抗がん剤治療の基礎知識

朴　成和（ぼく・なりかず）
消化器内科部長
1962年生まれ。87年東京大学医学部卒業。89年国立がんセンター中央病院内視鏡部研修医。90年同大附属分子細胞生物学研究所研究生。92年同センター東病院内視鏡部医員。2002年静岡がんセンター消化器内科部長。04年日本臨床腫瘍研究グループ消化器がん内科グループ代表者。専門は消化器がんに対する抗がん剤治療。

まず「何がベスト」か考えて

皆さん自身が、これから抗がん剤治療を受けようとしている「がん患者」になったつもりでお聞きください。

現在、日本人の死亡原因の一位はがんで、三人に一人がんで亡くなっています。また近年、抗がん剤治療は目覚ましく進歩してきましたが、一部のがんを除いて、「手術できない」または「手術後再発」したがんを、抗がん剤で治癒することは極めて困難です。

「治らないがん」と告知されれば、ショックを受けるのは当然です。その中で重要な決定をしていかなければなりませんが、告知直後の不安定な気持ちのままで、誤った判断を下さないようにしなければなりません。

「治らないがん」の告知を受けたら、気持ちを落ち着かせるために、まず少し時間をおくことが大切です。そして、「治らないがん」という厳しい現実の中で、「何がベスト」であるかを探していただきたいと思います。

告知の後には、抗がん剤治療を受けるか受けないか、を決めるステップに入ります。「治らないがん」という厳しい現実においても、がんの治療が最も重要なことではありません。抗がん剤治療は「できるだけ普段に近い生活を、少しでも長くする」ことを手に入れるための手段に過ぎません。

「生活」よりも「がんの治療」を優先することは本末転倒であると思われます。「何がベスト」であるかを考える際には、「どのような生活を送りたいか?」「何をしなければならないか?」という自分の気持ちを優先し、次にその中での「抗がん剤治療の役割」について考えてほしいと思います。

「いつからどのような症状が待っているのか?」と、今後のことは気になるものです。しかし、病気の進行、抗がん剤治療の効果などは正確に予測できず、数カ月後の状況の予測は大変幅のあるものになってしまいます。

不確定な要素の多い遠い将来のことをあれこれ考えてばかりいると、不安が募るだけです。いつでも、それぞれの状況に応じて治療法は変更できます。大切なのは抗がん剤治療を受けるかどうかを含めて、「今のベスト」は何かを考えて、実行することです。

といっても、将来のことを全く考えずに、「今のベスト」を決めることはできません。私たちは、抗がん剤治療の「平均的な経過」「うまくいかなかった場合」「平均以上に良好な経過」がどのようなもので、どのくらいの確率で起こりうるかについての情報は提供できます。そのときに「平均的な経過」をベースに意思決定することを勧めています。「平均以上に良好な経過」をベースにすることは危険です。逆に「うまくいかなかった場合」の心積もりをしておく必要もあります。

究極的な抗がん剤治療の目標は治癒ですが、残念ながら多くのがんの場合には、治癒を得られることは極めてまれであると言わざるをえません。抗がん剤治療には、一般的に「延命効果」「腫瘍縮小効果」とそれに伴う「症状緩和効果」が期待できます。

個人差ある副作用

次は副作用についてです。

抗がん剤治療は、目的の内容と発現時期、持続期間などを頭に入れておきます。治療前に副作用を知ることは、心構えを持つことで症状に応じて治療法は変更できます。大切なのは抗がん剤治療を受けるかどうかを含めて、「今のベスト」は何かを考えて、実行することです。

といっても、将来のことを全く考えずに、「今のベスト」を決めることはできません。私たちは、抗がん剤治療の「平均的な経過」「うまくいかなかった場合」「平均以上に良好な経過」がどのようなもので、どのくらいの確率で起こりうるかについての情報は提供できます。そのときに「平均的な経過」をベースに意思決定することを勧めています。「平均以上に良好な経過」をベースにすることは危険です。逆に「うまくいかなかった場合」の心積もりをしておく必要もあります。

究極的な抗がん剤治療の目標は治癒ですが、残念ながら多くのがんの場合には、治癒を得られることは極めてまれであると言わざるをえません。抗がん剤治療には、一般的に「延命効果」「腫瘍縮小効果」とそれに伴う「症状緩和効果」が期待できます。

次は副作用についてです。

抗がん剤治療は、治療中にがんが大きくなった場合、重い副作用がでた場合、患者さんが治療継続を拒否された場合に中止します。逆に、うまくいく治療は長く継続します。いったん抗がん剤治療を開始されたのであれば、多少の副作用に負けずに治療を継続するよう、がんばっていただきたいと思います。

先に触れましたように、抗がん剤治療の目的は、「できるだけ普段に近い生活を、少しでも長くする」ことです。

消化器内科部長
朴　成和氏

がん治療についての最新情報を多角的に学ぶ県立静岡がんセンター公開講座「安心して受けるがん医療～最前線の現場から～」（静岡新聞社・静岡放送主催、同センター共催、スルガ銀行特別協賛）の第五回講座が、先月二十五日、静岡市葵区の静岡市民文化会館で開かれました。同センター消化器内科部長の朴成和氏が「抗がん剤治療の基礎知識」、がん看護専門看護師の本山清美氏が「抗がん剤の副作用を減らす工夫」をテーマに講演しました。その概要を紹介します。

抗がん剤の副作用を減らす工夫

本山　清美（もとやま・きよみ）
がん看護専門看護師
1988年東京都立新宿看護専門学校卒業。東京都立墨東病院勤務を経て、2000年千葉大学看護学部卒業。
02年兵庫県立看護大学大学院修了、同年より静岡がんセンター・外来に勤務。04年専門看護師（がん看護）認定取得。

苦痛を最小限にする五つのポイント

抗がん剤は、がん細胞を攻撃していくと同時に、正常な細胞にも影響を与えます。その結果、骨髄抑制（造血機能の低下）や吐き気、脱毛といった副作用を引き起こします。副作用は、予防的な観点を含めて早期に対処していくことが最も重要です。

私たち医療者は、副作用の苦痛を最小限にすることを第一に治療にあたりますが、患者さん自身も「受け身」ではなく、「治療に参加する」という意識をもって治療を受けることが重要になります。副作用の苦痛を最小限にしていくために、患者さんの心に留めておいていただきたい五つのポイントを紹介します。

一、副作用を知る

治療を受けるうえでまず重要になることは、抗がん剤の説明がありますので、副作用の内容と発現時期、持続期間などを頭に入れておきます。治療前に副作用を知ることは、心構えを持つことで症状が出たときに慌てずに対処できることにもつながるため、知ることの利点を重視しておくことが大切です。

副作用発現の目安は、投与中にアレルギーや血管炎、投与から二、三日間に吐き気や食欲不振、だるさ、投与から一、二週間後に骨髄抑制などが出やすいといわれています。患者さんによっては、副作用の説明を受けた後ですべての症状が出るのかを理解することです。治療を行う前に、医師からおこる可能性のある副作用の種類を知り、どんな副作用が人差があることを認識しておくことが必要です。

二、自分の症状の特徴を理解する

治療が開始されると、副作用が出現します。自分の症状がいつ出現して、どれくらい持続するのか、症状の強さがどのように変化していくのかということを理解することは重要です。できれば副作用メモという形で、毎日症状の強さを記録していくことをお勧めします。また、症状は正しく評価することが効果的な対処の第一歩になるため、ありのままの状態を記録することが大切です。

初回の治療では、症状を体験するだけで精いっぱいという状況になるかもしれませんが、二回目からは落ち着いて自分の特徴を評価できるようになるものです。どの時間帯に症状が強く出るのか、他の症状との関連はあるのかというように、症状をコントロールする視点でみることも必要です。

三、症状をコントロールする方法を考える

症状をコントロールするためには、症状を予防するという意識をもつことが重要になります。治療前日から生活調整を行い、治療当日の体調を万全にしておくことが大切です。例えば、疲れすぎない程度に動く、消化の悪い食物は避ける、早めに寝るなどの行動です。

症状が出たときに、我慢しないですぐ対処することが必要です。薬剤を用いてコントロールしていく場合、一番効果のある種類と方法で調整していくことが重要になります。薬を飲むタイミングや、追加で飲む薬の選択などの点で難しさを感じるときがあるかもしれませんが、調整のコツがつかめるまで医療者がサポートします。また、患者さん自身も、食事内容や時間、活動と睡眠のバランスなどの点で工夫をしたり、試して効果をみたりするなど、主体的に行動することが大切です。

四、気持ちのコントロールをしていく

治療前から、治療中や治療後に気分転換をどうはかるかを考えておくことは重要です。副作用の出る期間は限られているので、症状がない期間はできるだけ普通の生活をすること、病気や治療のことは一時でも忘れて生活を楽しむことも必要になります。

患者さんによっては、病気や治療に関するさまざまな不安が大きくなったり、副作用のつらさから気持ちが沈んでしまったりすることもあります。治療を受けていく中で、気持ちの浮き沈みは当然の反応です。大事なことは、不安やつらい気持ちを押し込むのではなく、誰かに話して楽になるときは話してみる、医療者に相談してみるなどの行動をとることです。そして、自分のペースで気持ちを切り換えていくことが重要です。

五、評価する

治療終了後の症状が落ち着いているときに、症状と対処した内容を振り返ります。対処した内容は、症状がどのように変化したのかという点で評価します。対処した内容で効果的だったことは、次の治療に生かしていくことができるので整理しておきます。効果がなかったものでも、改善点が考えられる場合は検討してみるのも一案です。

また、自分の出した評価と医療者の評価を照らし合わせることで、自分の評価能力を鍛えていくことができます。そして、一回の治療が終わるたびに、乗り越えた自分を「よくがんばった」と評価することが大切です。

「治療に参加する」意識を

治療前から身体と心の準備を整えて、症状が出たら早めに対処していくことが、副作用の苦痛を最小限にすることにつながります。また、自分の力を生かし自分をケアすること、つまりセルフケアを取り入れることは、「治療に参加する」という意識を持つことにつながります。

セルフケアは、患者さんの能力に応じて、できる範囲が異なってくるため、医療者と相談しながら、できることを行い、できない部分は遠慮なく周囲の人や医療者のサポートを得ることが重要です。患者さんや患者さんを支える周囲の人は、医療者とともにチームの一員であることを忘れずに、治療を受けていただきたいと思います。

がん看護専門看護師
本山　清美氏