

Hopes in your life.



Diary  
Hopes in your life.

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. Diary



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

アナストロゾール錠1mg「明治」は、乳がんを治療するホルモン療法薬のひとつです。ホルモン療法では、ある一定の期間、規則正しくお薬を飲み続けることが必要です。

あなたの病気を治すためには、病気のことやお薬のことを理解して、ご自身の体調を管理することが大切です。この冊子には、お薬の飲み方や主な副作用の説明だけでなく、「毎日の記録」「自己検診記録」を記入するページがあります。お薬の服用記録、副作用や日常生活で感じた変化などを記入し、あなたの体調をかかりつけの医療スタッフに伝えるためにお役立てください。

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



## 目次

❀ アナストロゾール錠1mg「明治」の飲み方 .....	01
❀ アナストロゾール錠1mg「明治」の主な副作用 .....	05
❀ 乳がん治療中の日常生活の注意 .....	07
❀ 毎日の記録の書き方 .....	11
❀ 毎日の記録 .....	13
❀ 年間検査予定表 .....	27
❀ 自己検診記録の書き方 .....	29
❀ 自己検診記録 .....	31

## ❀ 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、飲み忘れを防止するため、服用の記録をつけましょう。

- ・「毎日の記録(11ページ～)」をご活用ください。

アナストロゾール錠1mg「明治」での治療を解説した「Hopes in your life.」を用意しています。お薬を飲んでいて気になることがある場合など、参考にしてください。



錠剤識別番号：MS037

## 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。

## Q&A

**Q.** 術前ホルモン療法をしています。アナストロゾール錠 1mg「明治」はどの程度の期間飲み続けるのでしょうか？

**A.** 一般的には、手術前の3～6カ月程度服用します。医師・薬剤師の指示に従ってください。

**Q.** 手術後からアナストロゾール錠 1mg「明治」を服用しています。どの程度の期間飲み続けるのでしょうか？

**A.** 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ください。

**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  
<http://www.jcancer.jp>

## ❀ 気になる症状が出たら、 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、しばらくは様子を見ましょう。

### ❀ 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場合があります。痛みが続く場合は、主治医・薬剤師に連絡してください。日常的に体を動かしていると、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。

### ❀ こつそ骨粗しょう症しょう

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2cm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。

「毎日の記録(11ページ～)」には、副作用が出ているか記録できるようになっています。ホルモン療法を続けられるかどうかを判断するための指標となりますので、毎日記録して、受診時に主治医・薬剤師に確認してもらいましょう。

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こつそしょうじょう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。



## Q&A

**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

(記入例)

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

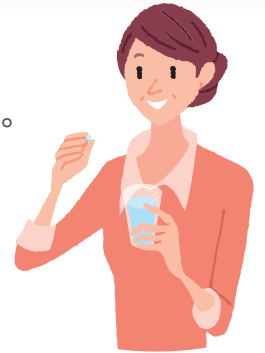
月/日		10/1	10/2	10/3	10/4	
服用		○	○	○	○	
体重 (kg)						
関節の痛み	痛む部位	指			○	○
		ひじ				
		肩				
		ひざ				
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない				
		日常生活に多少支障がある				
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			○	○
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			○	
		昼過ぎまで痛む				○
		痛みが1日中続く				
せきが続く						
じんましんが出た						
その他の症状 ( )						
気になること						

お薬を服用したら、「○」をつけましょう。

週に1回程度、決まった時間  
(例えば朝起きてすぐなど) に  
体重をはかりましょう。

ホルモン療法を続けるかの指標になる症状です。  
気になる症状がある場合は、「○」をつけましょう。

主治医・薬剤師に相談したいことがあれば、  
記録してください。



「毎日の記録」は、あなたのホルモン療法の経過を知るうえで  
とても重要な情報です。  
診察時には、必ず主治医・薬剤師に見せてください。



ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/	
服用						
体重 (kg)						
関節の痛み	痛む部位	指				
		ひじ				
		肩				
		ひざ				
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない				
		日常生活に多少支障がある				
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)				
	痛みが続く時間	朝だけ痛む				
		昼過ぎまで痛む				
		痛みが1日中続く				
せきが続く						
じんましんが出た						
その他の症状 ( )						
気になること						

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性のあること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ピンクのマス：毎日の体調にかかわること  
 オレンジのマス：副作用の可能性があること

月/日		/	/	/	/
服用					
体重 (kg)					
関節の痛み	痛む部位	指			
		ひじ			
		肩			
		ひざ			
	痛みの強さ	痛みがあるが日常生活に支障ない			
		日常生活に多少支障がある			
		日常生活にかなり支障がある (痛み止めを飲んだ)			
	痛みが続く時間	朝だけ痛む			
		昼過ぎまで痛む			
		痛みが1日中続く			
せきが続く					
じんましんが出た					
その他の症状 ( )					
気になること					

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





# 自己検診記録の書き方

(記入例)

		10/1		/
		左	右	
乳房のチェック	乳房に痛みがある	×	×	月1回程度、自己検診を行いましょ。う。
	へこみができた	×	×	
	ふくらみができた	×	×	
	ひきつれができた	×	×	あてはまる症状がある場合は、「○」をつけてください。
	赤くはれている	×	×	
	触るとしこりがある	×	×	
	乳頭がへこんでいる	×	×	
	乳頭がただれている	×	×	
	異常分泌がある	×	×	
全身のチェック	肩の痛み		×	あてはまる症状がある場合は、「○」をつけたり、症状を記入したりしてください。
	腰の痛み		×	
	背中痛み		×	
	おしりの痛み		×	
その他、気になること	今回はとくに異常なし		主治医に伝えたいことを記入しましょ。う。	

## 乳房の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。

「自己検診記録」は、乳がんの状態を知るうえでとても重要な情報です。診察時には、必ず主治医・薬剤師に見せてください。

