



ホルモン療法中の 生活と工夫



困ったときの相談先

かかりつけの医療機関

もくじ

1	ホルモン療法の副作用	1
	(1) ホットフラッシュ	4
	(2) シミ・肌荒れ	8
	(3) イライラ・落ち込み・不眠	22

2	セクシュアリティについて	31
----------	------------------------	----

3	パートナーの方へ	34
----------	--------------------	----

◎コラム

	おすすめインターネットサイト	21
	インターネットの温泉情報	26

ホルモン療法の副作用

副作用には個人差がありますから、表記されている副作用がすべて起きるとは限りません。

ホルモン療法では、副作用により起きるかもしれない体の変化と上手に付き合っていくことが大切です。

このための、様々な工夫があります。



ホルモン療法は、

女性ホルモンの一つ

「エストロゲン」の働きを抑える治療です。

この治療により、エストロゲンが

低い状態になると、

更年期障害のような症状が出る場合があります。



【エストロゲンの働きが抑えられると・・・】

- ◆気分が落ち込んだり、不安を感じる、イライラが増す
- ◆体温調節ができにくい
- ◆集中力が散漫になりやすい
- ◆眠れない
- ◆皮膚が乾燥したり、シミができやすい
- ◆膣の潤いが無くなる
- ◆骨密度が減少する など

このような症状が現れたら、
どのような工夫をおこなっていけば
よいのでしょうか・・・



ホルモン療法で起きやすい 3つの副作用

①ホットフラッシュ

体温調節機能が低くなり、
急に汗が吹き出し、
その後に冷えを感じる



②シミ・肌荒れ

肌のはりがなくなったり、
シミ・そばかすができ
やすくなる



③イライラ・落ち込み・不眠

イライラしたり、
落ち込んだり、
眠れなかったり、
うつのような気分になる



ホットフラッシュ

エストロゲンの低下により自律神経が不安定になると、体温調節がうまくできなくなり、急に汗が噴き出したり、顔がほてったり、その後急に寒気がしたりすることがあります。更年期障害とよく似た症状です。

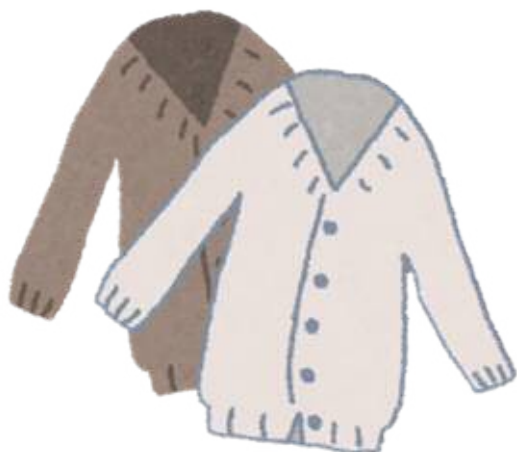
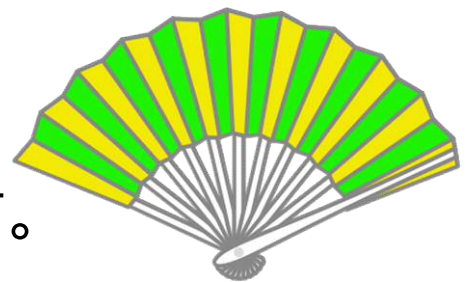
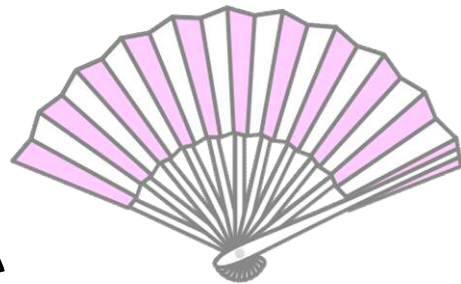
身に着けるものなどで工夫してみましょ
う。



【扇子】

外出先などで急に
ほてってきたときに
便利です。

様々なサイズ、色、
デザインがあるので、
お気に入りのものを
見つけたり、いくつか
用意しその日の気分や
服装に合わせて選べば、
おしゃれの幅も広がります。



【カーディガン】

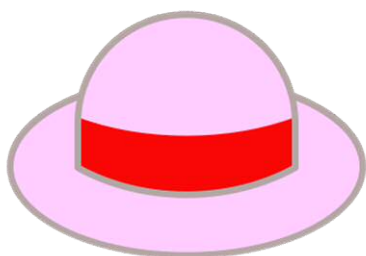
ノースリーブや半袖の
インナーにカーディガン
を羽織ると、脱ぎ着が
簡単です。インナーは、
吸湿性のある素材に
すると快適です。

【吸湿性のスカーフ・マフラー・帽子】

急に汗が噴き出してきてることがあるので、外出時には肌触りが優しく、タオル素材など吸湿性のよいスカーフを首に巻くと、汗を吸収してくれるので、爽やかに過ごせます。夏は首の日焼け防止に、冬はマフラー代わりにもなります。

また、タオル素材の帽子を組み合わせると良いでしょう。

いずれも様々なデザインやカラーのものが市販されていますので、カラーコーディネートも楽しめます。



【汗染みの目立たない工夫】

汗染みが比較的目立たないのは、白や薄い色です。グレーなど濡れると黒っぽく変色する色や素材は避けると良いでしょう。

ベージュ系の肌着や、市販されている脇の汗染み用使い捨て紙パッドも、汗染みを防いだり、目立たなくします。



シミ・肌荒れ

【紫外線対策】

ホルモン療法による治療中は、紫外線の影響を受けやすく、その結果、肌のはりがなくなったり、シミやソバカスができやすくなります。

シミやソバカスなどを防ぐために、紫外線からお肌を守りましょう。

日傘やつばの広い帽子、日焼け止めクリームなどを上手に活用しましょう。UVカット加工の素材を用いたシャツや帽子などもおすすめです。



【帽子の選び方】

紫外線対策に日傘もおすすめですが、荷物を持っているときには、だんぜん帽子が便利です。つばが7cm以上ある帽子をかぶれば顔への紫外線を約60%カットできると言われています。

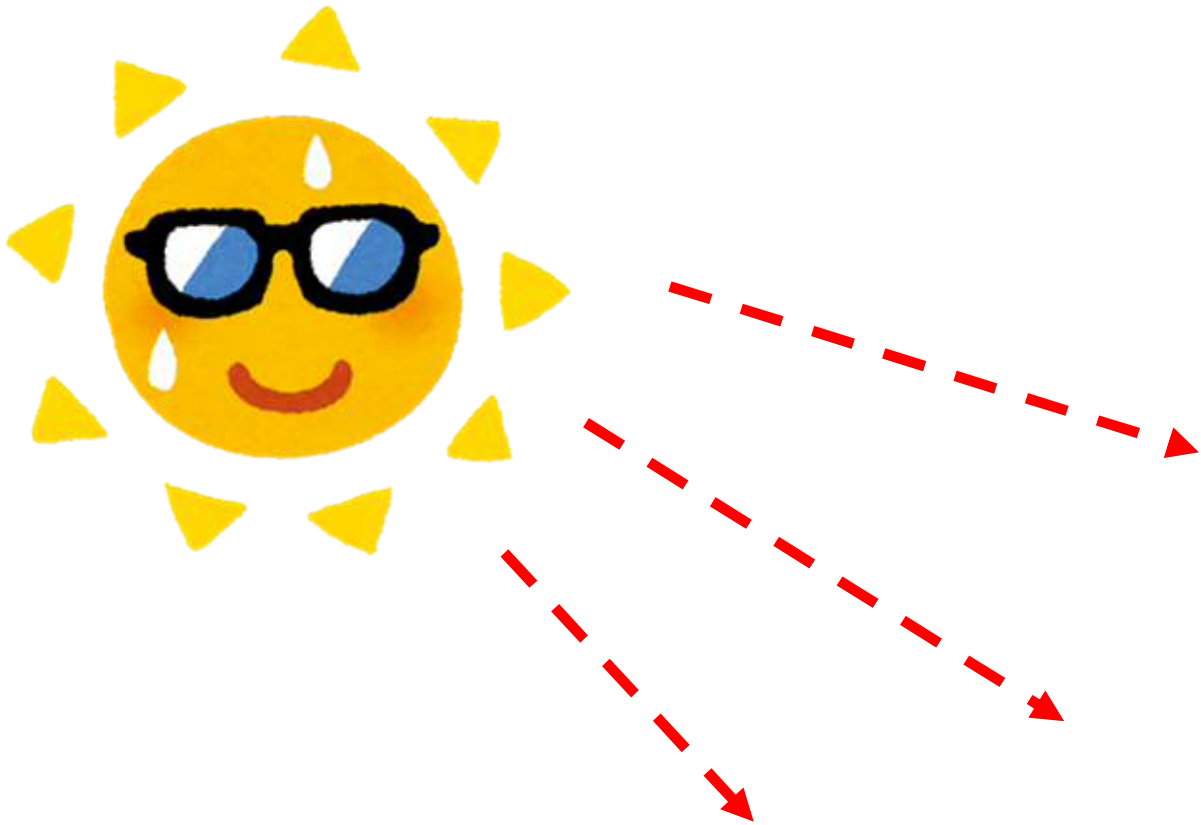


素材やカラーも豊富ですので、お気に入りのものを探してみてもいかがでしょうか？

夏はタオル地のもの、雨の日や冬には撥水加工のものが良いでしょう。

折りたたんでかばんに入れてもくせがつきにくいものや、マジックテープのアジャスター付きでぴったりフィットするものなどが便利です。





【日焼け止めクリームを選び方】

PAの+やSPFの数値が大きいものほど効果が高いのですが、反面お肌への刺激も強くなります。効果が高いものよりも、ご自分のお肌に合っていて、使用感の良いものを選びましょう。



お勧めは、SPF20~30・PA++~++++
です。時間の経過とともに
効果が落ちてくるので、
3時間を目安にこまめに
塗りなおすことが大切です。

こまめに

【スプレータイプの日焼け止め】

クリームやパウダータイプの日焼け止めのほかに、スプレータイプの日焼け止めがあります。

時間がないときなどには手軽で便利なのですが、使い方に注意が必要です。



スプレータイプは水に弱く、クリームやパウダーよりも長い効果が期待できません。また、いくらお手軽でも、目にはいる、吸引してしまうといったことがあるので、直接顔に吹きかけてはいけません。

手が届きにくいところに補助的に使うと良いでしょう。

効果的に使用するには、スプレー後にむらなく伸ばすことが大事。

クリーム、パウダー同様、こまめに塗りなおすことをお忘れなく。

【日焼け止めクリームのはてな？】

紫外線の種類と日焼け止めの効果

UV-A

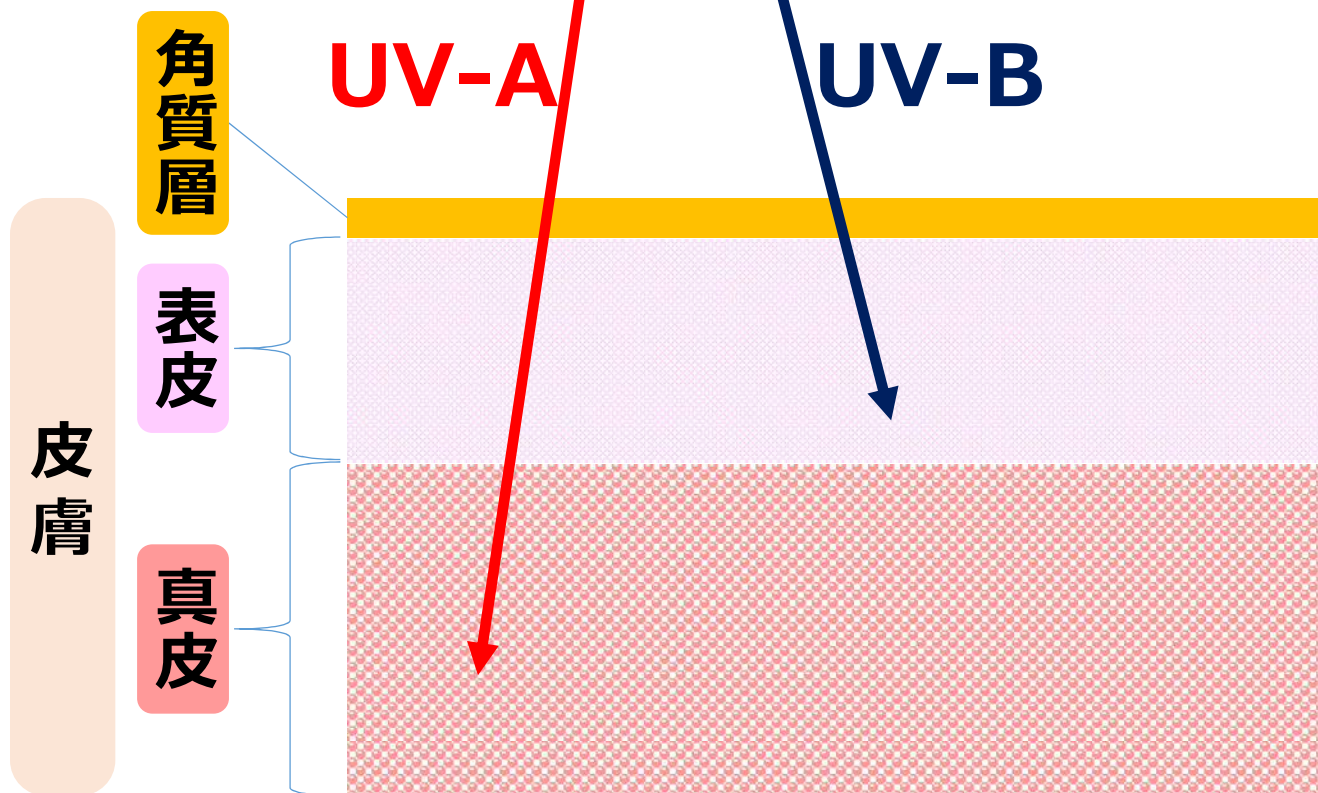
肌の老化やしわの原因になる。

PA : UV-Aをカットする力。「+」が多いほど効果が高い。

UV-B

免疫低下やしみの原因になる。

SPF : UV-Bをカットする力。数値が大きくなるほど効果が高い。



【日焼け止めクリームのはてな？】

日焼け止めの成分

紫外線吸収剤

紫外線を吸収して肌への影響を減らす。使用感が滑らかで白浮きが目立ちにくい。肌への刺激は強い。

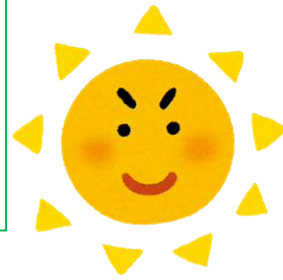
紫外線吸収剤



吸収

熱エネルギーに変化

皮膚



紫外線反射剤

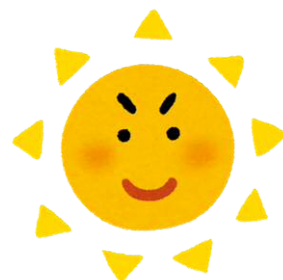
紫外線を反射して肌への影響を減らす。肌への刺激は少ないが、白浮きが目立ちやすい。

紫外線反射剤



反射

皮膚



【参考：SPFとPA】

◎ 日常生活、買い物などの軽い外出



SPF10~20
PA+~++

◎ 野外での軽い運動やレジャー

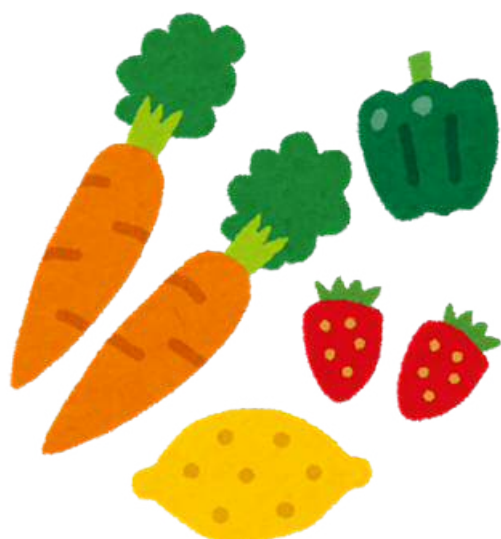


SPF20~30
PA++~++++

【ビタミンCを多めに摂りましょう】

食事の基本は、バランスよく摂ることですが、シミ・ソバカスを目立ちにくくするビタミンCを多めに摂ると良いでしょう。

ビタミンCは、必要な分だけ体に吸収され、残りは尿とともに排泄されます。



【メイクでカバー】

シミができてしまったり、顔色がさえないときには、メイクでカバーできます。

お使いになる化粧品は、あなたのお肌に合ったものを選びましょう。

使う順番は、ファンデーションの種類で異なります。



◎ リキッド・クリーム
ファンデーション

◎ パウダー
ファンデーション

① 下地

② リキッド・クリーム
ファンデーション

② コンシーラー・
コントロールカラー

③ コンシーラー・
コントロールカラー

③ パウダー
ファンデーション

④ パウダー



◎コントロールカラー

顔全体のくすみや顔色の悪さが気になったら、コントロールカラーを使ってみましょう。

！イエロー・オレンジ系

明るく元気な顔色に仕上がります。

！グリーン・ブルー系

顔の赤みを抑えます。くすみが気になるときは逆効果となることがあります。

リキッドタイプは、

しっとりとした使用感で、
乾燥した肌にもなじみます。

固形タイプは、

スポンジにとって使う
タイプで、さっぱりとした使用感です。



◎ コンシーラー

シミや部分的なくすみ、目の下のくまをカバーします。ファンデーションと同じ色を選びましょう。

気になる部分に
コンシーラーを押さえる
ようにのせて、
なじませていきます。
スティックタイプや
クリームタイプがあります。



◎ 口紅

多少顔色が悪くても、口紅を塗ると顔全体が華やいで、明るく元気な表情になります。

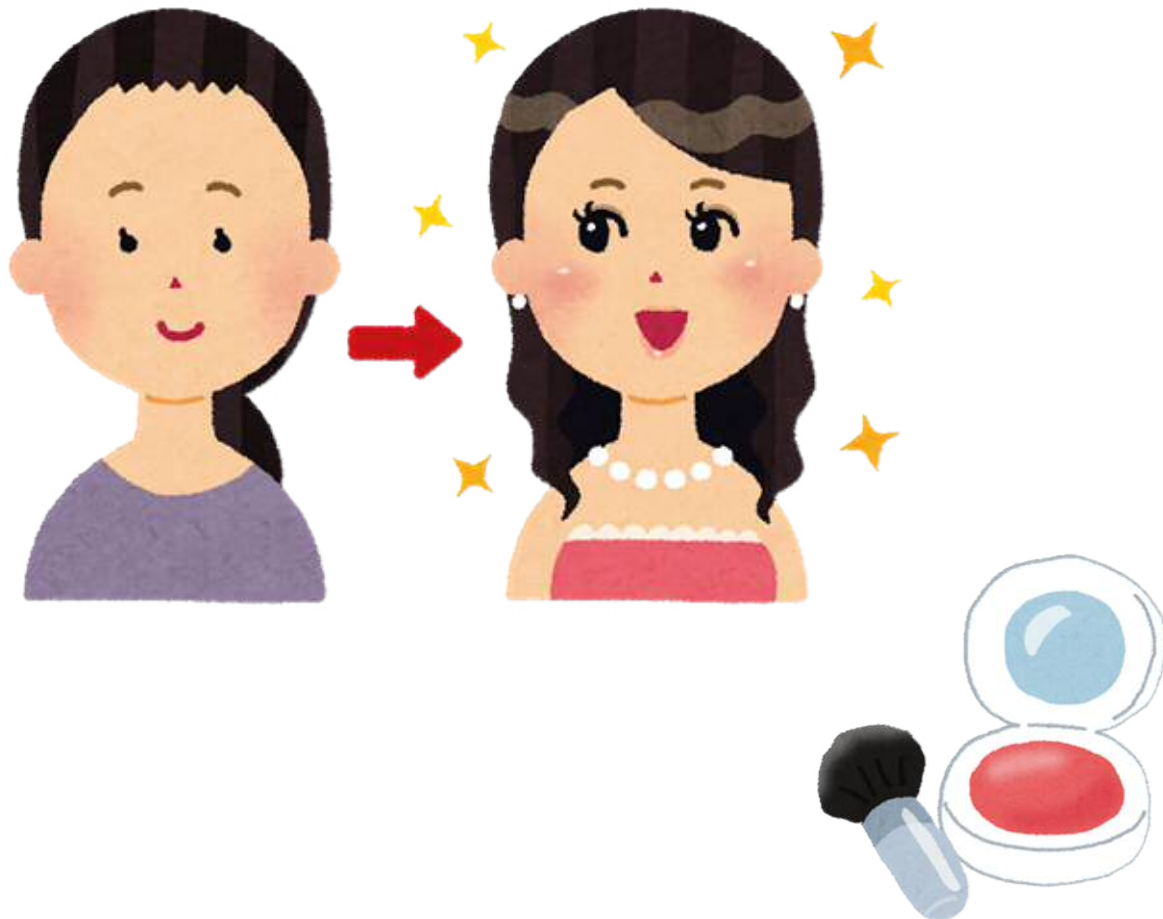


◎ほお紅（チーク）

ほおに赤みを入れると、生き生きとした表情になります。

口紅とのバランスを見て、濃くなりすぎない様に入れていきましょう。

オレンジやピンクに肌色が混ざったような色が、顔になじみやすいでしょう。チークブラシは大きめでやわらかい方がきれいにぼかして、薄くつけることができます。



◎ マッサージ・パックなど

低刺激の化粧品で肌の手入れを
しましょう。

マッサージで血液の循環が
良くなるので、顔色も良く
なります。保湿作用で荒れた
肌がしっとりします。

入浴時のマッサージや、
アロマオイルを使った
マッサージでリラックス
できます。

いろいろな方法がありますが、
手軽なこと、続けられること、
気持ちのいいことが大切です。



★おすすめインターネットサイト
BreCare Garden ブレケアガーデン
～わたしらしい暮らしを楽しむ
乳がんの方のためのサイト～
(エーザイ株式会社)

URL :

<http://brecalegarden.jp/index.html>

『メイクアップレッスン』で、メイクの基本からイメージメイクまで写真で詳しく紹介されています。

他にも手術後でも快適に過ごせる温泉施設や治療に配慮してくれる美容室の紹介など、うれしい情報が満載。

料理に不慣れなパートナーやお子さんでも作りやすいレシピや乳がんの方へのお見舞いギフト紹介コーナーも参考になります。



イライラ・落ち込み・不眠

エストロゲンには、
気持ちや自律神経を安定
させる作用があります。
このエストロゲンを
抑えるホルモン療法を続
けていると、
個人差はありますが、
ホルモンバランスが崩れ、
イライラしたり、
落ち込んだり、
眠れなくなったりするこ
とがあります。



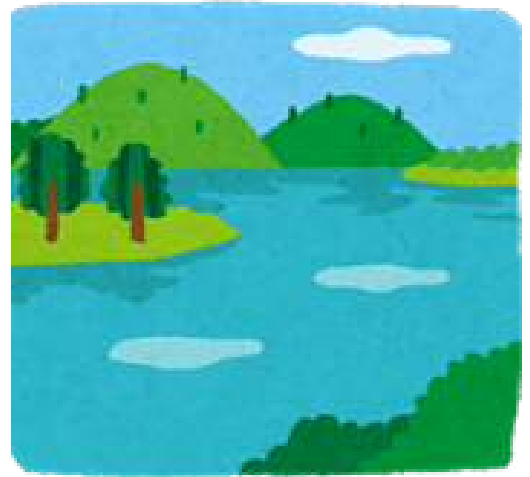
そんなときには、体と心の緊張や不安を
ゆっくりほどくりラクゼーションを
試してみましよう。

いろいろな方法が
ありますが、大切なことは、
あなたに合った心地よい
方法を見つけることです。



【森林浴】

森の中で耳にする、
風にそよぐ枝葉の音、
小鳥のさえずり、
小川のせせらぎなどの
心地よいハーモニーで
リラックスできます。
遠くに行かなくても、
周りにある一本の木の
下に立ってみてください。
きれいな緑の葉から
こぼれるおひさまの
ひかりにも癒されます。



【山々や空を眺める】

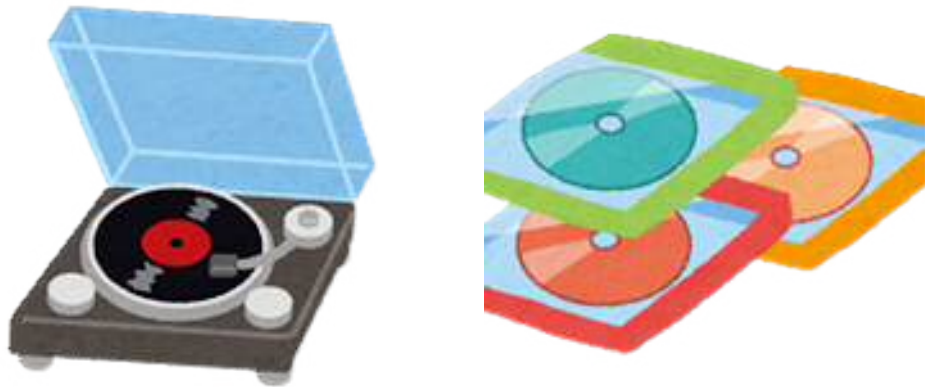
山や空は季節によって、
また、一日のうちでも
刻々と表情を変えて
いきます。ただ眺める
のもいいし、時々見上
げて大きく深呼吸を
すると気分が
リフレッシュします。
夜、窓やベランダから
月や星を見上げている
と気持ち落ち着いて
くるでしょう。



【お気に入りの曲を聴く】

ゆったりとしたクラシックやイージーリスニングなどの音楽を聴くのも、心地よい時間を過ごすための方法です。

視聴コーナーのあるCDショップで、お気に入りの曲を探してみましょ



【花などを育てる】

花、観葉植物、ハーブなどを育ててみましょう。植物を見ていると心が安らぐだけでなく、少しずつ成長して花を咲かせたり実をつけたりする様子は生活に張りを与え、あなたを笑顔にしてくれるでしょう。

リンパ節郭清をした方は、ガーデニングの際には、術側の手にゴム手袋をはめてケガや感染をしない様に注意しましょう。



【スポーツ・フィットネス】

体を動かすことが好きな方は、楽しみながらリフレッシュできます。

ウォーキングやストレッチは「いつでも、どこでも、一人でも」できる手軽な運動です。自分のペースで無理なく行うことが長続きのコツです。



水泳や水中ウォーキングは、水の浮力で腰や膝に負担がかかりにくく、筋力の無い人でも比較的楽に全身運動ができます。

リンパ節郭清をした方は、脇の下にくぼみが出来たり、脇の下の感覚が鈍くなったりするので、腋毛の処理には電気カミソリやT字でサイドガードのついた小さめの安全カミソリを使うと良いでしょう。

【温泉】

たまには、自分への「ご褒美」のつもりで温泉を楽しんではいかがでしょうか。温泉でゆったりと、体全体を伸ばしてリラックスタイムを楽しみましょう。



最近では、専用入浴着「バスタイムカバー」の貸し出しや、乳がんの患者さんにご家族への無料貸切風呂のサービスも増えています。

★インターネットの温泉情報
【ピンクリボン温泉ネットワーク】
(日本乳がんピンクリボン運動)



URL : <http://www.jposh.com/about/activity/spa/>

乳がんの手術をされた方にも温泉を楽しんで頂ける環境づくりに取り組む温泉ネットワークです。

『温泉施設のご紹介』で乳がん術後の方に配慮した温泉施設を探ることができます。

【アロマセラピー】

優しい香りがかぐと、
気持ちが落ち着いたり、
爽やかな気分を味わえます。
気持ちが落ち込んだり、
眠れない夜が続いたりする
とき、アロマ（芳香）に
優しく包まれてみませんか。



◎アロマポットを使う方法

アロマ用の香炉に水を張り、
精油を数滴たらして、
キャンドルで熱すると、
部屋中に香りが広がります。
キャンドルの柔らかな灯りにも癒されます。
小さなお子さんやペットが
いて、火を使うことに不安が
ある場合は、コンセントに
差し込んで使う電気香炉を
選ぶと良いでしょう。



◎ 簡単、ティッシュペーパー

ティッシュペーパーをハンカチのように四つ折りにして、精油を1～2滴たらします。

これを鼻に近づけて、ゆっくり深呼吸します。疲れた時のリフレッシュに、眠れない夜には枕元に置くと良いでしょう。



◎ アロマバス

湯船に精油を数滴落とし、良くかき混ぜて入浴します。精油は、時間が経つと香りが飛んでしまうので、入浴直前に入れると良いでしょう。いつものお風呂が手軽にリラックスタイムに変身します。

フットバス（足浴）やハンドバス（手浴）は、お風呂に入れないときでも楽しめます。

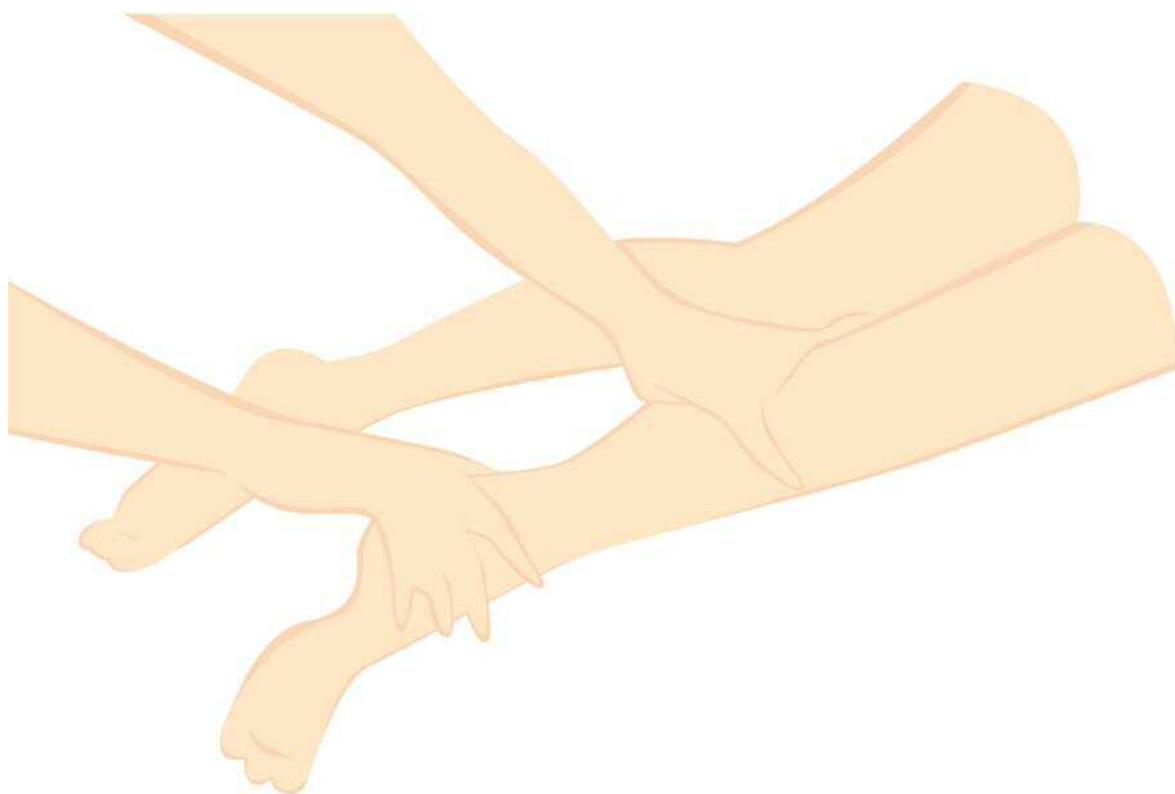


◎アロママッサージ

マッサージオイルを手に取り、手、足、首、肩、顔を優しくゆっくりマッサージしましょう。

香りとともに、アロマの成分が肌から浸透します。筋肉の緊張がほぐれ、精油の香りで気分もリラックスします。

※リンパ浮腫が起きている場合は、その部分のお肌が弱くなっていることがあるので、医療従事者に相談してください。



◎精油の選び方

実際にかいでみて、今「心地よい」と感じる香りを選ぶことが大切です。その時の体調や心の状態によっても、欲する香りが変わることがあります。



お気に入りの精油を見つけましょう！

グレープフルーツ	爽やかな柑橘系の香りでリフレッシュ。はじめの精油として人気です。
オレンジスイート	リフレッシュやリラックス効果で不安やストレスから解放され、前向きな気分。
ベルガモット	甘くほろ苦い柑橘系の香り。憂鬱な気分を明るくほぐし、やる気を与えます。
レモン	フレッシュな香りが吐き気を抑え、気分がリフレッシュします。
ラベンダー	甘く清々しいハーブの香り。自律神経の働きを調整し、ゆったりリラックスできます。
ティートリー	清潔な薬草の香りで、気持ちが落ち込んでいるときにおすすめです。
ラベンサラ	優しいハーブの香りで、落ち着きを取り戻し、深い眠りを与えます。
サンダルウッド	オリエンタルな樹木の香りで気持ちが落ち着きます。
ローズウッド	バラに似たウッディな香りで、心と体を元気づけます。
ヒノキ	爽やかな芳香で、パワーがわいてきます。自分を取り戻したいときにおすすめです。
フランキンセンス	ヒノキに似た香りが、イライラや不安、心の乱れを落ち着かせてくれます。
ネロリ	甘い花の香りがショックや悲しみを和らげ、緊張をほぐします。

※精油の中には、エストロゲン様の作用をもつと言われているものがあります。次のものは、避けた方が良いでしょう。

クラリセージ、セージ、ニアウリ、サイプレス、フェンネル、ジャーマンカモミール、アニス、スターアニス、ゼラニウムなど



セクシュアリティ について

手術やホルモン療法で、からだや心
が変化して、性に対する意識や性生活、
パートナーとの関係性が変わってくる
ことがあります。

セクシュアリティとは、「性行為」だ
けではなく、性別、感情的な愛着、
文化・社会的性差、生殖なども含めた、
生きることそのものに関わる大切な
テーマです。

【乳がんと「性」の問題】



- ◆ ボディーイメージの変化
- ◆ 喪失感、自信の低下
- ◆ 性的関心の低下
- ◆ 肉体の機能面での問題
- ◆ パートナーや周囲の人との関係

手術跡の痛みや違和感、
触れられることへの恐れ、喪失感や自信
の低下、病気への不安などにより性への
意識の変化や性欲の低下が起きることが
あります。

また、ホルモン療法による膣乾燥や
膣粘膜萎縮により、性交痛など性行為や
性反応に影響することがあります。



このようなときには、病気によって、
人生の優先順位や価値観が変化し、
性に対する考え方や感じ方が変わるかも
しれません。

【パートナーとのコミュニケーション】

性生活やパートナーとの関係を「こうあるべきだ」と思いこまず、パートナーとゆっくり時間をかけて話し合い、ふたりの関係や性生活についてもともに考えてみましょう。



【機能面での対処法を知っておく】

ホルモン療法による膣乾燥や性交痛などをケアする女性に優しいゼリーつきコンドームや潤滑ゼリーが市販されています。



パートナーの方へ

パートナーのあなたにも知ってほしいことがあります。セクシュアリティとは、「性行為」だけではなく、「相手を大切にしたいという気持ち」も含まれます。



病気は、治療を受けるご本人とパートナーのあなた、おふたりにとって大きな出来事ですが、お互いの心づかいとコミュニケーションによって、おふたりのきずなをより深めるきっかけになります。

【一緒に考えよう】

診断後は、治療の選択、家庭のこと、仕事のことなど、たくさんのことを考えなければいけません。

「君のしたいようにすればいいよ」とははじめからいうのではなく、お二人で考えてみてください。すぐに答えが出なくても、一緒に考えることで、お互い心配のタネがわかり、コミュニケーションに繋がります。

【察するのではなく、聞いてみましょう】

相手の立場に立ったり、気持ちを察することは、とても大切。でも、想像だけで理解することは、とても難しいことです。

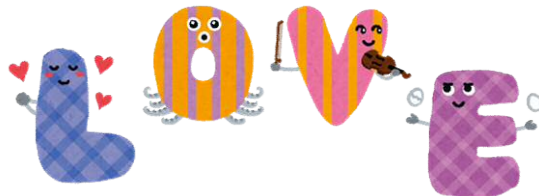
また、治療を受ける方のなかには「相手に迷惑をかけているのではないか？」とご自分の気持ちや希望を伝えることにためらう方もいます。

ざっくばらんに聞くことで、行き違いや取り越し苦労を解消し、ご本人の状況にあった手助けをすることができます。



【言葉では伝えきれないとき】

どんな言葉でも伝えきれない感情があります。そんなとき、黙って手を握ったり、静かに抱きしめたりすることが、千の言葉を超えることもあります。



【言葉で言ってほしいときもある】

心細いときこそ、パートナーの暖かい愛情表現の言葉は嬉しいものです。「愛している」「君が大切なんだ」と、(それまで言ったことのないセリフでも)思い切って伝えるのも効果的です。メールや手紙で伝えてもよいでしょう。

【ご自分のコンディションも大切に】

大切な人の病気は、あなたご自身のコンディションにも少なからず影響するはずです。周囲のサポートをできるだけ得て、ご自分のからだと心をゆったりさせる時間もとりましょう。親しい友人など、誰かに話を聞いてもらうだけで楽になることもあります。



引用

「体験者が伝える 乳がん 安心！生活BOOK 2nd Edition」； TODAY!編集部；2007年2月1日；有限会社VOL-NEXT

あしがき

病気の治療は、ときとして辛い症状を引き起こしてしまふことがあります。

そんなとき、病院薬剤師と保険薬局薬剤師が一緒になってあなたの傍らに寄り添いたいという想いから、このパンフレットを作成しました。

安心して治療を受けながら、

「あなたらしく生きる」

ためのお役に立てれば幸いです。

また、うれしいとき、つらいとき、その時々でいろいろなことを感じると思ひます。誰かに聞いてもらいたいと思つたとき、あなたに寄り添うかかりつけの薬剤師に声をかけてみてください。

きっと、あなたの支えになれると思ひます。

今後も私たちは、病院薬剤師と保険薬局薬剤師で連携をとりながら、患者さんに寄り添うよう努めていきます。

中信薬薬連携推進グループ

乳がんホルモン療法ツール作成ワーキンググループ



