病気と向き合うサイトなら

がんコンテンツ

がんがどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。

健康診断の結果などをご用意ください。
指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。

★

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。

がんの治療が終了した方を対象に、再発を予防するための生活の工夫や早期発見に向けた検査などをご紹介します。

がんと診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、専門スタッフがあなたをサポートする「緩和ケア」について解説します。

NARA PREFECTURE 奈良県

『乳がん治療を受けている』方を対象にした解説です。

病気と向き合うサイトなら

乳がん

このサイトでできること

あなたががんとつきあっていくためのポイントを整理します

このPDFでは、現在がんの“治療を受けている患者さんやご家族の方”を対象しています。

受けられる可能性のある他の治療の解説と受診できる医療機関の検索が可能です。

1 あなたの受けている治療について

2 自分に合った治療を考える

3 がんと上手につき合う

あなたが受けている治療の解説と症状への対応のヒントをお示しします。

患者会や地域のがんサロン、がんの保障制度をご紹介します。

NARA PREFECTURE 奈良県

乳がん

あなたの大腸がん治療ポータル

あなたの受けている治療について

あなたが受けている治療の解説と症状への対応のヒントをお示しします。

自分にあった治療を考える

セカンドオピニオンについて説明します。

がんと上手につき合う

NARA PREFECTURE 奈良県

同じ病気の患者会や地域のがんサロン、がんの保障制度をご紹介します。

あなたが受けている治療について

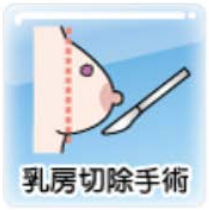
治療について詳しくご説明します。

抗がん剤でしこりを小さくして、
手術しやすくします。

ホルモン剤でがんを小さくして、
手術ができるようにします。

がんのある乳房を部分的に切除し、
乳房の形を残します。

NARA PREFECTURE 奈良県



しこりのある乳房を全部切除する方法です。

わきの下のリンパ節の一部を取り除きます。

腋窩リンパ節への転移があるかを調べます。

抗がん剤によりがん細胞の増殖をおさえます。

ホルモン剤によりがん細胞の発育を阻止します。

HER2（ハーツー）陽性のがん細胞を狙い撃ちして
治療します。

放射線を患部に直接あてて、がん細胞の増殖を
止めます。

手術後に潜んでいる全身のがん細胞を死滅させます。

ホルモン剤によりがんの転移・再発を予防します。

NARA PREFECTURE
奈良県

治療の詳細

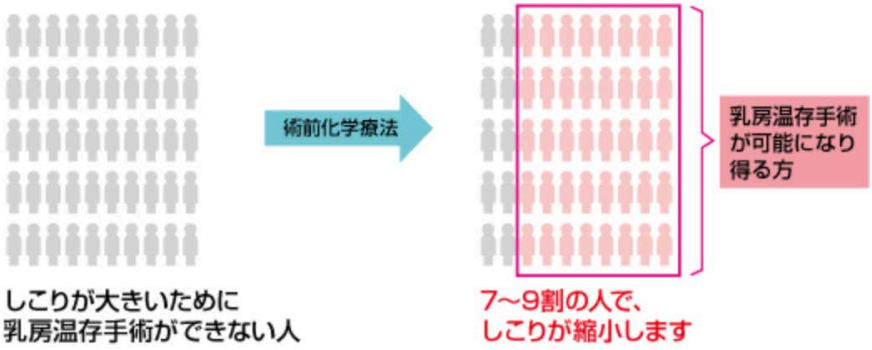
抗がん剤でしこりを小さくして、手術しやすくします。

化学物質（抗がん剤）による治療です

化学療法とは、化学物質（抗がん剤）を用いてがん細胞を破壊する治療法です。手術前に行なわれる抗がん剤治療を「術前化学療法」といい、抗がん剤でしこりを小さくして温存手術や切除ができるようにすることが主な目的です。また、どんな抗がん剤が効きやすい体質なのかを手術前に調べるために術前化学療法を行うことも多くなっています。

乳房温存率が向上します

- 手術の後（術後）に化学療法を行う場合と術前とで治療効果に差がないという報告があります*1。
- 術前化学療法を受けた人のうち7～9割でしこりが小さくなり、乳房温存率が向上することが示されています*2。
- 腋窩（えきか）リンパ節転移がある人のうち2～4割で転移がんをなくすことができます*2。
- 乳がん自体や転移がんが小さくなった場合、再発の危険性を低下させることができます*2。



効果と副作用とのバランスを判断しながら治療します

- 抗がん剤は、基本的に「増えている」細胞を攻撃するものです。がん細胞だけでなく、増殖の盛んな口内や胃腸、髪の毛などの細胞にもダメージを与えてしまいます。
  そのため、効果と副作用とのバランスを判断しながら治療を進めていきます。
- 抗がん剤を使用することで生じる主な副作用としては、貧血・吐き気・嘔吐・脱毛などがあげられます。
- 術後化学療法と比較して、温存した乳房内での再発率は高くなる可能性があります*2。

NARA PREFECTURE 奈良県

資料

＊1 がんサポート情報センター　乳がん：術前化学療法のメリット
＊2 日本乳癌学会編　患者さんのための乳がん診療ガイドライン　2009年度版P62～63.

治療の詳細

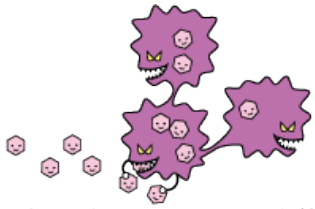
手術前 術前ホルモン療法

ホルモン剤でがんを小さくして、手術ができるようにします。

治療の概要

手術前にホルモン剤でがんを小さくします

乳がんの中には、ホルモンを栄養として増殖するものがあります。ホルモン療法（内分泌療法とも呼ばれます）とは、ホルモンに形は似ているけれどもがんの栄養にならない薬（ホルモン剤）を用いてがん細胞の発育を妨げる治療法です。
術前ホルモン療法は、手術の前に行われるホルモン療法で、手術をするには大きいしこりを小さくし手術可能にすることが目的です。ただし、大きさ以外の要因で手術ができない場合や逆に温存手術が可能な初期の乳がんに、術前ホルモン療法を行うことのメリットは明らかになっていません。
術前ホルモン療法は、閉経後の方のみに適用でき、タモキシフェンまたはアロマターゼ阻害剤という種類の経口ホルモン剤が使用されます。



乳がんの中にはホルモンを栄養として増殖するものがあります。

乳がんの栄養にはならないホルモン剤を投与して増殖を防ぎます。

治療の効果

乳房温存手術が可能になることがあります

- 抗がん剤よりも長い時間をかけ、おだやかに効果が現れます。
- しこりが小さくなると、乳房温存手術が可能になることがあります*1。
- 術前ホルモン療法はまだ確率された治療法ではなく、手術の前と後どちらで行う方が治療効果が高いのかは詳しくわかっていません*1。

NARA PREFECTURE 奈良県

有害事象

化学療法に比べて急性の副作用が少ない

- 化学療法に代わる治療法ではないので、術前ホルモン療法でしこりが小さくなっても化学療法が必要となる場合があります*2。
- 化学療法に比べて急性の副作用は少ないですが、長期間にわたって服用するので生活に影響を及ぼすことがあります。
- 主に生活に支障をきたす副作用としては、関節痛や指のこわばり、骨量の低下（骨粗鬆症）などがあげられます。これらの症状に対しては薬による治療が可能です。症状が気になるときは医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

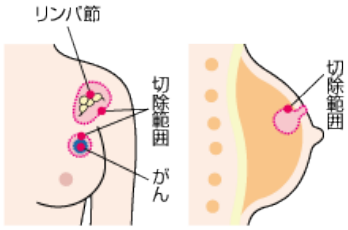
資料

＊1 日本乳癌学会編　患者さんのための乳がん診療ガイドライン　2009年度版P63～64.
＊2 日本乳癌学会編　科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン①治療編　2011年度版

治療の詳細

ジ

Ⅱ期までの乳がんに対して標準的に行なわれる治療です。乳房の形をそのままに近い形で維持することができ、患者さんの心理的な負担が小さくてすみます。手術の際に、リンパ節への転移を調べるためにセンチネルリンパ節生検を同時に行います。リンパ節にがん細胞が見つかれば、わきの下のリンパ節を一緒に切り取ります（腋窩リンパ節郭清：えきかりんぱせつかくせい）。手術後は再発を減らすために放射線照射を行なうことが推奨されています[*1]。



がんの大きさに合わせて、がんとその周囲を切除します。わきの下のリンパ節も切除します。

横から見た状態です。切開の仕方や切除範囲は、がんの大きさや広がりによって異なります。

少し形は変わりますが自分の乳房を維持することができます

- 乳房の一部のみを取り除くので、少し形は変わりますが、自分の乳房を維持することができます[*2]。
- ステージⅠ～Ⅱ期までの乳がんの場合、乳房切除術と生存率・再発率ともに差がないため、身体的・心理的負担の少ない乳房温存術が望ましいとされています[*3]。
- 乳管内にとどまっているがんに対しては、乳房切除術と生存率に差がなく、乳房温存術が推奨されています[*3]。

腕が腫れたり、痛みが続くことがあります

- 手術の際にリンパ節を一部取り除くため、リンパ液がたまって腕が腫れることがあります（リンパ浮腫）。このような症状が出た場合、クリームなどによるスキンケアや、弾性着衣（ストッキングのような服）などの療法を組み合わせて治療します。
- 手術痕の痛みが続く場合がありますが、通常は数カ月でやわらぎます。

NARA PREFECTURE 奈良県

資料

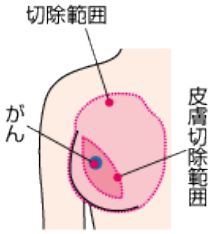
＊1 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン① 治療編 2011 年度版 p265～267
＊2 日本乳癌学会編　患者さんのための乳がん診療ガイドライン　2009年度版P74～75.
＊3 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン① 治療編 2011 年度版 p184～187

治療の詳細

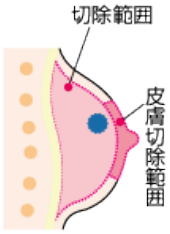
••• しこりのある乳房を全部切除する方法です。

乳房温存手術ができない場合に行われます

がんのある側の乳房全体を切り取る手術です。しこりが大きい、乳がんが進行しているなどの理由で乳房温存術ができない場合に行われます。がんとともに乳房全体と皮膚の一部を切除します。同時にリンパ節への転移を調べるためにセンチネルリンパ節生検を行います。リンパ節にがん細胞が確認された場合には、わきの下のリンパ節も手術中に切り取ります（腋窩リンパ節郭清：えきかりんぱせつかくせい）。がんが筋肉に達している場合は、筋肉も切り取ることがあります。場合によっては、術後に放射線を照射することがあります。



がんとともに乳房全体と皮膚の一部、わきの下のリンパ節を切除する。胸の筋肉は残すのが一般的。



横から見た状態。すべての乳腺組織や脂肪組織と、乳頭を切除し、残った皮膚をつなぎ合わせる。

再発率が低い傾向にあります

- 乳房内での再発率は乳房温存療法よりも低い傾向にあります。
- 乳房温存術ができる場合でも、癌の大きさや場所によって乳房切除と乳房再建を組み合わせた方が、術後の見た目がきれいに仕上がることがあります。術後の見た目は気になるものですが、一概に乳房温存術が良いとは限りません。
主治医とよく相談して、自分にとって納得できる治療を選択しましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

しびれやむくみが生じたり、外観が変化します

- 肩関節に運動障害やしびれが生じたり、手術した方の腕がむくむことがあります。
- 乳房の外観が変化します。乳房再建術を行って、乳房の形を取り戻したり、整えることが可能になる場合があります。

治療の詳細

••• わきの下のリンパ節の一部を取り除きます。

リンパ節を切り取って再発のリスクを診断し再発を予防します

全身の組織と組織の間を流れる体液は、ほとんどが血管に戻りますが約1割が毛細リンパ管を通って静脈へ流れ込みます。これをリンパ系といい、毛細リンパ管が合流して太くなったものがリンパ管で、ところどころソラマメ状に太くなっている部分をリンパ節といいます。がん組織の間を通過した体液を通じてリンパ系にがん細胞が入り込むと(リンパ節転移)、再発や転移の可能性が高まります。リンパ節郭清は、リンパ節のまわりの脂肪も含めてひとかたまりに切り取ります。切り取ったリンパ節への転移の有無や個数から、術後の再発リスクを診断することができます。また、リンパ節を取ることで再発を予防するという目的もあります。腋窩(えきか)リンパ節郭清をするべきかどうかは、手術の際にセンチネルリンパ節生検を行ない、その結果を判断して決定されます。

郭清(かくせい)により再発率が下がります

- 取ったリンパ節を調べ、転移の有無と個数から再発のしやすさを予測します*1。
- 腋窩リンパ節に転移があった場合、郭清により再発率が下がり、生存率が上がることが証明されています*2。

腕の腫れや痛みが出ることがあります

- リンパ液がたまって、腕が腫れることがあります(リンパ浮腫)
- 手術後、腕に違和感を感じたり、痛むことがあります。通常、1年ほどで気にならなくなります。

NARA PREFECTURE 奈良県

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P76～77
＊2 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン2. 外科療法 2010年度版 P16～19

治療の詳細

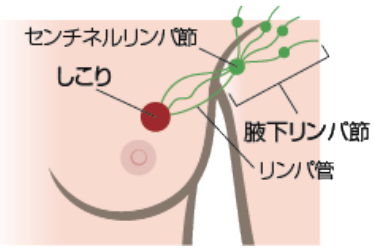
センチネルリンパ節生検

腋窩（えきか）リンパ節への転移があるかを調べます。

治療の概要

手術前または手術中にがんに近いリンパ節への転移を検査します

乳がんの手術では、腋窩リンパ節を郭清（かくせい）する（取り去る）ことで乳がんの広がりを確認し、治療の方針を決定します。しかし、手術後の腕のしびれ、むくみなど多くの合併症が腋窩リンパ節郭清（かくせい）によって起こります。がんが小さい場合や、触診・画像検査でリンパ節の腫れが見られない場合には、腋下リンパ節に転移がない場合もあります。



このようなときには腋窩（えきか）リンパ節郭清（かくせい）を行わず、代わりにセンチネルリンパ節生検により転移の有無を確認することがあります。

センチネルリンパ節とは、乳がんからリンパが最初に流れ着くと考えられるリンパ節のことです。センチネルリンパ節生検では、リンパ管に浸透する色素やアイソトープ（放射性同位元素）を乳房に注入してセンチネルリンパ節のみを切除し、がん細胞の転移がないかを顕微鏡で調べます。センチネルリンパ節にがん細胞の転移がなければ、それ以外のリンパ節に転移がないと考え、腋窩リンパ節郭清（かくせい）は行いません。

治療の効果

リンパ節転移をかなり正確に予測します

- センチネルリンパ節生検により、95%程度の精度でリンパ節転移の有無を予測することができます*1。
- 転移が見られなかった場合、腋窩リンパ節郭清（かくせい）を行わないため、手術後に起こる腕のしびれやむくみを軽減することができます。

NARA PREFECTURE 奈良県

有害事象

重大な副作用はありません

- 手術後しばらく、リンパ節を染めるために使用した色素が排出されるため、尿が青くなります。
- センチネルリンパ節生検の際に使う色素によって、まれにアレルギーが出ることがあります。
- 皮膚に色素のあとが残ることがありますが、数週間で消失します。

資料

＊1 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン2011年度版

治療の詳細

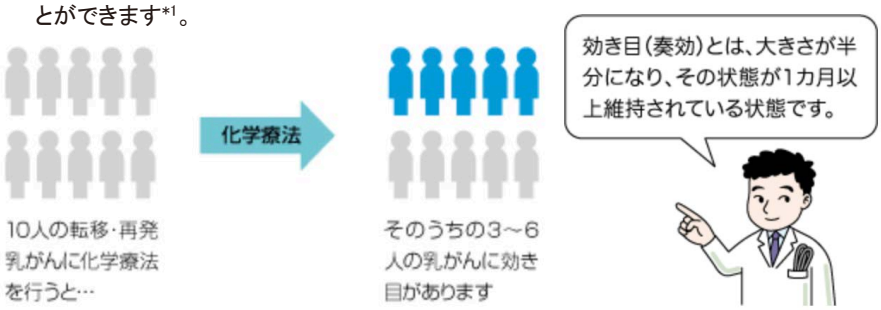
抗がん剤によりがん細胞の増殖を抑えます。

乳房の外への転移や再発などがある場合に行います

化学療法は、化学物質（抗がん剤）を用いてがん細胞を破壊する治療法です。全身に効果があるため、転移や再発などでがんが乳房の外へ広がっている場合に化学療法を行います。抗がん剤の組み合わせや量にはいくつかの決まったパターンがあり、治療期間や投与経路（点滴・飲み薬）は抗がん剤の種類によって異なります。

3～6割でがんが小さくなることが示されています

- 化学療法を受けた再発・転移乳がんの方のうち3～6割でがんが小さくなることが示されています*2。
- 再発・転移乳がんの場合、化学療法によりがんを縮小させ進行を抑えるとがんによるつらい症状（痛みや行動の制限など）を緩和することができ、生活の質を向上させることができます*1。



増殖の盛んな正常細胞にもダメージを与えてしまいます

- 抗がん剤は、基本的に「増えている」細胞を攻撃するものです。このため、がん細胞だけでなく、増殖の盛んな細胞（口内・胃腸や髪の毛など）にもダメージを与えてしまいます。効果と副作用とのバランスを判断しながら治療を進めていきます。
- 抗がん剤を使用することで生じる主な副作用としては、貧血・吐き気・嘔吐・脱毛などがあげられます。

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P109～110
＊2 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン1. 薬物療法 2010年度版 P72～74

NARA PREFECTURE 奈良県

治療の詳細

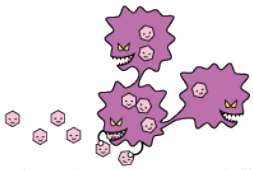
ホルモン療法

ホルモン剤によりがん細胞の発育を阻止します。

治療の概要

がんの栄養にはならないホルモン剤でがん細胞の発育を妨げる

乳がんの中には、ホルモンを栄養として増殖するものがあります。ホルモン療法（内分泌療法とも呼ばれます）では、ホルモンに形は似ているけれどもがんの栄養にはならない薬（ホルモン剤）を用いてがん細胞の発育を妨げる治療法です。乳がん患者さんの6～7割の方が、ホルモンを好んで栄養とする種類のがんを持っていることが知られています。特に転移や再発により全身にがんが広がっていて、ホルモン受容体がある（＝ホルモンを好む）場合にホルモン療法が行われます。



乳がんの中にはホルモンを栄養として増殖するものがあります。

乳がんの栄養にはならないホルモン剤を投与して増殖を防ぎます。

治療の効果

ホルモン剤の有効な組み合わせは？

- 進行・再発乳がんにおいて、適切な組み合わせのホルモン剤を使用することでがんの進行を抑える効果があると証明されています*1。

薬剤分類	適応条件	薬剤名：一般名（商品名）	投与方法
抗ストロゲン薬	閉経後	フルベストラント（フェソロデックス）	筋肉注射
		タモキシフェン（ノルバテックス／タスオミンなど）、トレミフェン（フェアストン）	経口
アロマターゼ阻害薬		アナストロゾール（アリミデックス）、エキセメスタン（アロマシン）、レトロゾール（フェマーラ）	
黄体ホルモン剤		メドロキシプロゲステロン（ヒスロンH）	
LH-RHアゴニスト製剤	閉経前	ゴセレリン（ゾラデックス）、リュープロレリン（リュープリン）	皮下注

有害事象

副作用にはどんな種類があるの？

ホルモン剤の種類により多少異なりますが、以下のような様々な副作用がみられます*2。

- 体重増加
- ほてり、のぼせ
- 生殖器の症状（性器出血、膣分泌物の増加など）
- 血液系への影響（血栓、肺動脈塞栓症など）
- 関節や骨・筋肉の症状（関節痛、骨粗鬆症）
- 精神・神経の症状（頭痛、気分の落ち込み、イライラ、無気力、不眠）

資料

＊1 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン1. 薬物療法 2010年度版 P60～71
＊2 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P128～129

NARA PREFECTURE 奈良県

治療の詳細

HER2（ハーツー）陽性のがん細胞を、狙い撃ちして治療します。

がん細胞のみに作用する薬による治療です

分子標的療法は、分子標的薬という薬を使って、特別な性質を持っているがん細胞をピンポイントで狙い打ちして治療します。従来の抗がん剤は正常な細胞にも作用するため脱毛・吐き気などの副作用が出やすかったのですが、分子標的薬は主にがん細胞だけに作用するため脱毛のような副作用は起こらないことが特徴です。

乳がんでは、HER2というタンパク質を出しているがん細胞を狙い撃ちするトラスツズマブ（ハーセプチン）・ラパチニブ（タイケルブ）という分子標的薬が使われます。これらの薬はHER2タンパク質が陽性の患者さんだけに効果があります。乳がん患者の4人に1人がHER2タンパク質を持っていることが知られています。

抗がん剤による全体攻撃

分子標的薬のピンポイント攻撃

抗がん剤と一緒に使用すると再発の危険性が半減します

- 手術後に抗がん剤と一緒に分子標的薬を使用すると、再発の危険性を半減させることがわかっています[*1*2]。
- 進行・再発乳がん患者において、抗がん剤と一緒に分子標的薬を使用することで5割以上の患者さんでがんが小さくなります。分子標的薬単独で使用すると、効果は3割ほどで、副作用が増えます[*1*2]。

NARA PREFECTURE 奈良県

10人の転移・再発乳がんに化学療法＋トラスツズマブ療法を行うと…

そのうちの5人以上の乳がんに効き目があります

従来の抗がん剤と比べて全身の副作用は少なめです

- がん細胞を主に標的にするので、従来の抗がん剤と比べて全身の副作用は少なめです。
- トラスツズマブの場合、重篤な副作用として心臓機能の低下（100人に2～4人）や呼吸障害があります。また40%ほどの患者さんに見られる副作用として、点滴後24時間以内に起こる発熱・悪寒があります。
- ラパチニブの場合には、下痢・手足のしびれや腫れ・吐き気などが起こることがあります。

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン　2009年度版　P76～77
＊2 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン2. 外科療法　2010年度版　P16～19

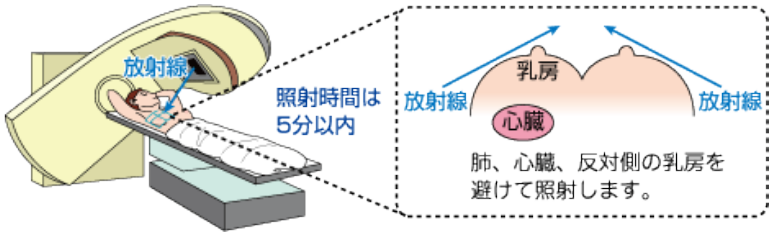
NARA PREFECTURE 奈良県

治療の詳細

放射線を患部に直接あてて、がん細胞の増殖を止めます。

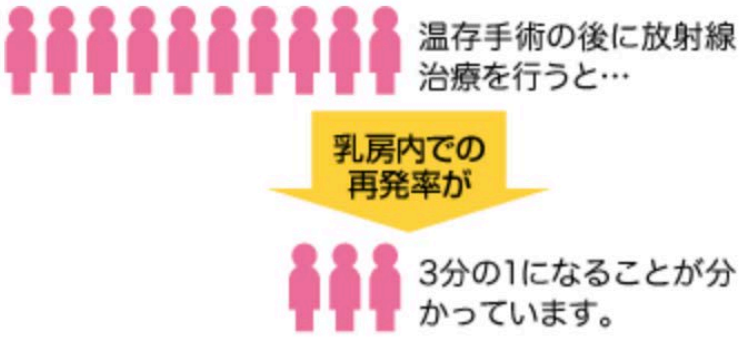
がん細胞の遺伝子を壊して増殖できなくします

放射線療法は、患部に直接放射線をあて、がん細胞の遺伝子を壊してしまうことで増殖できなくします。通常は、手術後の再発を防ぐために行い、温存手術後の乳房、切除後の胸壁、くびの付け根のリンパ節などに照射します。通常手術後2週間以内に開始し、連続して25回程度照射することで治療効果が高まります。照射は1日1回数分程度なので、多くの場合、外来治療が可能です。



再発を防ぐ効果が認められています

- 連続して照射を受けることで治療効果が高まります。治療を休まず続けることが重要です。
- 術後に行う場合、再発を防ぐ効果が認められています。温存手術の後に放射線治療を行うことで、乳房内の再発率が3分の1になることがわかっています*1*2。



NARA PREFECTURE 奈良県

命に関わる有害事象はほとんどありません

- 副作用の頻度は少なく、命に関わるようなものは、ほとんどありません。
- 治療中と終了後すぐに見られる副作用として、疲れやだるさ、日焼けのような皮膚の赤み・ひりひり感がある場合があります。乳房全体が腫れて硬くなったり、痛んだりする症状がみられることもあります。皮膚の症状には、塗り薬や内服薬で対応できます。
- 治療終了後しばらくして現れる副作用として、100人に1～5人の割合で咳・発熱・腕がむくむなどの症状が出ることがあります。気になる症状を感じたらすぐに主治医に相談しましょう。

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P94～103
＊2 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン3. 放射線療法療法 2010年度版 P1～3

NARA PREFECTURE 奈良県

治療の詳細

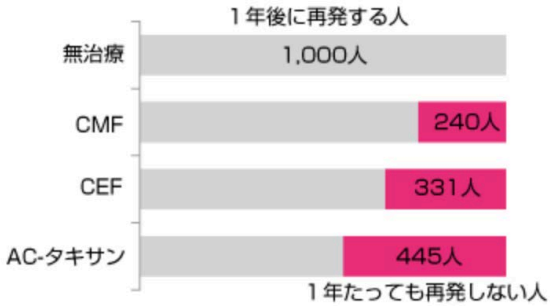
手術後に潜んでいる全身のがん細胞を死滅させます。

目に見えないがん細胞を破壊します

化学療法は、化学物質（抗がん剤）を用いてがん細胞を破壊する治療法です。全身に効果があるため、手術のあとに目に見えないがん細胞が残っている場合でも治療することができます。これにより再発を防ぎ、生存期間を延長することを目指します。抗がん剤の組み合わせや量にはいくつかの決まったパターンがあり、治療期間や投与経路（点滴か内服か）は抗がん剤の種類によって異なります。

再発率を低下させ生存率を向上させる効果があります

- 手術の後に潜んでいる全身のがん細胞を根絶やしにすることで、再発率を低下させ、生存率を上げる効果があります*1。



抗がん剤別の治療効果

増殖の盛んな正常な細胞にもダメージを与えてしまいます

- 抗がん剤は、基本的に「増えている」細胞を攻撃するものです。このため、がん細胞だけでなく、増殖の盛んな細胞（口内・胃腸や髪の毛など）にもダメージを与えてしまいます。効果と副作用とのバランスを判断しながら治療を進めていきます。
- 抗がん剤を使用することで生じる主な副作用としては、貧血・吐き気・嘔吐・脱毛などがあげられます。

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P109～110

NARA PREFECTURE 奈良県

治療の詳細

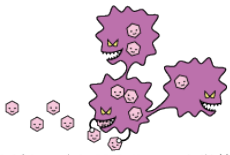
手術後 術後ホルモン療法

ホルモン剤によりがんの転移・再発を予防します。

治療の概要

がんの栄養にならないホルモン剤でがん細胞の発育を妨げます

乳がんのなかには、ホルモンを栄養として増殖するものがあります。ホルモン療法（内分泌療法とも呼ばれます）では、ホルモンに形はにているけれどもがんの栄養にならない薬（ホルモン剤）を用いてがん細胞の発育を妨げる治療法です。乳がん患者さんの6～7割が、ホルモンを好んで栄養とする種類のがんを持っていることが知られています。
そのため、手術の後に行われるホルモン療法は、転移や再発の可能性を半減させることがわかっています。



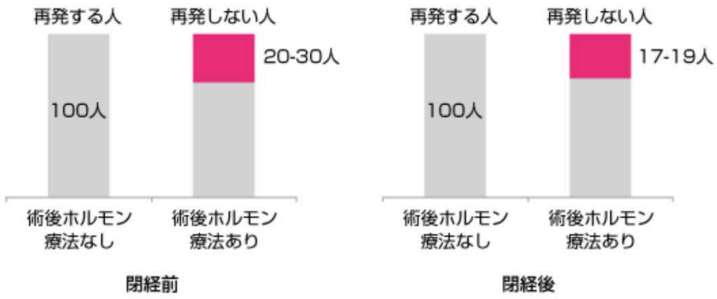
乳がんの中にはホルモンを栄養として増殖するものがあります。

乳がんの栄養にはならないホルモン剤を投与して増殖を防ぎます。

治療の効果

転移や再発の予防ができます

● 手術後にホルモン療法を行った場合、転移・再発を予防することができます*1*2。



手術後にホルモン療法を行った場合の治療効果

有害事象

さまざまな副作用がみられます

ホルモン剤の種類により多少異なりますが、以下のような様々な副作用がみられます。

- 体重増加
- ほてり、のぼせ
- 生殖器の症状（性器出血、膣分泌物の増加など）
- 血液系への影響（血栓、肺動脈塞栓症など）
- 関節や骨・筋肉の症状（関節痛、骨粗鬆症）
- 精神・神経の症状（頭痛、気分の落ち込み、イライラ、無気力、不眠）

資料

＊1 日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2009年度版 P126～127,128～129
＊2 日本乳癌学会編 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン1. 薬物療法 2010年度版 P23～26

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

日常生活における対応のヒントをご紹介します。

乳がんの治療で起こり得る治療後の悩みや副作用、後遺症などによる、つらい症状について、日常生活におけるワンポイント、アドバイスをご紹介します。

治療後の悩み

腕がむくむ　手術跡が気になる　妊娠・出産　白血球減少（感染症）　食欲不振 吐き気　口内炎 口が渇く

下痢　しびれ　脱毛　体重増加　顔がほてる 汗をかく　シミ・肌荒れ・発疹

病気による症状

全身が痛む　骨折 寝たきり　気分が沈む

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術や放射線治療により腕がむくむことがあります。

手術や放射線治療によってリンパの流れが悪くなり、手や腕にむくみが見られることがあります。
マッサージや運動により軽快する場合もあります。
感染症（発熱、皮膚の痛み・赤みなど）には注意しましょう。

原因は？

乳がんの手術ではリンパ節、リンパ管を切り取ることがあります。また、放射線治療でもリンパ管が傷ついてしまうことがあります。すると腕のリンパ液の流れが悪くなり、リンパ液が腕にたまってしまい腕のむくみが見られることがあるのです。
手術や放射線治療を行った側の腕がむくむという人が約30%いるとの報告もあり、程度の差はありますが決してまれな症状ではありません。
腕のむくみは治療後すぐに見られることもありますし、10年以上たってから見られることもあります。

どうしたらいいの？

注意点、予防について

- 感染症に注意しましょう。
  - ケガをしないように注意しましょう。肌の乾燥や肌荒れを防ぎましょう。
- 体を締めつけることは避けましょう。
  - ゆとりのある服を着たり、重いものを持ったりすることは避けるようにしましょう。
- 適度な運動を行いましょう。
- 血圧測定や採血はむくみのある腕は避け、反対側の腕で行いましょう。
- 睡眠をよく取り、疲労をためないようにしましょう。

腕がむくんでしまったら

- リンパ誘導マッサージ

  流れの悪くなったリンパ液の流れをマッサージにより心臓へ戻します。マッサージを始めるにあたっては、あらかじめ主治医に相談しましょう。

- 弾性包帯による圧迫療法

  弾性包帯をむくみのある部分に巻き、適度な圧（強すぎず弱すぎず）をかけてむくみを軽くします。巻き方などは病院スタッフに指導を受けてから行いましょう。

- 運動療法

  筋肉や関節をいろいろな方向に曲げたり伸ばしたりする運動を行います。疲れるほどの長い時間は行わないようにしましょう。

- 薬物療法

  エスベリベン®（メリロートエキス）：メリロートというハーブを抽出したもの。

- 手術療法

  (1)リンパ管再建術：詰まったリンパ管を切り取り、新しいリンパ管を他の部分より切り取って置き換え、リンパ管の流れをよくします。

  (2)リンパ管静脈吻合術：詰まったリンパ管をその近くにある静脈とつないで、リンパ管の流れをよくします。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術跡が大きく盛り上がってきて、ひきつれ、かゆみなどを伴うことがあります。

原因ははっきりわかっていませんが、手術跡が大きく盛り上がったり横に広がり非常に目立ってしまったり、引きつれ、痒みが伴う場合があります。
手術跡を切り取ることや、薬・電子線による治療などがあります。

原因は？

詳しい原因はまだわかっていません（体質が関係しているとも言われています）。
手術跡を閉じる際に活躍する細胞（線維芽細胞）が異常に働いてしまうために手術跡が目立つようになってしまうと考えられています。

どうしたらいいの？

手術跡は約半年をかけて徐々に目立ちにくくなってきますが、半年を越えても手術跡が盛り上がってきたり、横に広がってきたりすることがあります。
症状が強いときには、手術跡を切り取ったり、薬を使ったり、電子線を当てたりといった治療を行うことがあります。
ただし、乳がんの治療内容や時期によっては同時に治療ができないことがありますので、まずは主治医と相談してください。

さらに詳しく

ケロイドについて http://www.myclinic.ne.jp/nms_prs/pc/free.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法やホルモン療法により妊娠しにくい状況になる場合があります。

一般的に治療終了後は妊娠、出産が可能です。
ただし、それぞれの病状や治療法によって妊娠可能か否か異なりますので、詳しくは主治医に相談してみましょう。

原因は？

- 抗がん剤やホルモン剤により卵巣がダメージを受けることで、卵巣の働きがとまってしまい、妊娠しにくい状態になっている可能性があります。

どうしたらいいの？

- 妊娠の希望があるかないかで選択される治療法が変わる場合もありますので、乳がんの治療法を決めるときには主治医に今後妊娠の希望があるかないかを伝えましょう。
- 乳がん治療終了後には、それぞれの病期進行度、治療法、再発可能性などを考え、妊娠できるかどうかを考えなくてはなりません。主治医と相談してみましょう。
- 妊娠を試みてもなかなか妊娠に至らないときには産婦人科へ相談してみましょう。

さらに詳しく

妊娠中に診断されたら http://nyugan.info/tt/qa/q5_10.html
治療後の妊娠について http://nyugan.info/tt/qa/q6_06.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法、放射線治療により白血球が減少することがあります。

化学療法、放射線療法により白血球が作られる骨髄がダメージを受け、白血球が減少します。そのため、細菌などに対する抵抗力が低下し感染症にかかりやすくなります。
発熱、喉の痛み、せきなどの感染症の症状がある場合にはすぐに主治医に相談しましょう。

原因は？

抗がん剤の副作用

抗がん剤によっては、白血球を作る骨髄の中の細胞にダメージを与えるものがあります。そのため白血球が減少します。

放射線の副作用

放射線が骨髄にあたると、白血球を作る細胞にダメージを与えるため、白血球が減少します。

どうしたらいいの？

- 白血球減少が起こると、細菌に感染しやすい状態になり感染症を引き起こす場合があります。感染症が疑われる場合には抗生物質による治療が必要なことがありますので、速やかに病院を受診しましょう。
- 感染症の予防が大切です。入浴や歯磨き、外出後のうがい、手洗いをしたり、食事では生ものを避ける、よく加熱することなどを心がけてください。

食事は？

抵抗力が落ちているため、菌による感染を防ぐことが大切です

- 調理前、食事の前後には手洗い・うがいをしましょう。
- 調理したもの、開封したものはすぐに食べましょう。
  - スーパーやデパート、コンビニの惣菜や弁当の利用はやめましょう。
  - ペットボトルや缶、瓶の飲み物は開封後24時間経過したら捨てましょう。
- 生肉や生魚（刺身や寿司など）、生卵、生野菜、生水はやめましょう。
  - しっかり加熱して食べましょう。
  - 果物は皮のついているものを、剥いて食べましょう。
- 発酵食品は控えましょう。
  - [発酵食品とは]納豆やキムチ、ヨーグルト、チーズ、味噌（生で食べる場合で、みそ汁はOK）、漬け物などのことです。

工夫することで、適さない食べ物も食べられるものになります。

おにぎり

- 一度、手のひらで握ったものを加熱して、表面の菌の増殖を抑えます。

焼きおにぎり

サラダ（生野菜）

- 生ものはしっかり加熱しましょう。

ポトフ（煮物）

ヨーグルト

- 発酵食品は控えましょう。プリンは加熱してあります。

プリン

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法や放射線治療により吐き気が起こることがあります。

化学療法や放射線療法により食欲不振や吐き気が起こる場合があります。
治療の回数や人により症状の程度はさまざまですが、水分を十分に飲めない状態のときには早めに主治医に相談しましょう。

原因は？

抗がん剤の副作用

一般的には抗がん剤開始後1～2時間から現れ、翌日に最も強くなり、多くは3日目頃から軽くなります。

放射線の副作用

胃や食道、腸に炎症が起こって症状が現れることがあります。
また、放射線治療中に「放射線宿酔（酔い）」が見られることがありますが、治療が終われば消失し大事に至ることはありません。

心理的な要因

緊張や不安などで症状が現れることがあります。

どうしたらいいの？

- 食べられるときに食べられるものを食べましょう。
- 吐き気止めの薬について、主治医と相談してみましょう。
- 何日も続いて食事がほとんどとれない、水分もとれないときには病院を受診しましょう。点滴などの治療が必要な場合があります。

食事は？ ～食事はできなくても、水分補給は必要です～

- まずは食べられるものを口にしてみましょう。
  - 好みのもの以外に、冷たいもの、のど越しや口あたりのよいもの、酸味のあるさっぱりしたものもおすすめです。

食べやすいといわれる献立

ゼリー

たまご豆腐

めん類

酢の物

梅肉やポン酢を
使った料理

- 消化がよく、少量でも栄養価の高い献立を利用しましょう。
  - 消化がよいものは、煮込んだり、小さく刻んだり、砕いたりしましょう。
  - 具だくさんにしたり、不足しやすいたんぱく質（卵、豆腐、牛乳など）を加えましょう。

消化がよく、栄養価の高い献立（水分補給にもなります）

牛乳やヨーグルトの
入ったジュース

具だくさんの汁物や
スープ

野菜ジュース
（野菜の種類の多いもの）

アイスクリーム

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法や分子標的療法により口内炎が起こることがあります。

化学療法により口の中にできものができ、痛みや出血が伴うことがあります。
口の中が乾燥したり、乾いたものを飲み込めなかったり、口臭などの症状があるときは口内炎になりやすい状態ですので注意してください。

原因は？

抗がん剤や分子標的療法の副作用

白血球が減り、口やのどに感染症が起こりやすくなります。

心理的な要因

緊張や不安などで症状が現れることがあります。

どうしたらいいの？

注意点、予防について

- 口の中を清潔に保ち、感染症を防ぎましょう。
  （うがいや歯磨きをこまめにしましょう）
- 虫歯や歯肉炎がないか歯科医にチェックしてもらいましょう。

食事は？

口内が荒れているため、刺激物を控え、症状の悪化に注意しましょう

- 刺激物や塩分は控えましょう。
  - ➡ 口内の傷ついた粘膜の炎症をさらに悪化させてしまいます。

刺激物って？

アルコール、酸っぱいもの（酢、レモン、グレープフルーツジュースなど）、熱いもの、辛いもの（とうがらし、わさび、からし、こしょう、カレー粉）。

刺激物って？

アルコール、酸っぱいもの（酢、レモン、グレープフルーツジュースなど）、熱いもの、辛いもの（とうがらし、わさび、からし、こしょう、カレー粉）。

レモン

熱い食べ物

辛いもの

- 消化のよい、軟らかい食品をとりましょう。
  - 口内に荒れや痛みがある場合は、食べ物を噛む回数が少なくなります。

おすすめの献立

雑炊

野菜の煮込み

ミンチやつみれを使用した料理

冷や奴

温泉たまご

- 水分をしっかりとりましょう。
  - 唾液量が減っている場合やぱさついた食事で口内の炎症が悪化することを予防できます。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法、分子標的療法、放射線治療により下痢が起こることがあります。

化学療法や分子標的療法、放射線療法により腸粘膜がダメージを受け、免疫力が低下することにより下痢が起こることがあります。
下痢の量が多く長く続くときや、水分も十分に飲めない状態のときには、すぐに主治医に相談しましょう。

原因は？

抗がん剤や分子標的療法の副作用

抗がん剤によって胃腸の動きが速くなったり粘膜が傷ついたりすることによって、栄養や水分を吸収しにくくなることがあります。

放射線の副作用

特におなかや骨盤に照射した場合に、腸粘膜が傷つくことにより栄養や水分を吸収しにくくなることがあります。

心理的な要因

緊張や不安などによっても症状が現れることがあります。

どうしたらいいの？

- 脱水症にならないように注意しましょう。
  - ➡ 口から水分摂取を心がけましょう。
- 下痢が続くときには早めに受診しましょう。
  - ➡ 点滴治療が必要な場合もあります。

食事は？～不足する水分と電解質（カリウム）を補給しましょう～

- 腸が行う便からの水分の再吸収が低下しているため、水分を補給しましょう。
  - 水分は少量ずつこまめにとるようにしましょう。
  - 冷たい飲み物は腸への刺激が強いため、室温から人肌程度の温度の飲み物をとりましょう。

おすすめの飲み物

水、お茶、スポーツ飲料

控えたい飲み物

かんきつ類のジュース、牛乳、
炭酸飲料、カフェイン飲料、
アルコールなど

- 不足しやすいカリウムを補給しましょう。
  - ゆでるとカリウムは減少します。おなかと相談して、よく噛んで食べましょう。

カリウムの多い食品

海藻、野菜、果物（バナナなど）

- 消化しやすいものを中心に、油は控えましょう。
  - 油は胃腸に負担をかけるため、揚げ物や炒め物は控えましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法によりしびれが起こることがあります。

化学療法により神経がダメージを受け、手先や足先にしびれが起こることがあります。
マッサージや薬によってしびれが軽くなることがありますので、主治医に相談してみましょう。

原因は？

抗がん剤の副作用

抗がん剤により手先や足先の神経がダメージを受け、手先や足先にしびれが起こることがあります。
しびれが強くなると歩くことや箸を使うことが難しくなることがあります。

どうしたらいいの？

- しびれに対する薬がありますが、その効果は個人差があります。しびれが強い場合には抗がん剤の種類を変更しなければならない場合もあります。
  また、マッサージや薬でしびれを和らげられることもありますので、主治医と相談してみましょう。
- 抗がん剤治療が終わってから数年かけて自然にしびれは治まってくることがほとんどです。しかし、残念ながらしびれが残ってしまう場合もあります。

つらい症状

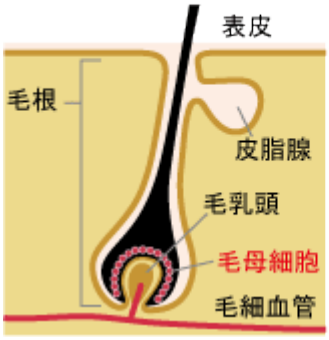
… 化学療法により脱毛が起こることがあります。

化学療法により毛髪の細胞がダメージを受け、脱毛が起こることがあります。
脱毛を防ぐ有効な方法はありませんが、治療終了後にはほぼ元の通りに戻ります。

原因は？

抗がん剤の副作用

抗がん剤により細胞増殖が活発な毛母細胞も障害を受けてしまい脱毛が起こります。



どうしたらいいの？

- 残念ながら抗がん剤による脱毛を防ぐ手段はありません。しかし、抗がん剤治療が終わってから約半年から1年で髪の毛が再び生えてきます。
  2年後にはほぼ治療前の髪質に戻ってきます。
- 抗がん剤治療を始めてから多くは2～3週間で脱毛が始まります。脱毛が見られる前に髪を短くしたり、バンダナ、タオル帽子、ウィッグなどを準備するとよいでしょう。

さらに詳しく

がんサービスステーションTODAY：抗がん剤治療週のケアー脱毛
http://www.v-next.jp/contents_09.htm

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

ホルモン療法により体重が増加することがあります。

ホルモン療法により食欲が進み、体重増加が起こることがあります。
食事に注意したり、運動を行ったりすることで体重コントロールしましょう。

原因は？

ホルモン療法の副作用

ホルモン療法に用いる薬剤の中で食欲を増進させ体重増加を起こすものがあります。
使用するホルモン療法薬の種類によって引き起こしやすさが異なります。

どうしたらいいの？

- 食事摂取量（カロリー摂取量）をコントロールしまし ょう。
  例）間食を避ける。
  甘いものを避ける。
  油の多い食事を避ける。
- 適度な運動で体を動かしましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

ホルモン療法により顔がほてることや汗をかきやすくなることがあります。

ホルモン療法によって女性ホルモンが低下し、顔がほてったり暑くもないのに汗をかきやすくなったりする症状が起こることがあります。日常生活で困るようでしたら主治医に相談しましょう。

原因は？

ホルモン療法の副作用（LH-RHアゴニスト製剤、アロマターゼ阻害薬、抗エストロゲン薬）

LH-RHアゴニスト製剤（ゾラデックス®、リュープリン®）により卵巣からの女性ホルモンを止めてしまうため、いわゆる更年期障害で見られるような顔のほてりや暑くもないのに汗をかきやすくなるなどの症状が見られることがあります。

また、アロマターゼ阻害薬（アリミデックス®、フェマーラ®、アロマシン®）や抗エストロゲン薬（ノルバデックス®）によりエストロゲンの働きが低下するため、同じ症状が見られることがあります。

どうしたらいいの？

- 日常生活に支障がなければ自然に様子をみましょう。
  刺激物（辛いものなど）の摂取を避けたり、ゆったりとした服を身につけることを心がけるとよいでしょう。
- 日常生活に支障がある場合には主治医に相談してみましょう

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法、分子標的療法、放射線療法により皮膚のトラブルが起こることがあります。

化学療法や分子標的療法、放射線療法により皮膚の細胞がダメージを受け、シミ、肌荒れ、発疹が見られることがあります。皮膚の清潔を保ったり、バランスの取れた食事、十分な睡眠時間の確保などを心がけましょう。

原因は？

化学療法の副作用

- 抗がん剤により皮膚を作る細胞がダメージを受け、シミや肌荒れ、爪の黒ずみなどが起こります。また、肌に潤いを与える皮脂腺や汗腺の細胞もダメージを受けるため肌が乾燥しやすくなります。
- ニキビのような発疹が顔や体に出てくることがあります。発疹に気づいたら主治医に相談してみましょう。

分子標的療法の副作用

- 皮膚が乾燥することがあります。

放射線の副作用

- 放射線療法で放射線を当てた部分の皮膚が赤くなったり、黒ずんだりすることがあります。

どうしたらいいの？

- シャワーや入浴で清潔を心がけましょう。
- バランスの取れた食事や十分な睡眠、紫外線対策を心がけましょう。
- 肌荒れが気になるときは、保湿剤やハンドクリームなどを使ってみるのもよいでしょう。
- 肌に傷を作らないように気をつけましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

ホルモン療法や化学療法により関節痛が起こることがあります。

ホルモン療法や化学療法により関節痛が見られることがあります。マッサージや鎮痛剤などにより痛みを軽くすることができます。
ただし、病状が進んでいる症状が痛みの原因のこともありますので、痛みがあるときには我慢や遠慮をせず早めに主治医に相談しましょう。

原因は？

ホルモン療法（アロマターゼ阻害薬）の副作用

アロマターゼ阻害薬（アリミデックス®、フェマーラ®、アロマシン®）により関節の滑膜の機能が失われ、関節痛が起こることがあります。

化学療法の副作用

抗がん剤（特にタキサン系抗がん剤）により、関節痛や筋肉痛が起こる場合があります。鎮 痛剤などを使用しても改善しない場合には抗がん剤の量を減らすこともあります。

どうしたらいいの？

- 日常生活に支障がなければ様子をみましょう。自然に痛みが少なくなることもあります。
  マッサージや関節をゆっくり動かすこともよいでしょう。
- 日常生活に支障がある場合には、鎮痛薬の使用やアロマターゼ阻害薬の中止、抗がん剤の変更や減量をすることが考えられますので、主治医と相談してみましょう。
- 薬の影響だけでなく、病状の悪化や新たな疾患などにより新たな部位の痛みが発生したり痛みが強くなることもあります。このような症状が見られるときにも早めに主治医に相談しましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

ホルモン療法により骨粗鬆症が起こり、骨折してしまうことがあります。

ホルモン療法により骨粗鬆症となり、骨折しやすい状態になることがあります。
食事でカルシウムをとること、適度な運動などの骨粗鬆症予防を心がけたり、転倒予防を行うことが大切です。

原因は？

ホルモン療法（アロマターゼ阻害薬）の副作用

アロマターゼ阻害薬（アリミデックス®、フェマーラ®、アロマシン®）により骨粗鬆症が起こりやすくなり、弱くなった骨が折れる（骨折）ことがあります。骨折してしまうと骨折の部位によっては「寝たきり」となってしまい、死亡率が高くなったり日常生活の質が著しく低下してしまうことがあります。

どうしたらいいの？

- カルシウム、ビタミンDの多い食事を心がけ、適度な運動と日光浴を心がけるとよいでしょう。
- 定期的に骨量（骨密度）の測定を行うこともよいでしょう。詳しくは主治医に相談してみましょう。

食事は？

骨折予防にはカルシウムとビタミンD、寝たきりの褥瘡（じょくそう＝床ずれ）予防にはタンパク質の摂取をおすすめします。

カルシウムの多い食品

桜えび、ちりめんじゃこ、厚揚げ、ひじき、牛乳、チーズ、大根やかぶの葉、小松菜。

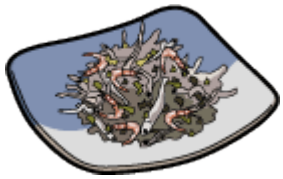
ビタミンDの多い食品

かじきまぐろ、紅鮭、さんま、干ししいたけ。

食事（例）

干ししいたけと小松菜
の煮ひたし

厚揚げのチーズ焼き



桜えび、じゃこ、
大根葉のふりかけ

鮭のクリームシチュー

タンパク質の多い食品

肉（牛、豚、鶏）、魚、卵、豆腐・納豆・揚げなどの大豆製品、牛乳、ヨーグルト・チーズなどの乳製品。

食事（例）

いり豆腐

八宝菜

肉団子と豆腐の煮物

プリン

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

••• 一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

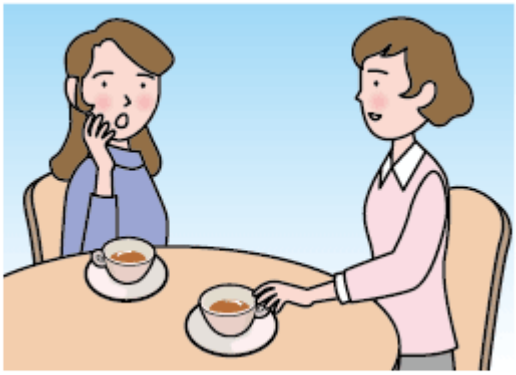
気分が沈むことも、心の自然な反応です。
必ず解決方法がありますので、一人で悩まずに相談しやすい人に話してみましょう。
よい解決方法が見つかることがあります。

原因は？

- 病気の状態や治療の副作用の症状に悩まされたり、日常生活や仕事の上の不安やストレスなどが重なり、治療中は気分の落ち込みが特に多くなります。
  「気分の落ち込み」や「物事への関心がなくなる」、「食欲低下」などの症状があるときには「うつ病」の可能性も高くなります。
- ホルモン療法（主にLH-RHアゴニスト製剤：ゾラデックス®、リュープリン®）による副作用で気分の落ち込みが生じる場合があります。

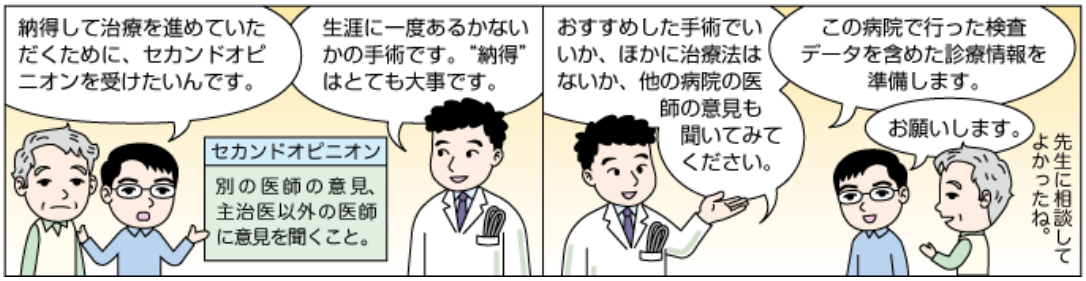
どうしたらいいの？

- 一人で悩まずに、まずは相談しやすい人に自分のつらさ、悩みを打ち明けてみましょう。
- 状況によってはお薬で良くなることもありますから、主治医へ相談してみましょう。



NARA PREFECTURE 奈良県

セカンドオピニオンを受ける



主治医以外の医師に意見を聞きたいと思ったら…。

主治医から受けた治療方針の説明やいくつかの治療のうちどの治療を受けるべきなのかなどについて、セカンドオピニオンを受けてみると、主治医以外の医師の意見を聞くことができます。
治療方針への理解をより深めたり、より納得のいく治療の選択の助けになる場合があります。

注意

セカンドオピニオンの費用は、保険診療ではなく自費扱いとなります。
例）病院が設定している治療費が1 万円だった場合

- 保険適用 ➡ 3 割負担で3000 円の支払いとなります。
- 自費負担 ➡全額負担1万円の支払いとなります。

※費用の設定は病院によって異なります。
30 分1 ～ 2 万円の設定が多いようですが、数万円の設定がされている病院もあります。

NARA PREFECTURE 奈良県

患者会、がんサロン、相談支援センター、ピアサポートを利用してみましょう。

ひとりで抱え込まないで！

がんという病気は、ひとりで向き合うにはあまりにも重すぎることがあります。
主治医や看護師、家族からのサポートをお願いしましょう。

患者会を探してみましょう

患者会やインターネット上の交流サイトを通じて、同じ病気を持つ人たちと病気を共有することもできます。つらさだけでなく、病気になって初めて気づく生きる幸せ・よろこびも分かち合えるかもしれません。患者会、ネットコミュニティの主なものについては下の青文字をクリックしてご参照ください。

http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/

患者サロンやピアサポートなどを利用してみましょう

● 奈良県内のがんサロン

がん患者さんやそのご家族が、同じ立場の人たちと交流するための「患者サロン」を設けているところがあります。
奈良県の患者サロン情報については下のがんサロン一覧をご覧ください。

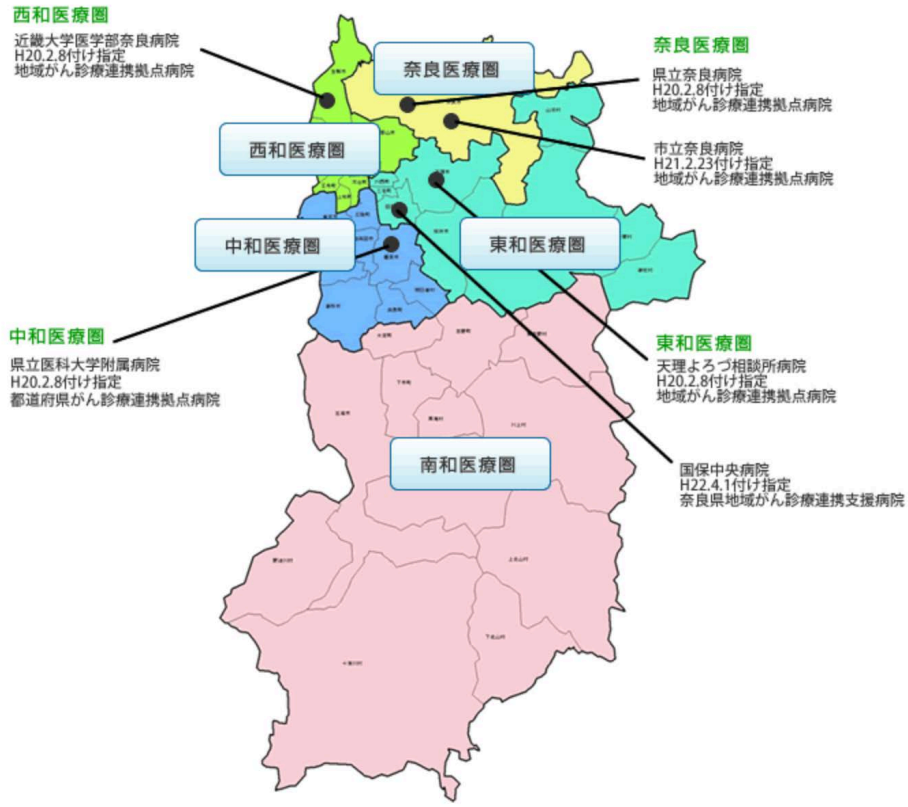
名称	設置施設	開催日時	お問い合わせ
ほっとサロン 飛鳥	国保中央病院	毎月第2 水曜日 13:00～15:00	国保中央病院 地域支援センター 0744-32-8800(代)
がんサロン「くつろぎ」	県立奈良病院	毎月第3 火曜日 14:00～16:00	県立奈良病院 相談支援センター 0742-46-6001(代)
患者サロンなごみ	県立医科大学附属病院	毎月第1・第3 金曜日 13:30～15:30	県立医科大学附属病院 医療サービス課 総合相談窓口 0744-22-3051(代)
サロンいこい	天理よろづ相談所病院	毎月第4 水曜日 14:00～16:00	天理よろづ相談所病院 がん相談支援センター 0743-63-5611(代)
がんサロン 「春日野～かすがの～」	市立奈良病院	毎月第3 木曜日 14:00～16:00	市立奈良病院 がん相談支援室 0742-24-1258
患者サロン生駒	近畿大学医学部奈良病院	毎月第3 水曜日 14:00～16:00	近畿大学医学部奈良病院 がん相談支援センター 0743-77-0880(代)
患者サロンよしの	吉野保健所	年間3 回 (日程はお問い合わせ下さい) 13:30～15:30	吉野保健所 健康増進課 0742-52-0551(代)

※患者サロンの開催日は変更になる場合があります。
※詳細は各医療機関へお問い合わせください。

NARA PREFECTURE 奈良県

●奈良県内のがん拠点病院

がん拠点病院には、がんについての悩みや相談を受け付ける「相談支援センター」があります。



■相談支援センター

すべてのがん診療連携拠点病院には、相談支援センターが設置されています。

ここでは患者さんやご家族からのがんに関するさまざまなご相談を、無料でお受けしています。

また、がん診療連携拠点病院で診療を受けていない方でもご利用いただけます。

病院によっては、利用対象者の範囲が定められていたり、予約が必要であったりしますので、事前にご確認ください。

●奈良県のピアサポート

がん経験者が自分の経験を生かして相談・支援するピアサポートを実施している施設もあります。

●奈良県のがんイベント

奈良県では、さまざまながんイベントを実施しています。

がんの保障制度

がん治療などの費用を保障する制度 ～高額療養費制度～

がんの検査や治療費、介護サービス利用にかかる費用を保障する制度をご紹介します。

高額療養費制度 | 介護保険制度

医療費が高額になる場合の自己負担額が軽減されます

医療費とは、検査や治療などの費用です。日本では健康保険により通常、医療費の3割を患者さんが支払い、残りの7割は医療保険が負担します。
重い病気や大きなけがなどで病院に長期に入院するとなると医療費の自己負担も高額になります。そこで自己負担分を軽減できるように、自己負担3割の金額にある一定の限度額（自己負担限度額）を決め、その額を超える場合には超えた分が3カ月後に払い戻しになる制度があります。
この制度を「高額療養費制度」と言い、負担軽減の程度は、暦月1カ月の医療費の合計金額、年齢、収入（所得）によって決まります。

すでに治療によって医療費の支払いが済んでいる場合でも、払い戻しの申請・請求をすることで差額（医療費－自己負担限度額＝高額療養費）が払い戻されます。
詳しくはご自身の加入している医療保険の高額療養費制度の窓口や治療を受けている医療機関の窓口にご相談ください。

NARA PREFECTURE 奈良県

医療保険の高額療養費制度の窓口

<table>
<tr><th>制度</th><th colspan="2">被保険者</th><th colspan="2">保険者</th><th>問い合わせ・
申請先</th></tr>
<tr><td rowspan="2">健康保険</td><td colspan="2" rowspan="2">健康保険の適用事業所で
働く民間企業の勤労者</td><td>組合管掌健康保険
（組合健保）
の場合</td><td>健康保険
組合</td><td>各健保組合
担当窓口</td></tr>
<tr><td>全国健康保険協会
管掌健康保険
（協会けんぽ）
の場合</td><td>全国健康
保険協会</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td>船員保険</td><td colspan="2">船舶の船員</td><td colspan="2">全国健康保険協会</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td>共済組合</td><td colspan="2">国家・地方公務員、一部の独立
行政法人職員、日本郵政グループ
職員、私立学校教職員</td><td colspan="2">共済組合</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td rowspan="2">国民健康
保険</td><td>医療
保険
対象者</td><td>健康保険・船員保険・
共済組合等に加入し
ている勤労者以外の
一般住民</td><td colspan="2">市町村と東京都23 区の各区</td><td>市（区）町村
役所の
担当窓口</td></tr>
<tr><td>退職者
医療
対象者</td><td>被用者年金（厚生年
金等）に一定期間
加入し、老齢年金給
付を受けている75
歳未満等の人</td><td colspan="2">市町村と東京都23 区の各区</td><td>市（区）町村
役所の
担当窓口</td></tr>
<tr><td>後期高齢者
医療制度</td><td colspan="2">75 歳以上の者と65 歳以上の
障害者</td><td colspan="2">後期高齢者医療広域連合</td><td>都道府県
高齢者医療
広域連合窓口</td></tr>
</table>

NARA PREFECTURE 奈良県

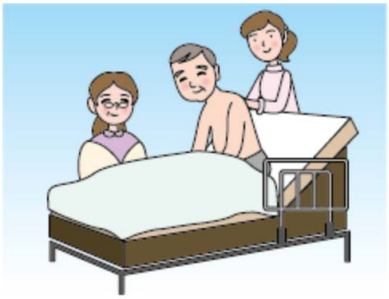
がんの保障制度

がん治療などの費用を保障する制度 ～高額療養費制度～

がんの検査や治療費、介護サービス利用にかかる費用を保障する制度をご紹介します。

高額療養費制度 | 介護保険制度

40歳以上であれば認定の申請ができます



ターミナルケアにおいて、自宅や介護施設で過ごす上で体を思うように動かすことができず、自分や家族の支えのみでは日常生活を送ることができない方が介護サービスを利用した場合に、その費用が介護保険により軽減されることがあります。
介護保険は40歳以上の人が法律に基づき必ず加入しています。

65歳以上の方が介護サービスを受けると…

介護サービス費用の9割が給付費として介護保険から支払われます。
つまり自己負担は1割です。

40歳以上64歳以下の方が介護サービスを受けると…

介護が必要となった原因の病気（特定疾病：がんのターミナル・ケアも含まれます）によって受けた介護サービス費用に対する9割が給付費として介護保険から支払われます。
この場合、介護が必要な程度により上限が決められます。

NARA PREFECTURE 奈良県

介護保険の給付を受けるには…

まず介護認定を受ける必要があります。
介護保険に加入しているだけでは、給付を受けられません。
詳しい内容については、市区町村の介護保険担当窓口で申請受け付けをしていますのでご相談ください。
また、あらかじめ詳しい情報をお知りになりたい方は、下記ホームページを参考にしてみてください。下の青い文字をクリックしてご覧ください。

さらに詳しく

介護保険制度とは？（奈良市）
http://www.city.nara.lg.jp/www/contents/1147428010775/index.html
奈良県地域包括支援センター一覧（奈良県）
http://www.pref.nara.jp/secure/20814/houkatu.pdf
奈良県介護サービス情報公開サービス（奈良県）
http://www.kohyo-nara.jp/29/

医療機関をさがす

https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/

NARA PREFECTURE 奈良県

注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示ししています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示ししている状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。
掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。

NARA PREFECTURE 奈良県

このPDFのお問い合わせ：奈良県地域医療連携課 TEL：0742-27-8645