



第 16 回ももはな会



🌸 日時：2021 年 7 月 31 日（土）15：00～16：00

🌸 講演：乳がんと漢方

🌸 講師：仙田 晶子先生（日本東洋医学会専門医）



〔講演内容〕 ＊抜粋

- 漢方とは
- がん治療に使用される頻度の高い生薬
- 症状によって処方される漢方の種類
- 漢方を飲むにあたってお勧めしていること
- 乳がんとビタミン D の関係 他



Q. どんな症状の方に漢方を出すことが多いですか？



- A. 乳がん治療中の方に限っていいますと、薬による副作用で関節痛やのぼせ、しびれなどの症状に対して使用したり、焦燥感・治療に対する不安症状、睡眠障害や気分障害にも対応します。
- もともとお腹が弱くて食欲がおちて胃腸の調子が悪い方にも検査を加えつつ処方を選んでいきます。



Q. 乳がん治療の何に焦点をあてて漢方を使用しますか？



- A. 保険診療で行う漢方においては（乳がんに限らずがん治療において）、抗がん治療という積極的な治療は漢方では行えません。
- 西洋医学の抗がん剤で戦うなか、ご自身の免疫を補強して不調を整え、元気に過ごせる体にサポートするというのが漢方外来の立ち位置です。



Q. 症状が強い時だけ漢方をのむという事も可能ですか？



- A. 治療には標治と本治があり、その場の辛い時だけ症状対応は標治です。
- ちょっとだけ飲むという方法で標治の治療を行うという手もあります。



Q. 証があれば飲みやすいといいますが、味がつらい時、どうすればいいのでしょうか？



- A. 主治医に言ってください。エキス剤は既製品なので味が本来のせんじ薬の味と違ってることがよくあります（たとえば良質当帰はお菓子のようで甘いですが保険で扱う中国製の当帰はえぐみがあって全く味がちがうものになります）。
- あるいは、流派の違う処方にすると少し飲みやすいものに出会えることもあります。
- 流派の違う処方に少し変えてもらうという手もあるかと思います。



Q. 漢方外来を受診するきっかけはどんな時ですか？



- A. 体の不調があって、主治医による西洋医学での対応が難しい時。
西洋医学での副作用が強くて時。



Q. 複数の漢方併用は大丈夫ですか？



- A. いろんな科の先生が漢方を出される場合がありますが、その際他科の処方が見えないときにポリファーマシーの問題が起こりえます。一人の医師が工夫をして出される際には、主治医と相談しながら1日3～4種程度の組み合わせにして飲む分には大丈夫ですが、甘草の総量には気をつけましょう。



がん治療に使用される頻度の高い生薬



漢方治療は
体力・免疫力を増強する作用と
直接的な抗腫瘍作用
(がん細胞の増殖抑制やアポトーシス誘導など)がある

体力・免疫力を高める生薬
(黄耆・人參・靈芝・田七人參・甘草)、
造血機能や血液循環を良くする
生薬(当歸・丹參)、抗炎症や解
毒や抗がん作用のある清熱解毒
薬(白花蛇舌草・うこん・半枝
蓮)などがある。

保険で治療に使えるものは
人參・黄耆・当歸製剤・甘草製
剤である
→それ以外は保険で扱えない

色々な生薬が
がん治療に使用され
ているんだね



漢方は中国生まれの
日本育ちなんだね



漢方ってなんですか

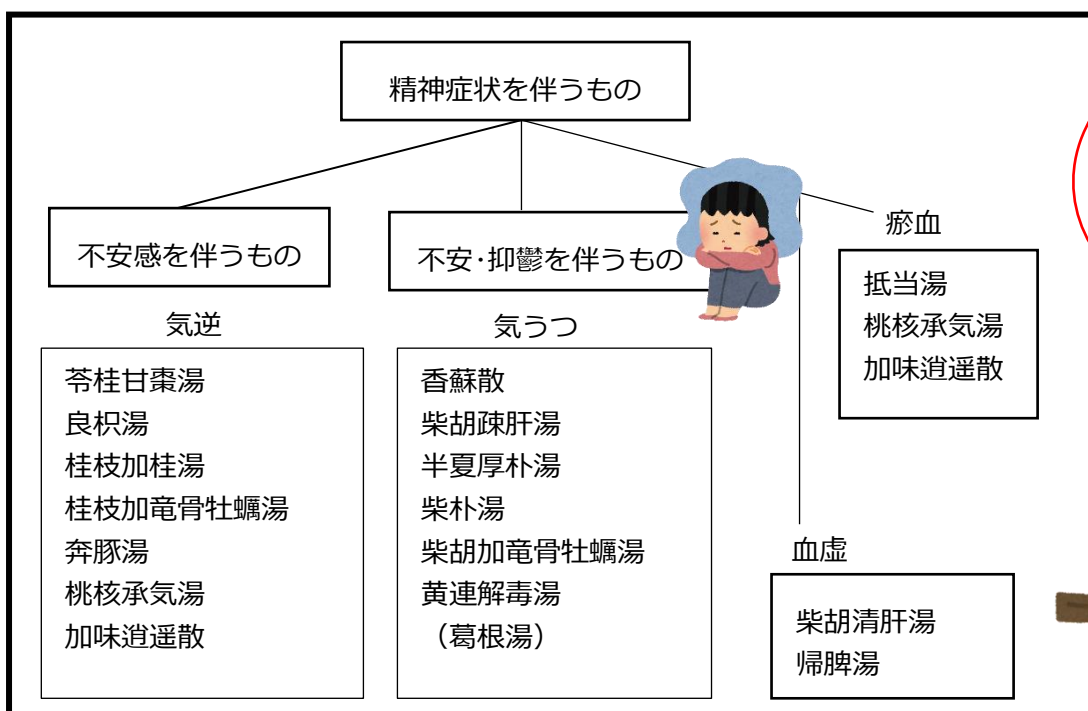
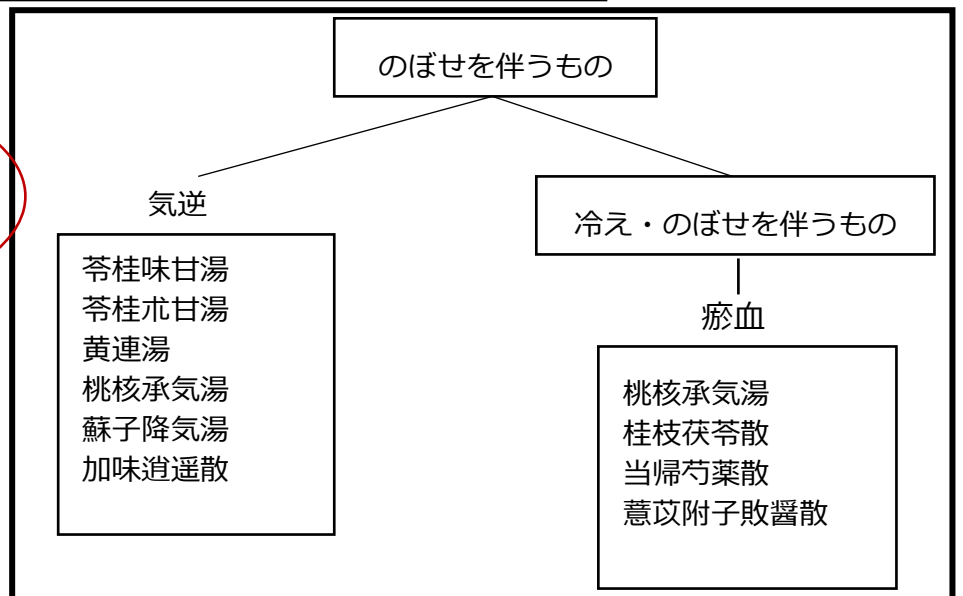
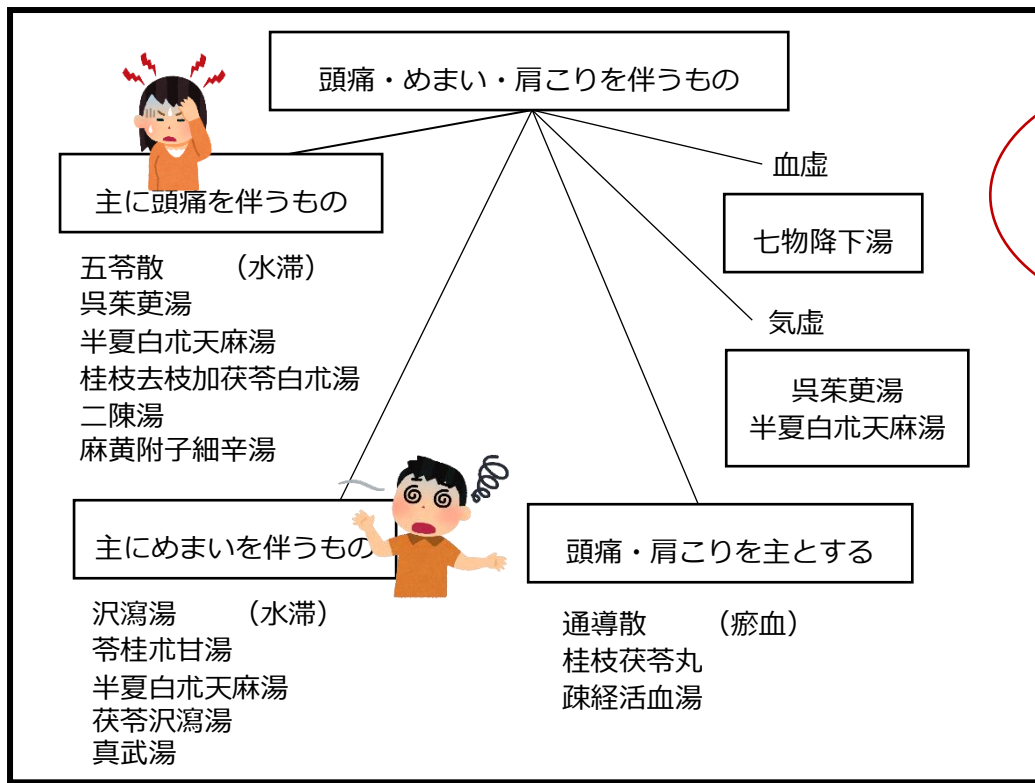
江戸時代に入ってきた「オランダ医学＝蘭方」に対し
てつけられた日本独自の呼び方です。

「(日本)漢方の起源はどこか」というと、
その答えは「中国で生まれた中国伝統医学」
になります。諸説ありますが
中国伝統医学は紀元前200年～紀元後200年頃
(中国では漢の時代)にはその伝統医学基礎が
完成していました。



日本に中国から医学が伝わったのは5～6世紀以降。その際、多くの生薬、
医学の本が持ち込まれました。753年には有名な鑑真和尚らによって
仏教の教えとともに中国大陸から生薬も持ち込まれました。薬用人參・桂皮・
甘草・大黃などがあり、それらはいまでも正倉院に保管されています。
これらは一部の貴族らに対する治療として使われたようです。

室町時代までは伝来した中国の医学(明清)にそって医療(診断や治療)が
行われていたようです。江戸時代に入ること一般市民にむけて
医療が広がるなかで、鎖国も重なり、日本で独自の発展を遂げていきます。



漢方を飲むにあたってお勧めしていること

糖分の菓子× 瘀血【おけつ】が進む

せっかくの漢方が台無し

また血糖上昇しやすくなるとがん細胞の成長しやすい環境を提供してしまう。(小麦粉菓子も含む)

ヨーグルトやおなかを冷やす冷蔵庫から出してすぐたべる

(フルーツなど含む)食べ物はやめましょう。

ヨーグルトは家で作ったあったかい作り立ては菌が多く37度と温かいので、(乳製品という意味ではxですが)

とりあえず○とします。

おなかを冷やす →体温が下がります。

ガンにとっては好条件

たんぱく質はしっかり食べましょう (魚+肉)

肉は油少な目がいい。魚油EPAは転移予防によい。

ガンで消耗してしまうと、自分のタンパク質が奪われてしまいます。筋肉量が落ちると体温が上がりにくくなりますし体力が落ちてしまいます。戦うためにしっかりとタンパク質はとる必要があります。

甘いお菓子は、せっかくの漢方が台無しなんだね。
お腹の冷えも注意しよう！



ビタミンDって
大切なんだね。



乳癌とビタミンDの関係

2021年6月米国臨床腫瘍学会(ASCO)年次総会

Yan氏らによる3995人の乳がん患者 追跡期間中央値 9.6年

血中ビタミンD (25OHD)

20ng/ml未満:不足群 20—30ng/ml未満:不十分 30ng/ml以上:十分(正常群)

正常群は不足群にくらべてアウトカムのハザード比

全生存期間(OS)で0.73

乳癌特異的生存率 (BCSS)0.78

無再発生存期間(RFS)0.79

無浸潤疾患生存期間(IDFS)0.82

進行した乳癌の患者様およびBMIが標準or低体重に分類される群で関連性がより強かった。

乳癌サバイバーを長期にわたって追跡したこの大規模観察から

がんのステージがより進行した患者様では十分なビタミンD

を維持すべきことに対する 非常に強力なエビデンスが得られた。

AlicePolice氏 乳がん診断時のビタミンDレベルが高いほど、黒人白人のアウトカムの差は小さかった。つまりビタミンD摂取がアウトカムの差をなくすための重要なステップになる可能性がある

ビタミンDの血中濃度が高い方(低くない方)が

乳癌治療後の生存率が高い

エミクリニック東大前、みぞぐちクリニック双方でビタミンDを測定しています