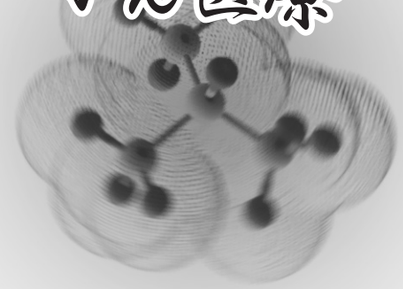
もっと知りたい！がん医療



〈企画・制作／静岡新聞社営業局〉

褥瘡（じょくそう）（床ずれ）からがん患者を守る
～重力への挑戦～

静岡がんセンター副看護部長
青木和恵氏

青木 和恵（あおき・かずえ）
東京都立新宿高等看護学院、昭和女子大学短期大学部国文科卒業。2003年、金沢大学大学院医学系研究科博士課程前期終了。国立がんセンター中央病院でがん看護とWOC看護の経験を積み、02年より静岡がんセンター副看護部長、現在に至る。研究領域は褥瘡・創傷ケア、ストーマ・瘻孔ケア。

地球の重力が原因

根本的な原因は、地球の重力です。重力によって体重が生まれることで地面と自分の体との間にかかる圧力、体圧が生じます。この体圧によって血管がふさがれたり、けれども同じ体圧を受けても、受ける側の組織の強さによって、褥瘡となる場合とならない場合があります。受ける側の組織がもろかったり、弱かったり、膨張していたりというような状態ですと、褥瘡は発生しやすいのです。ですから長く病気を患った患者さん、例えばがん患者さんでは、末期の患者さんや化学療法とか放射線療法を受けて組織がダメージを受けている患者さんの褥瘡の発生率はぐっと高くなるわけです。

人が病気などで思うように動けなくなると、褥瘡を起こしやすくなります。褥瘡とは同じ格好を続けることによって体の一部が圧迫されて、組織が損傷を受けることを言います。皮膚の中に損傷がとどまっているものから、皮膚の下に及び骨までいってしまうようなものまで、症状は4段階あり、最悪の場合には生命を脅かすこともあります。

私たちは自然に、ある程度の血行不良を感じると体圧を移動させ、一部分にかかる圧力の時間を短くするように行動しています。睡眠中の寝返りや、座ったときの足の組み換えなどがそれで、褥瘡を予防していると言えます。

一方、脳血管障害による麻痺や手が動かなくなってしまうような硬縮が起こる方、がんによる痛み、呼吸困難、そしてむくみ、低栄養のある方、それから糖尿病によって体の組織自体がもろくなってしまったような方々は褥瘡になりやすくなります。つまり褥瘡には疾患が大きく関係しているのです。

引き伸ばされたりして血行不良が起こり褥瘡となるのです。血管がふさがれることにより血流が止まり、その血管によって養われなければならない組織が部分的に死んでしまう状態を壊死（えし）と言いますが、褥瘡はこうして起こった壊死のことを言います。寝付くことに関係して起こるので、日本では古来より「床ずれ」というふうに呼んできました。

発症しやすい仙骨部

褥瘡が起こりやすい部分は決まっています。骨の出ているところ、つまり骨突起部です。骨の出っ張り部分には体圧がかかりやすくなるからです。中でもできやすいのは、尾てい骨よりも5センチくらい上のところの、寝たときとか、座ったときに体を支えるための大きな骨である仙骨の部分です。

さて褥創の予防と治療ですが、これは原因である体圧と組織耐久性をコントロールすることに尽きます。体圧コントロールでは、最近の研究によって、たくさんの寝具やベッドなどの用品・用具が開発されています。代表的なものは、体圧移動を目的とした波動型エアマットで、これはにぴったりフィットする、やわらかい素材で作られたマットや枕なども数多く販売されています。

スキンケアも大切

一方、組織の強さである耐久性を高めるために、低栄養を補うさまざまな栄養補助食品が開発されました。また、可能な限り正常な皮膚の機能を損なわないために作られたせっけんやオイルなどのスキンケア用品も販売されるようになりました。皮膚は外界から体を守っている最大の防御機能です。スキンケアとはその皮膚を守ることで、特に褥瘡が現れてきやすい好発部位の皮膚機能を守るためのスキンケアも大切となってきます。

清潔に保ち、乾燥、保湿を適度に維持するために、入浴のお手伝いをしたり、お風呂やシャワーに入れない患者さんには、手足やお尻を部分的に洗ってさしあげることも必要です。とても大切なのはおむつの交換で、排泄後すぐに交換することにより、便や尿、水分が皮膚に接触し、皮膚がふやけたり感染したりすることを防ぐようにします。

このように体圧と組織耐久性のコントロールの実践の成果は目覚しいものがありますが、何といっても、最も有効な体圧コントロールは「動くこと」、最も有効に組織を強くするには「普通の食事をすること」です。つまり、病気を回復させることが最大の方法なのです。私はがん患者さんの褥瘡を長く診て、今も研究を続けていますが、がん患者さんの場合には、呼吸困難、疼痛、倦怠感、低栄養、筋肉の低下、むくみ、腹水や麻痺など、がんによって起こる症状が体圧の上昇と組織耐久性低下の要因となります。従って、がん患者さんの褥瘡を治そうとすればがんを治すこと、これが困難な場合には、これらの症状を軽減させることが必要であるという結論に至るわけです。

ここまで褥瘡からがん患者さんを守る方法についてお話してきました。この実現には医師、看護師、栄養士、理学療法士、薬剤師、そして患者さんとご家族など多職種で作られた医療チームによる働きかけが必要となることをお伝えします。そして大切なことは、医療者、患者さんご自身、ご家族、これら多くの人々が「褥瘡を予防しよう、治そう」とする意志を持ってチームを組み、良いチームパワーを発揮することです。

私は、「生きる」ということの中には、「病む」ということも含まれていると思います。

人間は生きながら病み、病みながら生きていく存在であると思うのです。そのことをまず了解し、褥瘡に困惑するばかりではなく、褥瘡は病んだ時に起こる、地球という重力を持つ星に生まれた証しと考え、恐れずに積極的にアプローチしていきたいと思っています。

生活習慣病と食事

静岡がんセンター栄養室主任
稲野利美氏

稲野 利美（いなの・としみ）
1986年共立女子大学家政学部卒、同年聖隷三方原病院栄養科勤務、91年聖隷沼津病院栄養管理課栄養主任、2001年静岡がんセンター開設総室を経て、02年同センター栄養室主任、現在に至る。管理栄養士、健康運動指導士。

がんの7割が生活習慣から

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣の要因によって起こりうる病気の総称で、がんも、がん化のプロセスが解明されるにつれて、生活習慣病の一つであることが明らかになりました。がんの原因は、食生活、喫煙、飲酒という3つの生活習慣が約7割を占めています。言い換えれば、これらの習慣を改善すれば、がんの7割は防げるとも言えます。

また、日本人の死亡原因の上位の3つは、がん、心疾患、脳血管疾患という生活習慣病で、約70％占めています。いかに生活習慣を整えることが大事かということがわかると思います。

生活習慣病が増加している背景として、食の欧米化、運動不足、不規則な食生活などが挙げられています。食の欧米化により「高脂肪食、特に肉などの動物性脂肪の増加」「野菜・海藻・穀類などの食物繊維を多く含む食品の減少」の傾向となり、また「減塩」が進まないことも影響しているといえるでしょう。

ここ約20年の国民栄養調査の結果をみると、摂取エネルギーは横ばいですが、肥満者は、男性ではすべての年代において急増し、女性でも60歳以上に増加傾向がみられます。これは、消費エネルギーの減少を示唆しています。脂肪の総摂取量は増加傾向で、総摂取エネルギーの中で占める割合も目安量を超えており、供給源の食品として肉、特に牛肉と乳製品の摂取の増加がみられます。また主食（穀類）の減少による炭水化物からのエネルギーの減少も、脂肪の占める割合を引き上げている要因と考えられます。

これら高脂肪、特に動物性脂肪（魚油以外）の過剰摂取は、心疾患や大腸がん、乳がんなどの危険を増加させると言われています。また、野菜や果物をよく食べる人はがんにかかりにくいという報告もあり、カリウム・カルシウム・マグネシウムを含む野菜や果物を積極的に摂取することは、血管障害などの引き金となる高血圧の予防にも有効とされています。

予防のための14カ条

それでは、具体的ながん予防のための食品と栄養14カ条を紹介します。

2000年に厚生労働省が発表した、生活習慣病を予防するための食生活指針を紹介します。○食事を楽しみましょう○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを○主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを○ごはんなどの穀類をしっかりと○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて○食塩、脂肪は控えめに○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を○食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も○調理や保存を上手にして無駄や破棄を少なく○自分の食生活を見直してみましょう。

第1条　野菜・果物・豆類・穀類など植物性食品を中心とした食事に　野菜植物性の食品を中心とした食事をということで、がんの予防に効果がかなり期待されている部分ですので、最初に挙がっています。

第2条　肥満を避け適正体重を維持　肥満度をあらわす指標としてよく使われるのがBMIで、22が理想といわれています。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）の2乗

第3条　心がけて運動を　1日に1時間程度の軽い運動と、1週間に少なくとも1時間の活発な運動をするようすすめています。ただし今まで運度習慣のない方は、急激な運動は危険ですので注意が必要です。

第4条　野菜、果物を1日400から800グラム摂る　1年を通じていろいろな種類の野菜や果物を1日に5皿以上を目安にとることをすすめています。

第5条　穀類、イモ、豆を1日600から800グラム摂る　精製度の低い穀類やイモ類、豆類をたくさん食べましょう。

第6条　お酒は適量に　お酒はたばこと違って、全くやめなくてはいけないというものではありませんが、あくまで適量というものが重要になります。適量とは、男性は1日当たり日本酒で1合以下、女性はその半分と言われています。

第7条　肉は1日80グラム以下　赤い肉である牛肉、豚肉を食べ過ぎないようにし、魚や鶏肉を食べることをすすめています。この量は現在の日本人の平均摂取量と同じ程度で、増加傾向にあるため注意が必要です。

第8条　脂肪は控えめに　特に動物性の脂肪の多い食品は避け、植物油を控えめに使うようすすめています。

第9条　塩分は1日6グラム以下　日本人の1日の摂取量は13グラム前後ですので、塩分6グラムというのは半分以下という量になっています。減塩のために、お酢や香辛料、香草、レモンを使ってみるなどの工夫も大切です。

第10条　カビ毒に注意

第11条　食品は腐らないように冷蔵庫に保存　当たり前のことですが、日本では冷蔵庫が普及したことが、胃がんの減少に大きく貢献したという事実があります。また、カビ毒の発生等の危険の減少にも役立ちます。

第12条　食品添加物や残留農薬に注意を　適正な規制下では問題ないと言われていますが、食品表示に関心を持って、購入時にあまり食品添加物が入っていないものを選ぶよう心がけたいものです。

第13条　黒焦げの物は食べない　魚・肉などの焦げの中には、体に入ると発がん物質をつくり出すものが含まれています。焦がさないよう注意するとともに、ビタミンCを含む野菜などを一緒にとるよう心がけましょう。

第14条　栄養補助食品に頼らない　今までの提言を実行すれば不要で、錠剤等の形で摂取してもがん予防につながるという証拠はまだ見つかっていないということが言われています。できるだけ食品から摂取することをすすめています。

がん予防といっても、特別な内容ではありません。日々の心がけが重要です。また、がん化の芽ができるのは思春期が最も多く、食生活の基本ができる子どものころから正しい生活習慣が身につくよう家族ぐるみで注意していく必要があります。

がん医療の最前線を総合的に学ぶ県立静岡がんセンター公開講座「もっと知りたい！がん医療」（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6回講座が先月23日、駿東郡長泉町の同町文化センター・ベルフォーレで開かれました。静岡がんセンターの青木和恵副看護部長が「褥瘡（じょくそう）（床ずれ）からがん患者を守る～重力への挑戦～」、稲野利美栄養室主任が「生活習慣病と食事」をテーマに講演しました。その概要を紹介します。