



板橋区

私のブレストケア手帳

—— 乳がんを乗り越えるために ——



Name

●この手帳について

日本では20人に1人の女性が乳がんにかかり、その死亡率も年々増加しています。でも、乳がんは早期に発見すれば治る病気なのに、検診の受診率はまだまだ低く、全国平均で20%程度にすぎません。

もしあなたが、5人の女性に検診の大切さを伝えていただけたら、受診率は5倍になるかもしれません。この手帳は、乳がん手術後のあなたの経過を記録するものですが、あなたのまわりの人たちに乳がんをよりよく理解してもらうという役割も担っています。

この手帳を活用しながら、おだやかな予後をすごしていただくと

ともに、あなたご自身が

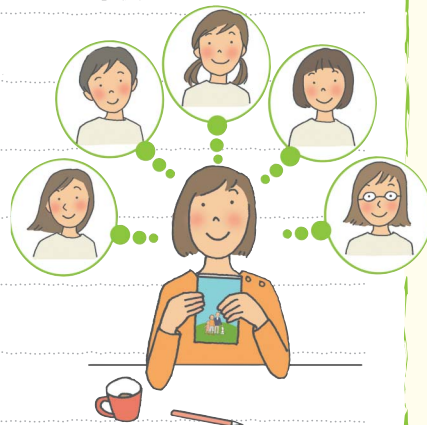
乳がん検診サポーターと

なり、1人でも多くの女性

が検診を受けるようはた

らさかけていただければ

と思います。



2009年 師走 板橋区の乳がんを考える会



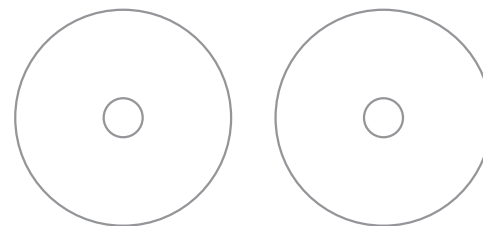
●私のプロフィール

●手術時の年齢 歳

閉経 閉経前 閉経後

●手術日 年 月 日

●手術内容 （ 右側 ・ 左側 ）



●手術術式

●病期分類 pT N M ステージ

●ホルモン感受性 ER % PgR %

●リンパ管浸襲 (ly) ●核異型度 (NG)

●HER2 (上皮細胞成長因子受容体) 蛋白

0 1+ 2+ 3+

●その他

●治療内容および併存症

●薬物療法（期間）

注射薬 (~)

(~)

(~)

(~)

内服薬 (~)

(~)

(~)

(~)

●放射線治療 (~)

部位	線量	Gy
----	----	----

●アレルギー

●その他疾病

1) 4)

2) 5)

3) 6)

●かかりつけ医処方

a) d)

b) e)

c) f)



術 後 経 過

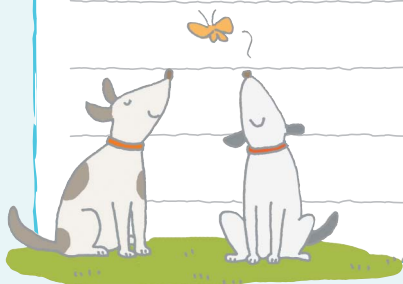


検査や診察を受けたら、その結果を
記入してください。

すべての項目をうめる必要はありません。
気になっていることや先生のコメントなども
書きとめておきましょう。

★ freedom note ★

—— 今まで生きてきて一番楽しかったことは何ですか？



★ freedom note ★

—— 病気をしてあらためて感じたことは何ですか？



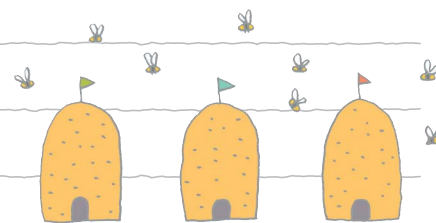
★ freedom note ★

—— あなたの一番好きなことばを書いてみてください



★ freedom note ★

—— あなたの大好きなお友だちの名前をおしえてください





乳がん ポイント解説 ①

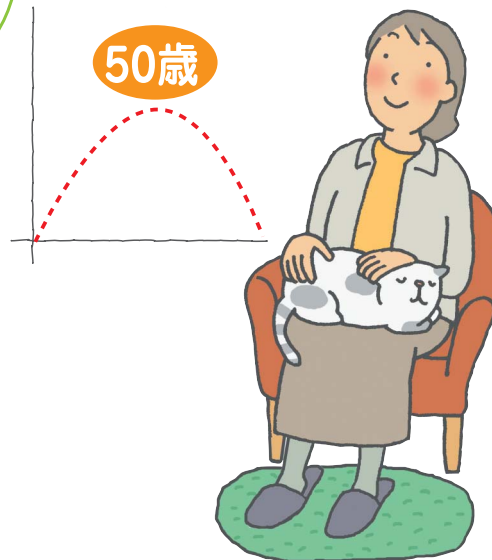


●乳がんとは

乳がんとは、乳汁を分泌する小葉からできた「小葉がん」と、乳汁を乳頭へと運ぶ乳管からできた「乳管がん」に大きく分けられ、それぞれに浸潤性がんと非浸潤性がんがあります。この4種類の乳がんのなかでもっとも多いのが、「浸潤性乳管がん」です。



乳がん ポイント解説 ②



●乳がんの疫学（日本人の場合）

女性の部位別がん罹患率（かかった人の割合）をみると、乳がんは1994年より第1位を占めていますが、死亡率は第5位であり、治療により救命しやすいがんといえます。また、罹患のピークは50歳前後にあり、年齢が高くなるにしたがって罹患率が高くなる欧米とは異なる点も特徴です。



乳がん ポイント解説 ③



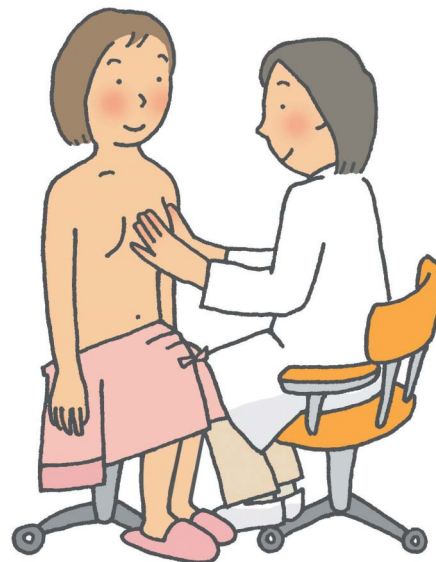
●危険因子と臨床症状

家族に乳がん患者がいること、月経周期に長くさらされていること*、閉経後の肥満などが乳がんの危険因子と考えられています。症状としては、ほぼ7割が乳腺腫瘍^{にゅうせんしゅりゅう}を訴えて受診しますが、最近では、マンモグラフィの普及により無症状のまま受診する女性も増えています。

* 初潮が早い、閉経が遅い、妊娠経験がない場合などがこれに相当します。



乳がん ポイント解説 ④



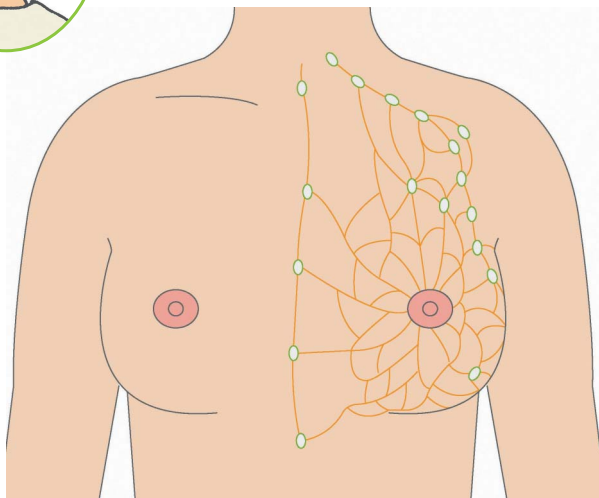
●診断の進め方

乳がんの診断は、視診、触診、画像診断の順に進めます。とくに触診では、腫瘍の有無がポイントとなり、腫瘍があれば、その硬度や形状、可動性、えくぼ兆候*の有無などを確認します。画像診断で悪性が疑われた場合は、細胞診等を行うこともあります。

* 乳房にえくぼのようなくぼみやひきつれがある場合、がんが皮膚にまで浸潤している可能性があります。



乳がん ポイント解説 ⑤



●治療:外科療法

外科療法の基本は乳房温存手術で、転移の可能性のあるリンパ節を脂肪組織ごと切除する「腋窩郭清^{えき か かくせい}」が併用されてきましたが、上腕浮腫（むくみ）などを引き起こすことが問題でした。これを回避するため、「センチネルリンパ節*生検」という手技が急速に普及しています。

* がん細胞から最初にリンパ流を受け取るリンパ節。ここに転移がなければ奥のリンパ節にも転移がないことになり、腋窩郭清を省略することができます。



乳がん ポイント解説 ⑥



●治療:放射線療法

乳房温存手術後の局所再発を避けるために放射線照射は有効とされています。また、再発した場合でも、骨転移による疼痛緩和、骨折予防、脳転移のコントロールなどによく用いられます。最近では、1回線量を増やして照射時間を短縮する試みもなされています。



乳がん ポイント解説 ⑦

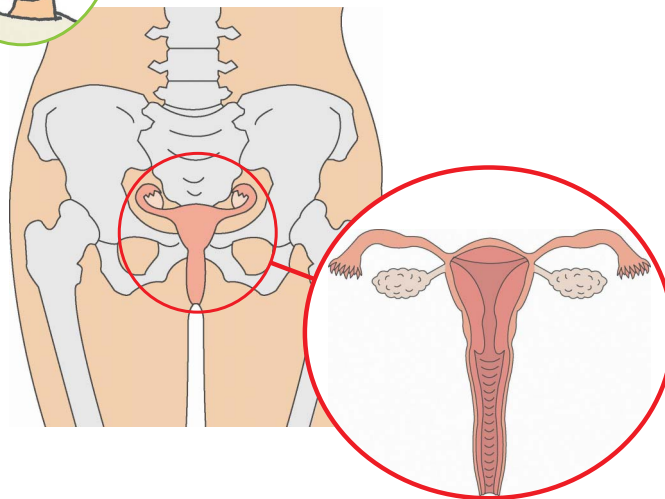


●治療:化学療法

抗がん剤による治療です。術前に行うと、温存手術ができない症例でも手術が可能になったり、がん細胞が縮小することでお薬に対する感受性が確認できたりするなどのメリットがあるため、術後に行われることが予想される人は、術前に行うことが多くなってきました。



乳がん ポイント解説 ⑧



●治療:ホルモン療法

これまで標準的治療薬であった抗エストロゲン剤に代わり、閉経後症例では、アロマターゼ阻害薬が注目されています。このお薬は、副腎や末梢脂肪組織でつくられるエストロゲン*の合成を直接阻害するため、抗エストロゲン剤よりすぐれた効果が期待できます。

* 乳がんの進行に大きな影響を与えているホルモン。男性は女性に比べてエストロゲンの分泌量が少ないため、乳がんにかかりにくいとされています。



乳がん ポイント解説 ⑨



●治療:分子標的療法

がん細胞に特徴的な分子をターゲットとして開発されたお薬が分子標的薬です。がん細胞には、増殖のために必要な「HER2（ハーツー）」というたんぱく質を表面に持つものがあり、分子標的薬はこのHER2と結合してがん細胞の増殖を抑えようとするお薬です。



乳がん ポイント解説 ⑩



●治療:今後の展望

乳がんは、性質の異なった複数のタイプに分けられることが最近わかってきました。これまでのように一様の組織型ではなく、患者さん個々の治療に対する反応性を遺伝子解析によって分類することで、さらなる治療効果が得られることが期待されています。



平成21年度 厚生労働科学研究費補助金(がん臨床研究事業)

『全国のがん診療連携拠点病院において活用が可能な
地域連携クリティカルパスモデルの開発に関する研究(H20-がん臨床一般-002)』

(研究代表者:谷水正人 分担研究者:田城孝雄)

の補助を受けています。

-
- 監修：池田 正(帝京大学)
天野 定雄(日本大学)
 - 編著：板橋区の乳がんを考える会
 - 発行：社団法人 板橋区医師会
-



専門病院名

診療科／専門医

TEL

かかりつけ医療機関名

TEL