

乳がん治療後の生活

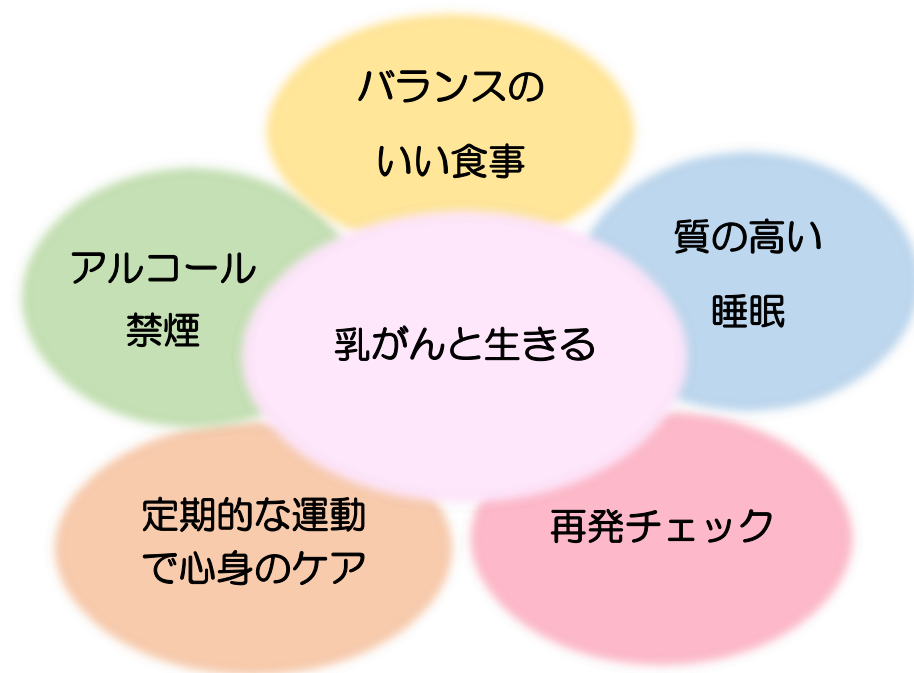


多摩総合医療センター 放射線科

令和6年10月作成

乳がんと生きる

乳がんは、治療後10年間という長期にわたって経過を見ていきます。治療しながら自分らしい社会生活を送るためには医療情報だけでなく、生活を支える情報や知識を得ることが必要です。これからの生活の質を向上させるために、以下の事柄に目を向けてみましょう。



運動・ストレッチ

日常で出来る適度な運動は良い気分転換になり、乳がんリスクを減らす手助けもしてくれます。特に治療後凝りやすい肩回りなどを意識して動かすと良いでしょう。

掃除機をかける動作や、階段を上る動作を大きくするなど普段の動作を意識して行う“ながら運動”もおすすめです。



睡眠

療養中も普段と同様に規則正しい生活が望ましいです。

【快適睡眠のためにできること】

- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- 夕食は寝る3時間前までに摂取
- 寝る前はスマホ等の液晶画面は避ける
- 起きる時刻を整える
- 睡眠トラブルは我慢せず医療者に相談する

タバコ・アルコール

【喫煙と乳がんリスク】

閉経前の女性は、タバコを吸うと非喫煙者と比較して3.9倍、受動喫煙でも2.6倍も乳がん発症リスクが上がってしまいます。

喫煙はその他の発がんリスクにもなるため積極的に禁煙を心掛けましょう。

【飲酒と乳がんリスク】

適度な飲酒はストレス緩和やリラックス効果がありますが、飲みすぎには注意しましょう。

アルコール量が1日当たりの適量から10g増えると乳がんリスクは10%増えるとされています。(化学療法中は飲酒を控えましょう。)

飲酒の許容量 (1日にいずれか1つ)

- | | |
|----------|---------|
| • ビール | 中ジョッキ一杯 |
| • 焼酎 | 1/3合 |
| • 日本酒 | 0.5合 |
| • ワイングラス | 1杯 |



セルフチェック

乳房の治療後も自己検診は大切です。他のがんに比べ自己発見率が高いことが乳がんの特徴です。日頃の乳房の状態を把握し変化に気づくことが早期発見につながります。毎月チェックする日を決めて行いましょう。

【目でチェック】

- 湿疹、皮膚の変色などがないか
- 乳頭から色のついた分泌物が出ていないか
- 乳頭にへこみなどの変化はないか
- 乳輪に変化はないか
- 腕を上げ、表面にしわやへこみがないか

【触ってチェック】

乳頭、乳房、鎖骨、肋骨の端、胸骨の中心、脇の下をくまなく触ります。触る方の腕を上げ反対側の3~4本の指の腹でゆっくり渦巻きを描くように乳房に触れてみましょう。入浴時に行うことで乳房表面の凹凸がわかりやすくなります。前より硬くなっているところはないか、へこみ等を確認し、違和感があった場合は医療機関の受診をおすすめします。

※乳房の変化として、放射線治療により皮膚が赤くなることや術後に手術部位が硬くなる場合があります。



食事

加工肉や洋菓子など近年の食生活の欧米化により、乳がんの罹患率は増加しています。高脂肪・高カロリーな食生活は乳がん発生の原因の一つになり得るためです。バランスの取れた食事を心掛け、乳がんの再発リスクを抑えましょう。

治療のひとつであるホルモン療法の薬には、食欲増進の副作用がある場合もあります。肥満に注意しましょう。



《参考文献》

- 福田護.ピンクリボンと乳がんまなび BOOK.社会保険出版社.2018.165p

推奨される食事メニュー（朝・昼）

朝食

- ごはん(160g)
- 卵とじ
- お浸し
- 味噌汁
- ふりかけ

栄養価

エネルギー	418kcal
たんぱく質	13.7g
塩分	2.6g

材料1人分

卵とじ

- 卵 1個
- たまねぎ 15g
- にんじん 10g
- 砂糖 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/2
- だし汁 大さじ1

昼食

- ごはん(160g)
- 生揚げのみそ炒め煮
- 酢の物
- 漬物

栄養価

エネルギー	530kcal
たんぱく質	19.2g
塩分	3.2g

材料1人分

生揚げのみそ炒め煮

- 生揚げ 40g
- 豚ももスライス 30g
- キャベツ 30g
- たけのこ水煮 20g
- こんにゃく 20g
- ピーマン 20g
- にんじん 10g
- 干しいたけ 2g
- サラダ油 小さじ1と1/2
- みそ 小さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- 清酒 小さじ2/3
- ごま油 少々
- 片栗粉 少々
- だし汁 適量

推奨される食事メニュー（夕・おやつ）



夕食

- ごはん(160g)
- あじ南蛮漬け
- 蒸し南瓜のそぼろあん
- お浸し

栄養価

エネルギー	595kcal
たんぱく質	24.9g
塩分	1.9g

あじ南蛮漬け 材料1人分

- あじ(三枚おろし)70g
- 片栗粉 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- にんじん 7g
- 長ネギ 20g
- ピーマン 5g
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ1と1/2
- 鷹の爪 少々



おやつ

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べると、バランスの良い食事になります。

いろいろな食品を組み合わせて食事を楽しみましょう。

- くだもの(バナナ)
- 牛乳

1日合計 栄養価

エネルギー	1720kcal
たんぱく質	65.0g
塩分	8.1g

看護外来のご案内

手術後は身体的ダメージに加えて精神的ダメージも大きいことがあります。そんな時は悩みを一人で抱え込まないことが大切です。当院では、乳がんの患者さんとそのご家族が手術後の不安や辛い症状について看護師さんに相談できる窓口があります。

	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	—	化学療法	—	緩和ケア	化学療法
午後 13:00~17:00	乳がん	—	—	—	化学療法

乳がんの看護外来は月曜日です。
ぜひご活用ください！

【ご予約に関して】

予約センター電話番号：042-323-9200
希望の外来と受診希望日をお伝えください。