がんを上手に治すために

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就任。同年宮内庁御用掛就任（併任）。2000年より世界がん研究機構科学評価委員会委員、01年より財団法人日本対がん協会評議員を務める。02年より現職。00年には高松宮妃癌研究基金学術賞を受賞するなど、国内外において活躍する。03年より厚生労働省「地域がん診療拠点病院の運営に関する検討会及びがん診療連携拠点病院の指定に関する検討会」委員。研究領域は、乳がん治療、遺伝子診断、がんの社会学。

男2人に1人、女3人に1人

わが国では急速に社会の高齢化が進み、それに伴い、がんの患者さんも増加しています。現状、男性の二人に一人、女性の三人に一人が、一生のどこかでがんと診断される時代となっています。

十年ほど前の統計では、がんにかかった人の四割が治り、六割が残念ながらかかったがんで命を落とすという治療の状況でした。現在では、五分五分まできていると思います。

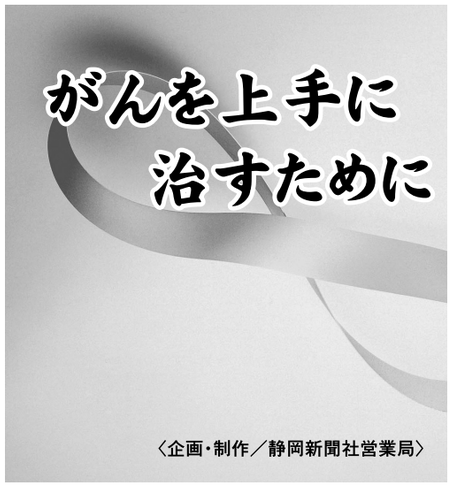
がんの診療過程

がんを上手に治す第一歩は、がん診療の過程を把握し、心構えをすることです。

がん検診をどこで受けるか

がん（癌）検診にはお住まいのところで実施される集団検診、町のお医者さんでの検診、職場の検診、自由に選ぶ「人間ドック」検診があります。お住まいのところからお知らせがあるがん検診は、誰でも受けられるようになっています。何も症状がない人に、多くの人が受けられて、身体に負担が少なくて、かかる費用も少なくて、助かる人をなるべく多く。これがこのがん検診の特徴です。症状が既にある人は病気がある疑いがあり病気を狙い撃ちする精密検査が必要です。お医者さんにかかって下さい。この症状の内容については後で述べます。

宮木裕司（みやぎ・ゆうじ）
検診センター医長
1991年岡山大学医学部医学科卒業、医師免許取得。同年同大医学部産科婦人科学教室に入局。同大医学部附属病院を皮切りに、同大関連病院に勤務し、臨床医として現場医療に従事する。2005年より現職。産婦人科専門医。医学博士。専門領域は、数理科学的解析による生命現象の分析。



がん検診のねらい

検診センター医長
宮木 裕司氏

さて、このがん検診の内容は政府によって有効性が検証済みのものですので安心して受けることができます。このがん検診の対象となるがんは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんです。胃がん、大腸がん、肺がん検診は四十歳から年一回、また乳がんは四十歳から二年に一回検診することとなっています。子宮がんは若い人がかかることが多くなってきたので二十歳から二年に一回検診することとなっています。

どのくらい見つかるか

検診を受けるとどのくらいの人に精密検査が必要となるのでしょうか。

平成十五年の厚生労働省の報告から、胃がん一・一％、五％、肺がん二・九％、大腸がん七・三％、子宮がん一・一％、乳がん五・一％となり百人あたり数人に精密検査が必要と判断されました。

そして精密検査を受けた結果、がんが発見された人数の割合も出ています。胃がん一・六％、肺がん一・九％、大腸がん三・〇％、子宮がん六・五％、乳がん二・八％で、精密検査が必要となった人のうち百人あたり数人にがんが見つかりました。そうすると、実際にはがん検診を受けた人の千人あたり数人にがんが発見されたことになります。

がん検診を受ける意義

がん検診でがんが発見された人と、何か症状が出たため受診してがんが発見された人とで発見から三年後に生存されていた人数の割合を比べてみます。

胃がんについて、検診で発見された人は八九％、症状が出て病院で発見された人は五〇％、同様に肺がんは五三％と二〇％、乳がんは九五％と八八％、子宮がんは九七％と八一％、全体では八七％と五八％でした。がん検診で発見された場合の方が生存されていた人数の割合は高くなっていました。

このことからがん検診で発見できるがんは、治療で生存の可能性が高くなる、早い段階にあると考えられます。がん検診が重要な役割を果たしていることがわかります。

精密検査が必要とされたら

がん検診を受け精密検査が必要と判断されたら、お医者さんにかかって下さい。そんなことを聞くと、もしがんだったらどうしようという不安や恐怖心が生まれ、ためらう気持ちが出てくるものです。少しでもためらいを和らげるためにこう考えてみてはいかがでしょうか。精密検査が必要となった人のうち百人あたり数人にがんが見つかります。つまり九〇％以上の人はがんではないのです。「たぶん大丈夫だろうけど、この機会に念のため受診してみよう」と思ってみて下さい。受診しやすい気持ちになっていただければと思います。

上手な受診は早く正確な診断の基

精密検査を上手に受けるには、お医者さんから、異常がある、病気ではないかと言われたとか、調子が悪い、変わったことなど、自分の身体や心のことを伝えてください。かかった病気、手術、薬など全てのことを知らせることは、早くしかも適切な、検査、診断、治療につながります。

こんな症状が出たら医師のもとへ

大変重要でしかも大いに困惑することですが、がんを見つけることには限界があるため、ある程度にならないとわからないのです。これは、がん検診に限ったことではありません。どのような精密検査でもそうなのですが、わかる程度の変化がある時だけ見つけることができるということです。たとえ結果が異常なしであっても、わからない程度の病気がある可能性がどうしても残るのです。

では、どうしたら良いのか。これから挙げる症状が出たらお医者さんにかかってください。

口の中のがん　舌にしこり。治りにくい潰瘍（かいよう。少しへこんでえぐれた感じのもの。口内炎）。

喉頭（のど）がん　声がかれたりかすれる。

乳がん　乳房のしこり。乳首からの出血。

子宮がん　おりものが多くなった。性交時、または後に出血する。二週間経ってもまだ出血が続く。がんではなく生理不順のことも多いのですが、産婦人科を受診して下さい。

皮膚がん　治りにくい潰瘍。いぼが急に大きくなる。

ほくろのがん　大きくなる。新しいものができる。足の裏のほくろにできやすい。

食道がん　食べ物を飲み込むときにつかえたりしみたりする。

肺がん　咳（せき）が続く。痰（たん）に血が混じる。風邪で診てもらったら偶然見つかることもあります。

胃がん　胃の具合が悪い。食欲がない。好みが変わるなど。

大腸がん　便に血や粘液（どろっとした液）が混じる。

腎臓がん、膀胱がん　尿に血が混じる。

前立腺がん　尿の出が悪くなる。

健康な時間をなるべく長くするには

こうした症状があれば、お医者さんにかかってください。

最後に、健康に過ごせる時間をなるべく長くする方法を挙げます。

一、年に一度は定期的に健康診断やがん検診を受け、治療や精密検査が必要とされたら必ず受けること。

二、何か症状が出たら受診すること。

この方法が、病気をなるべく遠ざけるのに役立ちます。

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「がんを上手に治すために」（静岡新聞社・静岡放送、三島市民文化会館主催、同センター共催、スルガ銀行特別協賛）の第一回講座が、先月二十四日、三島市の三島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「がんを上手に治すために」、検診センター医長の宮木裕司氏が「がん検診のねらい」をテーマに講演しました。その概要を紹介します。

がんを上手に治すために

総長
山口　建氏

がんの診療過程では、どのようなステップを踏んで、どのような治療が実施されるか、そこでどのような告知がなされるか、そういう道筋を知ると、心が落ち着き、その結果、「前向き」に対処する気持ちが生まれるものです。

まずがんと診断された時点で、①がんの種類、②ステージ（病期）分類、つまり病気の進み具合が告知されます。ステージ分類により経験的に治る確率がほぼ想定されるので、患者さんにとっては大事な情報となります。

その後、医師は治療方針を決め、患者さんに説明し、患者さんが医師に対して同意を与え、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。

もし説明内容に納得がいかない場合は、セカンド・オピニオンを申し出ることができます。

治療終了後には、病理組織検査の結果などを踏まえ、より確度の高い治る可能性が予測されます。ただし、あくまでも平均して何割治るという情報であり、その患者さん個人の将来を決定づけるものではありません。そこで、退院後、経過観察に入ります。一般的には、〝五年生存率〟と言われるように、手術後五年間様子を見て、再発がなければ、その時点で治癒したと判断します。

がんの種類によっては、より長期間の観察が必要なこともあります。すべてのがんを合わせると、治るもの、治らず死に至るものが、おおよそ半々と申し上げましたが、早期に見つかり、適切に治療された場合には、治る確率は遙かに高まります。

がんが再発すると、なかには治癒するケースもありますが、多くの場合、抗がん剤を用いた延命治療を続け、どうしても最後には治療を続けられなくなる局面を迎え、以後は、痛み、苦しみをできるだけ取り除く緩和ケアに進み、死を迎えるという経過をたどることが多いのです。

さまざまながん告知への対処法

診療過程では、節目のタイミングで、患者さんやご家族にいろいろな告知がなされます。

最初の段階での病名と病期（進み具合）の告知では、多くの患者さんが、告知の瞬間に「頭が真っ白になってしまった」と言います。医師の伝える病状や説明も十分理解できません。最初は「自分ががんにかかるはずがない、何かの間違いだ」と否定し、しばらくするとその事実を受け入れるようになりますが、その結果、恐怖、混乱、怒り、そして不安が増す状態が一、二週間続きます。その後、何とかそういう状態を克服するのが一般的な流れです。うろたえることなく、医師や医療関係者、家族の力を借りて冷静さを取り戻し、自分の生き方に適した治療法を選択してほしいと思います。

がんの診療過程では、この最初の告知よりも、その後により重い告知がなされることがあります。

それは、治療後の経過観察の過程で再発してしまったとき、さらに、再発後の延命治療中に、積極的な治療が続けられなくなる局面を迎えたときなどです。

がんの再発と判断された場合の患者さんや家族のショックは、最初のがん告知よりも大きく、重いものがあります。死の可能性も重く心にのしかかります。しかし、この段階でも、がんの種類や状況によっては治癒や長期の延命につながります。あきらめずに病状を把握し、適切な治療を受けることが望ましい姿勢です。

さらに病状が進んで、積極的な治療法が尽きてしまった場合は、患者さん、ご家族そして医師にとっても大変つらい状況が生まれます。医師は、症状を和らげる治療を続けますが、患者さんは、今までの努力が報われず、無力感、孤独感に襲われます。そういう感情を見据えながら、皆で患者さんに寄り添い、残された日々にやりたいこと、やるべきこと、やれることを実践できるよう支えていくことが大切です。

「前向き」に生きること

すべての診療過程を通じて、患者さんや家族へのアドバイスは「前向きに考え、生きること」。「前向き」とは、現在の悪い状況に自分自身が積極的に働きかけ、少しでもよい状況に変えていく努力のことを指します。多くの人は、がんという病気そのものの力で、患者さんの無力感、空しさ、孤独感が作り出されていると錯覚しがちです。しかし、そうさせているのは病気そのものではなく、患者さん自身の心のあり様だということに気付くことが大切です。

〝がんを上手に治す〟という言葉には、こういう気の持ちようの大切さが含まれています。身体はがんに負けたけれど、心ではがんを克服された方がたくさんいらっしゃいます。

具体的な「前向き」の行動としては、①治療チームの一員として医療に参加する気持ちを持つこと。症状や感情を的確に伝達することは医療者にとって役立ちます②診療内容や病状を理解し、納得すること③過去を後悔したり、未来について心配することを極力避け、〝目先にこだわること〟。現在の自分をしっかり見つめ、冷静さを取り戻し、やるべきことを実践する④悩み、不安、負担があれば、家族や関係者に相談すること⑤病院や市町村の利用可能な医療サービスを把握すること、などが挙げられます。