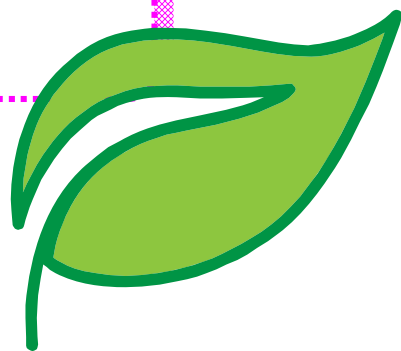




地域連携パス

わたしのカルテ

〇〇病院



〇〇病院〇〇科

担当医：

電話：

あなたのお名前

.....

かかりつけ医

.....

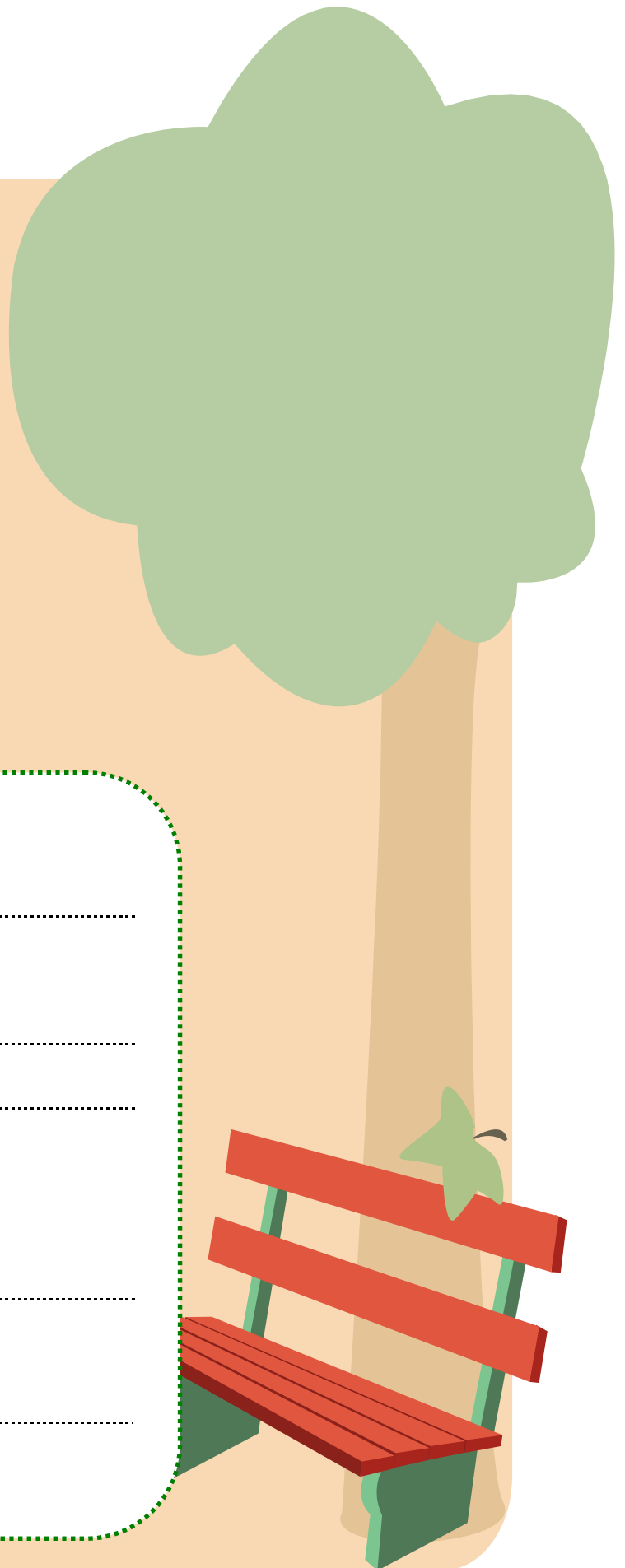
電話：

調剤薬局

.....

緊急時連絡先

.....



はじめに



「地域連携クリティカルパス」とは、地域のかかりつけ医と計画策定病院*¹)の医師が協力して治療にあたるための治療計画表です。この治療計画表を活用することにより、安心して質の高い医療を提供することを目指しています。病状が落ち着いているときの日常の診療は、地域のかかりつけ医がおこない、専門的な治療や定期的な検査は計画策定病院がおこないます。日常の相談などは、まずかかりつけ医にご相談ください。

* 計画策定病院とは、パス（治療計画表）を最初にお渡しする病院です



もくじ



- 退院後の生活について
- 術後ホルモン療法について
- 術後ホルモン療法に用いるお薬について
- 術後ホルモン療法による副作用について
- 放射線療法について
- 退院後もこれだけは忘れずに
- 乳房自己検診法
- 乳がん地域連携パス
- 乳がん自己チェックリスト
- 連絡メモ



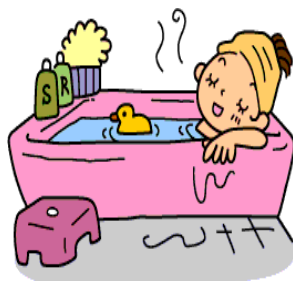
退院後の生活について



職場復帰



からだの調子に自信がいたら、
仕事に復帰できます。
外出も旅行も、何でもできます。



術後ホルモン療法について



女性ホルモンの働きによってがん細胞が増えるタイプがあり、このようなタイプはホルモン反応性乳がんと呼ばれます。ホルモン療法とは、ホルモン反応性乳がんに行われる治療で、女性ホルモンの働きを抑えることでがん細胞の増殖を抑制します。

ホルモン反応性乳がんには、がん細胞の表面に女性ホルモンを受け取るホルモン受容体が存在します。したがって、乳がん細胞を調べて、いずれかの受容体の存在が確認された場合
適応となります。



術後ホルモン療法に用いるお薬について



抗エストロゲン剤とアロマターゼ阻害剤の

2種類があります。

抗エストロゲン剤：抗エストロゲン剤は、エストロゲンを受け取る受容体に結合して、その働きを阻害し、乳がん細胞の増殖を抑えます。

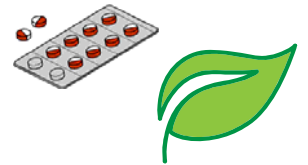
アロマターゼ阻害剤：エストロゲンは、閉経前は卵巣から分泌されていましたが、閉経後は脂肪組織にあるアンドロゲン（男性ホルモン）からアロマターゼの働きによりエストロゲンがつくられます。そのアロマターゼの働きを阻害し、エストロゲンへ変換させないことで体内のエストロゲンをなくし、乳がん細胞の増殖を抑えます。

服用期間や服用順序については、いくつかの方法があります。

詳しくは担当医師におたずねください。



術後ホルモン療法による副作用について



副作用は早めに対応することが大切です。どのような副作用があらわれるかを理解しておき、気になる症状がみられたら、担当医師に相談をしましょう。

抗エストロゲン剤の主な副作用

よくみられる症状

- ・更年期様症状（ほてり、発汗など）
- ・不正出血、おりものの増加などの症状
- ・頭痛、吐き気など

あらわれることは少ないが気を付けた
い症状

- ・深部静脈血栓症
- ・子宮内膜症への影響があります。

■ 深部静脈血栓症（足の付け根や骨盤の静脈が炎症を起こして、血管に血栓ができ、血液の流れが悪くなる病気）：下肢などの局所に痛みや腫れの症状があります。

■ 子宮内膜症：下腹部の痛み、性器出血などがみられます。

このような症状があらわれた場合はすぐに担当医師に相談をしてください。

アロマターゼ阻害剤の
主な副作用

よくみられる症状

- ・ 更年期様症状（ほてり、発汗など）
- ・ 関節痛や筋肉痛
- ・ 吐き気など

あらわれることは少ないが気を付けた
い症状

- ・ 骨量の減少
- ・ 心臓への影響があります。

- 骨量の減少：骨がスカスカになってもろくなる。自覚症状がないため、骨折して初めて気づくというケースもあります。定期的に検査を受けて骨の状態を確かめて下さい。
- 心臓への影響：息苦しい、胸の痛み、胸の圧迫感などです。

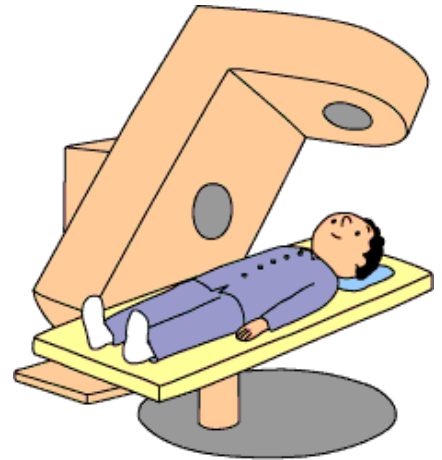
このような症状があらわれた場合はすぐに担当医師に相談をしてください。



放射線療法について



放射線療法とは、高いエネルギーのX線（放射線）をがん細胞にねらいを定めて照射し、がん細胞の遺伝子に傷をつけて増殖を抑えたり、破壊する治療です。主に、手術後、手術で取り残した可能性のあるがん細胞を死滅させるために行います。



乳がん温存術では、乳房内に目に見えないほど微小ながん細胞が残っている可能性があるため、術後に放射線照射を行って乳房内再発（局所再発）を予防します。

放射線療法の副作用について



放射線療法の副作用は、主に照射部位に現れます。放射線療法を行っている期間中や終了直後に現れる「急性障害」と、放射線療法終了後6ヶ月～数年後に現れる「晩期障害」に分けられます。

急性期障害（日焼けに似た症状）

治療終了後1～3ヶ月以内に消失

- 皮膚が赤くなる
- 皮膚がほてる
- 皮膚がヒリヒリする
- 皮膚がかさかさする
- ジクジクして水ぶくれができる
- 倦怠感・食欲低下

晩期障害

- 皮膚の色調変化・萎縮
- 皮下組織の硬化
- 乳腺組織の萎縮



☆放射線肺臓炎について

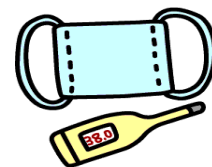


放射線治療の副作用に肺臓炎があります。

放射線治療後 1、2 カ月から 1 年以内に発症することが多く、肺臓炎の初期症状は咳、痰の増加、微熱、息切れです。

咳が続くなど風邪用の症状がある時は、肺臓炎を発症していることがあるので注意が必要です。

そのような症状が現れた場合には、必ず計画策定病院の医師に相談しましょう。



退院後もこれだけは忘れずに



☆定期的な診察や検査に行きましょう

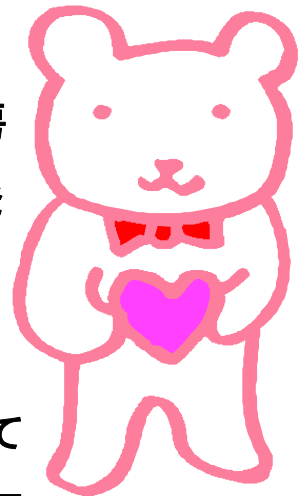
手術後10年をめぐり、定期的な診察や検査を行います。診察や検査の間隔は、医師の指示通り決められた日に診察や検査を受けるようにしてください。



☆毎月1回、自己チェックを続けましょう

毎月1回、受診日の前の日または自分で決めた日に、自己チェックリストを活用し、ご自分で症状をチェックしてください。乳房自己検診については生理のあと4、5日目頃に（閉経後の方は自分で決めた日）毎月調べる習慣をつけましょう。

特に乳房の異常は自分でも調べることができませんから、手術を受けたこの機会に、手術側の乳房の点検を行い、皮膚の変化・しこり（硬結）や発赤などがいないかをチェックします。手術をしていない側の乳房の自己検診も続けるようにし、乳頭からの分泌物や皮膚の変化がないか、乳房を触ってみて小さなしこりがないか、よく調べて下さい。気になることころがあれば、担当医師に相談してください。



☆指示された薬は忘れずに服用しましょう

病院で処方された薬は、手術後の状態を安定させるためや手術の治療効果を高めるために必要なものです。担当医師の指示通りに忘れずに正しく服用してください。

■ 飲み忘れた場合

飲み忘れた分は当日内であれば服用してください。

翌日に2回分を一度に飲まないでください。



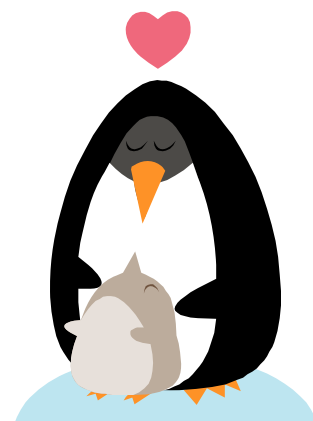
■ 飲んだか、飲まなかったかわからない場合

念のため飲まないようにしてください。



☆一人で悩まず、相談しましょう

安心して治療や検査を続けていくためには、この病気と付きあっていく気持ちをもつことが大切です。治療や生活、今後のことについて身近な人に話せることはあなたの大きな支えになります。病気の不安や悩みを一人で抱え込んでしまわずに、ご家族や担当医師、看護師にお話ください。また、病院にはがん相談支援センターなどの相談室があり、あなたのお気持ちを支え、不安を和らげ、よりよい療養生活がおくれるようお手伝いをしますのでご利用ください。



乳房自己検診法



下記の自己検診を生理のあと4、5日目頃に（閉経後の方は自分で決めた日）毎月調べる習慣をつけましょう。



1 鏡の前で乳房をよく見る

- 1 真っ直ぐ立って左右のバランスをみます
- 2 手を頭につけたり腰に当てたりしてみます
- 3 体を前に曲げてチェック

乳房や乳輪の皮膚の色の変化・左右の形の変化・腫れ・へこみ・ひきつれ・湿疹・その他
上記症状はありませんか？



2 入浴時に乳房を入念に触ってみる

- 1 すべりをよくするため石けんをつけます
- 2 四本の指と手のひら全体で触って、しこりがないかチェックします
- 3 脇の下もチェックしましょう

手のひら全体を使ってぎゅっと押すように触ります



3 仰向けで脇の下をじっくりなぞる

- 1 右肩下にタオルを入れます
- 2 左手で右乳房を小さな円を描きながらしこりがないかチェックします
- 3 タオルを左肩下に入れ替え同様に左乳房も見ます



4 乳首を軽くつまんでみる

- 1 乳首をつまみます
- 2 血液や黄色い分泌物などが出ないか確認します

連絡メモ



A large, empty rectangular area with rounded corners, defined by a dashed line, intended for writing the contact memo.