



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

日本での乳がんは増加傾向にあります。その背景には女性の社会進出や高齢出産などにより、ライフスタイルが変化したことが指摘されています。もし自分になってしまったらどうすべきか、治療や薬についてまずは知っておくことが大切です。

乳がんの治療について

術前薬物療法

抗がん剤の効果でがん細胞を小さくし、切除しやすくなる効果をねらった治療です。乳房の温存がしやすくなるメリットが期待できます。もし温存ができなくても、使った抗がん剤が効いたことが証明されれば、右記にある術後補助療法など薬物療法の選択に役立つ情報となります。

術後補助療法

手術後に行う全身治療や放射線治療のことです。手術後に局所治療を行うと、残ったがん細胞に増殖の刺激を与える可能性が考えられています。がんの芽が活性化し、分裂・増殖する時期は細胞が不安定なため、このタイミングで抗がん剤を投与し、それをつぶしてしまおうという考えです。

治療のサイクル

休薬期間(1～3週間ほど)を置いて治療を繰り返します。休薬期間をおくと正常細胞は回復しますが、がん細胞は回復能力に欠けているため十分に回復しません。正常細胞が元気になった頃にまた抗がん剤を投与してがん細胞を消滅させます。

薬物療法の種類について

- ◆ **ホルモン剤**：エストロゲンというがんの増殖に関係するホルモンを抑え、再発や転移を防ぐ
- ◆ **抗がん剤**：細胞の遺伝子や細胞の増殖機能などを妨害して細胞を消滅させる
- ◆ **分子標的薬**：細胞のがん化や増殖に関係するたんぱく質や酵素の分子をターゲットにして集中的に狙い撃ちする

抗がん剤の副作用について

抗がん剤は、正常細胞にも同じように作用します。分裂スピードが早い細胞はダメージを受けやすいため、脱毛や吐き気、嘔吐、下痢、白血球数の減少などの副作用が起こります。1種類の抗がん剤を多量に使うと特定の副作用が強くなる場合があるので、2～3種類を組み合わせています。

「がん」と聞くと不安な気持ちになると思いますが、大切なのは適切な治療を受けて、生活の質を保ちながら病気と共に生きることです。早期発見・早期治療ができるように乳がん検診を定期的に受けましょう。分からないことがあれば薬剤師にご相談ください。

参考：虎ノ門病院乳腺内分泌外科ホームページ

新・日本人の食事摂取基準 その1～食物繊維～

食事でどんな栄養をどのくらい摂るべきか？これらを定めているのが厚生労働省がまとめる「日本人の食事摂取基準」です。5年に1度改定が行われ、来年度(令和7年度)から新しく2025年版となります。そこで2月号と3月号では、主な改定点についてご紹介します。

食物繊維の摂取をより多く！

食物繊維は、多く摂取するほどがんや糖尿病、生活習慣病の発症率が低くなるのが最新の研究で明らかになったことから、成人の理想的な摂取量が今より1g多い1日25gと示されました。しかし、現実の摂取量は13.3g(国民健康・栄養調査における中央値)と、理想よりもかなり少なくなっています。このため、摂取を目指す「目標量」として以下のように設定されました。

◆(年齢によって)成人男性は20～22g以上、成人女性は17～18g以上◆

食物繊維を知ろう！

皆さんは普段の食生活で食物繊維を摂れていますか？食物繊維には「お腹の調子を整える」「糖質の吸収を抑える」「コレステロールを低下させる」などの働きがありますが、水溶性と不溶性の2種類があり、両方をバランスよく摂ることが大切です。

水溶性食物繊維

便を柔らかくしたり、糖の吸収を抑えて血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



海藻類



果物



大麦など

不溶性食物繊維

便のかさを増し、便通を促します。



豆類



野菜



きのこ類など

食物繊維を多く摂る工夫

①主食を玄米や麦ごはん、全粒粉パンなどに変える

穀物は精製すると食物繊維の量が減ってしまうので、精白されていない色付きの食材を主食に取り入れると効果的です。穀類は毎日の食事の中でも食べる回数が多いため「まずは1食から」など、無理なく取り入れてみましょう。

②食材を加熱する

野菜やきのこ類は加熱することでかさが減り、より多く摂ることができます。いも類や豆類はポタージュ状にし、汁物として取り入れるのがおすすめです。



食物繊維は、現代の日本人の食生活において不足しがちなため、十分な摂取を心がけましょう。

参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会 資料

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。