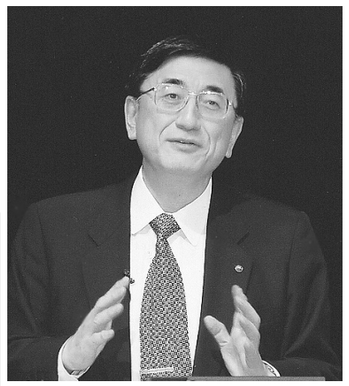
静岡県立静岡がんセンター公開講座



山口　建（やまぐち・けん）
総　長
1974年慶応義塾大学医学部卒業。99年国立がんセンター研究所副所長、宮内庁御用掛就任（併任）。2000年から世界がん研究機構科学評価委員会委員、01年から（財）日本対がん協会評議員を務める。02年現職に就任。

安心して受けるがん医療
～最前線の現場から～

<企画・制作／静岡新聞社営業局>

がん医療を受ける時―必要な知識と心構え

総長　山口　建氏

″前向き″な姿勢が大切

がんは大変身近な病気です。男性の二人に一人、女性の三人に一人が一生のうちのどこかでがんに罹（かか）ってしまいます。現状では四割が治り、六割が命を落とすと言われています。しかし、生活習慣の改善、がん検診、そして、症状があるときの医療機関受診という三位一体の対策を心がければ、二割程度の向上が見込めます。また、最善のがん医療を受けることによって、さらに二割の上積みが可能です。ここでは、万が一がんに罹ってしまったときのために、必要な知識と対処法についてお話したいと思います。

がんに罹ると、患者さんは「人生最大の危機が訪れた」という思いを抱きます。そういう時、患者さんや家族にとって最も大切なことは、前向き″に考える姿勢です。たとえひどい状況に陥ってしまったと思っても、少しでも、変えられるところを良い方向に持って行こうとする気持ちが大切です。

しかし、深刻なニュースが伝えられたときには、なかなか前向きには考えられないものです。最初は、強い衝撃を受け、事実を認めることができません。この時期、家族はその感情を否定せずに、患者に寄り添うようにします。やがて、現状を理解し、恐怖、混乱、怒り、不安などと闘いながら、一、二週間のうちには状況を受け入れ、次のステップに前向きに取り組めるようになっていきます。

患者さんは、こういう時期の感情を押し殺してはいけません。つらければつらいと訴え、泣きたければ泣けばよいのです。ちょっとしたことでも、怒りが爆発し、あるいは、つまらないことがきっかけとなって、ひどく落ち込むこともあります。患者さんの心は、「ジェットコースターに乗っているよう」と表現されます。一見、平静を保っている患者さんもたくさんいますが、心の中は、大混乱です。それが当たり前なのです。

長い人生の中で、そういう悩む姿を見たことがない家族は、患者さん以上に混乱します。患者さんの感情をうまく受け止められず、あるいは、ひどく理不尽なことを言われたといって、感情を害する家族もたくさんいます。しかし、患者さんは異常な心理状態におかれているのです。本心とは違う発言が出てしまいます。そういう状態がずっと続くわけではありませんから、しばし、我慢してあげて下さい。患者さんは、いつかは必ず自分を取り戻します。

家族の役割は、会話を絶やさないこと、また、気持ちの上では、「同悲同苦」つまり患者さんの悲しみや苦しみを自分のものとして考えるという姿勢で寄り添うことです。もちろん家族にも大変つらい状況が生まれるので、精神的にまいってしまったら医療者の力を借りる必要があります。

これは、担当医以外の専門医に、診断や治療方針を再度確認するステップです。

この時期の患者さんは、″人生最大の危機″に襲われたという感情に加え、診療情報の奔流に押し流されます。

″医療チームの一員″の意識を

治療に臨むときは、体調を整え、喫煙者であれば禁煙して下さい。患者さんには医療チームの一員であるという意識を持ってほしいと思います。役割は簡単で、自分の身体の状況を、整理して医師や看護師に伝えることです。疑問に思ったことは、遠慮せずに質問します。そういう姿勢が、より良い結果を生み、医療事故を未然に防ぐことにも役立ちます。医療者に配慮することも大切です。真夜中、看護師が忙しそうに働いている時に、あまり重要でない用を何度も頼むというのは感心できません。しかし、不安が強い時や困った時には、我慢せずにナースコールを押して下さい。

がん診療がどのように進められるかを具体的に述べていきましょう。

最初の段階では、がんの大きさ、リンパ節転移の状況、転移の有無などに基づき、ステージ分類といわれる病気の進み具合が決められ、告知されます。患者さんが診断と治療方針の説明に同意し、納得すれば、治療が開始されます。この過程が、インフォームド・コンセントです。もし、説明に納得できない場合には、セカンド・オピニオンを申し出ることもできます。医師の話す言葉は、早口で専門用語だらけのこともあります。全く見ず知らずの世界に、突然放り込まれたという気になり、不安は増す一方です。こういうときには、一本の鉛筆と一冊のノートが役に立ちます。大切そうな医師の言葉や疑問に思うことなどをメモしておきます。家族は、できるだけ診療に付き添ってあげて下さい。たとえ気持ちが動転していても、患者さんと二人で医師の話を聞き、メモを取っておけば、より理解が深まります。

退院後は「三・三・七拍子」

治療が終わり、退院が近づくと、患者さんは精神的に高揚します。ところが自宅に帰ると、心配事を医師や看護師に相談することができません。そこで、夫婦そろって不安になり、余計な心配をして、途方にくれてしまいます。そのため「退院後は三・三・七拍子ですよ」と前もって伝えています。その意味は、退院後三カ月は手術の影響でむしろ体調は悪化したように感じ、次の三カ月は悪いままの横ばい、そして次の七カ月で回復していく、ということです。治癒を目指す手術が行われていれば、この時期の再発はまずありません。ただ、例外的な再発や手術に伴う合併症の可能性は否定できないので、体調に思わしくない変化があれば、次の診療予定日を早めてでも受診するようにして下さい。

がんの進み具合にもよりますが、治療を終えた時点では、治ったかどうか判断することはできません。そこで、最低五年間は、経過を観察します。この時期の患者さんは、健康に見え、仕事も普通にこなしていますが、気持ちの上では、再発の不安など、心の負担が続きます。弱気になることは当たり前なのに、そういうことを知らない周囲から、元気なのにどうしてもっと頑張れないのだろうと言われることもあります。「皆、自分に期待してくれているんだ」と前向きに考えることです。

つらい症状和らげる緩和ケア

延命に役立つ治療法が尽きた場合には、積極的な治療をやめ、つらい症状を和らげる緩和ケアが行われます。この時期には、死と向き合うという意識が非常に強くなり、人生を振り返り落ち込む人もいます。この段階では、″やるべきこと、やりたいこと、やれること″を考えてみましょう。「孫の入学式までは生きよう」とか「桜の花をぜひ見たい」といったささやかな目標でも良いのです。身体はがんに負けたけれど、心では、がんを克服した方がたくさんいらっしゃいます。

がんのすべての時期を通じて、病気の克服には医師や看護師が主役を務めます。しかし、心のリハビリは患者が主役で、医療者や家族はそれに寄り添う存在です。ただ、心の症状が重い場合は、やはり積極的に医療者による心のケアを受けてほしいと思います。

万が一再発した場合には、治癒は難しくなりますが、がんと共存しながら元気に生きる期間を延ばすことを目標にします。精神的には大変つらい時期です。少し抵抗があるかもしれませんが、「がんと共存する」という気持ちが大切です。抗がん剤は副作用がひどいと思われていますが、薬剤の改良や新しい技術の開発により、強い副作用を避けることが可能になってきました。副作用は、いっときつらいけれど、時間がたてば、元に戻ります。

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、スルガ銀行協賛）の第一回講座が、先月二十二日、静岡市葵区の静岡市民文化会館で開かれました。同センター総長の山口建氏が「がん医療を受ける時―必要な知識と心構え」、疾病管理センター看護師の廣瀬弥生氏が「がん情報を手に入れよう」をテーマに講演しました。その概要を紹介します。

がん情報を手に入れよう

疾病管理センター看護師　廣瀬　弥生氏

廣瀬弥生（ひろせ・やよい）
疾病管理センター看護師
岡山大学教育学部養護教諭特別別科修了。2002年7月静岡がんセンター病棟（幹細胞移植病棟）勤務。03年6月同センター内、疾病管理センター健康教育・研修担当に就任。

治療意欲高める知識、情報

がんに関する情報は、病気の知識、治療法などの情報と、治療の副作用や後遺症への対処法など、生活の質を高めるために必要な情報とに分けることができます。

現在、医師は診断の結果や治療の内容などを説明し、患者さんはそれらを聞いて自分で治療法などを選択することができるようになりました。医師の話を理解し、自分で治療法などを選択するということは、自分の体のことや病気のこと、治療法などについての知識や情報を持っていなければいけません。また、分からないことや疑問があると不安ばかりが大きくなってきます。そこで、情報を手に入れるということは、意志決定の手助けや不安の軽減につながります。また知識や情報を得ていると、治療に参加する意欲を高める要素にもなると思います。

がん情報の入手の方法は大きく分けて、①主治医など身近な医療者に話を聞く②体験者の話や患者会などの資料を入手する③本や雑誌などで調べる④テレビや新聞などのメディアから情報を得る⑤インターネットを活用する、の五つがあります。

この中で、正確さの点では主治医からの情報が一番と言えます。専門家ですし、患者さんの体や病気のことを最も把握しているからです。ですが、限られた診察時間の中でいろいろと医師に話を聞くということは、患者さんやご家族の方にとってはなかなか容易ではありません。そこで、聞きたいと思うことをあらかじめメモしておき、また医師からの話をメモすることをお勧めします。

体験者の話や患者会の資料からは、すぐに役立つ生きた情報が得られますが、その情報にたどり着くための情報も必要となります。全国の患者会ガイドの本が出版されていたり、がんの一般向けの雑誌にリストが掲載されたりしますので、そちらから情報を得ることができます。

一番身近な方法は本で調べる方法です。しかし、医療書を十分に取りそろえている書店や公共図書館はなかなかないと思います。ただ公共図書館に関して言うと、医療情報を親身に提供していく取り組みがなされていますし、図書館同士の横のつながりがあるので、訪れた図書館で資料がないからといってあきらめないで、必ず職員に問い合わせてください。

テレビ、新聞などマスメディアの情報は、必要なときに必要な情報が得られるわけではありませんが、今、話題になっている情報などについては入手しやすいと思います。

最も新しい情報入手法が、普及目覚ましいインターネットの活用です。インターネットは世界中の情報が手に入りやすく、情報の発信が速いので、最新情報も手に入りやすくなっています。検索することもできるので、必要な情報を探すことも可能ですし、一つのサイトからリンク集をたどれば関連する情報を集めることができます。

正しい情報を得るために

ただ、インターネットに代表されるような、一方的に発信される情報は、内容は玉石混交で、科学的な根拠が示されていなかったり、患者さんの弱みに付け込むような商品販売が目的のものも含まれ注意が必要です。情報に翻弄されないためには、情報の正確さを見極め、また、自己責任についても意識することが必要です。最後に静岡がんセンターの「あすなろ図書館」の紹介をします。

静岡がんセンターは、患者さんに三つのお約束をしています。それは、がんを上手に治す、患者さんとご家族を徹底支援する、成長と進化を継続する、の三つです。そのうち患者さんと家族を徹底支援するということを具現化する一つの機能・設備として、患者さんやご家族の学びを支援するために、あすなろ図書館を設置しました。

蔵書内容ですが、主に三つに分かれます。医療・健康・福祉関連書、一般書、ビデオ資料です。医療・健康・福祉関連書は、当院はがん専門病院ですので、がんを中心に、また先ほど新しい情報ということでお話しましたが、出版されてから二、三年のものを選ぶようにしています。一般の方にも開放していますので、その他の生活習慣病や健康に関する資料も意識して収集しています。

また、あすなろ図書館では、資料、情報探しのお手伝いもしております。何々についての資料や情報を知りたいという場合は、一人でなかなか探すのは大変だと思いますので、遠慮なく私たちに声をかけてください。また全国の患者さんやご家族に情報提供を目的として、あすなろ図書館が所蔵している医療・健康・福祉関連書のリストを公開しています。

静岡がんセンターのホームページアドレスは http://www.scchr.jp/です。トップページの「がん情報を得る」というところに「患者図書館の御案内」がありますので、そちらをクリックすると、あすなろ図書館の入り口のページに飛び、蔵書内容や利用法などの情報が得られます。インターネットを利用できる環境のある方はぜひ一度のぞいてみてください。