



わたしと はなす

卵巣がんと
診断されたときに
読む本

これから「卵巣がん」と向き合っていく中で、
自分の本当の思いが見えなくなってしまうようなときは、
わたしとはなしを試してみませんか？

「わたしは本当に治療について理解している？」
「もっと聞きたいこと、知りたいことはない？」
「わたしが大切にしていること、守りたいことってなんだろう……」

わかっているようでいて、
実はよくわかっていないために
不安になるということもあるでしょう。
まずは正しい知識を持つておくことが大切です。

病気の専門家である医療関係者とよく相談しながら、
これからの治療について、生活について、
少し立ち止まり、考えてみましょう。

患者会やがん相談支援センターなど
力になってくれる人や、生活のサポートをしてくれるところは
たくさんあります。

自分の思いを確認するために、
そしてわたらしい治療を選んでいくために、
この冊子がお役に立つようでしたら幸いです。

Contents

Chapter 1

卵巣と卵巣がんについて知る	4
---------------------	---

Chapter 2

治療と療養生活について知る

卵巣がん治療の流れ	8
ともに治療やケアを考え支える人たち	9
手術	10
薬物療法	12
療養生活	14

Chapter 3

自分の遺伝子について知る	16
主治医とはなす	20
わたしとはなす	22
メッセージ	23

監修

慶應義塾大学医学部 産婦人科学教室 教授
岡山大学病院ゲノム医療総合推進センター 副センター長
慶應義塾大学看護医療学部 准教授
千葉西総合病院薬剤科 顧問
NPO法人 クラヴィスアルクス
NPO法人 がんピアネットふくしま

青木大輔
平沢晃
大坂和可子
小茂田昌代
太宰牧子
鈴木牧子

発行

武田薬品工業株式会社



Chapter

1

卵巣と卵巣がん について知る

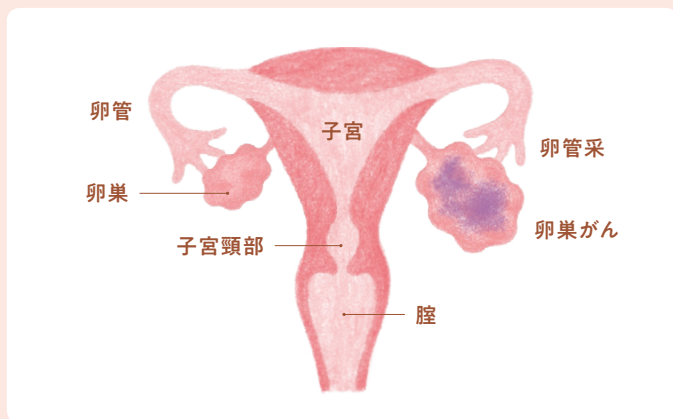
「卵巣がん」は目に見えないこともあり、
どのようなものなのか想像するのも難しいものです。

まずはひとつずつ、卵巣のこと、
そして卵巣がんのことについて確認しておきましょう。

自分の病状がわかったら、
忘れないようにメモしておきましょう。

病状のメモはP.22 ➡

※この冊子での「卵巣がん」とは卵巣がん、卵管がん、腹膜がんを含めたものとしています。
卵管がんと腹膜がんは、卵巣がんと同じ骨盤腔・腹腔内に発生する腫瘍であることと、
それぞれに特化したエビデンスが少ないことから治療の選択は卵巣がん治療に準じたものになります。



卵巣って？

女性の骨盤の中にある臓器で、子宮の左右に1つずつあるのが「卵巣」です。大きさは親指くらいで平たい楕円形をしています。近くには小腸と大腸があります。卵巣は、妊娠出産のための働きをすると同時に、女性らしい体をつくり、心身を守る働きをする女性ホルモンを分泌します。

おもな働き

● 卵子を育てる

女性は数百万もの原始卵胞をもって生まれてきます。卵胞を育てて成熟させて、25～28日周期で卵子を腹腔内に排卵させます。

● 女性ホルモンを分泌する

排卵を繰り返すたびに、女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）^{*1}と黄体ホルモン（プロゲステロン）^{*2}が分泌されます。これらのホルモンは妊娠出産に関わるだけでなく、肌や髪のおいを保つなど、心身のさまざまな働きにも影響を与えています。

^{*1} 排卵をコントロールしたり、皮膚を健やかに保ったり、骨や筋肉、血管、自律神経を守るような働きがあります。

^{*2} 体温を上昇させたり、体内の水分量を保ったり、食欲を増進させる働きなどがあります。

卵巣がんって？

卵巣にできる腫瘍の中で、悪性の腫瘍を「卵巣がん」といいます。発生するリスクは全ての女性にあり、年代を問わず発症しますが、特に多いのは40～60代です。自覚できる症状が少ないことに加え、確立されたがん検診もないため早期発見が難しく、気づいたときにはすでにがんが進行しているケースが多くあります。

おもな症状

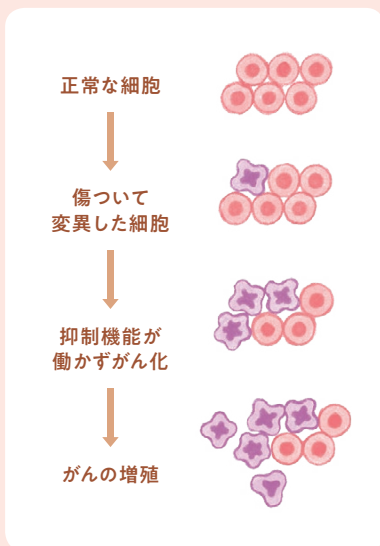
がんが初期のころには、自分で感じる症状が少ないといわれています。がんが進行しても自覚することが難しく、かなり大きくなってから、以下のような症状から気づくことがほとんどです。

- お腹が張る（下腹部の違和感、圧迫感）
- 便秘、トイレが近い
- 食欲がない、すぐにお腹がいっぱいになる

がんはなぜ発生するの？

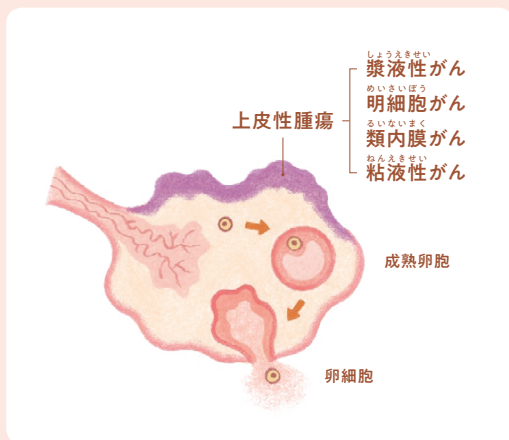
がんは遺伝子が傷つき、変異することによって起こる病気です。遺伝子が変異すると異常な細胞となり、それが増えてかたまりになり、がんとなります。がんの増殖には、細胞のがん化を促進する遺伝子の働きと、それを抑制する遺伝子の働きのバランスが関与しています。この2つのバランスが変化してしまう要因のなかでも、遺伝子の傷を修復するシステムがうまく働かず、がんが抑制されない状態を「相同組換え修復欠損 (Homologous Recombination Deficiency: HRD)」といい、海外の研究*では卵巣がん患者全体の約50%がHRD陽性といわれています(➡ P.16～19参照)。

* TCGA Research Network. Nature 2011; 474 : 609-615



卵巣がんの種類はあるの？

卵巣がんは、がんの組織の状態(組織型)、進行の程度(進行期)によって分類されます。手術前に正確に判断することが難しいため、手術の際にお腹の中を詳しく観察し、検査します。これらの診断は治療の方針を検討していくうえでとても大切です。



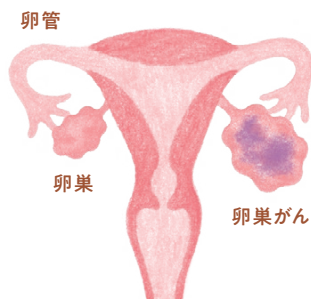
組織型

組織の状態による分類

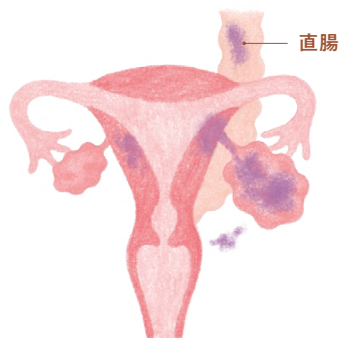
卵巣がんの中でもっとも多いのは、卵巣の表面を覆っている表層の部分で発生するがんです。上皮性腫瘍と呼ばれ、卵巣がんの90%を占めます。上皮性腫瘍はさらに漿液性がん、明細胞がん、類内膜がん、粘液性がんの4つの組織型に分けられます。それぞれ進行の速度や、抗がん剤の効き方が異なるといった特性があります。

進行期 がんの病期による分類

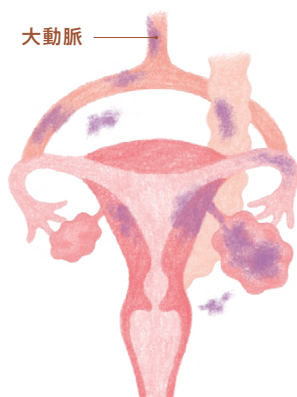
両側の卵巣にがんが及んでいるか、周囲まで進展しているか、リンパ節転移や離れた臓器への転移があるかなど、がんがどのくらい広がっているかによって4つの進行期に分類されます。



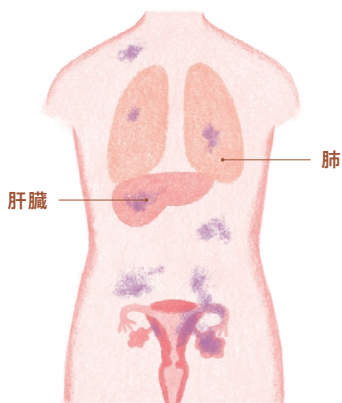
I期 がんが卵巣だけにとどまっている状態



II期 がんが片側または両側の卵巣にあり、さらに骨盤内臓器（子宮や卵管、直腸、膀胱の腹膜など）に広がっている状態



III期 がんがリンパ節に転移しているか、骨盤腔をこえて上腹部の腹膜、大網、小腸などに転移している状態



IV期 がんが肝臓や肺、腹腔内を超え遠くのリンパ節などに転移している状態

Chapter 2

治療と療養生活を知る

不安を少しでもなくして治療へ向かう気持ちを整理するためにも、
卵巣がんの治療とその後の生活について知っておきましょう。
治療の流れや目的を理解しながら、治療中に大事にしたいことや、
不安に思うことを確認しておきましょう。
わからないことは主治医や医療関係者にいつでも相談できます。

気になったことのメモはP.22 ➡

手術

腫瘍をなくすこと
を目指す

詳しくはP.10 ➡

薬物療法

がんの再発の
可能性を減らす

詳しくはP.12 ➡

経過観察

定期的に
体調の変化を見守る

詳しくはP.14 ➡

卵巣がん治療の流れ

最初に手術を行い、術後に薬物療法を行うのが卵巣がん治療の基本です。腫瘍を小さくするために、手術の前に薬物療法を行う場合もあります。手術によって判明する腫瘍の組織型、進行期のほかに家族歴なども考慮して、医師は最良の治療を提案します。また、遺伝子の変異を調べる検査を行うことで投薬の選

択肢が広がり、より一人ひとりの体質に合った治療も可能になってきました。治療内容や、その治療により期待されることなど、わからないことがあれば質問し、説明をしてもらいましょう。治療後は定期的に通院し、経過を観察しながら体調管理を行っていきます。



ともに治療やケアを考え支える人たち

治療の提案や支援

わたしにとって良い治療は？ 副作用の対処法は？

医師（主治医・専門医）

あなたの体を一番理解し、治療の計画を立てる

看護師

治療や療養生活に関する支援

薬剤師

服薬指導など薬物療法に関するサポート

専門技師

放射線検査や治療、臨床検査のサポート

理学療法士

リハビリテーションの計画とサポート

管理栄養士

食事に関する栄養指導

社会復帰や生活の援助

仕事との両立はできる？ 治療費が高い…

がん相談支援センター

がんに関する相談窓口

医療ソーシャルワーカー

社会生活で困っていることの相談窓口

心の悩みの拠り所

パートナーとの関係が不安… 悩みを誰かと話したい

家族・友人

一番近くで病気と闘うあなたを支える

患者会・家族会

患者や家族同士の支え合いの場

臨床心理士

心のケア、精神面のサポート

遺伝カウンセリング

遺伝に関する相談窓口

これから始まる卵巣がんの治療には、多くの人が関わりあなたを支えていきます。治療については医師や看護師、薬剤師を中心に、その後の体調管理やリハビリテーションでは理学療法士や医療ソーシャルワーカーなどの専門職もチームに加わりサポートします。家族や友

人、ときには同じ病気の経験を持つ患者会の仲間も一緒に考え、歩んでくれるでしょう。自分もそのチームの一員という気持ちで、わからないことは質問したり、些細なことでも不安を感じることは伝えて相談するなどしてみましょう。よりよい治療とケアの助けにもなります。

全国のがん相談支援センター・遺伝カウンセリングを受けられる医療機関の検索、患者会のサイトの紹介はP.23 ➡

※全ての施設に上記の窓口があるわけではありません。かかっている病院以外の相談先も利用することができます。

手術 ▶ 腫瘍をなくすことを目指す

なぜまず手術をする
必要があるの？

腫瘍が良性か悪性（がん）か、またがんの状態を診断するためには腫瘍の摘出と検査が必要です。骨盤の深いところにあることから、卵巣がんの場合は最初に手術を行い、検査をします。このとき可能な限り多くの腫瘍を取り除きます。

卵巣がんの手術の目的

がんの組織型・進行期を知る

まずは開腹手術をして腫瘍を摘出し、採取した組織から、がんの組織型と進行期の検査を行います。手術中の限られた時間内で悪性かどうか判定する迅速病理診断と、術後に1～2週間かけて行う検査があります。

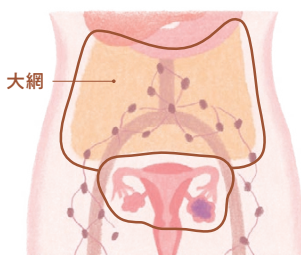
腫瘍をなくし転移を防ぐ

卵巣がんの手術では、両側の卵巣と卵管、子宮、大網^{*1}を摘出します。がんの広がりによっては、リンパ節^{*2}も摘出します。お腹の中のあちこちに広がっている場合も、可能な限り腫瘍を取り除くことで、手術後の治療経過をよくします。

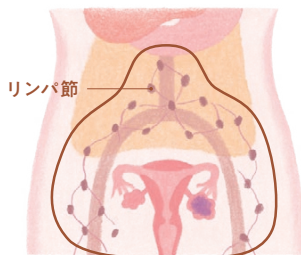
手術の前に薬物療法を行う場合

がんが進行しているなどの理由から手術が難しいと判断された場合、まずは腫瘍を小さくするために化学療法（●P.12参照）を行います。化学療法の結果を見て、次の治療方針が決まります。

- 両側の卵巣・卵管、子宮、大網を取り除く



- リンパ節を取り除く



*1 胃と横行結腸から垂れ下がってお腹の臓器をおおっている脂肪組織のこと。

*2 リンパ管内部を流れるリンパ液に、細菌、ウイルス、がん細胞などの異物がいないかをチェックし排除する役割を担っています。

手術をすると 私の体はどうなるの？

手術直後は立ち上がる、起き上がるといった動きに伴い下腹部の傷が痛むことがあるので、鎮痛剤が使われます。傷の状態が落ち着いてくると痛みはとれてきます。卵巣などを摘出したことによるさまざまな変化が心と体に現れ、生活の質に影響を及ぼすこともあります。

体に起こるさまざまな変化

更年期障害のような症状

閉経前の方の場合、卵巣を摘出することにより女性ホルモンが急激に減ってしまいます。そのため、ほてり、発汗、イライラなど更年期障害のような症状が現れることがあります。

性機能におこる障害

基本的に手術をしても膣は残ります。傷が治り、体力が回復すれば性交渉を行うことは可能です。ただし血流障害による乾燥や膣粘膜の萎縮などにより、痛みや満足感への問題が出てくることもあります(●P.15参照)。

リンパ浮腫(むくみ)

手術でリンパ節を取り除いた場合、リンパ液の流れがとどこおって下肢がむくむことがあります。マッサージを行う、弾性ストッキングを履くなど、リンパ浮腫を悪化させないケアを取り入れましょう。

その他にも、排尿障害や傷周りの違和感などがある場合もあります。つらいときは迷わずに医師や看護師に相談し、正しい知識を取り入れて対処していきましょう。

妊娠を希望している場合には

今後の妊娠を強く希望している場合、早期の卵巣がんであれば、がんのない卵巣と卵管、子宮を残せる可能性があります。ただし、そのためには現在のがんの状態が妊娠性(妊娠する力)を残せる条件に当てはまるか、確認が必要です。手術前に医師に相談し、さまざまなリスクについて十分に検討しましょう。医学的な条件以外にも、自分の気持ちを確認しておきましょう。

- 妊娠可能年齢で妊娠への強い希望があるか
- 再発の可能性について十分に理解しているか
- 治療後も厳重な経過観察を続ける意思があるか



薬物療法 ▶ がんの再発の可能性を減らす

なぜ手術のほかにも治療を受けなければいけないの？

すべての腫瘍を取り除くことを目的に手術を行います
が、それでも目には見えないところに残ってしまうがん
もあります。そのため手術後には、抗がん剤を使って
がん細胞を攻撃する「化学療法」や、がん細胞の増
殖を抑える「維持療法」を行います。

手術後におこなう薬物療法の目的

化学療法でがんを攻撃し減らしていく

化学療法は、抗がん剤を使ってがん細胞を死滅させる治療です。タキサン製剤とプラチナ製剤の2つを使う化学療法（TC療法）が標準治療*です。卵巣がんの組織型によって抗がん剤の効きやすさが異なってくる場合があります。

維持療法でがんの増殖を抑える

維持療法は、分子標的薬といわれる薬剤を使い、がんの増殖に関わる細胞の働きを妨げることでがんが増えるのを抑える治療です。おもに血管新生阻害薬やPARP（パープ）阻害薬が使われます。遺伝子の特徴を調べることで、PARP阻害薬が効きやすいかどうかを判断します（➡ P.18 参照）。



薬物治療の副作用への対処

薬物療法では病状に合わせて効果的な薬と投与回数が提案され、それに従って治療を続けることが大切です。副作用が辛いというイメージがあるかもしれませんが、最近では副作用の症状を抑える薬の種類も増え、投与方法の工夫をするなど予防法が充実し

てきました。副作用は個人差がとても大きく、どのような症状が現れて、それがどの程度なのかということは一人ひとり違ってきます。がんを抑える薬の効果を十分に発揮させるためにも、副作用が辛いときにはためらわず医師や薬剤師、看護師に相談しましょう。

* 科学的根拠に基づき、現在利用できる最良の治療であると専門家の間で合意されている治療法のことです。

薬物治療は自分に どんな影響を与えるの？

薬物療法をしている間は体力が落ちることがあり、仕事や家事などを今までと全く同じようにするのは難しい場合もあります。治療前に治療のスケジュール、費用、どのような副作用が予想されるかなどを医師に確認しておくこと心の準備につながります。

代表的な薬物療法の種類と作用

	化学療法	維持療法	
	タキサン製剤・プラチナ製剤 点滴	血管新生阻害薬 点滴	PARP(パープ)阻害薬 飲み薬
目的	卵巣がんに対する化学療法の標準治療です。がん細胞を死滅させ、がん細胞の遺伝子複製や合成などの機能を壊します。手術で取りきれなかったがんに対して働きかけ、再発を予防します。長い期間、治療に使われてきた療法であるため、副作用の対策もしっかりされています。	細胞が増殖するためには豊富な栄養が必要で、栄養を調達するために新しい血管を作っています。これを阻害することで、がん細胞の増殖を抑えます。化学療法とは作用が異なるため、化学療法での治療と同時投与したあと、維持療法に使用することによる上乗せ効果が期待されています。	傷ついたDNAを修復するたんぱく質のひとつ、PARPの働きを阻害することにより、がん細胞の増殖を抑えます。特に遺伝子に変異のあるタイプのがん(☞P.6、P.16～19参照)に対して効果があると期待されています。
使い方	3週間ごとに静脈内に点滴投与します。病院によっては通院で行うこともできます。効果を高めるためにトータルの投与量是不えず投与間隔を短くして毎週投与するdose-dense(ドーズデンス)TC療法もあります。	定期的に通院して点滴で投与します。	飲み薬であるため、点滴のための通院は必要ありません。服用方法も1日1回のものや1日2回のものなどがあり、生活スタイルに合った薬を選択することが可能です。
副作用	しびれ、筋肉痛・関節痛などがあります。吐き気・嘔吐・過敏性反応・骨髄抑制*・腎障害・脱毛・爪の変形や変色なども起こることがあります。	高血圧、骨髄抑制*、蛋白尿などがあります。	吐き気、嘔吐、下痢、食欲減退、消化不良、味覚異常、体のだるさ、疲労、骨髄抑制*などがみられます。



* 骨髄で作られる白血球・赤血球・血小板が減少することにより、感染しやすくなる、貧血、鼻血や歯茎からの出血などの症状が起ります。

経過観察 ▶ 定期的に体調の変化を見守る

どのくらい
通院を続けるの？

薬物療法による治療が終わったあとも、体調の変化や再発を疑わせる症状がないかを見守るためには、定期的な通院が大切です。通院の間隔はそれぞれの病状に合わせて調整されますので、主治医とよく相談しましょう。

定期的な通院と検査



体調の変化や症状を見守る

毎回の通院で行うのは、問診と内診です。多くの場合、膣の中から超音波をあてて症状を確認します。必要に応じて、腫瘍マーカーと呼ばれる、がんが作り出す物質の血液中の濃度を測定する検査を行ったり、CTやMRIを使って身体の断面を撮影し、骨盤や腹部の状態を調べることもあります。体調に心配なことがあれば、診察を受ける以外の日でも受診をしましょう。

心と体のケアもがん治療の一環

薬物療法が終わったあと、医療関係者が近くにいない生活の中では、ちょっとした体調の変化を不安に思う人もいれば、卵巣を失ったことをつらく感じる人もいるかもしれません。心に抱える問題は人によりさまざまです。どんな些細なことでも気になることはメモをとっておき、診察日に医師や看護師に話をしてみましょう。がんに伴う心の痛みをやわらげることも治療の一環です。

自分の生活は どうなるのでしょうか？

どのような治療を行ったかによって日常生活での注意点は異なりますが、体力が回復すればいつものような生活を送ることができます。治療後は自分の体と心を観察しながら少しずつ慣らし、決して無理をせず、周りの人に相談したり協力してもらいましょう。

療養中の日常生活

外見の変化のこと（アピアランスケア）

治療の副作用で髪が抜けてしまったり、肌や爪の調子が悪くなってしまうと、見た目で悩むことがあるかもしれません。同じ悩みを持つ人たちの中には、いろいろなウィッグを使ったり、スキンケア・メイク・ネイルなどできれいに見せている人がいます。また、手術の傷跡は、テープで保護し清潔を保つことが大切です。専門のカウンセリングなどを利用して、アドバイスを受けてみましょう。ケアをすることでリラックスでき、気持ちが明るくなります。

仕事や家事のこと

治療をしながら仕事を続けている人はたくさんいます。仕事を続けたいと思う場合はすぐに辞めたりせず、まずは会社の人事部門などに相談してみましょう。信頼できる上司・同僚に話をしておくのも良いでしょう。主治医にも今後の治療のことと合わせて、心配な点は遠慮なく聞いてみてください。日々の家事はリハビリテーションにもなります。重労働の部分は避け、ゆっくりと行いましょう。育児や介護については無理をせず、家族や周りの人に協力してもらいましょう。

パートナーとのこと

性交渉については「痛みはない?」「手術の傷口が開いてしまう?」などの不安はよく聞かれます。性生活は術後から4～8週間経つころには支障がなくなります。お腹の中の傷口が開くことはほとんどありませんが、今までよりも性交痛を感じやすくなったり、満足感が低下したりすることがあります。気持ちを抱え込まずに、パートナーと話し合うようにしてみましょう。患者会などで同じ経験をした人に話を聞いてみるのも一案です。



Chapter 3

自分の遺伝子について知る

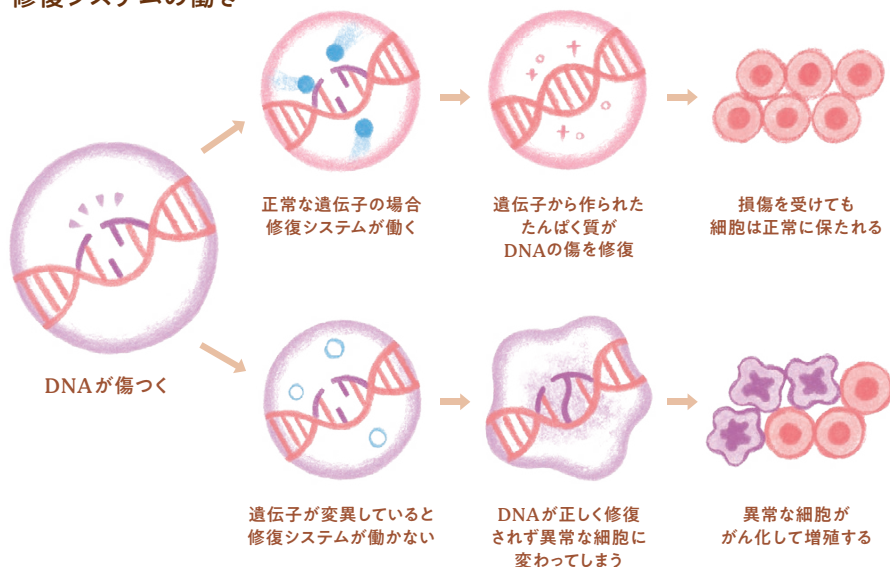
遺伝子情報を知ることが、
がん治療や血縁者の
助けになることがあります。

がんと遺伝子の関係

がんは遺伝子が傷つき、変異することによって起こる病気です。多くは生まれた後に起こる変異が原因ですが、一部は親から受け継ぐ遺伝子の特徴によるものもあります。

卵巣がんでは、*BRCA1*または*BRCA2*という遺伝子に起こる変異(病的バリエーション*)が広く知られています。*BRCA1*と*BRCA2*は誰もが持っている遺伝子です。この遺伝子から作られるたんぱく質は、遺伝子の本体となるDNAが傷ついた時に正常に修復する働きがありますが、*BRCA1*または*BRCA2* 遺伝子そのものに変異があると修

修復システムの働き



* バリエーションとは、遺伝子の多様性を意味する言葉。病気に関係する変化を「病的バリエーション」といい、「変異」とも呼ばれます。

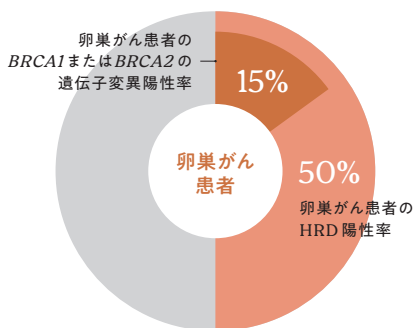
復が正しく行われず、細胞ががん化しやすくなると考えられています。

この変異がある場合、「遺伝性乳がん卵巣がん症候群 (Hereditary Breast and Ovarian Cancer syndrome: HBOC)」と診断され、卵巣がんや乳がん、前立腺がん、膵臓がんなどになりやすいことが分かっています。日本においては、卵巣がん患者の約 15% にこの特徴がみられるといわれています。

HBOC の可能性は、遺伝学的検査を受けることで調べることができます。

HRD の原因のひとつに *BRCA1* や *BRCA2* の遺伝子変異があります

私たちの体には DNA の傷を修復する働きを持つ遺伝子が複数存在します。これらに変異が生じ、修復システムがうまく働かない状態のひとつを HRD (相同組換え修復欠損) といいます。*BRCA1* または *BRCA2* の遺伝子の特徴は、HRD の原因のひとつです。



グラフ出典: Enomoto T et al., Int J Gynecol Cancer 2019; 29: 1043-1049 および TCGA Research Network. Nature 2011; 474: 609-615 より作図

遺伝学的検査で わかること

生まれたときからもっている遺伝子情報を調べる検査を「遺伝学的検査」といいます。この検査を受けることにより、がんとの関連性のある「遺伝子の特徴」を調べることができます。

1

治療法の選択肢が 増える可能性があります

遺伝学的検査を行うことで、あなたの遺伝子の特徴に合った分子標的薬 (P.12 参照) の使用が可能となります。これにより、治療の可能性が広がります。

2

他のがんの発症の可能性を 知ることができます

どのような遺伝子に変異があるかによって、発症する可能性のあるがんの種類は異なります。リスクを知るとは、がんの予防にもつながります。例えば HBOC の場合、卵巣がん、乳がん、前立腺がん、膵臓がんなどの発症リスクが高くなります。

3

血縁者にも遺伝要因があるかを 知ることができます

性別に関わらず親子・きょうだいの間で 50% の確率で共有されます。自分ももっている遺伝子の特徴を知ることができれば、血縁者のリスク対策にも役立ちます。

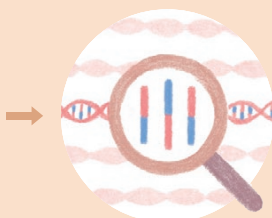
卵巣がん治療薬のコンパニオン診断として 実施される遺伝に関する検査

がん治療では、特定の分子標的薬が効くかどうかを調べるため、コンパニオン診断とよばれる検査を行います。この検査により、一人ひとりの遺伝子の特徴に適した薬を選ぶことができます。卵巣がんの場合、BRCA 遺伝学的検査やHRD 検査がコンパニオン診断として使われます。遺伝学的検査を受ける前には、主治医からの説明があります。より詳しく説明を受けたいときや不安なときは、遺伝カウンセリングを受けましょう。ご家族の同席も可能です。十分な理解と納得をすることができたら検査へと進みます。

遺伝カウンセリング



遺伝学的検査



遺伝子の特徴がわかる



HBOCの可能性を調べる検査

遺伝性乳がん卵巣がん症候群 (HBOC) の可能性を調べるための遺伝学的検査では、BRCA1またはBRCA2に変異があるかどうかを確認する「BRCA遺伝学的検査」が行われます。検査には腕などから採血された血液が使われます。卵巣がんと診断されている全ての人が保険診療で受けることができます。

HRDの可能性を調べる検査

相同組換え修復欠損 (HRD) の可能性を調べるための検査では、HRDががん細胞に認められるかどうかについて陽性・陰性が判定されます。検査には手術で取り出した腫瘍が使われます。HRD陽性となる要因には、BRCA1またはBRCA2に遺伝の変異が認められる場合と、それ以外の遺伝子の変異が関係する場合があります。

※ 2020年4月より、卵巣がんと診断された全ての人が、遺伝学的検査のひとつである「BRCA遺伝学的検査」を保険診療で受けることができるようになりました。

遺伝学的検査に関して 知っておきたいこと

悩みや疑問を相談できる 遺伝カウンセリング

遺伝について不安や疑問をもったり、悩んだりしているときは「遺伝カウンセリング」を受けることができます。遺伝カウンセリングは、遺伝子に関する治療の一環として行われる診療です。遺伝性がんの発症リスク、予防や経過観察の方法など何でも相談でき、検査の前でも後でも受けられます。検査結果が陰性でも、不安な思いや疑問があるときは遠慮なく相談しましょう。担当するのはおもに臨床遺伝専門医や認定遺伝カウンセラーなどの専門家です。利用の際は、まずはかかりつけの医療機関で相談するか、遺伝カウンセリングを行っている施設に問い合わせをします。

遺伝情報に応じた がんのリスク対策

遺伝学的検査を行い、がんになるリスクを知っておくことは、がんへの備えに役立ちます。がんと関連づけられる遺伝子の特徴があるからといって必ずがんになるというわけではありませんが、遺伝子の特徴に応じて、がんのリスクへの適切な対策をとることができます。

例えば、リスクに応じたきめ細かい検査は、がんの早期発見につながります。また、遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）の場合、がんが未発症の部位であっても予防的に切除する「リスク低減手術」を行うことがあります。HBOCと診断された場合、乳房切除術を行うことは乳がんに対するリスク低減の効果が認められています。卵巣がん未発症でHBOCと診断された人では、卵巣と卵管の摘出が卵巣がん・卵管がんの予防につながります。

遺伝カウンセリングが受けられる医療機関の検索・遺伝に関する情報が得られるサイトの紹介はP.23 ➡



主治医とはなす

主治医に質問をして、あなたの現状やありうる選択肢について知ることは、納得して治療を選ぶためにとても大切です。

この質問リストを参考に、聞きたいことを整理してみましょう。

主治医以外にも、あなたの治療を支える医療関係者に質問するのも良いでしょう。

▼ 聞いてみたいと思うことにチェックを入れてみましょう

確認したいこと

- ☐ 自分の病状について教えてください。
- ☐ どのくらい進行しているのでしょうか。
- ☐ 今後どんな症状が起こりえますか？
- ☐ 何が原因でこの病気になったのでしょうか？
- ☐ 分からないことが出てきたら、後でもう少し詳しく聞きたいのですが、どうすればいいですか？
- ☐ いつでも相談できる連絡先を教えてください。

治療について

- ☐ どのような治療法がありますか？ その治療の目的は何ですか？
- ☐ その治療で期待できることを教えてください。
- ☐ その治療で起こりうる悪いこと（合併症、短期的・長期的な副作用、後遺症）はありますか？
- ☐ 相談したり考えたりして治療方針と一緒に検討することはできますか？
- ☐ 治療や入院・通院にかかる日数はどのくらいでしょうか。具体的な予定を教えてください。
- ☐ 治療にはどのくらいの費用がかかりますか？
- ☐ 副作用に対する治療や対処法にはどんなものがありますか？
- ☐ 治療が効いているかどうかわかるまでにどれくらいかかりますか？
- ☐ ほかの患者さんはこういう場合どんな治療をしていますか？
- ☐ セカンドオピニオンを受けてもいいですか？

遺伝について

- ☐ 家族や親戚にもがんが遺伝しますか？
- ☐ 遺伝子の検査を受けた方がいいですか？
- ☐ 遺伝子の検査で何がわかりますか？
- ☐ 遺伝について相談できる専門家を紹介してもらえますか？

生活について

- 仕事は続けられますか？ 続けながら治療はできますか？
職場にどのように相談すれば良いのでしょうか？
- 今後、がん以外の持病の治療はどうすればよいでしょうか。
- どのような症状に気をつけて生活すれば良いですか？
- そのような症状があらわれたときはどうすれば良いですか？
受診する、近所の病院に行く、様子を見るなど教えてください。
- 手術後や療養中のからだのケアについて、
方法を相談したり、アドバイスを受けたりできますか？
- 不安で夜眠れない時や、
ひどく気分が落ち込む時の対処法はありますか？
- この病気と付き合っていくうえでのアドバイスはありますか？

家族のことについて

- がんや治療によって、経済面、家事や育児など
家族へどんな影響がありますか？
- 家族の心配事や悩みは誰に相談すればよいですか？
- 子ども、親、親戚など、家族にはどこまで、
どのように伝えるべきでしょうか？

Tips 対話のヒント

聞きたいことをメモに書き出しましょう

聞きたいことをうまく伝えられない場合は、このリストにチェックを入れたり、あるいはメモに書き出してから話してみるのがおすすめです。書くことで、伝えたいことやポイントを整理することができます。あなたの知りたいことの全体像が効率よく医師に伝えられます。信頼できる人に付き添ってもらうなど、知りたいことをしっかり聞きとる準備をしておくより安心です。

対話を重ねて信頼関係を築きましょう

あなたの病状を最もよく理解しているのは主治医や看護師です。一方、あなたの自覚症状や困っていることは、あなた自身にしかわかりません。これからの治療を納得しながら進められるよう、自分の気持ちや状態について率直に伝えましょう。わかりにくいことがあれば、何度聞いても大丈夫です。医師以外の医療関係者にも相談できます(➡P.9参照)。焦らずに対話を重ねていきましょう。

わたしとはなす

- まずは自分の病状を医師に確認し、説明を受けましょう。

年 月 日

がんの組織型		がんの進行期	
漿液性がん ・ 明細胞がん ・ 類内膜がん 粘液性がん ・ そのほか		Ⅰ期 ・ Ⅱ期 ・ Ⅲ期 ・ Ⅳ期	
腹腔内への広がり	リンパ節への転移	別の臓器への転移	
ある ・ ない	ある ・ ない	ある ・ ない	
わたしの治療法			
使った薬剤（ ）			
BRCA遺伝学的検査		HRD検査	
陽性 ・ 陰性 ・ 検査を受けていない		陽性 ・ 陰性 ・ 検査を受けていない	

- 不安や疑問が残ることはありますか？ P.20-21も参考書き出して、医師やサポート先に聞いてみましょう。

- 治療中も続けたいことや、大切にしたいことはありますか？ 希望があれば、関係する人にも伝えておきましょう。

Message

私は卵巣がんととなり、治療や遺伝子の特徴に関わる正確な情報を探していました。辿り着くには時間がかかりましたが、それと引き換えに適切な医療を受けることが出来たと感じています。今は、私たち患者に聞こえない音を、聞こえるように届け、支えてくれる人たちが周りにはたくさんいます。そのような方たちに支えられることで私たち患者は未来図が描けるようになっていくのだと信じています。例え苦しい時があっても乗り越え、今が誇れる「わたし」でいられますように応援しています。

NPO法人 クラヴィスアルクス 太宰牧子

私の卵巣がん罹患は、48歳のときでした。3期C漿液性腺がん。手術・抗がん剤治療を経験して、現在に至ります。抗がん剤の奏効を信じ、精神的部分では、患者仲間との支えあい、同病の友人の励ましが、下向きになりそうな心を、少し持ち上げてくれました。そうやって日々を重ねていくうちに、また落ち着いた気持ちで生活できるようになりました。ひとりで悩まず、つらい時には深呼吸。話せるタイミングで誰かに心を開いてみる事も大切だと思います。

NPO法人 がんピアネットふくしま 鈴木牧子

▼ より詳しい情報を知りたいときは以下のサイトを参考に見てみましょう

病気に関する網羅的な情報



国立がん研究センター
卵巣がん・卵管がんについて

▶ <https://ganjoho.jp/public/cancer/ovary/>



日本婦人科腫瘍学会

▶ <https://jsgo.or.jp/specialist/>

婦人科腫瘍専門医のいる医療機関を探すことができます

病気の悩みにに関する情報



国立がん研究センター
がん相談支援センターを探す

▶ <https://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/kyotenlist/>

治療や生活に関するさまざまな相談に対応しているがん支援センターの検索ができます



静岡県立静岡がんセンター
がん体験者の悩みQ&A

▶ <https://www.scchr.jp/cancerqa/>

がんと遺伝に関する情報



国立がん研究センター
遺伝性のがんについて

▶ <https://ganjoho.jp/public/cancer/genetic-familial/>



登録機関
遺伝子医療体制検索・提供システム

▶ <http://www.idenshiiryoubumon.org/search/>

遺伝カウンセリングや専門医の診断を受けられる医療機関の検索ができます

本冊子のアドバイザーが主催する患者会



NPO法人
がんピアネットふくしま

▶ <http://cpn-fukushima.net/>



NPO法人 クラヴィスアルクス
遺伝性乳がん卵巣がん当事者会

▶ <https://www.clavisarcus.com/>

卵巣がんサポートナビ(武田薬品工業株式会社) ▶ <https://www.takeda.co.jp/patients/ransougan/>

卵巣がん向き合う患者さんのために、卵巣がんの治療や心のケア、体験談などを紹介しています。



医療機関名

武田薬品工業株式会社

1-5-5444
2023年3月作成