



Hopes in your life.















私の治療ダイアリー

～レトロゾール錠2.5mg「明治」を服用される患者様へ～

Hopes in your life.

監修：湘南記念病院 乳がんセンター
乳がんセンター長
土井 卓子 先生

目次

 はじめに	3
 ホルモン療法はどんな治療法？	4
 レトロゾール錠2.5mg「明治」とは？	5
 レトロゾール錠2.5mg「明治」の服用について	7
 Q&A	8
 レトロゾール錠2.5mg「明治」の副作用について	9
 からだを動かす習慣化	11
 上手なお食事の仕方	13
 治療中のできごと 記入例	15
 治療中のできごと	17
 年間検査予定表	25
 自己検診記録 記入例	27
 自己検診記録	28
 治療を続ける私の気持ち	29

さあ、ホルモン療法を始めましょう!

貴女の乳がんはホルモンの影響を受ける、ホルモン受容体陽性乳がんであることがわかりました。

この冊子でご紹介するお薬、レトロゾール錠は、ホルモンの生成を抑えて乳がんを治療するお薬です。5年以上お薬を飲むことで、再発が大きく抑えられることがわかってきました。

ぜひ頑張ってお薬を飲みましょう!

これからホルモン治療をしていくなかで、この冊子を日々のご自分の記録や気持ちをつづるダイアリーとしてご活用ください。

体調の記録を見ながら、主治医の先生や医療スタッフの皆さんと、上手に治療を続けるご相談をなさってください。



🍷 女性ホルモン（エストロゲン）の働きを抑えて、がん細胞が増えるのを防ぐ治療法です

乳がんの約60%は、女性ホルモン（エストロゲン）を栄養として増えるホルモン受容体陽性乳がんです。

ホルモン受容体陽性乳がん細胞には、女性ホルモンを感知する「ホルモン受容体」が存在しています。

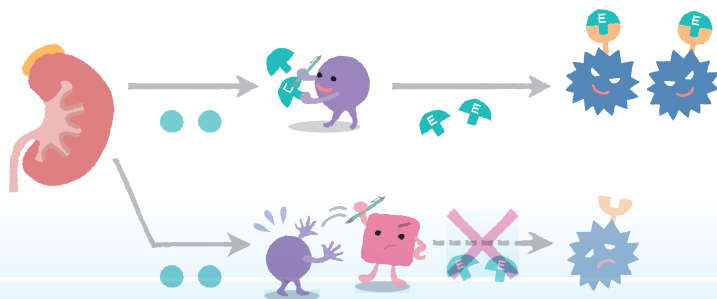
🍷 ホルモン療法にはこんな良いことがあります！

ホルモンの働きを抑えることで、

- ①乳がんの再発を抑える
- ②乳がんの大きさを小さくする
- ③転移・再発した乳がんの悪化を防ぐ・小さくすることが期待できます。

🍷 ホルモン療法のお薬を飲み続けるのはなぜ？

閉経後には、卵巣でエストロゲンは作られませんが、脂肪組織などで男性ホルモンから酵素（アロマトラーゼ）によりエストロゲンが作られます。このアロマトラーゼの働きを抑えるために、お薬を飲みます。



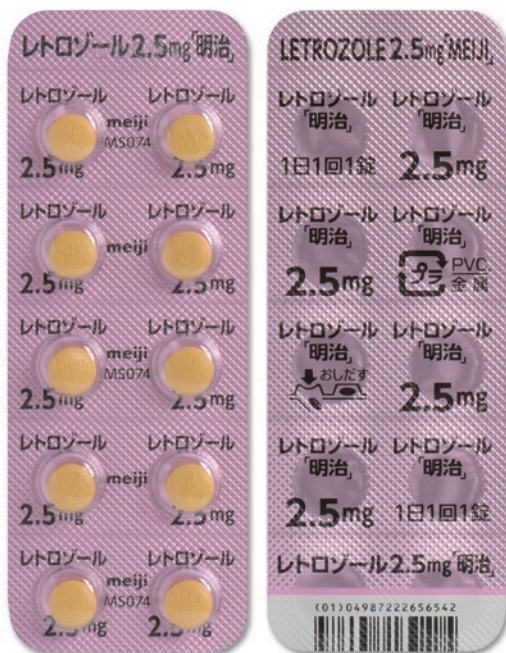
レトロゾール錠2.5mg「明治」とは？

閉経後の乳がん治療に効果があるお薬です

レトロゾール錠2.5mg「明治」は、アロマトーゼ阻害薬と呼ばれるお薬のひとつです。

1日1回飲むことでエストロゲンを作られないようにして、乳がん細胞が増えるのを抑えるお薬です。

閉経後の乳がん患者さんに処方されます。



手術前や手術後のホルモン療法に使われます

手術前には、乳がんを小さくして、乳房温存手術ができるようにするために処方されます。

手術後には、乳がんの転移や再発を予防するために処方されます。

また、乳がんが再発した場合には、病状改善のために処方されます。

乳がん細胞はゆっくり増える場合もあるため、手術後5～10年間お薬を飲み続けることが一般的です。

さあ貴女も頑張ってお薬を飲みましょう!



レトロゾール錠2.5mg「明治」の服用について

お薬を飲むことができない方

お薬の成分に過敏症のある方は、お薬を飲むことができません。

注意が必要な方

肝臓や腎臓の病気にかかっている方は、お薬を飲む際に注意が必要です。

お薬の服用方法

1日1回1錠を服用します

- 服用の際には、お薬をPTPシートから押し出し、多め（コップ1杯、200cc程度）の水またはぬるま湯と一緒に服用してください。
- 朝・昼・夜、また食前・食後のいつ服用しても効果は同じです。飲み忘れを防ぐために、1日1回時間を決めて服用するようにしましょう。



お薬を飲む期間は患者さんによって異なりますので、主治医の先生の指示に従ってください。また、ご自分の判断で服用をやめないでください。

お薬に関するその他の注意

- 疲れ、めまい、眠気があらわれることがあります。自動車の運転や、危険を伴う機械を使う際には注意してください。
- 骨粗しょう症や骨折が起こりやすくなるので、骨密度などを定期的に測定するようにしましょう。
- 他の医療機関を受診する際には、レトロゾール錠2.5mg「明治」を服用していることを医師や薬剤師に伝えてください。
- お薬は直射日光を避け、子どもの手の届かないところに保管してください。

Q. お薬を飲み忘れたときはどうしたらよいですか？

- A. 同じ日のうちに気づいた場合は、できるだけ早くお飲みください。また、次の服用時間が近い場合は、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。



Q. お薬を飲み過ぎたときはどうしたらよいですか？

- A. すぐに主治医の先生、薬剤師さんにご連絡ください。

飲み忘れや飲み過ぎを防ぐために、「治療中のできごと」(17ページから)をご活用ください。



Q. このお薬を他のお薬と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飲む場合は、レトロゾール錠2.5mg「明治」を飲んでいることを先生、薬剤師さんにお伝えください。

その他、お薬についてわからないことや不安なことがあれば、主治医の先生、看護師さん、薬剤師さんにお気軽にご相談ください。

気になる症状が出たら、 主治医の先生や薬剤師さんにご相談ください

アロマターゼ阻害薬はホルモン剤のなかでも副作用が少ないといわれていますが、副作用のあらわれ方には個人差があります。お薬を服用して気になる症状が出た場合には、主治医の先生にご相談ください。

関節痛

朝起きると肩、ひじ、ひざなどからだの節々が痛んだり、こわばったりすることがあります。これらの症状は、毎日運動することで次第に改善していきます。気になる場合は、主治医の先生にご相談ください。

「からだを動かす習慣化」(11ページから)でも、関節痛への対処法をご紹介します。



骨粗しょう症

お薬を飲み始めてから背中が丸くなったり、身長が低くなったりした場合は、主治医の先生、薬剤師さんにご連絡ください。また、お薬を飲んでいる間は、定期的に検査を受けて骨の状態を確認することが大切です。



ほてり、頭痛、吐き気、発疹といった症状があらわれることがあります。
気になる場合は、主治医の先生にご相談ください。



その他、**息切れ、胸の痛み、からだのだるさ、手足や顔の麻痺、全身のむくみ、発熱**などの症状が出た場合は、すぐに医師、薬剤師さんにご連絡ください。

この他にもお薬を飲んでつらい症状があらわれたら、我慢せずに医師、看護師さん、薬剤師さんにご相談ください。

からだを動かす習慣化

運動の効果

適度な運動を行った場合、乳がんの再発リスクも低くなるといわれています。また、からだの症状や日常の活動性、気持ちや周りの人との関係といった、患者さんの生活にも良い影響があります。

定期的な運動は、肥満の予防や骨粗しょう症の予防にも良い効果があるといわれています。無理のない範囲で軽い運動を心がけるようにしましょう。



関節痛への効果

お薬の影響で関節のこわばりや痛みといった症状が出る場合があります。関節の不快感を改善するために、毎日の生活のなかで「無理なく」「少しずつ」できるストレッチなどの運動を取り入れましょう。

※指の先端部分が痛む場合は、主治医の先生に相談して、けんしょう腱鞘の炎症による「ばね指」ではないことを確認してから運動を行ってください。



🍷 「無理なく」「少しずつ」ストレッチ

手軽な運動として、たとえば、**ボール握り**や**ストレッチ**などがあります。ボール握りでは、低反発ウレタンなどの柔らかい素材のものをゆっくり握る→戻す動作を繰り返します。

ストレッチでは、肩、ひじ、手首、指を、できる範囲で大きく、ゆっくりと動かします。横になったままで行っても効果が得られます。



🍷 少しでもからだを動かす習慣づくり

普段からからだを動かすことを意識して習慣にすると、関節痛の症状が次第に改善していくことも多いようです。

たとえば、電車などを降りる前に足をぶらぶらさせる、時間があるときに屈伸運動をする、といった日常生活のさまざまな場面でのちょっとした心がけが大切です。

からだを動かすことを習慣化することで、座った姿勢から立ち上がりやすくなったり、膝関節などの痛みが出にくくなったり、といった効果が得られます。



上手なお食事の仕方

肥満と乳がんの関係

あまり太り過ぎないようにすることで、閉経後の乳がんの再発を抑えられるといわれています。

乳がん患者さんにとって、適切なカロリー摂取を心がけることが大切です。バランスの良い食事を取り、適度な運動も取り入れましょう。

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

肥満 (BMI=25) の目安



骨を強くするお食事

ホルモン療法によってエストロゲンが減るため、骨密度が低下して骨折を起こしやすくなります。骨を強くするために、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食品をとりましょう。

カルシウムはビタミンDと一緒にとると、吸収されやすくなります。

栄養素	1日の摂取目標量	食品
カルシウム	700~800mg	牛乳、乳製品、豆腐、納豆、小魚、緑黄色野菜
ビタミンD	400~800IU	サケ、ウナギ、サンマなどの魚介類、キノコ類
ビタミンK	250~300 μ g	納豆、緑黄色野菜、海藻

🍷 ホルモン療法中のお食事

🍷 大豆製品について

大豆にはイソフラボンが豊富に含まれています。以前は、大量の大豆食品をとると、ホルモン療法の効果が減少することがあるといわれていました。

しかし、最近の臨床試験では、適度に大豆食品をとる方が、むしろ乳がんの再発を抑えられるという結果が出ています。

適量の目安は、大豆イソフラボン量で約40mgになり、およそ



豆腐 200g



納豆 50g



豆乳 180cc

にあたります。

🍷 その他の食品について

手術後に、ザクロジュース、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツなどを、意識してとっている方もいらっしゃるかもしれません。

ホルモン療法中も栄養のバランスを考えながら、これらの食品も適量を上手にお食事に取り入れていきましょう。

ホルモン療法中も、おいしく、楽しくお食事を召し上がる工夫をして生き生きと過ごしましょう。





治療中のできごと 記入例

(記入例)

月/日	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
お薬を飲みましたか？	○	○	○	○	○	○	○
楽しかったことはありましたか？	友人と映画を見て楽しかった。						
辛かったことはありましたか？	特になかった。						
食事は規則正しくとりましたか？	日曜の夕飯は、いつもより遅かった。						
毎日よく眠れますか？	毎日7時間くらい眠っている。						
体重を測ったら、記入しましょう。	48kg						
運動、体操、エクササイズを行いましたか？	今週は5日間エクササイズをした。						
からだを動かして 痛いところはありませんでしたか？	ひざがゆし痛んだ。						
痛みがあった場合、どの程度の痛みでしたか？ (気になる程度、我慢できるなど)	動かしていたら楽になった。						
次の診察で先生に聞きたいこと、 心配なことなどはありますか？	火曜にお薬を飲む時間が遅くなった。 大丈夫か。						
他に気になることはありましたか？ (ほてり、頭痛、吐き気、発疹、疲れなど)	特に困ることはなかった。 体調は良かった。						

お薬を服用したら○をつけましょう

日記を書くつもりで、楽しかったこと、辛かったことなどを書き留めましょう

食事や睡眠について、気づいたことなどがあれば書き留めましょう

定期的に体重を測りましょう

運動について、気づいたことなどがあれば書き留めましょう

からだを動かしたときに痛みがあれば、どのくらいの痛みかを記入しましょう

先生に聞きたいこと、上記以外の症状や気になることがあれば記入しましょう



「治療中のできごと」は、貴女のホルモン療法の経過を知るうえでとても大切な情報です。診察時には、必ず主治医の先生・薬剤師さんに見せてください。

治療中のできごと

月/日	/	/	/	/	/	/	/
お薬を飲みましたか？							
楽しかったことはありましたか？							
辛かったことはありましたか？							
食事は規則正しくとりましたか？							
毎日よく眠れますか？							
体重を測ったら、記入しましょう。							
運動、体操、エクササイズを行いましたか？							
からだを動かして 痛いところはありませんでしたか？							
痛みがあった場合、どの程度の痛みでしたか？ (気になる程度、我慢できるなど)							
次の診察で先生に聞きたいこと、 心配なことなどはありますか？							
他に気になることはありましたか？ (ほてり、頭痛、吐き気、発疹、疲れなど)							

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

治療中のできごと

月/日	/	/	/	/	/	/	/
お薬を飲みましたか？							
楽しかったことはありましたか？							
辛かったことはありましたか？							
食事は規則正しくとりましたか？							
毎日よく眠れますか？							
体重を測ったら、記入しましょう。							
運動、体操、エクササイズを行いましたか？							
からだを動かして 痛いところはありませんでしたか？							
痛みがあった場合、どの程度の痛みでしたか？ (気になる程度、我慢できるなど)							
次の診察で先生に聞きたいこと、 心配なことなどはありますか？							
他に気になることはありましたか？ (ほてり、頭痛、吐き気、発疹、疲れなど)							

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

治療中のできごと

月/日	/	/	/	/	/	/	/
お薬を飲みましたか？							
楽しかったことはありましたか？							
辛かったことはありましたか？							
食事は規則正しくとりましたか？							
毎日よく眠れますか？							
体重を測ったら、記入しましょう。							
運動、体操、エクササイズを行いましたか？							
からだを動かして 痛いところはありませんでしたか？							
痛みがあった場合、どの程度の痛みでしたか？ (気になる程度、我慢できるなど)							
次の診察で先生に聞きたいこと、 心配なことなどはありますか？							
他に気になることはありましたか？ (ほてり、頭痛、吐き気、発疹、疲れなど)							

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

治療中のできごと

月/日	/	/	/	/	/	/	/
お薬を飲みましたか？							
楽しかったことはありましたか？							
辛かったことはありましたか？							
食事は規則正しくとりましたか？							
毎日よく眠れますか？							
体重を測ったら、記入しましょう。							
運動、体操、エクササイズを行いましたか？							
からだを動かして 痛いところはありませんでしたか？							
痛みがあった場合、どの程度の痛みでしたか？ (気になる程度、我慢できるなど)							
次の診察で先生に聞きたいこと、 心配なことなどはありますか？							
他に気になることはありましたか？ (ほてり、頭痛、吐き気、発疹、疲れなど)							

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

年間検査予定表

受診日に主治医の先生から教えてもらった検査の結果などを記入しましょう。その他、気になることがあれば記入しましょう。

		受診年月日	年	年	年	年	
			月	日	月	日	月
受診内容	主治医の問診						
	主治医の視触診						
	骨密度測定						
	画像検査 (X線検査など)						
	マンモグラフィ						
	血液検査	腫瘍マーカー					
	乳房自己検診						
	その他の検査結果・気になることなど						

自己検診記録 記入例

ひと月に1回程度、自己検診を行いましょ。鏡の前に立って以下の項目などを調べます。しこりやはれのチェックは、立ったままだけでなく、仰向けでも行うことをおすすめします。

		4/7		自己検診日を記入しましょ
		左	右	
乳房のチェック	触るとしこりがある			
	赤くはれている			あてはまる症状があれば、○をつけましょ
	痛みがある			
	へこみができた			
	ふくらみができた			
	ひきつれができた			
	乳頭がへこんでいる			
	乳頭がただれている			
	血液の混じった分泌がある			
全身のチェック	わきの下にしこりがある			あてはまる症状があれば、○をつけたり、症状を記入したりしましょ
	腕の痛みがある			
	肩の痛みがある			
	腰の痛みがある			
	背中の痛みがある			
その他気になることなど				気になること、主治医の先生に聞きたいことなどを記入しましょ

Hopes in your life.

