

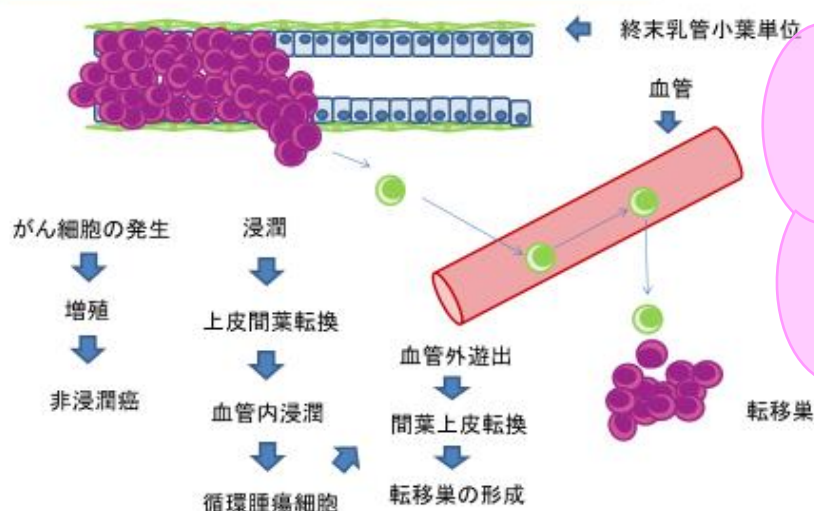
第15回ももはな会

日時：2021年4月24日（土）14:00~15:30

講演：乳癌の再発

講師：椎名 伸充先生 井上記念病院乳腺外科部長

乳がんはどのように転移するか

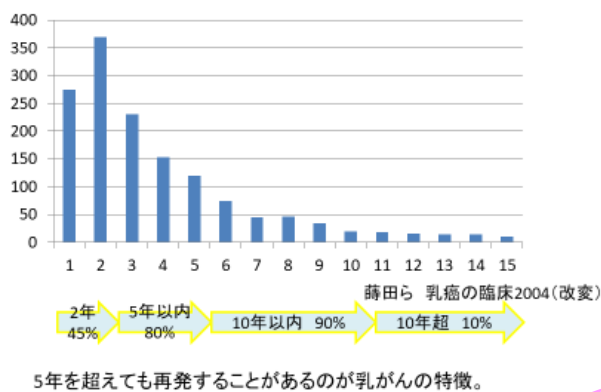


乳がんの転移

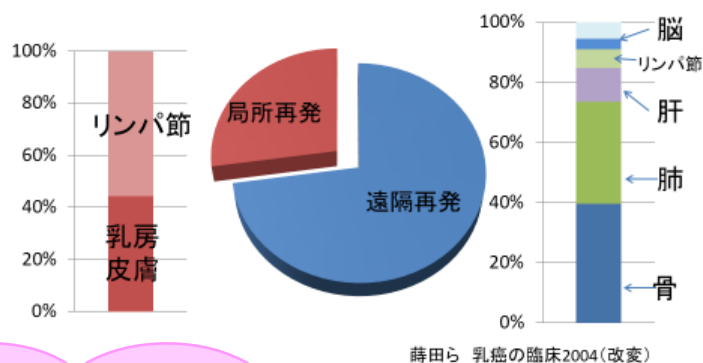
癌細胞が乳管外に浸潤すると血液の様な細胞に転換し血管内を移動・循環し、さらには血管外に出て正常細胞を仲間にして増殖、転移巣を作っているのですね。

・・・阻止したい！！

乳がんはいつ再発するか



乳がんはどこに再発するか



一番多い質問である乳がんはいつ再発するのか？

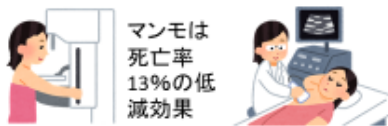
5年以内の再発が多いですね。

胃がん・大腸がんと異なり、5年以上経過しても再発することがあるのが乳癌の特徴のようです。

再発部位は骨と肺が多いようです

再発を見つけるのに有効な検査は

MMGは予後改善効果が示されている。
乳腺エコーもガイドラインでは定期的
に行うことが望ましいとされている。



マンモは
死亡率
13%の低
減効果

定期的な胸部レントゲン、骨シンチ、PET、CTは再発の早期発見に
つながるが生存率の改善効果はなかった。

生存率の改善に寄与しなければ、放射線被ばくや医療費の増
加、造影剤などのアレルギー、誤診や偽陽性の所見による不
要な患者の心理的負担の観点から、乳癌診療ガイドラインで
も「再発リスクの低いStage I, II 乳癌術後の定期的な全身画
像検査は行わないことが勧められる。」となっている。



採血による腫瘍マーカー測定の有用性に関しては現在、
臨床研究が行われており結果が待たれるところである。

マンモグラフィー検査は
再発を発見するにも有効
な検査なのです。
定期検診は重要ですね！



再発を防ぐ手段は何があるか



放射線治療
再発51%↓



抗がん剤/分子標的療法
再発24-64%↓



ホルモン療法
再発40-50%↓



肥満 再発28%↑



身体活動 乳癌死亡43%↓



体重の管理や身体活動
を上げることが、薬物療
法とともに重要であるこ
とは興味深いところである。

乳房温存手術では、放射線
治療をすることで再発リス
クを51%も下げることが
できるのですね！
肥満大敵！生活習慣を注意
することは大切です。



再発しやすい乳がんの特徴は



腫瘍径 大



年齢 若年



組織グレード
(悪性度) 高



リンパ節転移 多



ホルモン感受性
陰性



オンコタイプDX
リスクスコア高

再発しやすい特徴に該当す
る場合は、定期検診が重
要！また、違和感など感じ
たら定期外に外来受診をし
ましょう



再発後の生活

完全になんを「治す」のではなく、がん「と」ともに生きていくという考え方



がんの進行を抑える治療
(ホルモン療法、抗がん剤)

がんによる症状に対する治療
(緩和ケア)

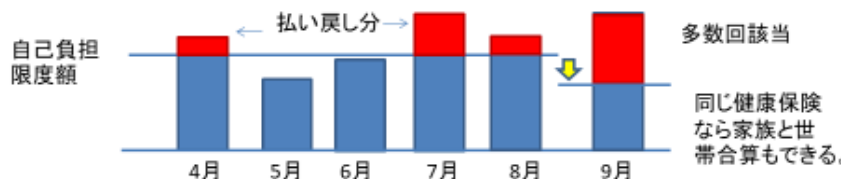


再発後の生活(お金のこと)

☆分子標的療法の多くは3割負担でも年間200万を超えるものが多い。

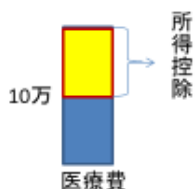
高額療養費制度

収入に応じて決められた自己負担限度額以上の医療費の支払いが発生した時に限度額を超えた分について払い戻される制度。



医療費控除

1年間の医療費(自費の検査、治療、差額ベッド代なども含まれる)が10万円を超えた時に、超えた分の金額を所得から差し引くことができる。(ただし高額医療費制度で払い戻された分や民間の医療保険からの保険金を受け取った場合は医療費の計算から差し引かなければいけない。)



再発後の生活(仕事のこと)

がんや治療の副作用による症状、また通院により仕事の継続は難しいのではないかと辞めることを考える方も多く見受けられます。

しかし、仕事は自身の社会的役割を再認識できるものであり、気分転換にもなります。治療費もかかりますので安易に辞めるのは勧められません。

療養と就労が両立できるように国は対策を進めています。①事業所と患者本人が面談し共同で勤務情報を作成し、②主治医に伝えます。③主治医が療養上の指導を本人に行い、④事業所に情報提供書を送ります。この情報をもとに産業医、事業所が就労環境の調整を行います。

まずはご自身の職場の上司もしくは産業医に直接相談してみましょう。わからないことがあれば主治医、看護師に相談してください。



療養・就労両立支援指導科の見直し1(2020年度改定告示・通知(6)1 200305)

治療内容によっては医療費の自己負担額が大きいのしかかることがあります。

年間10万円を超えた時には医療費控除が受けられますので、領収書は大切に保管して下さい。

また、予めご自身が加入されている健康保険組合に申請して「限度額摘要認定証」の交付を受けている場合は、一医療機関ごとの窓口支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。所得に応じて適応が異なりますので、詳細はご加入されている健康保険組合等にお問い合わせ下さい。



再発後の生活(家庭のこと)

家族への伝え方

家族には再発してしまったことについても伝え方がよいとされています。休日の昼間などパートナーもいて、お互いに時間のある時に伝えるとよいでしょう。

症状のこと、今後の生活(通院や仕事、家事)がどのように変わるか、変わらないのかを伝え、今後の生活を相談するとよいでしょう。レガシーワーク(思い出づくり)と一緒に考えてみるのもよい。

レガシーワークの例

- ・一緒に写真を撮る
- ・日記を残す
- ・記念品を贈る
- ・手紙を書く
- ・旅行に行く



伝えることのメリット

- ・知られることで自分が尊重され、大事にされていると感じられる。
- ・情報を得られることで安心する。
- ・家族の一員として認められていると感じられる。
- ・これからの事をみんなで話し合える。

伝えないことのデメリット

- ・伝えてもらえられなかった子は親から信頼されていなかった、尊重されていなかったと感じることがあり、疎外感を抱く。
- ・疎外感は大人全般への信頼感を損なうことになる。

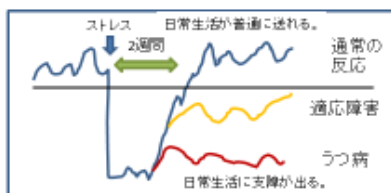
「がんになった親が子どもにしておけられること」大沢かおり (ポプラ社)

再発後の生活(心のこと①)

再発された方の多くは大きなショックを受けます。不安や悲しみ、絶望、怒りなどの負の感情がめぐります。つらい気持ちを心の奥に押し込めておく必要はありません。家族の前で感情を出すことが難しいのであれば、診察室で主治医や看護師の前で気持ちを出してしまっても構いません。もちろん心の整え方は人それぞれですが、ひとしきり泣いてしまった後は前向きに治療を始める方が多いように思います。

気持ちが立ち直ったり、また沈んだりを繰り返しながらも、時間の経過で少しずつ気持ちのつらさは改善していきます。また治療の開始により、痛みが和らいだり、腫瘍が縮小したり、腫瘍マーカーが減ったりすると次第に心も落ち着きを取り戻します。

もし気持ちのつらさが数週間続き、日常生活をうまく送れない、食欲低下や不眠などの症状があるときは適応障害やうつ状態にある可能性があります。専門の先生の診察と治療により改善しますのでご相談下さい。



不安やつらい気持ちは溜め込まず、外来受診時などに担当医・看護師等にお話し下さい。
当院にはももはな会(乳癌患者会)があります。皆さまがかかえている悩みなどをお伺いするシステムがあります。是非ご利用下さい!

再発後の生活(心のこと②)

- ・まずは簡単に、「腹式呼吸」、「筋弛緩法」、「自律訓練法」、「イメージ療法」。
- ・過去に気持ちを取り直した方法を思い出してみましょう。
- ・アロマセラピーや音楽など自分がリラックスできる方法を試してみましょう。
- ・頼って話せる医療者や家族、友人、患者会など自分の病気を理解できる人に話を聞いてもらいましょう。



オススメ!

➡ ももはな会を利用しましょう!

新会員の皆様ようこそ「ももはな会」へ。またコロナ禍でも継続していただいた会員の皆様ありがとうございます。しばらくリモートになりますが、今年度も様々な情報提供と交流を企画してまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。



2021/5/27
ももはな会事務局