乳がんの手術から10年以上経過された皆さまへ

～これからも安心して過ごしていただくために～

乳がんの手術から10年以上が経過しました。これまで定期的に検査を受けていただき、ありがとうございます。これからも安心して毎日を過ごしていただけるよう、大切なポイントをまとめました。

あまくさ乳腺クリニック

10年経過後も、気をつけたいこと

乳がんは、手術から長い年月が経過すると再発の可能性は低くなります。しかし、乳がんの種類によっては**10年以上経過してから再発することもあります**。また、反対側の乳房や残っている乳房に、新たな乳がんが発生する可能性もあります。

「10年が過ぎたから、もう安心」と完全に気を緩めることなく、ご自身の体の変化に引き続き関心を持つことが大切です。とはいえ、乳がんのことを過度に心配する必要はありません。日々の生活を穏やかに送りながら、無理のない範囲で体を気にかけていきましょう。

① 乳房の状態を確認する

日頃からご自身の体に関心を持ちましょう

② 気になる症状は早めに相談

次の予約を待たずに受診しましょう

③ 年1回の定期検査を継続

症状がなくても検査を続けることが大切です

④ 日々の健康管理を大切に

体全体をいたわる生活習慣を心がけましょう

① 乳房の状態を確認しましょう

日頃から、ご自身の乳房や胸の状態に関心を持つことが大切です。特別な器具は必要ありません。入浴時や着替えの際などに、見たり、優しく触れたりして確認してみましょう。

大切なのは、**「普段の状態を知り、いつもと違う変化に気づくこと」**です。強く押したり、毎日詳しく触診したりする必要はありません。変化に気づいたら、次のチェックリストを参考にしてください。

確認していただきたいこと

しこりの有無

乳房やわきの下に、新しいしこりがないか確認しましょう。以前から気になっていたしこりの形や大きさが変わっていないかも大切なポイントです。

皮膚の変化

乳房や胸の皮膚に、赤み・ひきつれ・くぼみなどの変化がないかを確認しましょう。肌の質感や色が変わった場合も気にかけてみてください。

乳頭からの分泌物

乳頭から血液の混じった分泌物が出ていないか確認しましょう。透明や白っぽい場合でも、量が増えたと感じたときはご相談ください。

手術した側の変化

手術した側の胸や傷の周囲に、新しいしこりや皮膚の変化がないかを確認しましょう。傷跡のそばの硬さや形が変わった場合も確認のポイントです。

強く押したり、毎日詳しく触診したりする必要はありません。入浴や着替えのついでに、自然に確認する習慣をつけましょう。

② 気になる症状は早めにご相談を

次の予約まで待たず、気になることがあればいつでもご連絡ください。「このくらいで受診してもいいのだろうか」と遠慮される方も多いですが、どんな小さなことでもお気軽にご相談いただけます。

早めにご相談いただきたい症状

- 乳房・胸・わきの下に新しいしこりができた
- 手術した傷の周囲にしこりや皮膚の変化が現れた
- 乳房の皮膚にひきつれや赤みなどの変化がある
- 原因のわからない骨や背中の痛みが続く
- 長引く咳や息切れ、原因のわからない体重減少などがある

受診を迷っている方へ

これらの症状があっても、必ずしも乳がんの再発とは限りません。ほかの原因によるものであることも多くあります。

しかし、**「次の検査まで待とう」と自己判断するよりも、早めにご相談いただく**ことが、結果的にご自身の安心につながります。

症状があって不安なとき、何か気になることがあるとき、どうぞ遠慮なく当院にご連絡ください。私たちはいつでも皆さまのそばにいます。

③ 年1回の定期検査を続けましょう

乳がんの手術から10年以上が経過しても、定期的に乳房の状態を確認することはとても大切です。症状がなくても、検査を継続することで早期発見につながります。

特に、乳房が残っている方は、新たな乳がんを早期に発見するために、**マンモグラフィなどの画像検査を継続することが推奨されています**。当院では、これまでの治療内容や乳房の状態に応じて、年1回の診察と必要な検査をご案内しています。

検査の内容や継続期間は、年齢や健康状態、これまでの治療内容などによって異なりますので、担当医師と相談しながら決めていきます。「自分はもう検査しなくていいのでは？」と思われた方も、まず医師にご相談ください。

定期検査で確認できること

年1回の定期検査では、触診や画像検査を通じて、以下のような点を総合的に確認します。



マンモグラフィ

残っている乳房や反対側の乳房の状態を画像で確認します。触れないような小さな変化も早期に発見できる検査です。



超音波検査

乳腺や周囲の組織をリアルタイムで観察します。マンモグラフィと組み合わせることで、より精度の高い確認ができます。



触診・視診

医師が直接確認することで、日常の自己確認では気づきにくい変化を見つけることができます。気になる点をその場でご相談ください。



問診・体調確認

体全体の状態や気になる症状についてお話しします。生活習慣や体重変化なども含め、総合的に健康状態を把握します。

④ これからも、体を大切に

乳がんの治療を乗り越えた今、日々の生活習慣を整えることも大切な健康管理のひとつです。特別なことをしなければならないわけではありませんが、無理のない範囲で体をいたわる生活を続けていきましょう。

研究では、適度な運動や適正体重の維持が、乳がんのリスク低減や全身の健康維持に良い影響をもたらすとされています。無理に激しい運動をする必要はなく、毎日の散歩や軽いストレッチなど、続けやすいことから始めていただければ十分です。

日々の健康管理のポイント

適度な運動を習慣に

毎日30分程度のウォーキングや軽い体操など、無理なく続けられる運動を生活に取り入れましょう。体を動かすことで、心身ともにリフレッシュできます。

バランスのよい食事を心がける

野菜・果物・魚・豆類を中心に、偏りのない食事を意識しましょう。加工食品や脂肪分の多い食事の摂りすぎには注意が必要です。

適正体重を維持する

体重が増えすぎないよう気をつけましょう。特に閉経後の肥満は健康に影響することが知られていますので、定期的に体重を確認する習慣をつけることをお勧めします。

節酒・禁煙を意識する

飲酒量が多い場合は、少しずつ減らすことを目標にしましょう。喫煙している方は、禁煙に向けてぜひご相談ください。禁煙外来などのサポートもご利用いただけます。

最後に

> **手術から10年以上が経過したことは、とても喜ばしいことです。**

これまでの歩みは、決して簡単ではなかったと思います。それでも、定期的な検査を続け、今日ここまでお元気でいらっしゃることを、私たちも心からうれしく思っています。

これからも安心して毎日を過ごしていただけるよう、当院では引き続きサポートしていきたいと考えています。乳がんのことが頭から離れず、不安な気持ちになることもあるかもしれません。そんなときも、ひとりで抱え込まず、どうぞご相談ください。

気になることや心配なことがありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。皆さまの健やかな毎日を、スタッフ一同、心よりお祈りしています。

🏥 あまくさ乳腺クリニック

気になることがあれば、いつでもご相談ください。
次回の定期検査もお待ちしております。