



第 25 号

陽だまり

咲きほこるお花の下でお花見を楽しんだのもつかの間、桜の木も青々とした葉が茂り、新緑の季節となりました。

雪解けの里山へ、ハイキングや山菜採りも楽しみな時期になってきましたね。

とはいえ季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。花粉症もあとひといきでしょうか。

朝晩冷え込むこともありますので、体調管理に充分気をつけてお過ごしください。



『がん相談支援センター』へどうぞ



当センターでは、患者さんやご家族が“がん”とうまく付き合いながら心身ともに落ち着いた生活を送ることができるようお手伝いしています。

がんのことについて知りたい、治療に伴う副作用の対処法やいろいろな情報が欲しい、今後の療養や生活のことが心配・・・など、がん医療に関係したご相談やご質問に専門の看護師や医療ソーシャル・ワーカー、社会保険労務士が、分かりやすくお答えします。

例えば、「がんと言われて、頭が真っ白になり不安で一杯」「医師に言われたことがよく分からなかった」「抗がん剤治療中で体も気持ちも辛い」「家族ががんになりどう接していいか困っている」といったご相談に対応しています。すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思えます。

また、毎週木曜日の 11:00 から 15:00 は「すまいるサロン」を開催しています。「同じ体験を持つ方々と話をしたい」との思いから発足した、がん患者さんやご家族が笑顔になれるおしゃべり場です。サロンのボランティア・スタッフは、がんの体験者やご家族です。

不安や悩みを共有しあうことで気持ちが軽くなることもあります。

不安・悲しみ・辛さ・喜び・楽しみ・希望・・・なんでもサロンで話してみませんか。

辛さは半分に喜びは倍になります。今できることをサロンで一緒に探してみましょう。どなたでもどうぞお立ち寄りください。お待ちしております。

予約不要。秘密厳守。電話相談も承っています。





「がん相談支援センター」では、主に患者さんやご家族を対象にした「がん教室」を毎月1回開催しています。「がん治療中の食事について」では、治療の副作用による様々な症状への対応策や食事の取り方について、栄養士や看護師と一緒に話しをしながら学んでいきます。

そのほかに、「お薬の飲み合わせ」や「アピアランスケア（外見のケア）」、「腫瘍マーカー」、「がんと就労」、「がんリハビリテーション」といった様々なテーマについて、皆さんと学んでいきたいと考えています。

看護師や栄養士、薬剤師、社会保険労務士、医療ソーシャルワーカー、検査技師、理学療法士など当院の各専門スタッフを交えて、がん治療中の不安や工夫について、一緒に話をしてみませんか？ どなたでも参加できます。

各テーマの詳しい内容は、「がん相談支援センター」までお気軽にお問合せください。

H30年度がん教室 開催スケジュール

第1回	4月16日（月）	「がん治療中の食事」 【…開催済】
第2回	5月21日（月）	「アピアランスケア（外見のケア）」
第3回	6月18日（月）	「がん治療中の食事」
第4回	7月19日（木）	「がんゲノム医療」（※今回のみ 10:00～12:00 開催予定）
第5回	8月20日（月）	「お薬の飲み合わせ」
第6回	9月10日（月）	「腫瘍マーカー」
第7回	10月15日（月）	「がんと就労、治療と仕事の両立」
第8回	11月19日（月）	「アピアランスケア（外見のケア）」
第9回	12月17日（月）	「がんリハビリテーション」
第10回	1月21日（月）	「がん治療中の食事」
第11回	2月18日（月）	「アピアランスケア（外見のケア）」
第12回	3月18日（月）	「がん治療中の食事」



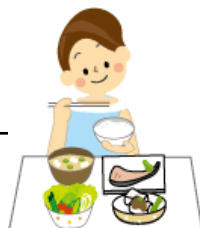
※開催時間は、13:30～15:30 の予定です。（※7/19 のみ、10:00～12:00 になります）

※原則、事前申込が必要です。（参加無料）

※日程、テーマなど変更になる場合もございますので、必ず事前にご確認願います。

【お問合せ・お申込み】

「がん相談支援センター」（直通:026-295-1292）



がん相談支援センター 専従看護師 高池和美

1. がんについて

がんとは、以下のような病気だと考えられています。

1) 誰でもなる可能性がある

現在日本人は、一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。

2) 予防できるけれど完全には防げない

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。しかし、それらを心がけていても、がん「にならないようにする」ことはできません。

3) うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人に感染することはありません。一部のがんでは、ウイルス感染が背景にある場合がありますが、がんになるまでには、それ以外にもさまざまな要因が、長い年月にわたって関係しています。

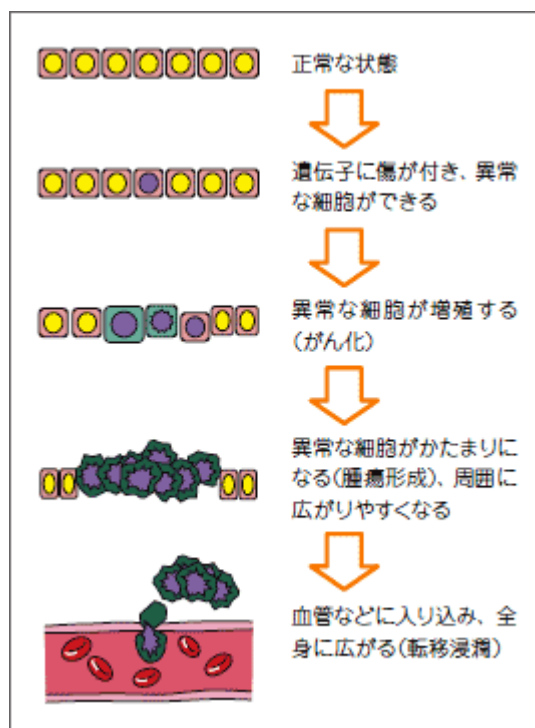


図 がんの発生と進行の仕組み

2. がん（悪性腫瘍）と良性腫瘍の違い

がん（悪性腫瘍）の特徴に以下の3つがあげられています。

1. 自律性増殖：がん細胞はヒトの正常な新陳代謝の都合を考えず、自律的に勝手に増殖を続け、止まることがない。
2. 浸潤と転移：周囲にしみ出るように広がる（浸潤）とともに、体のあちこちに飛び火（転移）し、次から次へと新しいがん組織をつくってしまう。
3. 悪液質（あくえきしつ）：がん組織は、他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん奪ってしまい、体が衰弱する。

良性の腫瘍は上記の「自律性増殖」をしますが、「浸潤と転移」「悪液質」を起こすことはありません。増殖のスピードも、悪性腫瘍に比べるとゆっくりしています。腫瘍の大きさや発生した場所によっては、症状が起こることもありますが、外科的に完全に切除すれば再発することはありません。

代表的な良性腫瘍として、子宮筋腫があります。その他、卵巣嚢腫（らんそうのうしゅ）、皮様嚢腫（ひようのうしゅ）等があります。ただし、良性腫瘍の中でも脳腫瘍のように発生部位によっては重篤（じゅうとく）な臨床経過を来すものもあります。



3. がんの種類と名称

がんの名称は、一般的には発生した臓器、組織などにより分類されます。

ひらがなの「がん」は悪性腫瘍全体を示すときに用いられ、上皮細胞から発生するがんに限定するときは、漢字の「癌」という表現を用いることが多いようです。

■発生部位によるがん（悪性腫瘍）の分類

がん（悪性腫瘍）は、次の1)～3)に分類されます。まれに、1つの腫瘍の中に両者が混在する「癌肉腫」というものも発生します。発生頻度は、2) 上皮細胞から発生するがんが80%以上を占め、圧倒的に多く発生します。

1) 造血器から発生するがん

血液をつくる臓器である骨髄やリンパ節を造血器といいます。造血器から発生するがんには、白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫等があります。

2) 上皮細胞から発生するがん（上皮性腫瘍）

上皮を構成する細胞を上皮細胞といいます。上皮細胞から発生するがん（cancer, carcinoma）の代表的なものには、肺がん、乳がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、卵巣がん、頭頸部のがん（喉頭[こうとう]がん、咽頭[いんとう]がん、舌[ぜつ]がん等）があります。

3) 非上皮性細胞から発生する肉腫

肉腫（sarcoma）は、骨や筋肉などの非上皮性細胞から発生するがんです。代表的な肉腫には、骨肉腫、軟骨肉腫、横紋筋肉腫、平滑筋肉腫、線維肉腫、脂肪肉腫、血管肉腫があります。

■がんの形状による分類

造血器から発生するがんを除くと、ほとんどはかたまりをつくって増殖します。造血器から発生するがんを「血液がん」、それ以外を「固形がん」と呼ぶことがあります。

●上皮内新生物

上皮細胞から発生するがんのうち、がん細胞が臓器の表面を覆（おお）っている上皮内にとどまっているものを、上皮内新生物（intraepithelial neoplasia; neoplasm）といいます。上皮内新生物は、上皮内がん（carcinoma in situ）とも呼ばれます。

上皮内新生物は、がん細胞が、上皮と間質を隔てる膜（基底膜 [きていまく]）を破って広がっていない状態です。そのため、基本的には手術でとることが可能で、転移がほとんどないと考えられています。上皮内新生物が悪性化し、基底膜を越えて浸潤した場合に、一般的な「がん」になります。

上皮内新生物が最もよく観察されるのは子宮頸部ですが、子宮頸部では前がん病変の異形成（いけいせい）と上皮内腫瘍はしばしば共存し、両者は必ずしも明瞭な区別がつけられません。従って、これらを連続した一連の病変としてとらえ、「子宮頸部上皮内腫瘍（cervical intraepithelial neoplasia : CIN）」と呼んでいます。

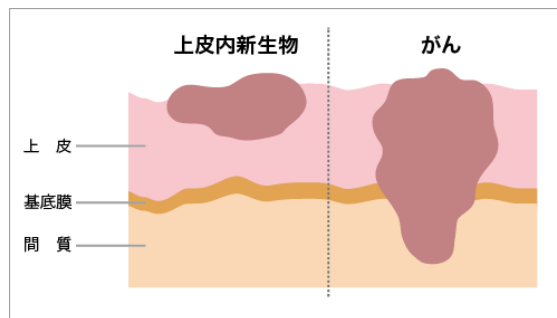


図 上皮内新生物とがん

4. がんの検査と治療

1) 検査と診断にかかる時間は、必要な時間

多くの場合、治療を開始するまでには時間がかかります。がんを正確に診断するためには、詳しい診察と検査が必要だからです。

がんの治療では、「治療の効果を最大限に得ること」と同時に、「体への負担を最小限にすること」が重要です。多くの検査とそれにかかる時間は、適切な治療を行うために必要なものです。

2) 「標準治療」は最善の治療

がんの治療は、技術の進歩や医学研究の成果とともに変化します。現時点で得られている科学的な根拠に基づいた最もよい治療のことを「標準治療」といいます。標準治療は、手術、薬物療法、放射線治療をそれぞれ単独で、あるいはいくつかを組み合わせた方法で行われます。ほとんどの種類のがんにおいて、手術、薬物療法、放射線治療以外の方法（免疫療法や温熱療法、代替療法[健康食品やサプリメント]など）は、科学的に有効性が確認されていません。多くの場合は「標準治療」を受けることが、最もよい選択です。

また、がんそのものに対する治療に加えて、がんに伴う体と心のつらさを和らげる緩和ケアを同時に行います。

(1) 手術

がんを外科的に切除します。切除する範囲を小さくしたり、手術方法を工夫したりすることによって、体への負担を少なく、治療後の合併症を最小限にするように手術の方針が決められます。

患者さんの状態や手術の方法により、入院期間は大きく異なりますが、最近は入院期間が短くなる傾向にあります。術後の回復が順調であれば、退院して外来通院で経過をみることも一般的になってきています。必ずしも「退院＝完治」ではないことを心にとどめておいてください。

(2) 薬物療法

化学療法（抗がん剤治療）、ホルモン療法（内分泌療法）、分子標的治療、分化誘導療法などが含まれます。薬物を使ってがん細胞の増殖を抑える治療です。

薬物療法には主に、錠剤やカプセルなどの「のみ薬」による方法と、「点滴や注射などで血管（静脈）に直接抗がん剤を注入する方法」があります。薬を投与する日としない日を組み合わせ、入院あるいは外来で治療を行い、効果と副作用の様子をみながら継続します。

(3) 放射線治療

放射線を照射することによって、がん細胞の増殖を抑えます。放射線治療の利点は、手術で体に傷を付けることなく、がんを小さくする効果を期待できることですが、がんの種類によって放射線治療の効きやすさや治りやすさは大きく異なります。

3) 先進医療と臨床試験

医療においては、「最先端の治療」が最も優れているとは限りません。先進医療と呼ばれているものは、前の項目で説明した「標準治療」ではありません。特殊な技術や設備を使用するため、実施できる施設が限られています。最先端の治療は、開発中の試験的な治療として、その効果や副作用などを調べる「臨床試験」で評価される必要があります。

臨床試験は、新しい治療法の安全性・有効性を調べるための試験です。その結果、これまでの標準治療より優れていることが確認されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。

標準治療が確立していないときなどは、臨床試験への参加を検討することもあります。新しい治療法の効果が高いこともありますが、よいと思われていた新しい治療法が、実際にはそれほどききめが高くなかったり、副作用などが強いことがわかったりすることもあります。



（出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」
「診断・治療」>「がんの基礎知識」>「知っておきたいがんの基礎知識」）

※より詳しい情報は、【がん情報サービス】でご覧いただけます。

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」では、科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報が提供されています。

国立がん研究センターのホームページから  のロゴをクリックするか、「がん情報サービス」のサイトに直接アクセスしてください。 (<http://ganjoho.jp/>)

医療者からの説明や、今後の方向性について頭の中を整理するのに役立つものと思います。情報収集のひとつとしてご活用ください。

「がん相談支援センター」でも、閲覧や検索のお手伝いをしています。どうぞお越しください。

【「夢を生きる」 羽生弓弦 著】



冬の平昌（ピョンチャン）オリンピックで二大会連続の金メダルを獲得した羽生弓弦選手の演技をTVで観て、とても感動したのは私だけではないと思います。

そんな時に、「夢を生きる 著：羽生弓弦」という本を書店で見つけ、さっそく読んでみました。

この本を読む前までは「オリンピック二大会連続で金メダルなんて、最高に素敵な人生だろうな」と、気軽に考えてしまっていました。

しかし、この本の羽生選手のインタビューには、やはり彼も「オリンピック直前の転倒によるケガ」や「尿管管遺残症という病気による手術」などが原因で「全く練習できないこと」に対する不安や、「周囲の大きすぎる期待に応えられるか」などのプレッシャーに常に悩み続けたということが書いてありました。

さらに、羽生選手は自分自身を「特別に強い精神力の人間」とは思っておらず、もちろん私たちとは全く質が異なりますが、誰もが抱える不安やプレッシャーに対して、常に悩み葛藤し続けていたということがわかりました。

彼のすごいところは、そこから己の不安とプレッシャーを払拭するために、常に自分が納得できる努力と選択をし、最終的に金メダルという最高の結果を出すところまで到達した、ということだと思いました。

オリンピックの金メダリストと同等の努力や選択なんて並大抵の人間にできることはありませんが、それでも、自分自身に妥協せず、常に「後悔しないように、努力や選択を常に心掛ける」ことが大事だと思いました。

羽生選手と記者のインタビュー形式の本だったので、とても読みやすく、羽生選手の強い精神力（本人は自覚していませんが）の源である思考回路が良くわかる本です。

とても面白く参考になる本なので、お勧めします。「すまいるサロン」に置いておきますので、ぜひ読んでみてください。

がんが見つかったのは今から6年前のことです。

手術を経て放射線の治療中、化学療法も提案されました。悩んだ末、治療を選択したものの、仕事を持ちながら、副作用への不安やウィッグの心配で、どこか相談できる場所を探していたとき、「がん相談支援センター」の存在を知りました。

導かれるように娘と訪ねてみると笑顔で看護師さんが迎えてくれました。誰でも受入れてもらえるんだという安心感でほっとすると同時に、不安な思いや心配事を聞いてもらい、また情報もいただいて、とても気持ちが楽になり、治療に立ち向かう勇気をもった気がしました。

予期せぬがんを告げられたとき、本人もそして家族も誰もが不安でつぶされそうになったり、ざわつく心をどう鎮めたらいいか苦しい時間を過ごすことがあると思います。エビデンスのある医学を信じ委ねることも大切だと思うし、同時に心を開いて思いのたけを話したり、時には笑い時には涙して共感できる人とのふれ合いが必要だと思います。

私は病気になった事で病気をしなければ知り得なかった生き方や知識や出会いをたくさんいただいたと思っています。自分がいただいた分、少しでも誰かにお分けできたならとの思いでこれからもすまいるサロンに携わりたいと思います。皆さんも是非すまいるサロンにお立ち寄りくださいね。



山口さんの素敵な笑顔と優しい語り口に、ほっとひと安心。サロンを支えてくださるありがたい存在です。



山口美代子

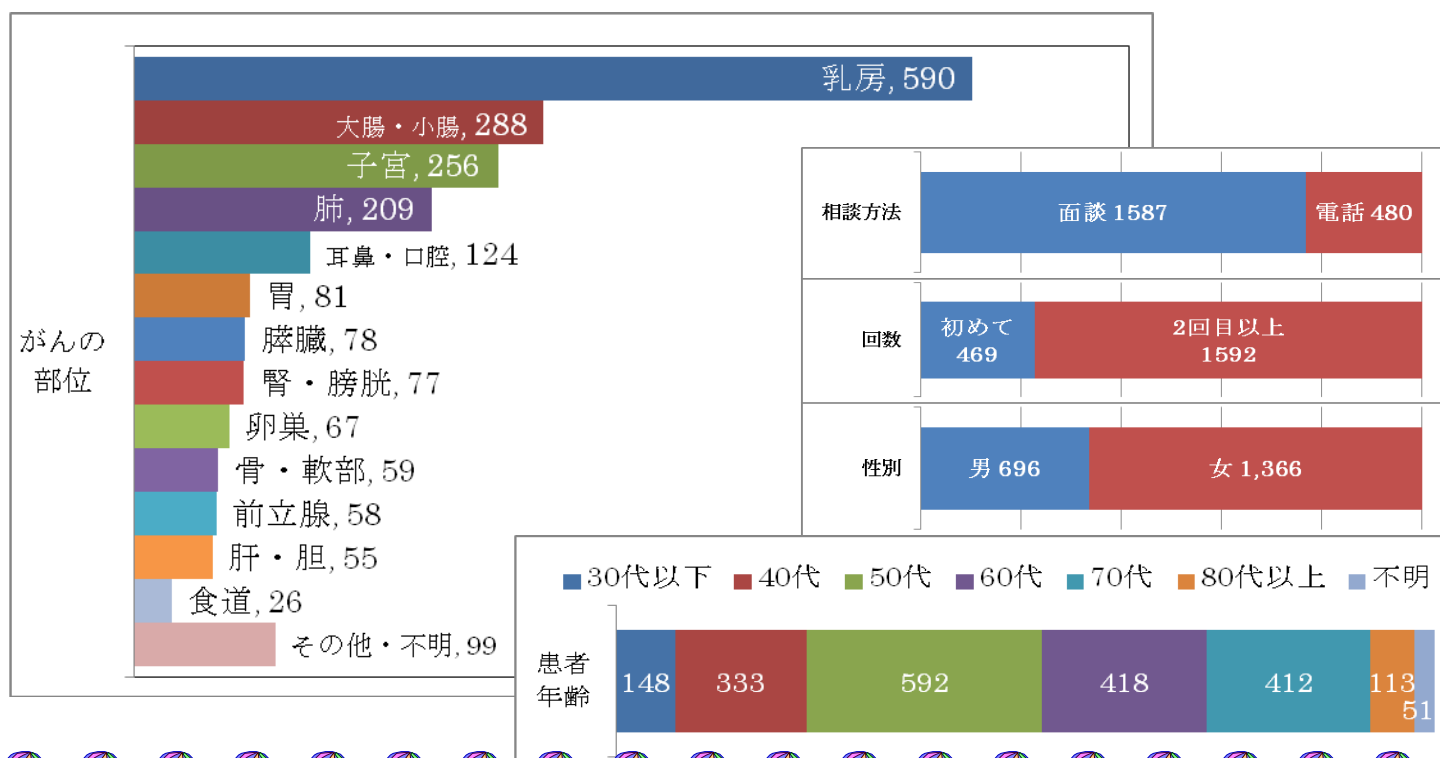
ボランティアさん
のつぶやき

● 平成 29 年度の「がん相談支援センター」のご利用件数は 2067 件でした。

その内訳をグラフにしてみましたので、ご覧ください。

相談方法は、面談 1587 件、電話 480 件で、約 1 / 3 が電話による相談でした。初めて相談に来られたのは 469 件で、毎月約 40 件の方々が新しくご利用されたことになります。1 件にはおひとりでの相談だけでなく、ご家族やご親戚、友人の方と一緒に見えになる場合も含まれています。

患者さんの性別では男性 696 件、女性 1366 件であり、部位別でも乳房や子宮がんの患者さんが多い状況がわかります。年齢別では、各世代それぞれからのご相談がありますが、当院では社会保険労務士や産業保健センターとも協力して、がん患者さんの仕事と治療の両立支援に取り組んでおり、働く世代である 40～50 代からの相談が全体の約 45%を占めています。



利用者数



がん相談支援センター 相談件数

2017年11月	134件
2017年12月	182件
2018年1月	211件
2018年2月	237件
2018年3月	273件

すまいるサロン（毎週木曜日） 来室者数

2017年11月	4回/延べ40人
2017年12月	3回/延べ14人
2018年1月	4回/延べ12人
2018年2月	4回/延べ31人
2018年3月	4回/延べ37人

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）

・定例会（平成30年度総会、懇親会）

6月16日（土）12:00～14:00「第4・5・6会議室」にて

・定例会（ストーマ用品等の展示説明会）

9月8日（土）14:00～16:00「第4・5・6会議室」にて（予定）

今後の 予定

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00～15:00
「がん相談支援センター」にて

土曜日のがん相談（事前予約制、無料）

毎週土曜日 8:30～12:30 「がん相談支援センター」にて

がん患者さんの就労両立支援出張相談窓口（長野産業保健総合支援センター）

産保センターの両立支援促進員と、当院常勤の社会保険労務士が
一緒にご相談を承ります。

5月19日（土）

6月2日（土）

（予定）7月21日（土）、8月25日（土）、9月29日（土）

①9:30～ ②10:30～ ③11:30～ の枠でご予約ください。

「がん相談支援センター」にて（事前予約制、無料）



リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野 第7回 開催決定！！

9月15日（土）12時～ 9月16日（日）12時 「篠ノ井中央公園」にて。

「楽しくワイワイみんな一緒。がんに負けない未来に向けて」をテーマにした
がん患者支援の24時間チャリティイベント。

※各イベントの詳細・お申込みは、「がん相談支援センター」までお問合せください。

今年の春は暖かくなるのが早くて、桜の開花も
例年よりかなり早かったようですね。

桜だけでなく、桃やあんず、ハナミズキ、りん
ごの木も花が咲き、菜の花やチューリップ、ムス
カリ、パンジーなどなど、たくさんのお花たち
を見ると、うきうきしてきます。

編集担当（拓）



すまいるサロン便り

『陽だまり』第25号 2018年5月発行

発行：長野市民病院
がん相談支援センター
専用ダイヤル：026-295-1292