



健康管理手帳

はじめに

このノートは遺伝性乳がん卵巣がんの体質を持つ方のための健康管理手帳です。

ご自身の体の情報について記録したり、担当の医療者との情報共有など、健康管理に役立てていただければ幸いです。

あなたの方法で、あなたの使いたいときに、
ご自由にお使いください。



お渡しした家系図の見方

記号

☐ 男性
 ☐ 女性
 ☒ 亡くなった方

記入内容

現在の年齢
 病名、診断された年齢などを記号の下に記入しています。

記入例

☐
 75歳（現在の年齢）
 60歳 大腸がん診断

☒
 82歳 死亡（心疾患）
 60歳 左乳がん手術

☐
 40歳
 高血圧内服中

あなたの遺伝学的検査結果

遺伝子名

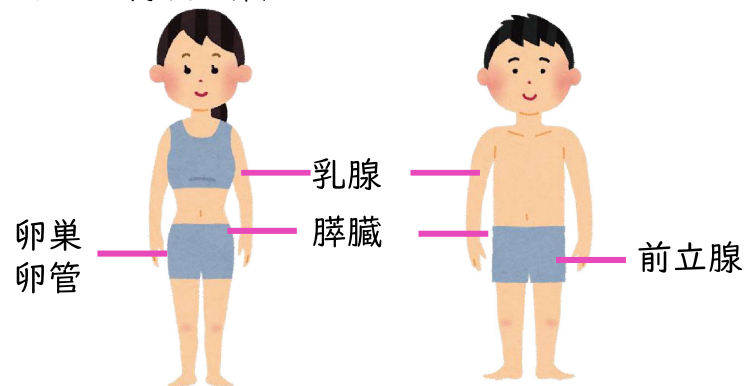
あなたの担当医・医療スタッフ

医療機関名	診療科名	担当スタッフ名
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	

遺伝性乳がん卵巣がんとは

遺伝性乳がん卵巣がんとは、遺伝性のがんの一つです。
*BRCA1*遺伝子あるいは*BRCA2* 遺伝子に特徴(病的バリエーション)を持つことで、乳がんや卵巣がん、前立腺がん、膵がんなどの発症リスクが高いことがわかっています。

がんのリスクが高くなる部位



※*BRCA2*の場合
黒色腫

健康管理について

おすすめされる健康管理は、新しい知見や医学の発展により変わっていくことが考えられます。

また、あなたの体調や病気の状態によっても最適な対策は異なります。
どのような対策が望ましいか、担当医と相談しながら行っていきましょう。

遺伝性乳がん卵巣がん 診断された場合の対策

ここに示す対策は、現在ガイドラインなどに記載されている情報であり、今後変更される可能性があります。

あなたに適した対策は、継続して担当医と相談しながら決めていきましょう



女性の対策

卵巣と卵管に対するがん予防と検査

・リスク低減卵管卵巣摘出術が、出産を終えた後、典型的には35～40歳で受けることが推奨される。*BRCA2*遺伝子の病的バリエーションを有する場合は、卵巣がんの発症年齢が8～10年遅いため、40～45歳まで延期してもよい。

・リスク低減手術を選択しない場合は、婦人科の医師に相談し、経膈超音波検査、腫瘍マーカー検査(血液検査)を30～35歳から考慮してもよい。

※リスク低減手術によってのみ、卵巣がんのリスクや卵巣がんによる死亡率を減らすことが報告されています。経膈超音波や腫瘍マーカーの検査はリスク低減手術の代替となりません。

乳腺に対するがん予防と検査

18歳～	・乳房の自己検診を行う
25～29歳	・医療機関で半年～1年に1回の頻度で視触診を受ける。 ・1年に1回乳房造影MRI検査(MRIができない場合はトモシンセシスの併用を考慮したマンモグラフィ)を受ける(30歳未満で乳癌と診断された血縁者がいる場合は、個別に判断する)
30～75歳	・医療機関で半年～1年に1回の頻度で視触診を受ける。 ・1年に1回、乳房造影MRI検査とトモシンセシスの併用を考慮したマンモグラフィを受ける
75歳以上	・個別に話し合う。

・乳がんの治療をされた方は、両方の乳房を切除した場合を除き、上記のように1年に1回、乳房造影MRI検査とトモシンセシスの併用を考慮したマンモグラフィを継続する。

・リスク低減乳房切除術の選択について医療者と話し合う。



男性の対策

乳房と前立腺に対するがん予防と検査

35歳～	・乳房の自己検診を行う。 ・医療機関で1年に1回、乳房の視触診を受ける。 ・女性化乳房を認める場合、50歳あるいは家系内で最も若く男性で乳癌と診断された年齢から、年1回のマンモグラフィを考慮する。
40歳～	・BRCA2 遺伝子の病的バリエーションを持つ場合は、PSAスクリーニング検査を受けることが推奨される。 ・BRCA1 遺伝子の病的バリエーションを持つ場合は、PSAスクリーニング検査を受けることを考慮する。



男性・女性共通の対策

膵臓に対するがん予防と検査

・膵臓がんの家族歴を認める場合、造影MRI(MRCPを含む) かつ/または超音波内視鏡(EUS) を考慮する。

memo

参考文献・引用文献

NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Genetic/Familial High Risk Assessment:Breast, Ovarian and Pancreatic. Version 1.2023

日本遺伝性乳癌卵巣癌総合診療制度機構編. 遺伝性乳癌卵巣癌 (HBOC) 診療ガイドライン 2021 年版

手術の記録

*手術日時や内容を記載しましょう

リスクのある部位	記入例		
乳腺	2020年4月5日 右乳房切除術 姫路赤十字病院		
卵巣 卵管 腹膜	2021年3月5日 リスク低減卵巣 卵管切除術 姫路赤十字病院		
前立腺			
膵臓			
その他			

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位・検査項目	記入例			
乳腺 MRI MMG エコー	R5年4月1日 MRI MMG 異常なし	年 月 日	年 月 日	年 月 日
卵巣 経膣エコー CA125	R5年4月1日 経膣エコー CA125採血 異常なし	年 月 日	年 月 日	年 月 日
前立腺 PSA	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
膵臓 MRI EUS	R5年4月1日 MRI 異常なし	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	R5年4月1日 皮膚の観察 異常なし	年 月 日	年 月 日	年 月 日

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位・検査項目	記入例			
乳腺 MRI MMG エコー	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
卵巣 経膣エコー CA125	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
前立腺 PSA	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
膵臓 MRI EUS	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位・検査項目	記入例			
乳腺 MRI MMG エコー	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
卵巣 経膣エコー CA125	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
前立腺 PSA	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
膵臓 MRI EUS	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日