

知って安心！がん医療

～診断と治療をわかりやすく～

Vol.1

第14弾

県立静岡がんセンター公開講座2017「知って安心！がん医療～診断と治療をわかりやすく～」(静岡新聞社 静岡放送主催、県立静岡がんセンター、三島市、長泉町、裾野市、函南町、清水町)、三島市民文化会館共催、スルガ銀行特別協賛)がこのほど、三島市民文化会館で始まりました。開講式に続き、山口建総長、遠藤久美患者家族支援センター室長兼副看護部長、高田由香よろず相談専門監の講演が行われました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社営業局)

主催/静岡新聞社・静岡放送 特別協賛/スルガ銀行
共催/静岡県立静岡がんセンター、三島市、長泉町、裾野市、函南町、清水町、三島市民文化会館



県立静岡がんセンター 総長

山口 建氏
1974年慶応大医学部卒。99年国立がんセンター研究所副所長。同年宮内庁御用掛兼務。2002年より現職。00年高松宮妃癌(がん)研究基金学術賞。14年アボット賞受賞。研究領域は乳がん治療、腫瘍マーカー、ゲノム医療、がんの社会学。

がんを知る ー人生100年時代の健康戦略ー

10年前から超高齢社会

人間の平均寿命とは、生まれたばかりの赤ん坊が平均して何歳まで生きられるかという年齢です。

厚生労働省によると、2015年の日本人の平均寿命は、男性が80・75歳、女性は86・99歳でした。生活環境の改善や医療の進歩が相まって、人生100年の時代はすぐそこまで来ています。

「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」という言葉をよく聞くようになりまし。この違いをご存じでしょうか。65歳以上の人口が7%を超えると「高齢化社会」、14%以上になると「高齢社会」になり、そして「超高齢社会」になり、そして「超高齢社会」になります。

21%を超えると「超高齢社会」となります。わが国は10年前から既に超高齢社会に突入しています。

老化現象と老化関連病

中国・唐の詩人杜甫は「人生七十年古来稀なり」とうたい、これが「古稀、70歳の祝い」の原典となりました。ところが、今や人生70年は当たり前です。人間の体は120歳以上には生きられない構造になっています。老化現象が始め、それが高じれば老化関連病を発症します。人間の体は60兆個もの細胞からできています。細胞の中にはす

べての遺伝情報を含むゲノムが詰まっております。そのうち、明確な役割を持った単位を遺伝子と言います。がんの多くは、発がん物質や放射線によって、遺伝子に傷が生じることが原因とされています。遺伝子の傷は、がんのみならず老化にも影響を及ぼし、さまざまな臓器の機能低下を招き、老化関連病を引き起こします。白内障、難聴、歯周病、動脈硬化、高血圧、心肺機能や放射線能の低下、代謝機能異常、糖尿病、前立腺肥大などがその例です。

早期発見・早期治療

がんや重篤な病気を早期に発見するためには、日頃からがん検診や特定健診などの健康診断をぜひ受けてください。がんの自覚症状はさまざまですが、代表的な症状一覧をお渡しします。3カ月に一度程度、自己チェックしてください。心筋梗塞の場合は、胸が締め付けられるような痛みが出現する狭心症が、また、脳卒中では、一時的に、まひ、意識障害など

が起きる一過性脳虚血発作という前兆現象が現れることがあります。もし、重い症状が出たら即救急車です。心筋梗塞であれば6時間以内、脳卒中であれば1時間以内が「ゴールデンアワー」と言われ、適切な治療を開始すれば、命を救える可能性が大幅に高まります。万が一、がんにかかったら、慌てず諦めず、医療スタッフや家族、社会を味方にして、がんに向き合ってください。2人に1人は、がんになる時代です。今から心構えをちゃんとしていただくことが大切です。がんについての最新情報を知りたくも役立ちます。

今後当講座では、がん医療の最新情報を知っていただくために、低侵襲性手術、副作用が少ない放射線・陽子線治療、分子標的治療や免疫療法、治療のつらさを和らげる支持療法、心を癒やす緩和ケアなどについて当センターの専門医や医療スタッフがご話しします。

質疑応答

会場では講師と参加者との間で質疑応答が行われました。その一部を紹介します。

Q 身内が膵臓(すいぞう)がんと診断され、抗がん剤治療を受けています。診断はその病院でしか受けていないので不安があります。がんセンターの先生にお話を聞くことはできますか？
A 高田 主治医以外の意見を聞くセカンドオピニオンがあります。治療中の病院で紹介状や検査データをご用意いただき予約をすれば、当院の専門医が対応します。ぜひ、利用してください。

Q 毎年PSA検査を受けていますが、昨年は基準値を上回り、今年は異常なしと言われ前立腺がんの疑いと言われますか？
A 山口 がんが見つかる確率は数値が4から10の間は2・3割ですが、10を超えると徐々に高まり、100を超えると、ほぼがんが見つかります。今回は、高くなったものが、その後、低下しているのが、がんよりは前立腺肥大や前立腺炎などの可能性が考えられます。

Q 仕事上、悩みを聞く機会が多く、聞いた自分がつらいときがあります。心掛けています。心掛けていますか？
A 高田 相手の気持ちに寄り添いながらも、少し距離を置くことを意識します。強い感情に巻き込まれないようにしながら、次の気持ちが出てくるのを待つのもよいと思います。

がんといわれたら… 受診時の心構え

さまざまな悩みや負担

皆さんは「がん」、あるいは「がんかもかもしれない」と診断されたら、どんな気持ちになりますか。

静岡がんセンターには毎日約40人の初診の患者さんが来られます。この半年間のデータでは73%の患者さんが何らかの悩みや負担を持っています。

患者さんや家族の悩みは4つに大別されます。まずは診療上の悩みとして病院の選択、病気への理解。次に身体への苦痛。痛みや副作用、後遺症です。そして不安、恐怖など心の苦悩です。最後は医療費や仕事、社会復帰など暮らしの負担です。初診の時から、さまざまな悩みや負担があり、患者さん一人ひとりの悩みに合わせた支援を心掛けています。

3つの準備

受診時の心構えとして、3つの準備を紹介します。まず「心構え」の準備です。一人で抱え込まずに、信頼できる

人に話してみてください。家族に話にくい場合は、医師や相談部門に遠慮なく相談してください。話すことで気持ちが整理されます。病状や治療法を知るなど自ら治療に参加する気持ちも大切です。次に「心構え」の準備です。治療に伴う経済面での心配があれば、後日払い戻しが受けられる高額療養費制度などがあります。職場への伝え方なども相談してください。がんになっても、すぐ退職する必要はありません。

最後は「からだ」の準備です。適度な運動、休息を心がけた規則正しい生活、栄養のバランスが良い食事をお勧めします。治療を受ける前の一般的な注意点としては禁煙・節酒(できれば禁酒)、高血圧や糖尿病など持病の管理、口腔ケア、感染症予防などがあります。

静岡がんセンターでは、よろず相談、患者家族支援センター、化学療法センター、支持療法センターの四大センターで患者さんを支援しています。皆さんの貴重な声を聞きながら、今後もより良い支援を目指していきます。



県立静岡がんセンター 患者家族支援センター室長兼副看護部長

遠藤 久美氏
1990年高知女子大看護学卒業。99年兵庫県立看護大学大学院修士課程修了後、静岡がんセンター開設準備に携わり開院後、病棟や外来化学療法室、認定看護師教育課程で看護ケアや教育を実践。2015年患者家族支援センター室長、17年副看護部長兼務。

「話すこと」からはじめましょう

「話すこと」の効果

静岡がんセンターの「よろず相談」では、年間1万3000件ほどのがんに関する相談を7名のソーシャルワーカーで対応しています。今日は言葉を持つ人間だけに備わった「話すこと」の意味や大切さについて考えてみます。

話すことは情報伝達や相互理解の大切な手段ですが、それ以外に2つの大きな効果があると思います。一つ目は不安や緊張など、うっ積した感情を解放して浄化させる力です。二つ目は相手を通して自分の心の中を見直し、考えや感情を整理できる効果です。

がんや診断されると、「私」という存在は変わらなくても「がん患者」と呼ばれるようになります。日常生活の連続性が断たれ、孤独感や喪失感、ストレスを感じ、心の健康度が下がります。がん罹患者の20・40%が、うつ状態を経験するといわれています。

こうしたストレスの対処方法として、まずできることは「誰かに話すこと」です。ほかに心身の休養や趣味など

活を心がけましょう。遺伝子を守るには、喫煙、大量の飲酒、塩分の取り過ぎ、ピロリ菌や肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルスなどの感染、発がん物質、放射線などを極力避けること。また遺伝子の傷を防ぐ成分を含む緑黄色野菜や果物は、積極的に取ってください。

強いストレスも遺伝子を傷つけます。そこで、1日30分程度の歩行などで体を動かし、十分な睡眠、瞑想、自然との触れ合いなどで心のケアを実践することがお勧めです。

がんや重篤な病気を早期に発見するためには、日頃からがん検診や特定健診などの健康診断をぜひ受けてください。がんの自覚症状はさまざまですが、代表的な症状一覧をお渡しします。3カ月に一度程度、自己チェックしてください。心筋梗塞の場合は、胸が締め付けられるような痛みが出現する狭心症が、また、脳卒中では、一時的に、まひ、意識障害など

心を寄せて話を聞く

2人に1人が、がんになる時代だからこそ、私たちはわが事として聞き手になる必要があります。自分が、がん患者さんの家族や身近な立場になったら、心を寄せて話を聞いてください。話し手の「今の気持ちや思い」を想像しながら、共感することが大切です。それが患者さんとの信頼関係につながり、闘病のつらさを和らげます。

患者さんは心を許して話せる相手を選んでいきます。私たち相談員は患者さんが安心して話せる場所を提供し、聞き手として選ばれよう、さらに努力していきます。