

公開講座

静岡県立静岡がんセンター

がん医療最前線

～正しい知識と理解～

静岡県立静岡がんセンター公開講座 第10弾「がん医療最前線～正しい知識と理解～」(静岡新聞社・静岡放送、三島市民文化会館主催、県立静岡がんセンター共催、スルガ銀行特別協賛、三島市、長泉町、裾野市協力、各市町教育委員会後援)の第1回が7月14日、三島市民文化会館で開かれ、山口建総長と高田由香よろず相談専門監が『「がんの時代」を生き抜くために』『がん患者・家族の悩み ー相談支援センター活用のすすめー』をテーマに講演しました。その概要をお伝えします。



県立静岡がんセンター
よろず相談専門監
高田 由香氏

1987年、日本女子大文学部社会福祉学卒。89年農協共済中伊豆リハビリテーションセンター入職。2000年社団法人有隣厚生会富士病院入職。03年より現職。厚労科研究が臨床研究事業「相談支援センターの機能の評価と地域における活用に関する研究」研究協力者。

がん治療は長期化の時代

今は男性の2人に1人、女性も3人に1人が、生涯一度はがんになる時代です。同時に、治療法の進歩などから、がんは死に至る病から長期療養が必要となる病気に変わり、治療と生活の両立が大事な課題となつていきます。

がん患者・家族の悩み

相談支援センター活用のすすめ

そのための治療に対しては医療スタッフが十分に力を尽くし、生活上のさまざまな問題や心配事に対しては福祉の専門家がサポートする体制となつてきました。

がん患者さんの悩みを調査したところ、落ち込みや不安・恐怖などの精神的な悩みが一番に挙げられていました。次いで、痛みや副作用、後遺症などの身体的苦痛、これからの生き方や生きる意味などに関する

こと、経済的な心配、家庭や家族、社会との関わりについての悩みと続きます。患者さんが感じる痛みは大きく分けて「身体的な痛み」「心理的な痛み」「社会的な痛み」「実存的な(霊的)痛み」の4つがあるといわれています。治療しながら生活する上で、身体と気持ち、そして生活を維持する上で必要なお金や、人との関わりなどが問題となります。

「迷惑をかけるに過ぎない」というのが口癖だった80歳の肺がんの方は、前夜まで家族との会話を楽しみ、皆が寝ている間に静かに旅立たれました。その枕元には付いていた酸素の管が外してあり、点滴のアライムも切られていたそうです。

「がんの時代」を迎えた日本

超高齢社会の日本は「がんの時代」を迎えています。男性の2人に1人、女性も3人に1人は、生涯一度はがんにかかります。そのうち6割は治り、4割は命を落とすという現状です。「がんの時代」に対応するために、11年前に静岡がんセンターが設置されました。それ以来、センターでは2万人が完治し、1万人の最期が看取られています。

がんの時代を生き抜くために

がん予防・検診・受診

治療においては、厚生労働省によって指定された「特定機能病院」として、内視鏡や支援ロボットを使った精密手術、放射線・陽子線治療、抗がん剤治療など、よりよく治る治療技術を提供し、一方で、世界的にも最大級の緩和ケア病棟

を備え、人間の尊厳を尊重した「最期の看取り」を実践しています。患者さん、ご家族の悩みや負担に対処するための「よろず相談」も設置しました。さらに、患者さんや地域の方々にもリットをもちたらず医療・健康関連製品を開発するためのファルマバレープロジェクトも推進しています。

の第二の方策は、活性酸素の効力をなくす物質を多く含む野菜や果物を、積極的に食べることです。果物やサラダ、お吸い物の野菜など、合わせて毎日小さな握りこぶし5つ分が目安です。忙しい人は野菜ジュースを飲んで補いましょう。日本食は元来バランスのよい食事なので、減塩、脂肪を控えめに食生活に留意しましょう。

そのほか、運動もがん予防に役立ちます。一日合わせ30分程度は、やや早足で歩く、家事をするなど、日ごろから体を動かす習慣を身につけましょう。

県立静岡がんセンター
総長
山口 建氏



1974年慶應義塾大医学部卒。99年国立がんセンター研究所副所長。同年宮内庁御用掛就任(併任)。2000年高松宮妃癌研究基金学術賞受賞。02年より現職。厚労省「がん診療連携拠点病院の指定に関する検討会」委員、日本対がん協会評議員などを務める。研究領域は乳がん治療、腫瘍マーカー、がんの社会学。

がん予防の第一歩は、不必要な放射線を浴びないことに加え、タバコ、過度な飲酒、塩分の過剰摂取など、発がん作用のある物質を可能な限り避けてリスクを下げることに

飲酒は毎日飲む場合は、日本酒0.5合から1合、ビール中ビン1本、ワインは普通の大きさのグラスに2杯、ウイスキーはシングルが適当です。また1週間に1、2日は「休肝日」を設けましょう。がん予防

がんに向き合う上で大事なのが「あわてずに、学んで、あきらめず、行動する」という心構えです。がん患者さんは、大きく分けると、治療の選択など、診療上の悩み、病気になる苦痛、心の悩み、暮らしの悩みといった4つの悩みを抱えます。最善の治療を受けるために、まずは落ち着いて自分のやるべきことを実践し、病気について情報を集め、医療スタッフや家族を味方にし、病院や行政の制度を活用することが大切です。

相談支援センターの活用術

病気をきっかけに新たに抱えてしまった生活上の悩みや苦しみは、なるべく早く誰かに相談しましょう。もし身近にいないければ、がん診療連携拠点病院や推進病院にある相談支援センターをぜひ活用してください。自分が抱えている悩みや気がかりを「誰かに話す」ことは、自分にとりついていてる悩みを引き放し手放すことであり、悩みから解放されることにつながります。

相談を終えた方が、「気持ち楽になった」と荷を降ろし、「これでいいんだよね」と納得して帰っていく後ろ姿に、私たち相談員も安堵します。人と人をつなぐのは、時間と場所を共にし、分かり合おうとする気持ちです。患者さんたちと「縁」によって出会い、話すことで理解し、共に今を生きていくことに喜びを感じたいと思います。

質疑応答

- 事前や当日寄せられた質問を中心に質疑応答が行われました。紙面の都合により、本講座の内容に即した質問事項をまとめました。
- Q 肺小細胞がんの治療の副作用で味覚障害が起き食べられない食物があります。栄養の偏りが心配です。
山口 味覚障害があっても、ある程度、食べられれば、必要な栄養素は確保できます。がんセンターでは、味覚障害などの副作用があっても、食べやすく工夫した調理法やレシピを公開しています。冊子、ウェブページ、スマートフォンアプリなどがあるので、活用してください。
(サブライバシップホームページ <http://survivorship.jp/>)
- Q 治療費が高額で治療を受けられなくなる場合はありますか。
高田 がん治療は高額なので、少しでも負担を押しさえるために色々と工夫が必要です。保険診療の範囲内であれば、所得に応じて医療費の支払いの上限が決まる「高額療養費制度」を利用することができます。その他にも、様々な制度があるので、病院のソーシャルワーカーや医事課で相談してください。

がんに向き合う心構え

でないことを証明するため」の検診を受けましょう。また、実際にがんの多くは、別の病気で受診し、検査した結果で見つかるケースが8、9割といわれています。日ごろから自分の体の異変について相談できる、かかりつけ医を確保することも重要です。