



乳がんの治療法



日本では今、乳がんが急増しています。死亡数の年齢別推移をみると、50歳以上、閉経後の増加が顕著となっています。しかし、乳がんは比較的性質のよいがんの1つであり、早期に発見して適切な治療を受ければ、より高い確率で完全に治す事ができます。そこで、今回は、乳がんの治療法をメインにお話ししたいと思います。

① 乳房について

乳房は母乳をつくる乳腺と、母乳を運ぶ乳管、それらを支える脂肪などからなっています。乳腺には腺葉と呼ばれる組織の集まりがあり、腺葉は乳管と多数の小葉から構成されています。

② 乳がんとは

乳がんの多くは乳管から発生し、「乳管がん」と呼ばれます。小葉から発生するものは「小葉がん」と呼ばれます。また、この他にも特殊な型もあります。

③ 乳がんの治療法

① 手術（外科療法）



乳がん治療の基本は手術で、ステージⅠ～Ⅲ期の乳がんの場合は手術が必要になります。遠隔転移（Ⅳ期）の場合も、手術が行われることがあります。手術では、乳房に出来た「がん」「がん組織を含めた周りの正常組織」を同時に切除します。

乳がんの手術方法は、乳房、胸筋、リンパ節それぞれを「どの程度切除するか」「温存するのか」で異なってきます。手術方法や切除範囲は、乳房内でのがんの広がりによって決められます。通常、乳がんの切除と同時に、わきの下のリンパ節を含むわきの下の脂肪組織も切除します。

② 放射線療法

放射線にはがん細胞を死滅させる効果があります。放射線治療は放射線照射を行った部位にだけ効果を発揮する局所療法です。乳がんでは、外科手術でがんを切除した後、乳房やその領域の再発を予防する目的で行う場合と、骨の痛みなど転移した病巣による症状を緩和するために行う場合があります。

放射線を照射する範囲や量は、放射線治療を行う目的、病巣のある場所、病変の広さなどによって選択されます。副作用は病巣周囲の正常組織にも放射線がかかることによつて起こり、放射線があつた領域に含まれる臓器に特有の副作用が出現します。例えば、腰椎に放射線をあてた場合は皮膚や消化管の炎症などが予想されます。

③ 薬物療法

乳がんの治療に用いられる薬はホルモン療法、化学療法、分子標

的療法の3種類に大別されます。薬物療法には薬によつて重篤度は異なりますが、多かれ少なかれ副作用が予想されます。また副作用は治療を受ける人それぞれで出方に違いがあり、個人差があります。薬物療法を受ける場合には、薬物療法の目的、期待される治療効果、予想される副作用とその対策などについて十分な説明を受け、理解する事が大切です。

★ホルモン補充療法

約7割の乳がんはホルモン受容体をもっており、女性ホルモンの刺激ががんの増殖に影響しているとされます。

この治療での副作用は、化学療法に比べて一般的に極めて軽いの

★化学療法

細胞分裂の色々な段階に働きかけてがん細胞を死滅させる効果があり、乳がんは比較的化学療法に反応しやすいがんとされています。

化学療法はがん細胞を死滅させる一方で、がん細胞以外の骨髄細胞、消化管の粘膜細胞、毛根細胞などの正常細胞にも作用し、白血球、血小板の減少、吐き気や食欲低下、脱毛などの副作用が現われます。



★分子標的療法（ハーセプチン）
HER2タンパク、HER2遺伝子を過剰に持っている乳がんにのみ効果が期待されます。

乳がんのうち20～30%は、乳がん細胞の表面にHER2タンパクと呼ばれるタンパク質をたくさん持つっており、このHER2タンパクは乳がんの増殖に関与していると考えられています。最近このHER2をねらい撃ちした治療法（分子標的療法）が開発され、乳がん治療を大きく変えました。

参考 がん情報サービスJEP



「検診で乳がんが見つかったら怖い」とご心配の方も多いかと思いますが、「発見が遅れることが何より怖い」ことなのです。乳がんは早期に発見すれば完治できる病気です。乳がん発見の70%は自己検診がきっかけです。毎月の自己検診、マンモグラフィ、超音波などの画像診断による定期的な乳がん検診を心がけることが大切です。そして、がんと向き合うことになった場合は、どのような治療法を選んだら良いのか、手術前や手術後の治療はどうするのか、医療者と十分なコミュニケーションをはかることが重要です。

次号で、自己検診のポイントについて説明します。
(松田)

乗り物酔いを防ぼう

酔い止めの薬の選び方・使い方

せっかくの旅行でも、乗り物酔いが心配だと、思いつきり楽しめませんよね。乗り物酔いを気にせず、安心して旅行や外出を満喫できるように、今回は乗り物酔い対策をご紹介します。

乗り物酔いと症状について

乗り物に乗ることで一定ではない様々な揺れを感じると、耳の奥にある「平衡感覚」という身体の傾きを司る器官に複雑な刺激が加わり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。この自律神経のバランスが崩れた状態を「自律神経失調症」と呼び、乗り物酔いもその状態の一種だと考えられています。

乗り物酔いは、突然起こるものではありません。前兆《めまい、生あくびなど》があり、発症《頭痛、吐き気、顔色が悪くなる など》して徐々に悪化《嘔吐、脱水症状 など》していくという流れをたどります。

乗り物酔いを防ぐために

- ・乗り物酔いを防ぐ方法を紹介します。
- ・前日にしっかりと睡眠をとる
- ・消化の良いものを食べて、脂っぽい



ものは控える

- ・揺れの少ない場所に座る（バスなら運転席の近く、船なら中央付近の席）
- ・遠くの変化が少ない景色を眺める

乗り物酔いの薬は？

①抗「フラミン」作用のある薬

嘔吐は、嘔吐中枢と呼ばれる部分が刺激を受けることで起こります。この嘔吐中枢を刺激するのがヒスタミンという刺激物質であり、この作用を抑えて嘔吐を抑えます。

「トラベルミンR」

（主成分：塩酸シフェニドール）

医療用医薬品ではめまいの治療薬として使われており、乗り物酔いにも使われます。抗ヒスタミン薬に分類されますが、比較的眠気が少ないお薬です。

「トラベルミン」

（主成分：ジフェンヒドラミン）

「ゼンパア」

（主成分：塩酸メクリジン）

「アネロン」

（主成分：マレイン酸クロルフェニラミン）

これらのお薬は抗ヒスタミン薬に分類され鎮静作用もあるため、乗り物に乗る前に服用するのがお勧めです。

②副交感神経遮断作用のある薬

視覚や平衡感覚などによる脳の混乱を抑えて、吐き気やめまいを抑えます。

「トランキ」

（主成分：ロートエキス）

「トラベルミン1」

（主成分：臭化水素酸スコポラミン）

薬の使い方のポイント？

酔い止めの薬は気分が悪くなった後でもすぐに飲めば効果がありますが、乗



り物に乗る30分から1時間前に飲むのが最も効果的です。酔い止めの薬を飲むと眠くなったり注意力が下がったりすることがあるので、運転など注意力が必要な場合は飲まないようにしましょう。アルコールや精神安定剤などと一緒に飲むと眠気が増強されて危険なので、併用しないようにしましょう。

※当薬局にて取り扱いの無い商品もございます。詳しくはスタッフまでお声がけください。

参照リンク いしやまち (羽鳥)



血中コレステロールが低下し、血圧が安定する

そら豆としいたけのおろし和え



そら豆の食物センイは血中コレステロールを下げる働きがあり、カリウムと一緒に血圧を下げる働きをします。しいたけに含まれるレンチシンにも血中コレステロールや中性脂肪を体外に排出する働きがあるので、そら豆としいたけの組み合わせは高血圧予防に有効です。大根にはビタミンCやジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれています。



●材料（2人分）

そら豆（さやを取り除いたもの） 50g

しいたけ（大） 1枚

A 大根おろし（水気をきったもの）

1カップ

酢大さじ1と1/2

みりん大さじ1

しょうゆ小さじ1/2

砂糖小さじ1 塩小さじ1/2

●作り方

①そら豆は熱湯に入れてかためにゆで、皮をむく。

②しいたけは両面をきつと焼き、細切りにする。

③Aを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

お天気レシピカレンダーより

（小嶋）



新入職員紹介

4月1日よりあおば薬局太田店に薬剤師として入職しました、原島みなみです。3月に大学を卒業し、6年ぶりに群馬に戻ってきました。毎日の車での通勤に緊張しています。今の目標は、駐車や高速道路での運転です。休みの日に買い物や観光をして運転の練習をしています。

社会人としても薬剤師としてもまだ始まったばかりで、毎日先輩方に優しく指導していただいております。大学で勉強してきた事では足りないことばかりですので、勉強を怠らず早く一人前になれるよう努力します。ご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますが、一生懸命頑張りたいと思いますのでご指導のほどよろしくお願致します。

