

はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

ワンランク上の病院をめざして

私たちは、患者さんの意思を尊重し、高度で良質な医療を提供することによって、地域社会に貢献します。

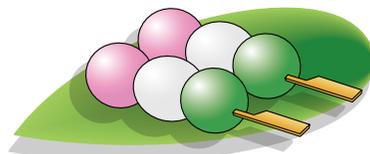


Message

乳がんと遺伝：HBOC について

Information

- 乳がんの手術を受けられる患者さんへ
- 院長エッセイ「四季雑感」
“加速する世界の新薬開発”
- キラリ！！看護のスペシャリスト～ Part3 ～
がん放射線療法認定看護師
- 地域医療連携センターからのお知らせ
「県民公開講座・地域連携懇談会の中止」
- EBISU ♥キッチン
～野菜を食べよう！春編～
キャベツのステーキ



乳がんと遺伝：HBOC について

Pick Up. 036



乳腺外科部長 小西 宗治

生涯、2人に1人はがんを発症するとされ、女性で最も多いのが乳がんです。原因として加齢、食生活や少子化など、多くは環境要因ですが、10%の乳がん患者さんで遺伝がかかっているとされています。数多くの原因遺伝子が特定されていますが、この中で最も多く半数を占めるのがBRCA1遺伝子とBRCA2遺伝子で、これらのどちらかに乳がんの発生と関係のある遺伝子変化（バリエーションといいます）を認めた場合に『遺伝性乳がん卵巣がん症候群：Hereditary Breast and Ovarian Cancer：HBOC』と診断されます。

HBOCは字のごとく、乳がんのみでなく卵巣がん、他に膵臓がんや男性の前立腺がんも発症しやすいことがわかっていますがここでは乳がんに関して述べます。日本では乳がんの4%がHBOCとされています。乳がんになられた方でご家族や親戚に乳がんの経験（乳がんの家族歴）をお持ちの方は多く、遺伝が心配とよくいわれますが実際はそんなに多くはありません。

HBOCでは生涯乳がん発症リスクは70%（一般人口でリスクは12%）と多く、若年者に発症割合が多い傾向にあり、ホルモン治療が無効なトリプルネガティブタイプに多い、この他にも両側乳房に発生、片側に複数の乳がんの発生、男性乳がんに多いといった特徴があります。

HBOCの診断は、一般的には血液検査で白血球の遺伝子情報を調べてバリエーション保有の有無を確認します。健康保険が利用できるのは、再発乳がんやオラパリブ投与（BRCAバリエーション保有の再発乳がんに有効とされています）が可能かどうか調べる、45歳以下の乳がん発症、60歳以下のトリプルネガティブタイプ乳がん発症、両側乳がん発症、片側乳房に複数個の乳がん発症、男性乳がん発症、卵巣・卵管・腹膜がん発症、乳がんを発症し乳がんまたは卵巣がんの家族歴を有す、などです。特に40歳未満の乳がん発症や卵巣がんの家族歴はバリエーション保有が高率となります。

遺伝情報そのものを変えることは不可能ですが、対策を講じることは可能です。反対側の乳房に対し、乳がんの発症予防的にリスク低減乳房全切除+/-乳房再建を検討する。温存手術が可能な乳がんに対しては、温存乳房の再発予防的に乳房全切除を選択する。このような積極的な対応や、術後温存乳房や対側乳房に対し乳房MRI検査やトモシンセシス（断層撮影可能な3Dマンモグラフィ）を利用して、より早期に乳がんをみつけて根治をめざすサーベイランスが有効です。

子供にはバリエーションは50%の確率で伝わります。遠い血縁者にもHBOCの可能性は否定できません。HBOCの影響はご自身にとどまりません。まずHBOCがどのような状態なのかを理解し、自身がHBOCであった場合、病状とどのように向き合っていくか、家族への対応、血縁者へのアナウンスをどうするかなど利益と不利益をイメージした上で進めていくことが重要です。



トモシンセシス
(3Dマンモグラフィ装置)



乳がん看護認定看護師 乳腺外科医師 放射線技師

乳がんの手術を受けられる患者さんへ

リハビリテーション部 井谷麻衣（作業療法士）

リハビリテーション部では、主治医の指示のもと、手術前及び手術後5日目から、乳がんの患者さんに対して、リハビリを提供しています。

手術後、痛みや恐怖心から必要以上に肩関節を動かさないことが続くと、特に肩関節が硬くなり日常生活に支障が出てきます。そこでリハビリでは、乳がん術後のパンフレットを用いながら、適切な時期に適切な運動・動作を行うことで関節が硬くなることを予防していきます。また、術後翌日より肘や手指を動かすことでむくみの予防を行い、術後の生活をスムーズに過ごせるよう支援していきます。

さらに、リハビリの時間以外にも、ご飯を食べる、洋服を着替える、お風呂で体を洗うなど日常の動作において手術をした側の肩関節を動かしていただくことが重要です。その積み重ねが元の肩の動きを取り戻すことに繋がります。

なお、乳がん術後のパンフレットには、写真とともにシンプルな内容の運動方法を紹介しており、初めてリハビリを受けられた方にもわかりやすい内容となっています。このパンフレットは退院後も生活の質を維持・改善してもらうため、約半年間は自宅での自主トレーニングとしてお使いいただけます。



にしびょう TOPICS



オンライン面会がご利用いただけます

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院中の患者さんの面会制限にご理解・ご協力いただきお礼申し上げます。当院では患者さんのご家族を対象に、病室（病棟）と1階ロビーをタブレット端末で繋ぐオンライン面会を実施しています。ご希望の方は来院のうえ、申込用紙に必要事項を記載していただく必要がございます。詳細については下記までお問い合わせください。

【予約・問い合わせ先 ☎0798-34-5151（代表）】

※「オンライン面会の件」とお伝え下さい。





前

号のはまかせ「四季雑感」でも述べたことですが、コロナ流行後は、殆どの国際学会がオンライン形式（または、オンラインと現地開催のハイブリッド）で開催され、また、録画での視聴も可能となったため、コロナ以前よりも格段に最新情報を豊かつ正確に入手することが可能となりました。私は、長年乳癌の診療と研究を専門としてきましたが、乳癌領域の最新情報を通して、今、痛感していることがあります。それは、新薬開発のスピード、特に、臨床試験のスピードが以前に比べて格段に速くなったことです。ひと昔前なら10年以上を要したと思える新薬の開発が、今は、その半分程度の期間で終了するような感があります。乳癌のゲノム研究が進み、新薬の開発もターゲットを絞った効率の高い戦略が取れるようになったことが新薬開発の時間が短縮された要因と思われます。新薬が次々に開発され治療の選択肢が増えることは患者さんにとって朗報であると思います。ただ、一点残念に思うのは、これらの新薬のほぼ全てが海外の製薬企業が開発したものであるということです。また、日本の製薬企業が開発した新薬も臨床試験のある段階になると主な開発場所を海外に移す傾向がみられます。その理由は、国内で開発するよりは海外で開発の方が短期間で結果が得られるからです。

現在の新薬の臨床試験、特に第3相試験（最終段階の臨床試験）は多くの患者さんを対象とすることもあり、一国ではなく多数の国が参加するグローバル試験として実施されるのが一般的となっています。このグローバル試験のほぼ全ては海外企業がスポンサーで研究の責任者も外国の医師が占めています。最近では、日本の医師もグローバル試験に協力者として参加する機会が増え、多くの患者を臨床試験に登録しているの

で海外企業や研究責任者からはそれなりに「感謝」されているとは思いますが、見ようによっては海外企業の下請けをしているだけのようにも見えます。

今年は、寅年です。寅年は、「新しく立ち上がる」や「生まれたものが成長する」といった縁起のよい年と言われています。「失われた30年」の間に日本の製薬企業の世界でのプレゼンスはかなり低下したように思います。国、企業が研究開発にもっと積極的に投資し日本企業の独自の創薬研究やグローバル試験が活性化・加速化され、新薬開発においても日本が世界から協力者として「感謝」されるのみならず、開発者として「尊敬」される国となることを切に願っています。



橋の上の小さなプレハブ小屋は、2020年3月にコロナ感染疑いの発熱患者の待機場所として当院の発熱外来の入り口付近に急遽設置されたものです。早いものでコロナのパンデミックが始まってから約2年が経過しますが、残念ながらまだコロナは終息していません。それどころか、今度はオミクロンとなって猛威を振るっています。オミクロンは、重症化率は低いようですが、感染力が非常に高くエッセンシャルワーカーの感染者増による社会機能の低下が危惧されています。この小屋が一日も早く不要になることを願いつつ、職員一同、全力で日々健闘しています。



兵庫県立西宮病院長
野口 眞三郎

キラリ!! 看護のスペシャリスト ~Part 3~

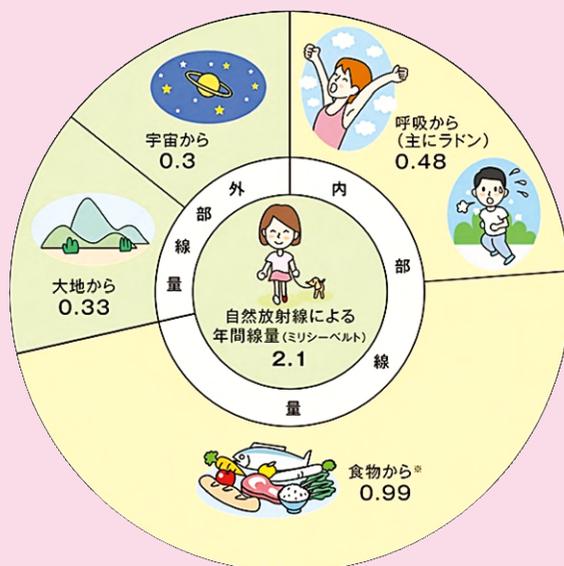


がん放射線療法認定看護師 高津秀子

みなさん“放射線”と聞くとどんなイメージをお持ちですか。日本では、放射線と言えば広島や長崎の“原爆”や、東日本大震災の時の“原子力発電”が思い浮かび、少し怖いイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。今回は、がんの3大治療の一つである「放射線治療」についてお伝えしたいと思います。

放射線とは、いろいろなものを通り抜け、物の性質や状態を変える性質があり、人の目には見えない小さな粒や、光の仲間です。放射線は、宇宙から地球に降りそそがれていたり、空からも地面からも、そして食べ物にも含まれており、毎日の生活の中で少しずつ浴びています。

このように、常に弱い放射線に囲まれていますので、少しの放射線なら人間の身体に問題が起こる心配はありません。



放射線治療

手術

抗がん剤

“抗がん剤” “手術” “放射線治療” はがん治療の3本柱です。その中でも、**放射線治療**は**身体を切らない、人に優しい、最先端治療**です。



メリット

1. 切らずに治療をするので、臓器の形と機能を残すことができる
2. 入院の必要がないので、通院で治療が可能（就業も可能）
3. 治療時間が短い→およそ1分程度の照射
4. 治療中は痛みも痒みもない
5. 他の治療と比較すると治療費が安い（保険診療・高額医療制度の適応です）
6. 多くのがんで、手術と同程度の治癒率



でも副作用が無いのか心配・・・

⇒ 吐き気や消化器症状、スキントラブルなどの副作用がありますが、抗がん剤に比べると、全身への影響はずっと少ないです。治療部位の皮膚炎を起こしやすいですが、セルフケアで悪化を防ぐことができます！

放射線治療による副作用を最小限にし、最大のメリットである日常生活の質を維持・向上できるよう、お一人お一人に合ったケアを一緒に考えていきます。気になる事や不安な事がありましたら、いつでもご相談ください。

「県民公開講座・地域連携懇談会の中止」

いつもお世話になっております。令和3年度、県民公開講座、地域連携懇談会の開催がコロナ禍のため中止になりました。

患者さんへご病気のことや生活について様々なテーマで知っていただく機会を、工夫しながらご案内しております。本館1階会計フロアのモニターにて「治療と仕事の両立支援について」2月から掲示予定です。本館外来2階・3階フロアにてミニ講座「病院の役割と機能分担について」を3月・4月に掲示予定です。

ご来院いただいた際に、覗いていただけたらと思います。

大変な情勢ではありますが、今後ともよろしくお願い致します。



今回は手軽で栄えるオススメの野菜料理と身近な調味料のアレンジ方法をご紹介します。

EBISUキッチン ～野菜を食べよう！春編～

キャベツのステーキ BY. 栄養管理部



●材料 (2人分)

材料	分量
キャベツ	150g
オリーブオイル	小さじ2
和風ドレッシング (ノンオイル減塩タイプ)	大さじ3

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	4.2g
炭水化物	4.1g
塩分	0.2g

1人当たり
栄養価

(管理栄養士:大谷 彩乃)

調理のポイント

◇ 焼き目はしっかり付けたほうが香ばしくおいしく食べられます。
(焦げないように火加減には注意してください)

◇ 塩こしょうで味付けしたり、
にんにく+鷹の爪でペペロン風にしてもおいしく頂けます。

(調理師:八木 真樹)

管理栄養士による栄養食事相談を月～金に予約制で行っています。ご希望の場合は、主治医又は看護師、管理栄養士までお申し出ください。

●作り方

- ① キャベツは芯をつけた状態でくし型に切り(キャベツ1/10玉分)洗って水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、中火でキャベツの片面に焼き目を付ける。
- ③ 焼き目がついたらひっくり返してとろ火にし、蓋をして7～8分蒸し焼きにする。
- ④ キャベツを焼いている間に分量のドレッシングをフライパンに入れ、とろみがつくまで焦がさないように混ぜながら煮詰める。
(分量から2割程度の量が減るぐらいが目安)
- ⑤ 焼いたキャベツに煮詰めたドレッシングをかけて完成!



知っていますか？食物繊維の種類



腸活という言葉をよく耳にするようになりましたが、腸活に欠かせないのが食物繊維。その食物繊維が2種類に分けられることをご存じですか？

それぞれに効果が違うのでどちらの食物繊維もバランスよくとりたいですね。

◇不溶性食物繊維(水に溶けない食物繊維)

お通じの量を増やし、腸を刺激して便通をよくする効果があります。

☆野菜・ごぼう・きのこなどに多く含まれます。



◇水溶性食物繊維(水に溶ける食物繊維)

水分を吸収してお通じを柔らかくする、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を防ぐ効果があります。

☆野菜の葉の部分・こんにやく・海藻などに多く含まれます。



編集後記

編集室



いつもはまかぜをご愛読いただきありがとうございます。今回は「遺伝による乳がん」をメインにご紹介させていただきました。ご多忙中、ご協力いただきました先生方にこの場をお借りし、お礼申し上げます。引き続き「はまかぜ」より、地域の皆様方に院内の専門的な事例や日常などを幅広く情報発信できるよう努めてまいりますので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

(はまかぜ編集委員)

兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号
TEL:0798-34-5151(代表) FAX:0798-23-4594
地域医療連携センター TEL:0798-34-5174(直通)
FAX:0798-34-4436
E-mail:chiiki-kn@hp.pref.hyogo.jp

nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

2022.3 発行