がんを学ぶ
～予防と検診から～

静岡県立静岡がんセンター公開講座第六弾「上手ながん治療の受け方」（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）の初回講座が9月23日、三島市民文化会館で開かれ、鳶巣賢一病院長と青木和恵看護部長が、がんと向き合うための心構え、もしもがんになったら～看護の立場から～をテーマに講演しました。その概要をお伝えします。

＜企画・制作／静岡新聞社営業局＞

鳶巣 賢一（とびす・けんいち）氏
静岡県立静岡がんセンター　病院長
74年京大経済学部卒。82年同医学部卒後、同附属病院泌尿器科、滋賀成人病センター、国立がんセンター病院泌尿器科がん臨床医を歴任。02年から静岡がんセンター病院長。

青木 和恵（あおき・かずえ）氏
静岡県立静岡がんセンター　看護部長
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。2003年金沢大外学院医学系研究科博士課程前期修了。07年より静岡がんセンター看護部長。研究領域は褥瘡・創傷ケア、ストーマ・瘻孔ケア。

がんと向き合うための心構え

県立静岡がんセンター　病院長
鳶巣 賢一 氏

将来は自分で選び取る

私たち人間には生きている間にさまざまな出来事が起こります。「生き続ける」ということは、そうした出来事と向き合いながら、いつか来る死に向かって精一杯の時間を積み重ねることだと思います。自分が納得できる方向を人生の節目節目で探し、生き切っていくのが「人生」ですが、自分の努力で病気などのリスクを予防したり、来るべき出来事の準備をしたり、リスクを回避するために環境を変えたりすることができるのも「人生」です。

「生き続ける」ことは、自覚の有無にかかわらず多様なリスクを背負い、自分の判断と努力で自分の将来を選び取る作業の連続といっていいと思います。

今や男性の2人に1人、女性の3人に1人が一生の間にがんにかかることが分かっています。自分だけでなく、家族が罹患（りかん）する可能性も捨て切れません。自分らしい人生を送るために、病気のことを知り、その対処法について心の準備をして、この病気と遭遇しても落ち着いて自分らしい選択をしてください。

もしがんにかかったら、どのようなことを考えるでしょうか。「なるべく早期がんであってほしい」「最高の治療を受けたい」「診療内容が納得できるものであってほしい」「よく説明してほしい」「病院ではやさしく接してほしい」「精神的、肉体的につらくない治療を」「費用はなるべく安価なほうがいい」などでしょう。自分が納得できる選択を求めることは当然のことです。

そのためには、日ごろから心と知識の準備をしておくことが大切です。がん治療には早期発見が大事ですが、検診の知識を持つだけでなく検診を進んで実践すること、検査や治療、医療施設についても知っておくこと、また医療者との人間関係をどう構築したらよいのか、どんな保険や補助が受けられるのかなどの医療、社会制度についても知っておいてほしいと思います。どこかで、こうした知識を頭に入れながら準備しておくと、突然のリスクがあっても、あわてないで対処できると思います。

この場合、選択肢は二つあります。一つはなるべく膀胱を残し、自然な状態を維持する治療をする。しかし、1、2年後に再発をする可能性が高く、長期的にみると20から30％の方がこのがんで亡くなります。ちなみに手術は簡単で入院期間も短く、費用もさほど高額ではありません。

もう一つは膀胱全摘手術です。再発の心配はほぼなくなりますが、手術自体が体に与える影響が大きいこと、一生涯尿の管理が必要になり、日常生活は不便で手術費用も高額です。治療にあたるに際して、再発のリスク、再発した時にはどういう対処法があるのか、手術の危険性はどのくらいあるのか、膀胱を全部取ってしまった後の日常生活はどうなるのかーなどを判断しなくてはなりません。膀胱を取ってしまった後の排尿の方法は日常生活に大きな影響を与えます。

私たちは医者として正確な情報と正確な選択肢を患者さんに提示する必要がありますが、選択にあたっては、自分の人生観や考え方、その治療によって得られるものと失うものは何かを考え、自身が一番納得できる結論を導き出すことが大切です。結論は人によって違ってもしかたがないことだと思います。

自分が納得できる選択を

60歳半ばの男性に膀胱（ぼうこう）がんが発見されました。内視鏡でみると、さほど大きくありませんが、膀胱の壁に食い込んでいるようにも見えます。尿道から内視鏡を入れ、腫瘍だけを根こそぎ切除する手術の結果、腫瘍の根が少しだけ膀胱壁に食い込んでいることが分かりました。

相互信頼で、最良の医療を

医療者は病状に関する情報をできるだけ提供し、その人にとって「より良く生きる」とはどういうことかを真剣に、一緒に考え、努力する姿勢が必要です。

地域における医療施設の状況にも常日ごろ、気を配っておくことが求められていると思います。どこで、どのような治療ができるのか、自宅から通院に要する時間や、手術待ちの期間や治療に要する費用も知っておきたい情報です。

長い人生の中で、病気というリスクは避けて通れません。手を取り合って病に立ち向かう医療従事者と患者さんが、お互いに良好な信頼関係を樹立するためには双方が人間的に成長していかなければいけないと考えています。

もしもがんになったら
～看護の立場から～

県立静岡がんセンター　看護部長
青木 和恵 氏

人生にとってのがん

例えば心臓や脳血管などの病気では、本人や周りの方が、何の準備も心構えもないうちに亡くなってしまわれることもあります。それに比べて、がんは闘病の経過が長く、これからどういうことが自分に降りかかってくるのかが予測できる病気です。そして、その治療にはいくつかの選択法、対処法があり、患者さんはそこに自分の意志や判断を反映させることができます。死に至る場合でも、生きることの価値や意義を見つめる時間があるのです。

がん闘病の三つの段階

がんとの闘病生活は三つの段階に分けられます。

最初は攻略期。がんを予防するところから始まり、発見した場合には全力で治療に集中して完治させようとする時期です。

二番目は共生期。がんが完治せず、再発や転移、あるいはその可能性が残った場合には、今度はがんとともにできるだけ長く、自分らしく生きるということを考えます。

そして三番目は延命期。残念ながらがんで終焉（えん）を迎えなければならなくなった場合に、その終焉に一方では備えながら、もう一方ではしたたかに価値ある日を積み重ねていく段階です。

以上の各段階に共通する大事なポイントが三つあります。一つは正確な情報と知識を持つ。予防の段階から亡くなるその日まで、正確な情報と知識は本人や家族を支えていくものです。

次に、自分を信じる。がんの闘病の過程ではいくつか衝撃を受けることが起こりますが、衝撃からは必ず立ち直れると、自分を信じていくことです。

そしてもう一つ、自分自身はもちろん、周囲の家族あるいは大切な人が孤独にならないようにすることです。

医療者との関係作り

攻略期では、がんを完治させることを最優先に考えて、それにふさわしい病院を選ぶのが第一です。

そして共生期、延命期では、自分の生活圏で通院しやすい病院を選びます。治療を行った病院と住んでいる場所とが遠い場合には、その病院と連携できる病院、在宅ケアや緊急事態にも対応してもらえる病院や近所の開業医さんと関係をつくっておくことが大切です。

静岡がんセンターでは、がん治療を行うとともに、それを支援する診療科、診療チームを備えて、専門病院として最善の医療を尽くそうと考えています。看護では別な専門性のある看護師23人を含む看護師約520人が、がん治療や闘病生活に必要な支援を行っています。

がん医療というのは、多職種チームで行うことが、一番良くその機能を発揮すると言われています。患者さんも、家族もそのチームの重要な一員なので、その気概を持って遠慮や気兼ねをしないで丁寧に自分の状態や意見を伝えていくことが大切です。

治療法全体を知る

がんの治療法全体について知っておくことは自分の状況を理解したり、治療法を選んだりするうえで必要です。

攻略期には手術や化学療法、放射線治療などの根治的な治療法が行われます。共生期には継続的、定期的に治療が行われ、病院に通っていただくことが多くなります。そして延命期には入院や在宅で緩和医療が行われます。

私たちは、インフォームドコンセントで患者さんやご家族に情報を正確に伝えることが、がん医療の第一歩であると考えています。ここでは病状のほかに、各治療法のメリット、デメリットなど治療法選択のための情報もお話しします。その中には、患者さんにとって辛いと思える情報もありますが、患者さんも腹を決めて、受け止める勇気を持って臨んでください。

闘病と仕事との関係

攻略期の治療では、職場を約1カ月休む程度で復帰できるのが普通です。職場に病名と今後の予定を告げて、闘病に関する理解と協力を得た上で、治療に専念するのが良いと思います。

共生期、延命期では通院して化学療法や放射線治療を受けたり、定期的に入院したりするために、仕事の量を少し落としていくことが必要になります。治療法と体調とのバランスなどを考えて長期戦に備える必要があります。

相談に突破口あり

がんになるといろいろな壁に直面し、殻に閉じこもってしまう人もいます。そんなときは、「相談に突破口あり」です。家族や友人、私たち医療者はもちろん、全国のがん拠点病院の相談窓口も、ぜひ活用してください。

また、勇気を出して正直に自分の状態を伝えるほうが、気持ちが通い合い、結束力が生まれ、結果として家族を守ることにもなります。がんで命を落とすにしても、経過や結果を予測し、その過程にベストを尽くし、人生や家族の大切さを感じて、十分に生きていっていただきたいと思います。がんは確かに苦しい病気ではありますが、人生の意味を考えさせ、教えてくれる病気でもあります。がんになったからこそ輝く人生もある。それを恩恵と受け止めることができる人間に私もなりたいと思いながら、日々、患者さんとともに歩んでいます。

タウンミーティング ◆質疑応答◆

当日寄せられた質問を中心に、山口建総長を交えて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　直腸がんの手術を受け、無事退院しました。別の病気もあり、半年先の次の診察予定より前に担当医に診てもらえませんか。

鳶巣　担当医が半年先としたのは、再発の心配が低いと判断したからでしょう。しかし、診察予定日まで絶対に会えないということはありません。
他の病気を診てもらっているかかりつけ医に状況を説明し、紹介状を書いてもらってください。

山口　次の診察までの期間は「それまで順調だったら」という前提です。その間に体調の変化があれば、予約センターなどに問い合わせて相談してください。

Q　がんだった兄弟を看取り、無益な延命措置は要らないと考えて日本尊厳死会に入会しました。私の意志は尊重されますか。

鳶巣　もちろん、尊重します。医療者側としても、事前にこうした意思表示があるとより充実した人生の最後を過ごしていただけると思うのですが、こちらからは切り出しにくいテーマです。治療方針に意志を持つことが大切です。

青木　患者さんとの関わりの中で、その方がどのような考えを持っているかを察することはできます。しかし人生の中でも大変重要なことなので、患者さんがご家族や私たちに、言葉や文章でその意思を伝えてくださることが大切だと思います。