

Q

9

乳がんといわれました。これから治療を受けるのに、どうしたらよいのでしょうか。

A

患者さんの多くは、がんが見つかったからには早く治療を受けたい、と希望されると思いますが、乳がんにはいろいろな治療法があり、むやみに急いで治療を始める必要はありません。まずは落ち着いて、ご自身の乳がんの状態や性質を知り、それに合わせた治療を選ぶことが大切です。

解説

治療を考えるときに必要なこと

乳がんの治療は、手術、薬、放射線などを組み合わせて行い、何通りものやり方があります。どれがご自身にとって最善かは、ご本人と医師がじっくり話し合って決めなくてはなりません。ほとんどの患者さんにとって治療は初めての体験で、「それを受けたらどうなるか」を想像することさえ難しいと思われます。病院や治療法を決めるときは、あせらず時間をかけて、納得のいくまで検討してください。乳がんを経験した方の話を聞くのも参考になります。

まず、何をどうするか

(1) 気持ちを落ち着かせる

乳がんといわれると誰しも不安になり、気持ちがあせってしまうことでしょう。しかし、気持ちがあせっていたり不安に取りつかれたりしていると、じっくり考えることはなかなか難しいものです。まずは気持ちを落ち着かせましょう。乳がんにはいろいろな治療法があり、それぞれの患者さんに適した治療を選ぶことが大切です。むやみに急いで治療を始める必要はないので、じっくり考えましょう。不安や気がかりなことは人に聞いてもらうことで軽くなることもあります。医療スタッフや家族、経験者などに話をしてみてください(☞ Q53 参照)。

(2) 乳腺の専門医を見つける

まずは信頼できる専門の医師を見つけてください。病院の案内に「乳腺科」が標榜ひょうぼうされていなくても、中規模以上の病院の多くは、乳がん治療を専門にしている医師がいるので、尋ねてみてください。患者団体や近くの医師から紹介してもらうのもよいでしょう。日本乳癌学会が認定している乳腺専門医のいる医療機関は日本乳癌学会のホームページにも掲載されています(http://www.jbcs.gr.jp/people/people_senmon.html)。

(3) 情報を集める

病気と闘うには自分自身の病気や治療法について知ることがとても大切です。そ

表1 治療法決定に必要な情報

がんの進行度に関するもの： 治療の流れや手術方法を決めるのに必要	がんの性質に関するもの： 薬物療法を行うか、どの薬を使うか、を決めるのに必要
しこりの大きさ がんの広がり(リンパ節への転移) 他臓器への転移の有無 病巣の数、位置	がんの悪性度 ホルモン受容体の有無 HER2の状況 増殖指標(Ki67など)

のためには、まず必要な情報を集めましょう。不安の中には、「抗がん剤の副作用は強いのかな」「この先、どうなるんだろう」という「わからない」ところからきているものもあるため、治療の内容を知ったり、見通しが立ったりすることで、安心できることも多いと思います。また、治療方針を決めるときに、**表1**に示した情報が必要ですので、生検や手術後に必ず聞いておきましょう。

本書は、患者さんが病気や検査の内容を理解したり、治療を選択したりするときに参考にしてもらうという目的で書かれています。日常生活上での問題や患者団体の情報などは、他の本やインターネット上の情報などを参考にしてください。ただし、それらの情報は玉石混淆ぎよくせきこんこうであり、不確かな情報や間違った情報、時代遅れの情報も非常に多く載っていますので、注意してください。特に、代替治療だいたいや標準的とはいえない治療について、しかるべき第三者のチェックを受けることなしに、「○を飲んだらがんがみるみる小さくなった」とか「△△療法でがんが消えた」といった内容が載っていることがあります。また、「××大学の医師、□□がんセンターの医師」が載せていることもあります。病気に少しでもよいというものがあれば試してみたいという気持ちはどなたもお持ちだと思いますが、これらの情報に振り回されると、健康や時間、お金といった大事なものを失いかねませんので、気をつけてください。気になる情報があったら、担当医に確認してみるのもいいと思います。

(4) 標準治療とは何かを知る

乳がんは、患者さんの数が多いこと、治療の方法がたくさんあることや薬がよく効く病気であることなどから、治療法の研究は1970年ぐらいから世界中で盛んに行われ、手術や診断の方法、薬剤による治療方法が発達してきました。そして、たくさん研究を重ねた結果、「こういう状況の人にはこれがよい」ということが少しずつわかってきました。これらを「標準治療」といい、患者さんには「標準治療を提供する必要がある」といわれるようになりました。「標準」という言葉から、「特上・上・並」とあるランクのうちの「並」ではないかとイメージする人もいるようですが、標準治療は「並ランクの治療」ではなくて、「多くの臨床試験の結果をもとに検討がなされ、専門家の間で合意が得られている最善の治療法」という意味です(☞Q12参照)。ご自身の状況を把握したうえで、標準的な治療が何かを知っておくことは治療法を決定するうえでとても大事なことです。本書には、それぞれの人にとって

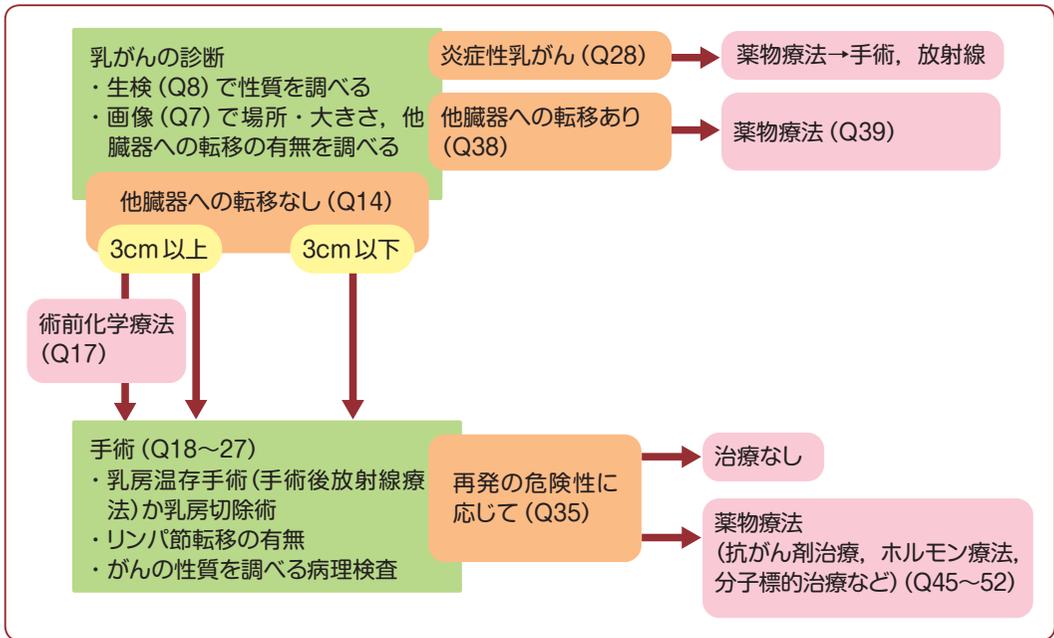


図1 診断から治療法決定の大まかな流れ

の「標準治療」が何かがわかるように解説していますので、これらを参考に担当医とよく相談してください。

担当医と話をして納得がいかないときや、他の医師の意見を聞きたいときは、セカンドオピニオン(☞Q11参照)を聞きに行くのもよいでしょう。

治療の流れ：この本のどこをみたらよいか

乳がんの診断を受けた人が、これからどのような治療を受けるかについて、大まかな流れを示します(☞図1)。治療やその内容は、①病気の状況：進行度(がんの大きさ、リンパ節や他臓器への転移の有無、がんの広がり)、がん細胞の性質(悪性度、ホルモン受容体やHER2の状況、増殖指標)、②患者さんのからだの状態：閉経の状況、臓器機能が良好に保持されているかどうか、③患者さんの希望などを考慮して決められます。したがって、同じ乳がんの患者さんでも、一人ひとりで治療内容が異なります(☞Q14参照)。

炎症性乳がんといわれた場合はQ28を、乳房以外の臓器に転移がある、または再発の場合はQ38～52を、ご覧ください。それ以外の場合は、手術を含めた治療が適応となるので、Q14～35をご覧ください。

Q

10

治療を決める際に、医師と何をどう話をすればよいでしょうか。

A

どのような治療を受けるかを決めるのに必要な情報(目的、内容、効果、リスク、時間や費用)などについて詳しい説明を受け、患者さんご自身の希望を伝え、医師の考えや勧めも聞いて話し合い、納得したうえで方針を決めてください。

解説

信頼できる医師とは

治療をうまく進めていくには、患者さんと医療スタッフ、特に担当の医師との信頼関係はとても大切です。がんの治療には高い専門性が必要ですので、がん治療に精通していて、患者さんの病状をみながら、そして患者さんの希望を十分理解したうえで、患者さんにとって最もよい治療は何かを患者さんと一緒に考えてくれる医師が信頼できる医師といえます。具体的には、

- ①患者の話を引き出したり、よく聞こうとしてくれるか
- ②患者の気がかりや苦しいところに共感してくれるか
- ③必要なことをわかりやすく説明してくれるか
- ④患者の希望を聞いてくれるか
- ⑤根拠のある治療の中から最善の方法を提案してくれるか

などが重要です。患者さんの顔をみもしない、患者さんが理解できるようなわかりやすい説明をしない、質問するといやな顔をする、治療法の説明をして「あとはあなたの選択ですから」と放り出す、というような医師と信頼関係を築くことはなかなか難しいと思われます。

インフォームド・コンセントとは

患者さんが検査や治療について医師から必要な説明を十分に受け、理解したうえで同意することを「インフォームド・コンセント」といいます。ひと昔前までは洋の東西を問わず、医師と患者は、「患者は医者のことによっていけばよい」という関係でした。しかし、検査や治療を受けて恩恵を受けるのも、痛かったり不便があったりするのも患者さん本人です。検査や治療を受けるかどうかは最終的には患者さん本人にしか決められないことであり、他人が勝手に決めたのではだめだ、といわれるようになって「インフォームド・コンセント」の考え方が生まれました。

医師には、患者さんの希望をうまく聞き出したうえで、患者さんにとって最善の方法を選んで提案することが求められます。そのために、患者さん自身は、「自分

にとって一番大切なことは何か、どういう生活をしたいのか」を考えて伝えることが大切です。「インフォームド・コンセント」の主体はあくまでも患者さん自身です。患者さんが検査や治療について十分に理解し、納得して同意できるように、わかりやすい説明をすることが担当医の役目です。

インフォームド・コンセントでの患者さんの役割

乳房温存手術と乳房切除術のいずれもが適応となる患者さんを例にとると、まず患者さんにとって大切なことは「乳房温存手術か、乳房切除術か」を患者さんご自身ですぐに決めるのではなく、「私は何を一番にしたいか、ふくらみを残したいのか、術後の放射線治療がいやなのか」などを考えて医師に伝えることです。温存手術後にきれいにふくらみが残るかどうかは、しこりの大きさや場所によって大きく変わってきます。無理に温存するよりも、乳房切除して再建したほうがかえってきれいになる場合もあるので、ふくらみが大事であればそのことを伝えてください。あなたの希望が十分に伝わることによって、医師もあなたにとって最善の手術法は何かを提案しやすくなるのです。

何が自分にとって大事なのか、最初はわからないときもありますが、医師や看護師、経験者の人と話をしているうちにわかってくることもあります。別の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞きに行くのもよいと思います(☞ Q11 参照)。

聞くべきこと、質問のしかた

患者さんの中には、医師の説明を聞いていて「質問したいことはたくさんあるのだけど、何をどう聞いていいかわからない」という人が多くいます。治療の前に聞いておくべきポイントを挙げましたので、参考にしてください。

- 私の病状(病気の広がりや手術ができるかどうかなど)はどのようなものですか
- 治療の内容と目的(再発の予防、症状の緩和など)は何ですか
- その治療のリスク(副作用など)にはどのようなものがありますか
- その治療を受けると、どんな良いこと(再発の可能性が低くなる、症状が軽くなるなど)がありますか
- 日常生活はどれくらい制限されますか(入院か、外来か、仕事を休む必要はあるかなど)
- 他の治療にはどのようなものがありますか。それぞれの利点・欠点や、お金はどれくらいかかるかを比べてみるとどうですか
- その治療を受けないとどうなりますか
- 私の希望(再発の可能性はできるだけ少なくしたい、胸の開いた洋服を着たいなど)に合った治療は何ですか

同じ病状の患者さんでも、考え方や希望は一人ひとりで異なりますので、治療の目的、利益、リスク、コスト(時間や費用)のバランスをよく検討して、納得したうえで治療方針を決めてください。

医療スタッフとのコミュニケーションについては、Q58も参照してください。

Q

11

セカンドオピニオンは聞きに行ったほうがよいでしょうか。

A

セカンドオピニオンを聞くことによって、診断、治療、検査などさまざまな状況で、患者さん自身が診療を正しく理解し、十分に納得し、安心して診療を受けることができる場合もあります。

解説

セカンドオピニオンとは

セカンドオピニオンを直訳すると「第二の意見」です。つまり、**担当医の意見が第一の意見であるのに対し、他の医師の意見をセカンドオピニオンと呼びます。**セカンドオピニオンを聞くことは、担当医から提示された診療内容を信じないとか、担当医を見限る、あるいは他の医療機関に移ることを意味するものではありません。しかし、他の病院でなければ自分が納得する医療を受けられない場合には、病院を移ることになるでしょう。セカンドオピニオンを聞くのは、①乳がんという診断を確認したい場合、②初期治療を受ける際、手術、放射線療法、術前化学療法、術後化学療法など、どのような選択肢があるかを知りたい場合、③再発・転移したときに、治療法や使用できる薬剤の種類などを知りたい場合、などがあります。なぜ、セカンドオピニオンを聞きに行きたいのか、自分の気持ちを整理しましょう。はっきりした理由もなく、セカンドオピニオンを聞きに行くこと自体が目的となってしまうないようにしましょう。

セカンドオピニオンを聞きに行ったほうがよいとき

すべての患者さんがセカンドオピニオンを聞きに行ったほうがよいわけではありません。担当医の説明を聞き、自分で納得できればそれで十分である場合が多いでしょう。乳がん診療を専門とする医療機関の多くは、グループ診療を行っており、一人ひとりの患者さんの診療方針をよく話し合い、標準治療を提供しています。担当医の説明を聞いても理解しにくい場合には、その旨を担当医に伝え、もう少しわかりやすく説明してもらいましょう。それでもなお、**説明が理解できない、納得できない**というようなときや、**他の医師の意見も聞いてみたい**ときには、**セカンドオピニオンを聞きに行きたいと担当医に申し出てください。**

セカンドオピニオンの手順

ステップ1：現在の担当医に診療情報提供書(紹介状)などの資料の準備を依頼する

診断についてのセカンドオピニオンを聞く場合、どのような検査に基づいて診断されたのか、治療に関する場合には、どのような検査結果(乳がんの性質、ステージ、経過、病状など)に基づき、どのような治療が提案されているのか、再発・転移であれば、それまでの治療内容を、セカンドオピニオンをしてくれる医師に正しく伝える必要があります。担当医に「診療情報提供書」の作成を依頼する必要があります。セカンドオピニオンに必要な資料は、セカンドオピニオンをしてくれる医療機関によって異なる場合がありますので、事前に確認してください。

ステップ2：セカンドオピニオンを提供してくれる医療機関を探す

セカンドオピニオンを提供している医療機関を探す場合は、インターネットで探す、患者団体の相談窓口聞いてみる、担当医、看護師に聞いてみるなど、いろいろな方策を試みてください。

ステップ3：セカンドオピニオン外来を受診する

ほとんどの場合、予約が必要です。一人で受診しても構いませんが、ご家族、友人などに同行してもらえると、緊張がほぐれ、聞き漏らしも少なくなるでしょう。限られた時間内に効率よく質問するために知りたいことを3項目程度、箇条書きにしておくといでしょう。できれば、セカンドオピニオンをしてくれた医師から担当医宛に情報提供書を書いてもらうのがよいでしょう。

ステップ4：元の担当医の外来を受診する

担当医の外来を受診し、セカンドオピニオンを聞いたうえで、あなたの気持ちを伝えるとよいでしょう。そこでは、セカンドオピニオンの内容を担当医と一緒に吟味して、今後の診療に役立つ場合もあるでしょう。もし、あなたが転院あるいは転医を希望する場合には、その旨を担当医に伝えてください。

セカンドオピニオンの費用

医療機関によっては、保険診療で実施しているところもあります。しかし、セカンドオピニオンの提供には30分～1時間程度かかりますので、多くの施設では保険外診療として独自の料金を設定しています。事前に確認しておくのがよいでしょう。

セカンドオピニオンの注意点

自分の病気に関して正しい情報を得ることは大切です。そして、正しい診断あるいは標準治療を理解して、最善の医療を受けることが大切です。ところが、自分の気に入った意見をしてくれる医師に出会うまで、何か所もの医療機関を受診する患者さんがいます。このことをドクターショッピングといいます。例えば、抗がん剤は受けたくないと思っても、抗がん剤を行ったほうがよりよい経過をもたらす場合、抗がん剤治療の専門家から、効果と副作用のバランスについて正確な情報を得ることが大切です。そのうえでどのような治療を選択するか、最終的には自分自身で決定しなくてはなりません。