Hopes in your life.

Hopes in your life.

Meiji Seika ファルマ株式会社

ANA000404ⓢ
(C)
改訂：2022.9

アナストロゾール錠1mg「明治」を
お飲みになる患者さんへ

Hopes in your life.

乳がんホルモン療法ハンドブック

監修：聖隷横浜病院 乳腺センター長
徳田　裕 先生

公益財団法人 がん研究会有明病院
薬剤部 相談役（シニア アドバイザー）
濱　敏弘 先生

はじめに

医師から診断名を告げられたとき、非常に不安を感じたことでしょう。しかし、気持ちがあせっている状態では、病気や治療について、冷静に考えることができません。乳がんは治療できる病気ですので、まずは気持ちを落ち着かせましょう。

この冊子では、ホルモン療法を受ける患者さんに向けて、治療の基本からお薬を飲む際の注意までをまとめました。まずは病気と治療法を知り、体調を管理する際の知識として役立ててください。また、不安や気がかりなことがあれば、医師、看護師などの医療スタッフや乳がんの経験者などに話を聞いてもらい、気持ちを楽にしましょう。

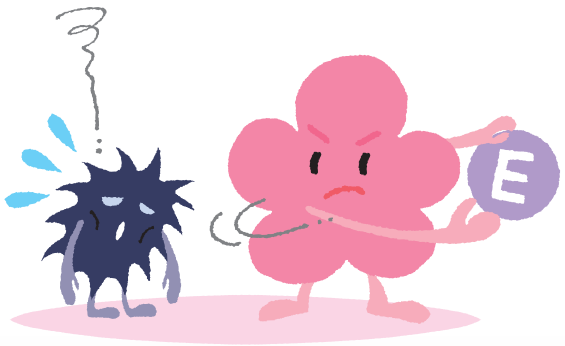
聖隷横浜病院 乳腺センター長
徳田 裕

目次

ホルモン療法とは……01
ホルモン療法で使用するお薬……03
アナストロゾール錠1mg「明治」とは……07
アナストロゾール錠1mg「明治」による術前ホルモン療法……09
アナストロゾール錠1mg「明治」による術後ホルモン療法と再発・転移治療……10
アナストロゾール錠1mg「明治」の飲み方……11
アナストロゾール錠1mg「明治」の主な副作用……13
乳がん治療中の日常生活の注意……17
定期検診・自己検診について……23

乳がんの細胞が体内の女性ホルモンを利用できないようにします

70～80%の患者さんの乳がんは、「女性ホルモン（エストロゲン）を利用して増える性質（ホルモン感受性（かんじゅせい））」をもっています。
ホルモン療法では、乳がん細胞がエストロゲンを栄養として利用できないようにして、全身の乳がん細胞が増えないようにします。
ホルモン感受性の乳がんをもつ患者さんにとって、ホルモン療法は、再発や転移を予防したり、再発した乳がんを治療したりするための重要な治療法です。



Q&A

Q. すでに閉経（へいけい）しているので、エストロゲンは減っていると思います。それでもホルモン療法は必要でしょうか?

A. 閉経後の女性でも、閉経前とは異なるルートでエストロゲンが作られています。そのため、ホルモン療法は必要です。

Q. ホルモン療法のお薬と、その他の乳がん治療を同時に行うことはありますか?

A. 乳がんの治療は、基本的にいくつかの治療法を組み合わせて行います。効果的に治療するために、ホルモン療法のお薬を、化学療法のお薬（抗がん剤）や分子標的治療のお薬と一緒に飲むこともあります。どのように治療を組み合わせるかは、乳がんの状態によって異なりますので、主治医・薬剤師に確認しましょう。

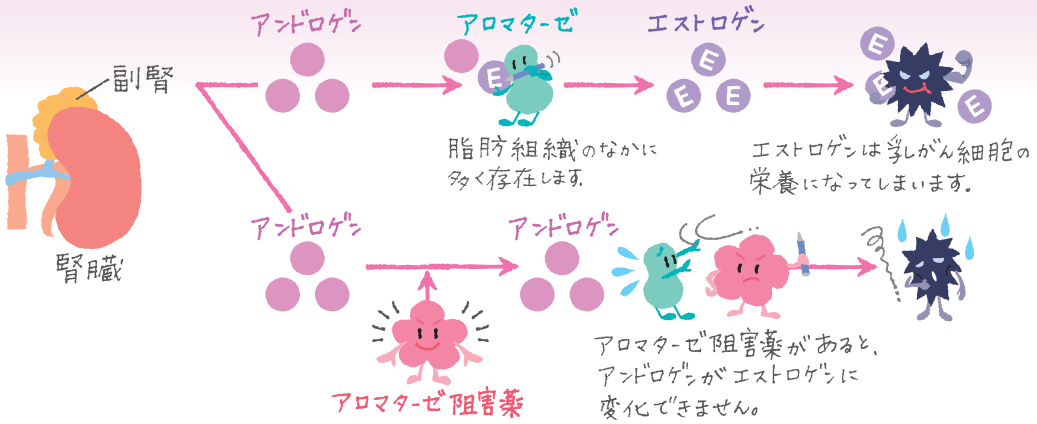
閉経前なのか、閉経後※なのかによって ホルモン療法の際に使用するお薬が変わります

ホルモン療法は、女性ホルモン（エストロゲン）に作用するのか、乳がん細胞に作用するのかで3種類に分けられます。さらに、閉経の前後でも推奨されるお薬が変わります。

(1) エストロゲン産生抑制薬

体内のホルモンや酵素に働きかけて、エストロゲンが作り出されないようにします。
エストロゲン産生抑制薬は作用の仕方によって２つに分けられ、これは、閉経後なのか閉経前なのかで使い分けます。

※閉経後とは、60歳以上、もしくは 45歳以上で過去1年以上月経がない場合、あるいは両側の卵巣を摘出している場合のことです。これらの条件にあてはまらず、閉経しているかどうか分からない場合は、血液中のエストロゲンと卵胞刺激ホルモンを測定して判断します。



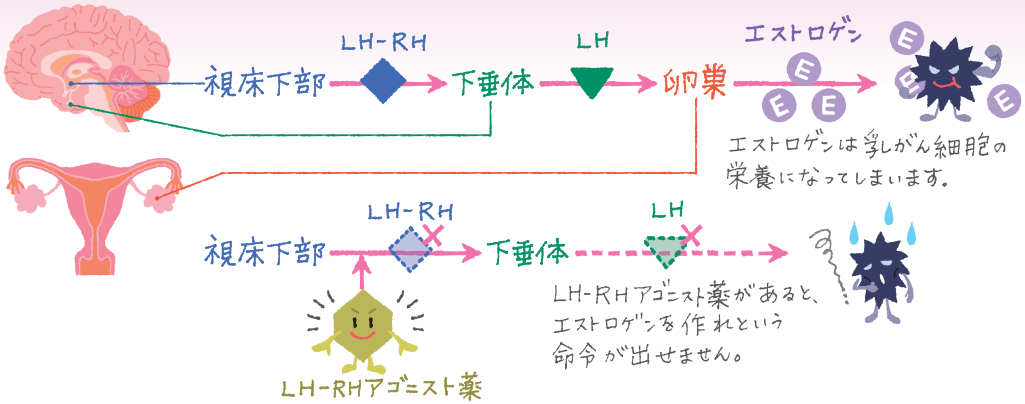
(1-a) アロマターゼ阻害薬

アロマターゼという酵素の働きを抑えるお薬です。閉経後の女性のエストロゲン産生ルートを邪魔するため、閉経後の女性にのみ使用されます。

Question Answer

Q. 閉経後はどのように女性ホルモンが作られるのですか?

A. 閉経後の女性の場合は、副腎で作られる男性ホルモン（アンドロゲン）がエストロゲンに作り変えられています。このとき、エストロゲンを作る作業をするのがアロマターゼという酵素です（**上図**）。この酵素は、ホルモン療法にかかわります。



(1-b) LH-RH（エルエイチ-アールエイチ）アゴニスト薬

LH-RH（性腺刺激ホルモン放出ホルモン）が脳の一部（視床下部）から分泌されないようにするお薬です。閉経前の女性に使用して、エストロゲンが作られないようにします。

Q&A

Q. 閉経前はどのように女性ホルモンが作られるのですか?

A. エストロゲンは、脳からの命令に従って、主に卵巣で作られます。このとき、脳から出る命令のひとつがLH-RHと呼ばれるもので、閉経前のホルモン療法にかかわります（**上図**）。

(2) 抗エストロゲン薬

ホルモン感受性をもつ乳がん細胞が、エストロゲンを利用できないようにするお薬です。
乳がん細胞に直接働きかけるため、閉経前の女性にも閉経後の女性にも使用します。

(3) 合成黄体ホルモン剤（ごうせいおうたい）

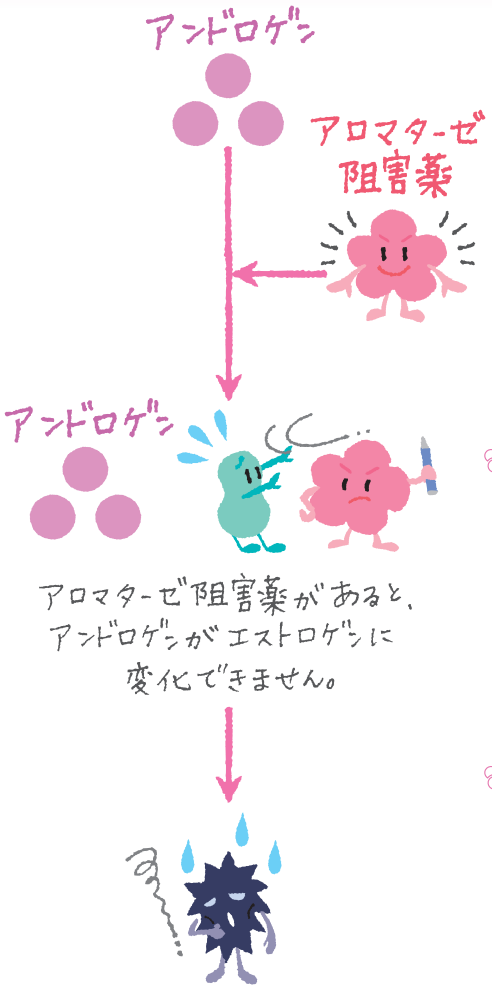
エストロゲン以外の女性ホルモンをお薬として使用します。体内の女性ホルモンの量が変わるため、間接的にエストロゲン量を調節し、乳がん細胞の増殖を抑えます。

アナストロゾール錠1mg「明治」とは

閉経後の乳がん治療に効果があるお薬です

アナストロゾール錠1mg「明治」は、アロマターゼ阻害薬（4ページ参照）のひとつであり、ホルモン療法に使われます。
エストロゲンの産生を減らして、乳がん細胞が増えないようにするお薬で、閉経後の乳がん患者さんに処方されます。

錠剤識別番号：MS037



- アナストロゾール錠1mg「明治」はアロマターゼが働かないようにすることで、エストロゲンの産生を抑えます。
- 乳がん細胞の栄養となるエストロゲンが減るため、乳がん細胞が増えにくくなります。

乳がんのしこりを小さくするために、手術前の3〜6ヵ月程度服用します

術前ホルモン療法の目的は、腫瘍を小さくすることと、乳房温存手術ができるようにすることです。
手術前の3〜6ヵ月程度服用します。
もし、胸のしこりが大きくなったと感じたり、体調に気になることがあったりする場合は、主治医・薬剤師に相談してください。

主治医・薬剤師の指示に従って、服用しましょう

転移や再発を防ぐため、外科的手術後に、アナストロゾール錠1mg「明治」が処方されます。
手術後5年程度飲み続けることが一般的ですが、お薬を飲む期間は患者さんごとに異なり、一定ではありません。
進行・再発乳がんの場合は、効果がある間、飲み続けることもあります。主治医・薬剤師の指示に従ってお飲みください。また、別のホルモン療法のお薬を何年か飲んだ後、アナストロゾール錠1mg「明治」に切り替えて、再びホルモン療法を続けることもあります。

1日1回1錠を、決まった時間に服用してください

・自己判断で服用量を調節したり、服用を止めたりしないでください。
・あなたの生活スタイルにあわせ、飲み忘れのない服用時間を決めてください。
・服用して調子が悪いと感じたり、いつもと違うと感じた場合は、主治医・薬剤師に相談してください。
・服用するときは、コップ１杯程度の水などでお飲みください。

飲み忘れに気がついたとき

・気づいた時点でお飲みください。
・また、次回の服用時間が近い場合、飲み忘れた分は飲まないでください。
・1度に2回分を飲まないでください。

飲み過ぎてしまったとき

・主治医・薬剤師に連絡してください。

飲み過ぎを防止するため、服用の記録をつけましょう。

・（別冊の「Diary」をご活用ください）。

Q&A

Q. ホルモン療法のお薬と、その他の治療のお薬を一緒に飲んでも大丈夫ですか?

A. 2種類以上のお薬を一緒に飲むと、お薬の効果が変わってしまうことがあります。
他の病院を受診する場合や市販のお薬を購入する場合は、アナストロゾール錠1mg「明治」を飲んでいることを医師・薬剤師に伝えましょう。

気になる症状がでたら、主治医・薬剤師に相談しましょう

アナストロゾール錠1mg「明治」はアロマターゼ阻害薬のひとつです。アロマターゼ阻害薬は、ホルモン剤のうちでも副作用が少ないといわれています。しかし、副作用のあらわれ方には個人差があります。ここでは、副作用の症状としてよく知られている症状を紹介します。

ほてり・のぼせ・多汗

顔や体が急に熱く感じる、汗をかきやすくなるなど、更年期と同じような症状があらわれることがあります。
お薬の服用を続けていると、症状は次第に楽になってきますので、しばらくは様子をみましょう。

性器の症状

性器が乾いた感じがしたり、性器から出血したりすることがあります。違和感が強い場合や出血がある場合は、主治医・薬剤師に連絡してください。

関節痛

朝起きると指がこわばって動かしにくい、肩やひじの関節が痛むなどの症状が出ることがあります。
痛みが続く場合は、主治医・薬剤師に連絡してください。
日常的に関節を動かしていると、関節の不快感が和らぐといわれています。無理のない範囲で、ゆっくりと関節を曲げたり、伸ばしたりするストレッチを行いましょう。

骨粗しょう症

お薬を飲み始めてから、背中が丸くなったと感じたり、身長が2㎝以上低下したりした場合は、主治医・薬剤師に連絡してください。
とくに、過去に背骨や股関節、骨盤、手首、肩などの骨折を経験したことがある場合は、骨粗しょう症のリスクが高いといわれています。

その他の症状

頭痛や息切れがしたり、せきや熱が出たりする場合は、放置せずに主治医・薬剤師に連絡してください。
皮膚やのどのかゆみ、動悸や息苦しさといった症状が出た場合は、緊急に主治医・薬剤師に連絡して、速やかに受診してください。

乳がん治療中の日常生活の注意

ホルモン療法中であっても、治療前と同じような日常生活を送ることができます。
ただし、薬の副作用には十分注意してください。

仕事や外出について

体調が落ち着いていれば、疲れすぎないように注意は必要ですが、仕事を続けたり、旅行に行っても問題ありません。

食事について

ホルモン療法中でも、これまでの食生活を大きく変える必要はありません。食べすぎに注意しつつ、栄養がしっかりとれるよう、バランスのとれた食事を心がけましょう。

骨を強くする栄養素をとりましょう

アナストロゾール錠1mg「明治」などのアロマターゼ阻害薬は、長期的に服用すると骨粗しょう症になりやすいといわれています。骨折を予防するために、骨の原料となるカルシウムや、骨の形成にかかわるビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を積極的にとることをおすすめします。

骨の形成に必要な栄養素と食品

栄養素	推奨される食品
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品
ビタミンD	魚類、きのこ類
ビタミンK	納豆、緑色野菜

運動について

肥満の患者さんの場合、そうでない患者さんよりも乳がんの再発率が上昇するといわれています。日常的に適度な運動を行い、体重をコントロールして、肥満を避けましょう。毎日続けられる運動としては、散歩や家の中でできる体操などがおすすめです。無理のない範囲で積極的に行いましょう。
また、定期的に運動することは、生活の質の改善や、骨粗しょう症の予防にも効果があるといわれています。

Question Answer

Q. 肥満だと、どうして乳がんの発症リスクが上がるのですか？

A. 女性ホルモン（エストロゲン）を作るアロマターゼは、脂肪組織に多く存在するため（4ページ参照）、脂肪が多いほどエストロゲンが作られやすいからだと考えられています。

Question Answer

Q. どの程度の体重だと肥満にあたるのですか？

A. BMI（肥満度）が25以上の場合、肥満と判定されます（日本肥満学会「肥満度の判定基準」より）。
BMIは体重をコントロールする際の目安になります。下の式に身長と体重をあてはめて、あなたのBMIを計算してみましょう。

$$\text{BMI（肥満度）} = \frac{\text{体重（kg）}}{\text{身長（m）} \times \text{身長（m）}}$$

肥満と判定される体重（BMI=25）の目安

身長（cm）	BMI=25となる体重（kg）
150	56.3
155	60.1
160	64.0
165	68.1
170	72.3

Q&A

Question Answer

Q. 家族とどのように向き合っていいかわかりません。

A. 乳がんのことを、ご家族にどのように話していいか分からないという患者さんはたくさんいらっしゃいます。ご家族に気持ちを理解してもらうことは難しいかもしれませんが、病気の不安や悩みなど、あなたが考えていることをまずは話してみることが重要です。病気の現状やあなたの気持ちをご家族と共有できるよう、胸の内を伝えてみましょう。

Q. 乳がんについての情報はどこで調べたらいいのでしょうか?

A. 医療機関や学会などが運営するがん情報ホームページに、治療法や相談窓口などの情報が掲載されています。気になる情報を探してみましょう。
また、お住まいの地域やかかりつけの病院を拠点として、乳がんの患者会や援助団体などの活動が行われていることもあります。病院のスタッフに相談してみましょう。

医療機関や学会などが運営するがん情報ホームページの一例

- ○ 独立行政法人 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」
  https://ganjoho.jp/
- ○ 日本乳癌学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」
  https://jbcs.xsrv.jp/guidline/p2019/
- ○ 日本対がん協会
  https://www.jcancer.jp

定期検診・自己検診について

主治医の診察のもと、必要に応じて定期検査を受けましょう

乳がんの早期発見には、手術後も年1回程度、定期的にマンモグラフィを受けるとよいといわれています。また、定期的な医師の診察は今後の治療を継続するためにも重要です。
日常生活で体調の変化を感じた場合、その状況を主治医に伝え、適切な検査を受けるようにしましょう。

気になる症状や服薬状況、自己検診の結果を記入するための「Diary」を用意しています。主治医・薬剤師へ相談する際の補助として、お役立てください。

病院での診察や定期検査以外にも、自己検診をしましょう

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。両方の乳房を月1回程度、定期的に観察し、変化がないか、確認しましょう。

自己検診のポイント

乳房のへこみ、ふくらみ、ひきつれなど、皮膚の変化を鏡で確認しましょう。

渦を描くように指を動かして、乳房にしこりがないか確認しましょう。

仰向けになって、わきから乳房の内側まで指を滑らせ、しこりの有無をチェックしましょう。