

私のカルテ

(乳がん)

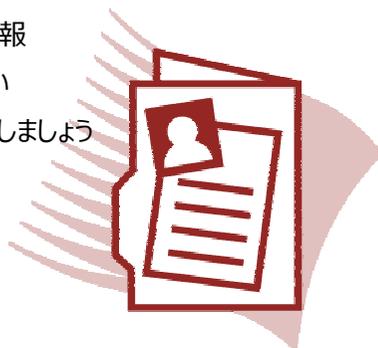


お名前

生年月日 (西暦) 年 月 日

私のカルテとは

- 「私のカルテ」の使い方
 - ・ 「私のカルテ」はあなたのことを地域の医療者にお伝えするために使うものです。病院やかかりつけ医を受診する際には、必ず持参しましょう。
 - ・ 受診後には説明内容や結果を診療日記に書いておきましょう。
 - ・ 日常生活の様子についても記録しておきましょう。
 - ・ かかりつけ薬局を利用する際には、お薬手帳と一緒に提出しましょう。
- 「私のカルテ」には、以下の内容が綴られています。
 - ① わたしの診療情報
 - ② 手術・お薬に関する情報
 - ③ がん地域連携パスとは
 - ④ がん地域連携における医師の役割分担
 - ⑤ わたしの担当者
 - ⑥ 緊急時の対処方法は
 - ⑦ 治療スケジュール
 - ⑧ 日常生活、副作用等に関する情報
 - ⑨ 相談支援センターにご相談ください
 - ⑩ 患者同士の支え合いの場を利用しましょう
 - ⑪ セルフチェックシート
 - ⑫ わたしの診療日記



わたしの診療情報

フリガナ 氏名		性別	男 ・ 女
生年月日	(西暦) 年 月 日	血液型	型
住所	〒 -		
電話番号	() -		
病名			
これまでの病気の経過			
アレルギー			
病気の説明をしてほしい人			
病気の説明をしてほしくない人			

手術に関する情報

手術日	(西暦) 年 月 日
手術時の年齢	歳
手術内容	<input type="checkbox"/> 乳房切除 <input type="checkbox"/> 乳房部分切除
手術部位	<input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 両方
腋窩リンパ節郭清	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
センチネルリンパ節生検	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
病理診断等	T () N () M () n (/) 組織グレード () 脈管浸潤 () ER () PgR () HER2 () 組織型 ()
放射線治療 (残存乳房)	<input type="checkbox"/> あり (Gy+) <input type="checkbox"/> なし

お薬に関する情報

投薬内容	<input type="checkbox"/> アミデックス <input type="checkbox"/> ノルバテックス () mg
	<input type="checkbox"/> フェマーラ <input type="checkbox"/> UFT <input type="checkbox"/> ()
	<input type="checkbox"/> アロマシン
	投薬方法 () 分 () 食後
	<input type="checkbox"/> ゾラデックス (3.5mg) 4週に1回皮下注
	<input type="checkbox"/> リュープリンSR (11.25mg) 12週に1回皮下注
投薬予定期間	あと () (年 月 記)

がん地域連携パスとは

がん地域連携パスとは、地域のかかりつけ医と病院の専門医とが、あなたの診療経過を共有できる診療計画書のことです。これを活用することにより、かかりつけ医と病院の専門医とが役割分担をして、同じ診療方針のもと手厚い診療を受けることができますようになります。

がん地域連携パスは患者さまの診療方針や在宅での療養生活を十分に考慮した上で利用した方が良いと判断された患者さまにだけお勧めします。もちろん、あなたが利用を中止したい場合にはいつでも対応可能です。

あなたも連携パスを活用して、かかりつけ医と病院の専門医の2人の主治医に診てもらいましょう。



がん地域連携における 医師の役割分担

● かかりつけ医の役割

かかりつけ医は、がん治療が円滑に続けられるように、日頃の診療や療養指導を担当します。主な役割は以下の通りです。

- ・ 定期的な診察、血液検査など
- ・ 定期的なお薬の処方
- ・ 痛みや吐き気など各種症状の診察や治療
- ・ 併存する病気の治療



● 病院の専門医の役割

病院の専門医は、手術や放射線治療、化学療法、入院治療、定期的な精密検査などを担当します。主な役割は以下の通りです。

- ・ がんの手術、放射線治療、化学療法
- ・ 血液検査、超音波検査、CT検査、内視鏡検査など
- ・ がんに関する専門職の各種指導



わたしの担当者

① 手術をした病院

医療機関名			
住所			
電話番号		担当医	

② かかりつけの病院・診療所

医療機関名			
住所			
電話番号		担当医	

③ 処方薬局

薬局名			
住所			
電話番号			

④ ケアマネジャー

施設名			
電話番号		担当者名	

⑤ 訪問看護

施設名			
電話番号		担当者名	

緊急時の対処方法は

症状	対応方法
例) 吐き気が強く、食事が全く摂れない	6

【連絡】

No.	対応方法	連絡先
1	かかりつけ医に電話	TEL
2	訪問看護に電話	TEL
3	手術した病院に電話	TEL
4	夜間急病センターに電話	TEL

【受診】

No.	対応方法	連絡先
5	かかりつけ医を受診	TEL
6	手術した病院を受診	TEL
7	夜間急病センターを受診	TEL

治療スケジュール

○・・・実施 △・・・必要時に実施

診療施設	かかりつけ医	かかりつけ医	かかりつけ医	かかりつけ医
経過	1か月後	2か月後	3か月後	4か月後
受診日	/	/	/	/
問診	痛み、上肢のむくみの有無、肩関節運動障害の有無、体重増加、更年期様症状その他症状を確認します。			
視触診	患部側の乳房、肩関節の運動障害、対側の乳房を視触診して、合併症や再発の有無を確認します。			
検査	採血（腫瘍マーカー、貧血の有無、肝機能、腎機能、コレステロール値をみます）			
	胸部X線（肺に異常な影がないかみます）			
	胸腹部CT（肺や肝臓その他転移の有無をみます）			
	骨シンチ（骨の転移の有無をみます）			
	マンモグラフィ（乳房撮影）・乳腺エコー（乳房内再発や新たな癌の発生がないかみます）			
	PET/CT（全身の転移の有無をみます）			
	骨密度の測定（骨粗鬆症の有無をみます）			
投薬	薬を処方します。副作用によって量が調整される場合もあります。			
説明	検査結果についての説明や副作用・合併症の対処方法を説明します。			
	△	△	○	△
	△	△	○	△

かかりつけ医	手術した病院						
5か月後	6か月後	7か月後	8か月後	9か月後	10か月後	11か月後	12か月後
/	/	/	/	/	/	/	/
△	○	△	△	○	△	△	○
	○			○			○
	○			○			○
	○						○
							△
							△
							○
							△
							○
△	○	△	△	○	△	△	○
△	○	△	△	○	△	△	○

日常生活について

- 特に意識して気をつけることはありません。
- バランスのとれた食事や十分な休息など、規則正しい生活を心がけましょう。
- お仕事や運動は、体調と相談しながら行いましょう。
- 腕が手術前と同じ位置まで上がらない方は、意識して腕を上げたり、動かしたりの方が良いですが、日常生活の中での掃除や洗濯を行うこともリハビリになります。疲労を残さないよう気をつけ、使いすぎた時には休息をとり、うまく生活の中で腕を動かしましょう。



わきの下のリンパ節を 切除された方は・・・

わきの下のリンパ節を取っているので、リンパ液の流れが低下し、腕がむくみやすくなっています。手術した方の腕に負担をかけたり（重たいものを持つなど）、締め付けたり、傷つけることは避け、皮膚の清潔を保ちましょう。

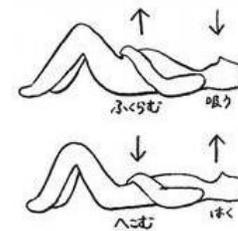


もし、**腕や肩が重だるい・肩がこる・腫れぼったい・手を握ったり開いたりする時に違和感がある・むくんでいる**などの症状を感じた時には、医師や看護師へご相談ください。これらの症状はリンパ浮腫の初期症状です。最初はこれらの症状が出たり、消失したりしますが、放置すると常に症状がある状態になりますので、ご自分の腕や胸・背中を観察する習慣をつけましょう。

また、一度発症すると完治させることはできません。症状をコントロールしていくことが必要になります。専門のセラピストによるリンパドレナージュや弾性包帯・弾性スリーブによる圧迫、圧迫下での運動など決められた方法がありますので、症状を感じたら早めに医師や看護師へご相談ください。

リンパの流れを良くする運動

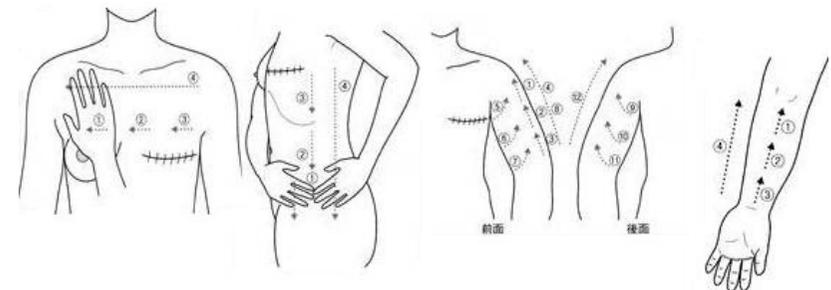
① ゆっくり肩回しを 10 回行います。



② 腹式呼吸を 5 回行います。（恥骨部に手をあて、ゆっくり鼻から吸って口から吐きます。）

③ わきの下と足の付け根に手を当て、各 20 回くらい円を描くように回しながらマッサージを行います。

④ 番号の順に手を皮膚に密着させ、10 回ずつ皮膚をずらすようにゆっくり、少しずつマッサージします。



⑤ 最後に手の先から反対側のわきの下、同側の足の付け根へ向け、3 回なでるように流します。

もしリンパ浮腫になったら・・・

もしリンパ浮腫になった場合は、専門のリンパドレナージセラピストによる対応が必要になります。各施設の外来で看護師が対応している場合が多いですが、専門のセラピストによる対応を勧められた場合、もしくは希望される場合は、下記をご参照ください。

<対応可能な病院>

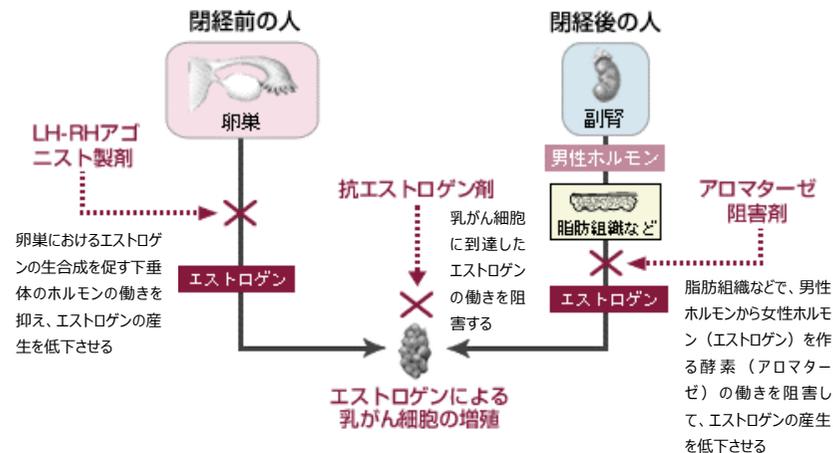
受診希望の場合は各施設へお問い合わせください。いずれも予約が必要です。

- 国立函館病院 地域医療連携室 TEL0138-51-0229
(毎週火曜日 8時30～17時15分)
- 函館五稜郭病院 リンパ浮腫外来 TEL0138-51-2295
(月・水・木曜日 9時～15時30分)

ホルモン療法を受けている方は

乳がんは体内で作られる女性ホルモン「エストロゲン」により増殖が促されます。「エストロゲン」は乳がんの細胞の中にある『エストロゲン受容体』と結びつくことで細胞の増殖が促されます。

ホルモン療法（正確には“抗ホルモン療法”、“内分泌療法”といいます）は「エストロゲン」の産生を抑えたり、その働きを妨げることにより乳がんの増殖を抑える方法です。



アロマトーゼ阻害剤

＜薬の名前＞ - 飲み薬 -

アリミデックス、アロマシン、フェマーラ

閉経後、「エストロゲン」は腎臓の上に付属する臓器である副腎から出ている男性ホルモン（アンドロゲン）が『アロマトーゼ』という酵素によって作りかえられます。このお薬は、この作り変える働きを抑える作用があります。

＜副作用＞

ほてり、疲労感、頭痛、めまい、肩こり、関節痛、倦怠感、骨粗鬆症抑うつ気分 など

- 関節痛については、飲み始めの頃に多くみられます。ビタミン E や痛み止めの薬の他、患部を動かすことで症状を軽減することができる場合もあります。寝起きに「伸びをする」などをするとよいでしょう。
- 骨粗鬆症については、定期的な骨密度の検査を行うことが大切です。必要に応じて、骨密度を高める薬やビタミン・カルシウムの摂取を行うこともあります。

LH-RH アゴニスト製剤

＜薬の名前＞ - 皮下注射 -

ゾラデックス、リュープリン

閉経前、脳の下垂体という部分から、卵巣での「エストロゲン」の産生を促すホルモン（LH-RH）が出されます。このお薬は、この LH-RH の働きを抑える作用があります。このお薬を投与することで「エストロゲン」の量が著明に減少します。

＜副作用＞

ほてり、疲労感、頭痛、めまい、肩こり、関節痛、倦怠感、骨粗鬆症抑うつ気分 など

- 治療中は生理が止まりますが、終了後半年くらいで戻る人が多いとされています。
- 骨粗鬆症については、定期的な骨密度の検査を行うことが大切です。必要に応じて、骨密度を高める薬やビタミン・カルシウムの摂取を行うこともあります。

抗エストロゲン剤

<薬の名前> - 飲み薬 -

ルバテックス、フェアストン、タスオミン

「エストロゲン」が受容体と結びつくことを妨げて、「エストロゲン」の働きを抑えることができます。

<副作用>

ほてり、疲労感、頭痛、めまい、肩こり、関節痛、倦怠感、抑うつ気分、子宮内膜がん など

- ほてりや抑うつ気分を抑えるためにお薬が出ることもありますが、一部のお薬は『抗エストロゲン』の働きを抑えてしまうこともありますので、他の病院でお薬をもらう場合は医師へ相談するとよいでしょう。
- 子宮内膜がんを起す確率を増加（0.6%）させますが、その確率より乳がんの再発を防ぐ確率（1.35%）の方が高いことがわかっています。定期的ながん検診を受けるとよいでしょう。

ホルモン剤の副作用への対処方法

- 多くみられる更年期障害（ほてり、発汗）に対しては、室温や着衣の調整などをして対処することになります。症状が出現する方は、内服2～3週間後から出現し、6か月目頃には症状が軽減するといわれていますが、日常生活が辛くなるほど症状が強い場合は医師へ相談しましょう。
- 不正性器出血や関節痛が出現した場合、気持ちが不安定になった場合は医師へ相談しましょう。
- 膣乾燥感や帯下の変化がおこることがあります。清潔を保持したり、潤滑ゼリーを使用し対処することになります。パートナーとの関係においても、一番の敵は沈黙です。前向きで素直な気持ちをお互い伝え合うコミュニケーションはとても大切なことです。以前の関係にこだわらず、ゆっくりと二人で新たに関係を築いていきましょう。
- その他、気になる症状がある場合には、遠慮せず医師へ相談しましょう。

どんなに小さなことでも一人で悩まず、気になることがあればご相談ください。小さな我慢の積み重ねが治療や生活を辛くさせません。病気とうまく付き合い、前向きに生活していけるよう一緒に考えていきましょう。



運動について

適度な運動を心がけ、急激な体重増加をしないように気を付けましょう。

適度な運動の目安（80～100kcalの消費）

- ゆっくり歩く・散歩 30分
- ウォーキング 20分
- 家事（炊事・洗濯・掃除） 30分



標準体重早見表

身長	標準体重	身長	標準体重
140cm	43kg	160cm	56kg
145cm	46kg	165cm	60kg
150cm	50kg	170cm	64kg
155cm	53kg	175cm	67kg



自分の1日のエネルギー量を知りましょう。

1日の必要なエネルギー

= 標準体重 × 活動指数（普通の労作）30

食生活について

骨粗鬆症の症状が出る場合があります。

カルシウムが効率よく吸収されるような食品を選びましょう。野菜や小魚だけでは1日に必要なカルシウムは不足してしまいます。

- **乳製品を意識的に摂る**

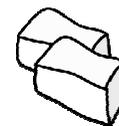
乳製品にはカルシウムが多く含まれており、しかも吸収がよいのです。また、脂肪分の少ない脱脂粉乳（スキムミルク）を意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

- **大豆製品の利用**

大豆製品にもカルシウムは多く含まれています。乳製品が苦手という方も手軽に摂れます。

- **ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります**

ビタミンDは日光浴により、体内で合成することができ、食品では魚介類・きくらげ・しいたけなどに多く含まれています。



コレステロールやアルコールは控えめに

① 抗ホルモン療法を受けることでエストロゲンを抑制し、血中コレステロールが上昇しやすくなります。毎日の食事の中でコレステロールを多く含む食品は控えめにしましょう。

● 控えめに摂った方がよい食品

➢ **コレステロールを多く含む食品** ※ () 内は常用量に対するコレステロール含有量

- ✓ いか (1/3 杯→280mg)
- ✓ 卵黄 (中 1 個→250mg)
- ✓ レバー (3 切→150~220mg)
- ✓ たらこ (1/2 腹→140mg)
- ✓ すじこ・いくら (大さじ 1 杯→100mg) など

➢ 動物性脂肪食品

バター、ラード、生クリーム、肉の脂身などは食べすぎないようにしましょう。

● 積極的に摂った方がよい食品

- ✓ 穀類・・・麦飯、玄米
- ✓ 野菜・・・人参、ほうれん草、ブロッコリー、ごぼう、切干し大根
- ✓ 海藻・・・わかめ、昆布、ひじき
- ✓ 豆類・・・大豆、大豆製品、あずき、そら豆

② アルコールも乳がんとの関連が深いです。お酒の種類に限らず、なるべく控えることをお勧めします。

➢ 飲みたいときの目安です。

ビール大瓶 1 本 日本酒 1 合

ワイン 2 杯 ウイスキーダブルで 1 杯以下

乳房自己検診

万が一再発したり、新たにがんが発生したときに早く見つけるためにも 1 か月に 1 回セルフチェックを行いましょう。

- 閉経前の方：生理が終わって約 1 週間後
- 閉経後の方・閉経状態の方：毎月 1 日、30 日などご自分で意識し定期的に行える日



相談支援センターにご相談ください

「がん相談支援センター」は、全国各地のがん診療連携拠点病院にあり、がんのことや治療法、地域の医療施設、療養を支える仕組み等、がんに関するさまざまな情報を提供したり、質問や相談にお答えしています。

専門の相談員が患者さんや家族の方のお話にじっくり耳を傾け、一人一人に合った解決方法をともに探します。がんに関する相談ならなんでも構いません。また、かかりつけの病院かどうかも問いません。その病院にかかっていなくても誰でも無料で利用できます。

市立函館病院 がん相談支援センター

電話 0138-43-2000

相談時間 月曜日～金曜日（※祝日除く） 8：45～15：00

函館五稜郭病院 医療総合サービスセンター がん相談支援室

電話 0138-51-2295

相談時間 月曜日～金曜日（※祝日除く） 9：00～17：00
土曜日 9：00～12：30

国立病院機構 函館病院 がん相談支援センター

電話 0138-51-0229

相談時間 月曜日～金曜日（※祝日除く） 8：30～17：15

患者同士の支え合いの場を 利用しましょう

同じ経験を持つ患者同士が語り合うことで、気持ちがずいぶん楽になったり、療養生活を快適に送る知恵を得られることがあります。かかりつけ医や病院の専門医の話とともに、うまく取り入れることをお勧めします。患者同士が出会える場、支え合いの場としては、患者会、患者サロン、ピアサポートなどがあります。詳しくは、がん相談支援センターにお問い合わせください。

1.患者会

患者会とは、同じ病気や障害、症状など、何らかの共通する患者体験を持つ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。

2.患者サロン

患者サロンとは、患者やその家族など、同じ立場の人が、がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場のことで、最近、患者会の少ない地域でも広まっています。

3.ピアサポート

がんにおけるピアサポートとは、患者や家族の悩みや不安に対して、がん経験者が自分の経験を生かしながらかん相談や支援を行うといった形での取り組みです。このような活動が始まったのは、ここ数年のことで、医療機関内で実施されています。

memo



セルフチェックシート（1年目）

自己チェック項目	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月
チェック項目で○のついたことについて、医師に相談しましょう	/	/	/	/	/
自己検診を行っているか？					
胸にしこりはないか？					
反対側の胸にしこりはないか？					
わきの下に何か硬いものは触れないか？					
皮膚に発赤・熱感・腫れ・ひきつれなど起きていないか？					
乳頭から血性分泌物はないか？					
腕は手術前と同じ位置まで上がるか？					
腕のむくみはないか？					
腕が赤くなったり、熱をもったりなど炎症を起こしていないか？					
更年期様症状（発汗、ほてりなど）はないか？					
関節痛はないか？					
日常生活に困難を感じていないか？					
体重増加はないか？	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
不正性器出血はないか？					
その他体調で不安なことはないか？					

セルフチェックシート（2年目）

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
/	/	/	/	/	/	/
Kg						

自己チェック項目 チェック項目で○のついたことについて、医師に相談しましょう	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月
/	/	/	/	/	/
体重増加はないか？	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

セルフチェックシート（3年目）

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
/	/	/	/	/	/	/
Kg						

自己チェック項目 チェック項目で○のついたことについて、医師に相談しましょう	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月
	/	/	/	/	/
自己検診を行っているか？					
胸にしこりはないか？					
反対側の胸にしこりはないか？					
わきの下に何か硬いものは触れないか？					
皮膚に発赤・熱感・腫れ・ひきつれなど起きていないか？					
乳頭から血性分泌物はないか？					
腕は手術前と同じ位置まで上がるか？					
腕のむくみはないか？					
腕が赤くなったり、熱をもったりなど炎症を起こしていないか？					
更年期様症状（発汗、ほてりなど）はないか？					
関節痛はないか？					
日常生活に困難を感じていないか？					
体重増加はないか？	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
不正性器出血はないか？					
その他体調で不安なことはないか？					

わたしの診療日記

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
/	/	/	/	/	/	/
Kg						

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



わたしの診療日記

診察日	記録
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

診察を受けたときの記録や診察時に聞くことができなかったこと、
医療スタッフに伝えたいことなどをご自由にお書きください。（任意）



イラスト：WANPUG

函館市がん地域連携パス協議会
函館市医師会
平成 24 年 ● 月 発行