静岡県立 静岡がんセンター 公開講座 第10弾 Vol.1

静岡新聞 SBS

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 一相談支援センター活用のすすめ一」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（たかだ） 由香（ゆか） 氏

1987年、日本女子大文学部社会福祉学科卒。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。厚労科研がん臨床研究事業「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、がんは死に至る病気から長期療養が必要な病気に変わり、治療と生活の両立が大事な課題となっています。

そのため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ってきました。

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。

このどれか一つでも未解決のままだとバランスが取れなくなって生活に支障をきたします。これは誰にも当てはまることです。しかし、がんという病気になったことで、患者さんは「死」を意識するのです。「どうして自分が病気になったのだろう」「自分が生きる意味とは何だろう」といった実存的な痛みを、その時、初めて意識し考えることによって、今やるべきことや、大切なものに気づき、「生きること」を真剣に考えるきっかけになっているようです。

日本人の多くは、働くことを生きがいと考えていますが、がんを告知された後に約30％の方が依願退職しています。「職場に迷惑をかけたくない」という、いかにも日本人らしい潔い決断ですが、これからの治療を決断し病気と向き合う大事な時期に退職することは、生活の糧だけでなく、生きがいをも失ってしまうことになります。もし雇用継続が可能であれば、治療を優先し、身体と心と生活が少し落ち着いてきた段階で結論を出すことをお勧めしています。

自分らしさを最期まで

生きている限り、「どうにもならないこと」と甘受しなければならないことがあります。残念ながらがんを治すことができなかった場合、家族や親しい人と大切な時間を共有したり、自分の知識や経験・技術などを誰かに引き継いだりすることが、現世との別れや、来世に向かうための「心の準備」になるのではないでしょうか。

「迷惑をかけずに逝きたい」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。その枕元には付けていた酸素の管が外してあり、点滴のアラームも切られていたそうです。自分の信条を貫いた最期であったと思います。

肝がん末期の50歳代の方は、命に限りがあるということを受けとめ、家族や友人たちとの時間を大切にしていました。「どうせ吐くなら、食べちゃう」と、差し入れを皆と食べ、談笑し一緒に過ごすことを楽しみました。「遺していく家族には、自分の笑顔と楽しい思い出を覚えていてほしい」と願う彼女のまさに「自分らしく生ききる姿」ではなかったかと思っています。

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る悩み事を引きはが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、「気持ちが楽になった」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、共に今を生きることに喜びを感じることを、これからも大切にしていきたいと思います。

県立静岡がんセンター
総長
山口（やまぐち） 建（けん） 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割は命を落としてしまうのが現状です。「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。

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。

患者家族支援にも力を注ぎ、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メリットをもたらす医療・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。

がんの時代を生き抜くために

がん予防・検診・受診

60兆個からなる人間の細胞の一部の遺伝子が異常を起こし「がん」が発生します。遺伝子の異常が生じる機序は、発がん物質や放射線が、直接遺伝子を傷つける場合と、これらが細胞内で作り出した「活性酸素」が遺伝子を傷つける場合とがあります。

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です。

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、脂肪を控えめにして食べ過ぎに留意しましょう。

そのほか、運動もがん予防に役立ちます。一日合わせて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。

がん予防に役立つ生活習慣は、同時に心筋梗塞、脳卒中の予防にもつながります。日本人の死因の3分の1が「がん」、3分の1が心筋梗塞、脳卒中なので、一つの予防法で3つの死因を遠ざけることができます。ただし、この「予防」はワクチンによる感染症予防とは異なり、完璧な効果があるわけではありません。病気の発症の可能性を下げ、発症時期を遅らせることができる程度の予防であると認識してください。

予防と並んで大事なのががん検診です。千人ががん検診を受けたとすると、胃がんの場合100人程度、子宮頸がんでは10人程度が要精密検査と判定され、最終的にがんが発見されるのは1人程度です。「健康と思う今こそがん検診」という標語がありますが、自覚症状がないからこそ、「がん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。

がんと向き合う心構え

がんと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〟、〝病気による苦痛〟、〝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。

この公開講座では、がん治療の情報に加え、悩みの解消手段などもお伝えいたします。「がんの時代」を生き抜く情報と知識を、ぜひ、身につけてください。

タウンミーティング ❖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、ウエブサイト、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。
（サバイバー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。