がんコンテンツ

がんがどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。

健康診断の結果などをご用意ください。
指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。

★

がんの治療が終了した方を対象に、再発を予防するための生活の工夫や早期発見に向けた検査などをご紹介します。

がんと診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、専門スタッフがあなたをサポートする「緩和ケア」について解説します。

NARA PREFECTURE 奈良県

『乳がんの治療が終わったら』についての解説します。

このサイトでできること

がんの治療が終了したあとの生活や継続して受ける検査などをご紹介します。

このPDFでは、がんの治療が終了した方を対象に、がんが再びできる可能性やその予防のための生活の工夫、また、早期発見するための検査などをご紹介します。

ひととおりの治療が終了した後に、どの程度の割合でがんが再発するのかがわかります。

治療が終了した後の定期的な検査を、がんの種類ごとにまとめてお伝えします。

1 再発について ▶ 2 再発予防に可能性のある生活・食事 ▶ 3 定期的な検査について

再発を予防する生活や食事については、解明されつつあります。世界的に認められつつあるものをご紹介します。

NARA PREFECTURE 奈良県

再発について

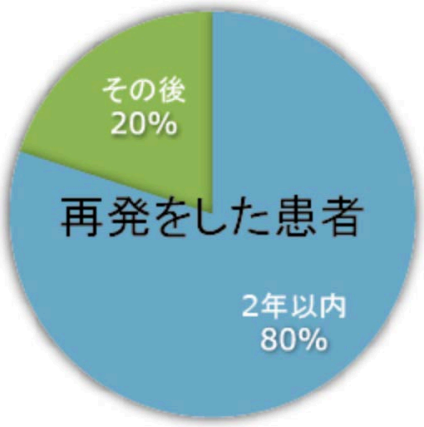
乳がんの再発

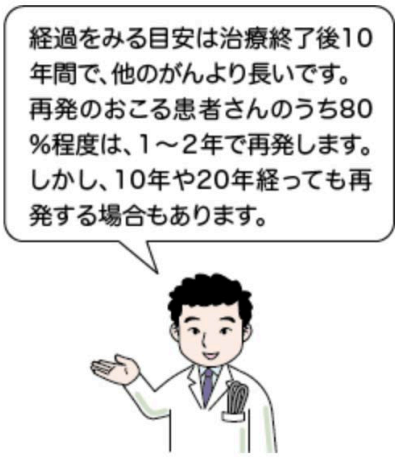
最初の治療で目に見えないほど小さながんが残ってしまい、治療をした周辺に再び出てきたり、治療をした場所とは離れた場所に「転移」したりすることを含めて「再発」と呼びます。
残念ながら乳がんの場合、再発は決してまれではありません。
治療後5年以上経ってから再発することもあるので、5～10年間の長い間治療が必要な場合が多いとされています。

再発のしやすさは、治療したがんの深さや広がりなどに関係します [*1]

ステージ（病期）	ステージ解説	再発のしやすさ（再発の確率）
ステージⅠ	しこりの大きさが2cm（1円玉の大きさ）以内で、わきの下のリンパ節には転移していない、つまり乳房の外に広がっていないと思われる段階。	5年で約10%
ステージⅡ	しこりが2cm以内で、わきの下のリンパ節に転移があるもの。あるいは、2cmから5cmのもの（リンパ節の転移があるかどうかは問わない）。	5年で約15%
ステージⅢ	局所進行乳がんと呼ばれ、わきの下だけでなく、胸骨や鎖骨のあたりのリンパ節にも転移があったり、皮膚の方にしこりが広がったりしているもの。	5年で約30～50%

再発の患者さんの多くは、最初の手術後1～2年で再発しています



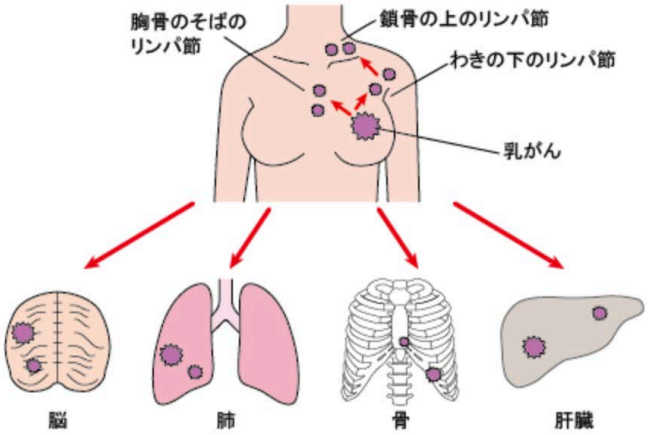


最初の手術をしてから、10年くらいは通院して、様子をみる必要があります。

NARA PREFECTURE 奈良県

もともとがんがあった場所だけでなく、血液やリンパ液の流れに沿って、別の臓器に出てくることがあります

もともとがんがあった場所に再発することを「局所再発」と呼び、別の臓器に出てくることを「遠隔再発（または転移）と呼びます。
別の臓器のうち、乳がんの再発しやすい臓器は、骨（特に背骨や肋骨、肺、肝臓、脳など）です。



資料

＊1 がんサポート情報センター

NARA PREFECTURE 奈良県

再発について

乳がんの再発について詳しくご説明します。

乳がんの再発

治療をした周辺に再び出てきたり、治療をした場所とは離れた場所に「転移」したりすることを「再発」と呼びます。

再発予防の食事について

「がん」と「栄養」について、わかりつつあることを解説します。

治療が終わってからの診療

再発の危険があるうちは、定期検査が必要です。
主治医の先生とよく相談して、計画を立てましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

再発予防のための日常生活の工夫

再発予防の食事について

食事の工夫が再発予防に有効かどうかついては、まだはっきりとはしていません。しかし、世界がん研究基金/米国がん研究協会では、少しずつ「がん」と「栄養」についてわかりつつあると報告しています。
その一部について解説します。

食生活や運動に関する10の注意点

世界がん研究基金/米国がん研究協会から発表されたがん予防に関する10カ条をご紹介します。主には肥満予防のための食生活や運動に関する内容ですが、乳がんだけではなくがん全般の予防に効果があると考えられる内容になっています。

1. 体重は適正体重を保つ。
2. 毎日の生活に最低30分程度の運動をとりいれる。
3. 体重増加の原因となりやすい高カロリー食品やジュース類、ファーストフードを控える。
4. 植物性食品（野菜やくだもの）を主体とした食事を行う。
5. 動物性食品（牛肉や豚肉など）を控える。
6. アルコールを控える。
7. 塩分量は1日6g以下、カビのある穀類や豆類はとらない。
8. サプリメント類に頼らず、栄養は食事からとるようにする。
9. 生後6カ月までは母乳で育てるようにする。
10. 禁煙をこころがけ、受動喫煙も避ける。

適正体重を維持しましょう

- 肥満が乳がん発症のリスクを高めます。
- 乳がんとの関係が深い女性ホルモンのエストロゲンは、肥満によって体内で増加することがわかっています。
- 健康維持はもちろんですが、発がんリスクを軽減するには、BMI（体格指数）を21～23に維持することが推奨されています。

BMI 21～23を維持するための体重

身長	維持したい体重
140cm	41.2 ～ 45.1kg
145cm	44.2 ～ 48.4kg
150cm	47.3 ～ 51.8kg
155cm	50.5 ～ 55.3kg
160cm	53.8 ～ 58.9kg
165cm	57.2 ～ 62.6kg
170cm	60.7 ～ 66.5kg
175cm	64.3 ～ 70.4kg
180cm	68.1 ～ 74.5kg

NARA PREFECTURE 奈良県

どんな食べ物が高カロリーなの？

- できれば控えたい食べ物
  - ➡ジュース、ファーストフード、お菓子、バター・牛・豚の脂…など

- とり過ぎに注意したい食べ物
  - ➡植物油は1日大さじ1杯程度

- アルコール
  - ➡ビール250ml、ワイン100ml、日本酒半合

運動も必要？

- 毎日30分程度の早歩きがおすすめです。
  - ➡慣れてきたら60分に時間を増やせると、減量や体重維持に効果的です。

植物性の食品を中心とした食生活を行う

1日あたり400g以上の野菜や果物をとりましょう。野菜は毎食、くだものは毎日とることをおすすめします。乳がんの発症予防に野菜、果物の摂取は有効である可能性が考えられています。

「400gの野菜」や果物の目安量って？

- 生野菜で両手いっぱいに乗る量、ゆで野菜で片手いっぱいに乗る量が1食分の野菜量としておすすめです。これを1日3食とりましょう。
- くだものは片手のひらにのる量が1日分の目安です。

	朝食	昼食	夕食	間食
野菜				
果物			寝る前は肥満の原因になるので控えましょう。	

緑黄色野菜と淡色野菜、豆類、海藻類をバランスよく食べましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

再発を早期発見するために

治療が終わってからの診療

再発の危険があるうちは、定期的に検査をすることが必要です。
どのような検査を、どの程度の間隔で行うか、ここでは一般的な解説を行います。
実際は、主治医の先生とよく相談して、ご自分の今後のスケジュ ールを計画していきましょう。

原則は定期的な診察を行い、状況によって検査を行います

実は、初期治療後に定期的に検査をしても、症状が出てから検査をしても、その後の治療や経過に大きく影響はないとされています[*1]。
今のところは、10年間にわたって定期的に慎重な診察を受け、状況に応じて検査を受けることが推奨されています。
ただし、最初とは反対側の乳房に新しいがんができているかどうかを確認するために、マンモグラフィは年に一度行うのが良いとされています。

マンモグラフィ
反対側の乳がんを見つけるのに役立ちます。
年に一度の検査が推奨されています。

統一された標準的な検査計画はまだありません

前述の「定期検査」の解説の中でも紹介したように、定期検査の重要性はまだはっきりしていません。
しかし、あなたの状態や主治医の先生のお考えによっては、定期的な検査のスケジュールを組むことを推奨される場合があります。
しっかりご相談の上で、スケジュールを決めてもらいましょう。

手術でとり除くことができるようであれば、手術を行います

あなたの体の状態や再びできたがんの数や場所などにより、治療の方法を決定します。
手術でとり除くことができるようであれば、手術を行う方が良いと言われますが、そうでない場合は、化学療法や苦痛をとり除くためにできうる治療方法を主治医と相談しながら決めていくことになります。
再発後のがんの治療は、どうしても長期戦になります。がんをかかえながらもより良い生活が送れるように、主治医の先生としっかりご相談されて、納得のできる治療方法を選びましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

乳がんと他のがんが重なることがあります

定期検査が終了しても、一般的ながん検診は定期的にお受けください。
乳がんとは関係なく、別のがんができることもあります。

資料

＊1 日本乳がん学会 編「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」2009 年版 P135

NARA PREFECTURE 奈良県

病気と向き合うサイトなら

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる

医療機関をさがす

https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/

NARA PREFECTURE 奈良県

注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示ししています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示ししている状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。
掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。

NARA PREFECTURE 奈良県

このPDFのお問い合わせ: 奈良県地域医療連携課 TEL : 0742-27-8645