、笑美(えみ)の会を年1回開催しています。また、3か月に一度患者図書室で乳腺患者さんが集まっておしゃべり会を行っています。他の方とお話を通して交流を深めることで気持ちや気分が変わることもあります。



ピンクリボン活動

香川県からも乳がんの啓発活動を発信するため、ご当地香川県のツルきゃらうどん脳とコラボしてうどん脳ピンクリボンバッジ、うどん脳ピンクリボンストラップを作っています。早期発見の大切さを知ってもらうきっかけになればうれしいです。収益はピンクリボンかがわの活動に役立てられます。

乳がんになってしまった人も、その家族も、友達も、すべての人を乳がんの悲しみから守りたい。かわいいうどん脳ピンクリボンバッヂをつけてその活動に参加してください。





当院の治療

治療は一人ひとり、その人にあったものはどのようなものか考えながら行っていますが大切です。なぜならば、一人ひとり乳がんの性質も必要な治療も家族や仕事などの状況もそれぞれ違うからです。

高松赤十字病院では、乳腺専門医をはじめとして放射線科医、放射線技師、病理医、検査技師、薬剤師、乳がん看護認定看護師など多くの職種で乳がん患者さんのサポートを行っています。

治療の選択や症状のことについてもっと知りたかったり、悩んだり迷ったりするときは一緒に考えていきましょう。

患者さんの声

乳がんって分かってから手術までの2週間
が本当にしんどかった。これからどうなる
んだろうって気持ちでいっぱいだった。

- ・手術を受けて、今後の治療も気になるけど、ひとまず
一つ終わったぞって落ち着きました。
- ・たまたま手術前に患者会があって行ってみました。
これから頑張って手術受けます。



抗がん剤が終わってやっと髪が生えてきた。
でも頭の前と後ろで生えるスピードがちがう
からまだカツラが手放せない。



- ・手術前に抗がん剤をした。
手術でリンパ節を取ったから手術した方の腕は点滴できないから
手術前は両腕で点滴できてよかったです。
- ・ホルモン剤を飲んでたら実はなかなか髪が伸びてこない。
抗がん剤治療の時のカツラがまだ役立っています。

リラックス体操

肩の力を抜いてリラックスし、焦らず、ゆっくり、体操を続けることをおすすめします。はじめから無理にはせず、ツッパリを感じたら、腕を元に戻してください。みなさんがどうぞ。

筋ポンプ体操 是非どうぞ

1番 きらきらひかるおそらのほしよ♪ まばたきしては♪ みんなをみてる♪
きらきらひかる♪ おそらのほしよ♪

2番 きらきらひかるおそらのほしよ♪ みんなのうたが♪ とどくといいな♪
きらきらひかる♪ おそらのほしよ♪

1番は手のひらを自分に向けてスタート。2番は座ってスタート。ベッドでもどうぞ。





梶原久美子(かじはらくみこ)

- 1971年11月22日生 広島県出身
- 実業団陸上 リソーシズレーシングチーム代表(監督不破弘樹)、香川レーシングチーム代表(15教室100名)JAAF日本陸上連盟ジュニアコーチ、厚生労働省認定 健康運動実践指導者、42才年代別100mハーダル、七種競技日本最高記録保持、学校共済県教職員巡回健康指導(県立高校など)、高松市スポーツ振興事業団講師(2教室)、二川レディスクリニック(3教室産前、産後、ベビースイミング)介護予防体操保健事業6教室



スタッフ紹介



院長 網谷 良一



乳腺専門医 法村 尚子



乳がん看護認定看護師
安部 紗織



監崎
医師

三浦
医師

環医師

古川
医師

胸部・乳腺外科



外科外来



外来化学療法室



イラスト
担当しました。

病棟



放射線科部



病理科部



がん相談支援センター・地域医療室



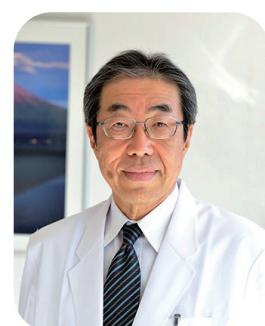
手術部



がん患者サポートチーム



臨床心理士



久米川病院院長
(元高松赤十字病院副院長)
吉澤 潔



日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒760-0017 香川県高松市番町4丁目1-3
TEL:087-831-7101(代表) FAX:087-834-7809
<http://www.takamatsu.jrc.or.jp>