

講演会報告

「もっと知ろう、乳がんのこと」

道北勤医協一条クリニック副院長

杉 森 真由美

旭川市医師会主催・女性医師部会担当の第5回市民講演会が、平成19年8月11日土曜日、旭川グランドホテルにおいて開催されました。蒸し暑い日にもかかわらず、117名の市民が集まりました。今回はご要望に答えて、乳がんをテーマにお二人の講師をお迎えいたしました。まず大学病院の乳腺センターでご活躍されている乳腺専門医の斉藤光江氏、つづいて乳がん患者の立場から患者グループ・アイデアフォーで活動されている中澤幾子氏に講演していただきました。懇切丁寧に解説してくださり、医療人にとっても大変、啓蒙される

内容であり、ご出席の皆さまから好評を得ましたので、2つの講演の内容をご報告いたします。



講演1 「乳がんを克服するために」

順天堂医院乳腺センター
乳腺科科長

斉 藤 光 江



乳がんはわが国の女性のがんの第二位を占めています。乳がんの検診率は先進国の中でとても低く、北欧、英国で90%以上、米国で60%受けているの

に日本は10%程度しか受けていません。見つかった乳がんの87%が浸潤癌（平均腫瘍径2.5cm）で、40%にリンパ節転移が認められるため乳がんによる死亡数が年々増加しています。欧米は検診率が高いので早期がんでみつかると死亡数は減少してきています。今のところ、よい予防方法がないので、乳がんを克服するためには早期発見が最も重要です。

I 早く見つけるために

1. 医療者側の努力として

検診の整備、普及、専門医の育成と非専門医への知識の普及をすすめる必要があります。

2. 市民の心がけとして、

①自己検診～10代から自分の乳房に触りなれていることが大切で、生涯にわたって続けること。腕を挙上して乳房を平らにして上は鎖骨、横は背中の方まで指腹でまんべんなく触ること。

②定期健診～マンモグラフィーを40歳以降は毎年受けることが望ましい（厚生労働省の通達は2年に1回）。日本では欧米と異なり比較的若い40歳代に乳がん罹患率のピークが存在するためエコーの併用により癌の見逃しが減る。

③異常があれば専門医を受診しましょう。

1) 自己検診でどんな異常に注意しなければならないか

- しこり～いつもは無い硬いもの、いつもの硬さの増大や増強（2cmまでが早期）
 - 皮膚のひきつれ
 - 皮膚の赤み～乳頭を中心として同心円状に赤くなる場合は急いで専門医へ
 - 乳頭のただれ～しこりがなければ超早期
 - 乳頭からの出血～しこりがなければ超早期
- （*乳房の痛みは上記症状がなければ心配しないで）

II 最善の治療とは

最善の治療とは患者の訴えに耳をかたむけ、体のみならず、心のコンディションを最善にしながらおこなう標準治療のことです。ゆえに治療者は患者の訴え、疑問、不安を十分に理解できる説明をした後、治療に入ることです。

1. 乳がんの治療

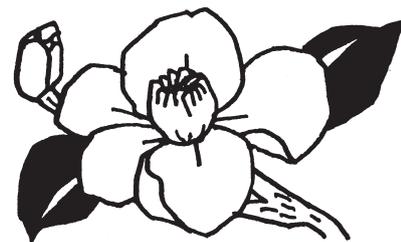
- ①局所療法～乳房温存（日本の温存率50%）または全摘、腋窩リンパ節の郭清の有無、放射線照射、乳房再建
- ②全身療法～抗がん剤、ホルモン療法剤、免疫抗体療法剤
術前と術後の薬物療法のガイドラインが2年毎に見直されており、また、新薬も開発されて治療効果が向上している。
- ③緩和ケア～センチネルリンパ節を経て、遠隔転移の7割は骨に転移がみとめられるが、がんとうまく共存していく治療がある。

III がんと共存しながら病気に負けない気持ちをもつために

再発、遠隔転移しても1000人に2人くらいは治ったかのような人がいて、乳がんのうれしい不思議といえます。病気が治らなくても、以前より幸せに感じている人たちがいます。治す、治らないという価値観から尺度を変えて、自分は誰かに支えられている、自分も誰かを支えているというポジティブな考えに置き換えることが出来る人たちです。人と人とのつながりがきちんとある人ほど、がんと共存しながら自分らしい人生を全うすることができるようです。

*順天堂医院乳腺センターとは

大学病院で初めて乳腺センターを作ったところで、患者さんを中心に医師、薬剤師、看護師とチームを組んで治療にあたっています。毎週のカンファレンスには他大学の医師、近所のクリニックの医師、製薬会社の関係者なども参加しています。病棟の回診には薬剤師もついているので薬の飲み方の助言をもらうことができます。看護師は無償でリンパマッサージを行っています。市民公開講座はもちろんのこと、海外の視察や研修、海外からの留学生を受け入れるなどの活動をしています。今後は海外を含めた大きなチーム医療をやっていきたいと考えています。



講演2 「もし乳がんといわれたら」

アイデアフォー
(乳がん患者市民グループ)
中澤 幾子



1. 私の乳がん体験談

1993年、42歳のとき乳房の痛みとしこりとひきつれに気がついたのでしたが、何科を受診していいのかかわからず保健所に問い合わせたところ、

受診することになりました。乳房の全摘術をすすめられるも納得できず、情報を集めていたときにアイデアフォーに出会いました。そこで体験者からの数々の貴重な情報を得て、複数の病院にかかり、納得して乳房温存治療を選択することができました。患者は自分の病気の専門家になれますし、乳がん専門でない医師よりはよく知っています。そして、治療は共同作業ですから、患者がチーム医療に参加し意見交換してこそ患者が主役の治療といえるでしょう。

2. もし乳がんといわれたら

- ①治療の基準、治療方法が病院、医師によってちがうので、複数の病院にかかって決めよう。
- ②乳がんは10年かけて1～2cmの大きさになるのだから1～2ヶ月待ってもたいしたことはないので決してあわてないこと。
- ③乳がんの生存率は高いので怖がらないこと。(がん≠死)
- ④自分の病状を知るために医師によく質問し、乳がんの根拠ある情報を集めること。(本、ネット、患者会など)
- ⑤一生の病気だから自分らしいQOLを続けられる治療を自分で決めよう。
乳がんは10年、15年と経過をみる場合が多いので相性のいい医師を選ぶこと。

3. 再発、転移したら

- ①再発をおびえず、再発についてきちんと知っておくこと。
- ②再発の治療の目的は完治ではなくより良い日常生活を続けるため。
- ③自分のQOLが妨げられない共存の考え方で治療を選ぶ。

4. 自分で決める、ということ

- ①自分のQOLのための治療は自分にしかわからない。
- ②どうありたいかという自分の価値観を優先し、人に決めてもらわない。
- ③結果は人のせいにはせず、自分で受けとめるしかない。

*アイデアフォーとは

1989年、乳がん体験者が中心となり、患者主体の医療の実現をめざして発足した市民団体です。インフォームド・コンセントの推進を活動の柱にしています。アイデアは「理想・考え」、フォーは「四者(患者・家族・医療従事者・社会)」と「そのために」を表しています。

I. 活動目的

- 1) インフォームド・コンセントの推進
- 2) 医療情報の収集と提供
- 3) 乳房温存療法に関する情報の収集と提供

II. 活動内容

- 1) 講演会、セミナーなどの開催(これまでの主なテーマ: 抗がん剤、再発、転移、乳房再建 etc)
- 2) 無料電話相談などのサポート活動
- 3) 納得いかない医療行政、報道への要望・提

言、医療裁判応援

- 4) 国内外の市民グループとの交流、連携
- 5) 本の出版
- 6) ホームページでの情報提供

URL <http://www.ideafour.org/>

最後に

医療の現場は女性の職員が多いにもかかわらず乳がんの検診をあまり受けておりません。お二人の講演をお聞きして、乳がん専門医でなくても一般診療の中で自己検診のしかたを教えること、マンモグラフィーをおすすめすることが乳がんの検診率をあげ、早期発見につながるということがよくわかりました。術後のリンパ浮腫について質問された方がおりました。リンパ浮腫はQOLを下げることになり、患者さんにとっては切実な問題ですが、旭川市内ではまだリンパマッサージなどのリンパ浮腫のケアを専門に指導しているところがないということもわかりました。

講演終了後の懇親会でも次々と質問に来られて、講師の方々は一人一人に丁寧にお答えになって下さり、みなさん異口同音に「安心しました。」と言って帰られました。

