

2020 4月

ひがし調剤 TOPICS

No. 143

乳がんのホルモン療法について

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

乳がんの治療は手術・放射線療法・薬物療法などから2つ以上の治療方法を組み合わせて行うのが一般的です（集学的治療といいます）。乳房やその周辺の再発を防ぐには有効な方法と考えられています。今回は薬物療法の中のホルモン剤についてご紹介します。



ホルモン剤を使用した薬物療法について

乳がんのホルモン療法は、女性ホルモンである「エストロゲン」を栄養として大きくなるがん細胞（エストロゲン感受性乳がん）に対して行う治療法です。「エストロゲン」を抑えることで、がん細胞を小さくし再発を予防します。乳がんは女性に多いがんのため、閉経前は卵巣に作用するお薬を主に使用します。閉経後は卵巣機能が衰えるので、脂肪組織にあるアロマターゼという酵素に作用するお薬を使用します。

閉経前乳がんのホルモン療法

* タモキシフェン
：エストロゲンが、がん細胞に作用するのをブロックします。

閉経後乳がんのホルモン療法

* アナストロゾール、エキセメスタン、レトロゾール
：脂肪細胞にあるアロマターゼに作用して、エストロゲンを作らせないようにします。
* タモキシフェン、トレミフェン
：エストロゲンが、がん細胞に作用するのをブロックします。

ホルモン剤の副作用について

更年期症状と同様の「ほてり、発汗、イライラ、関節痛、体重増加など」があります。対策として下半身を冷やさないようにし、体温調節のしやすい服装を心がけましょう。フィットネスやウォーキングのほか、毎日の生活の中でこまめに体を動かすことも効果的です。食事は和食を取り入れ、間食は高カロリーのものは避けましょう。



乳がんのホルモン療法は安全性の高い治療法です。長期に継続する必要がある治療ですので、お薬のことで気になることがありましたら薬剤師へご相談ください。



食事で筋力アップ!

新しいことを始めるのにぴったりの春！適度な運動と栄養バランスのよい食事で引き締まった体を目指しましょう。そこで今回は、筋力アップの食事についてご紹介いたします。

筋肉は、常に合成（新しく作られる）と分解（古いものが壊される）を繰り返しています。まずはその筋肉のもととなる「たんぱく質」を十分に摂りましょう。たんぱく質を多く含む食品は肉、魚、卵、大豆、乳製品などですが、その摂り方にもポイントがあります！

ポイント① 毎食たんぱく質を摂りましょう。

私たちは1日に体重1kgあたり1gほどのたんぱく質を摂る必要がありますが、3食均等にたんぱく質を摂った場合と比較して、夕食に偏った摂取では1日の筋肉合成率が約25%も低下することが明らかになっています。体重が60kgの場合、1食あたりで推奨されるたんぱく質量は20～25gです。

※たんぱく質摂取制限のない健康な人の場合

こんな献立でたんぱく質を十分に。

例えば、簡単にすませがちな朝食も、次のように変えるとたんぱく質を約25gに増やすことができます。

たんぱく質 約6g

- ・バタートースト(6枚切り)
- ・コーヒー

→

たんぱく質 約25g!

- ・チーズトースト(スライスチーズ1枚)
- ・ツナサラダ(ツナ缶小1/2個、キャベツ、トマト、ブロッコリー)
- ・ゆで卵1個
- ・コーヒー

ポイント② 一度にたくさん食べるのが大変な方は、間食として。

特に、運動前後の30分以内にたんぱく質を摂ることが勧められています。牛乳、豆乳、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、カニかまぼこ、チーズ、ゆで卵などを常備しておくとう便利！

上記はあくまでも一例です。ご自身の体調、生活習慣に合わせて行ってください。特に運動、食事について医師から指示のある方はそれに従ってください。また、食生活はたんぱく質だけに留意するのではなく、主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることが大切です。

参考：栄養と料理2018年7月号 (株)明治ホームページ

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。