



陽だまり

-Content-

- § がんセンター便り ・がんと診断された AYA 世代(15~39 歳)の方へ
～将来妊娠を希望される時に～
・乳がんと妊娠・出産
- § 2020 年度「がん教室」のご案内
- § 2019 年度「がん教室」のご報告
- § がん相談支援センターからのお知らせ 【土曜日のがん相談】



「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、がん患者さんと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。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。匿名可。電話相談も承っています。



がんと診断された AYA 世代 (15~39 歳) の方へ ~ 将来妊娠を希望される時に



長野市民病院 不妊症看護認定看護師 篠原 宏枝

がんと診断され、「まさか、この歳でがんになるなんて！」と驚かれたことと思います。まずはこのことを受け入れようと嘆き悲しんだり、怒りとしての感情をもたれたり大変な苦悩を抱かれていますのではないのでしょうか。

さらに、これからのこととして、治療は？その間の仕事は？生活費は？恋愛は？など不安なことがたくさんあると思います。その混乱の中なのに、若い世代の方は、がんのことともう一つ直面する課題があるのです。それは、将来の妊娠を希望されるかどうかということです。

がん治療として行われる化学療法（抗がん剤）や放射線療法は、男女ともに妊娠する力（**妊孕性**にんようせい）がなくなってしまったり、低下してしまったりすることがあります。そこで、**条件付きではありますが**この妊孕性を治療前にとっておくこと、つまり**妊孕性温存**が可能です。もちろん妊孕性温存を希望されない方もいらっしゃいます。

ここで大切なのは、妊孕性温存に期待をし過ぎてがん治療が遷延してしまうことは避けなければならないということです。私達は、患者さんの命を優先すべきと考えています。

この課題に直面した時に、サポートしてくれる医療者とともに必要な情報を聞いて自らがよく考えることが重要です。



妊孕性温存ってどういうこと？

男性では『精子』、女性で未婚の方は『卵子』もしくは『卵巣組織』（研究段階）、結婚されている方は『受精卵』を凍結します。

精子・卵子の採取方法・保存方法および妊娠方法

男性		マスターベーションにて射精し、洗浄した後、運動精子を凍結します。 精子を凍結した場合、妊娠を望む際は精子を溶かし、体外受精という方法で顕微授精を行って受精卵（胚）をつくり、女性の子宮に移植して妊娠を期待します。
女性	採卵・保存 (未婚/既婚)	月経周期にあわせ、排卵誘発剤（注射など）を使用して同時に複数の卵子を育て、静脈麻酔を使用し卵巣に針を刺して卵子を回収し、凍結保存します。 既婚者の場合は、卵子を回収したら、その日のうちに精子と受精させ受精卵（胚）をつくり、凍結します。
	凍結ができたら、、、	
	凍結 卵子 (未婚)	がん治療がひと段落しお子さんを希望したときにがん治療医より妊娠が許可されれば、凍結卵子を使ってパートナーの精子と受精させ受精卵（胚）をつくり、子宮内に移植し妊娠を期待します。月経が戻れば、自然妊娠にトライすることもあります。
	凍結胚 (既婚)	がん治療がひと段落しお子さんを希望したときにがん治療医より妊娠が許可されれば、月経周期に合わせて凍結胚を子宮に移植し妊娠を期待します。

費用と妊孕性温存実施施設について

		概算費用（※）	実施施設
男性		5万円（1回）	当院
女性	既婚	30～40万円（1回の受精卵凍結）	当院
	未婚	約30万円（1回の卵子凍結）	東京などの施設を紹介 * 当院でも実施を検討中

（※）助成制度あり。ただし、未婚男性の精子凍結には助成はありません。

がん治療と妊娠について相談したい、話を聞いてみたいといった場合は、主治医もしくは看護師まで声をかけて下さい。

当院のがん相談支援センターへお問合せいただいても構いません。

ご自身だけで悩まずに、まずはご相談ください。



乳がんと妊娠・出産

長野市民病院 がんセンター長 西村 秀紀



私が医師になった35年前は、乳がん術後の妊娠は再発の危険因子と考えられていました。当時勤めた病院の外科部長が、術後に妊娠した患者さんに「治す気があるのか」と叱責し、彼女が泣き出したのを覚えています。

当時は乳房の下にある筋肉(大胸筋)を含めて全て切除するのが標準治療で、あばらが浮き上がり、それが故に女であることを諦める人も多く、離婚されることさえあると聞き、私はその患者さんが妊娠したことをむしろ「よく頑張った」と称えたい気持ちでした。

知識も経験も乏しい若造医師のちっぽけな感傷だったかもしれませんが、それでも、当院に勤務し本格的に乳がん治療に携わるようになり、他の癌と比べて乳がんは若い人が多く、また予後は良いので術後の妊娠は決して悪いことではないと考えていました。

2011年に欧州で、乳がん術後に妊娠できたのは対象者の中で4~7%しかなかったものの、妊娠できた人はできなかった人と比較し死亡率が減少したと発表がありました。その後、その発表者らは改めて妊娠者323人と対比する(同等の条件の)非妊娠者856人とを比較して、エストロゲンレセプター陽性の乳がん患者では妊娠そして出産することで再発率は上昇しないと報告しました。

最初の発表は妊娠する方がしないより乳がんが治るような誤解を招きかねないものでしたが、妊娠・出産しても予後は悪化しないと改めてまとめたのです。

2016年には海外の41の報告を解析し(メタアナリシス)、乳がん術後の妊娠者は非妊娠者より死亡率が減少していたと報告されました。隣国の韓国でも2018年に、乳がん術後に出産した622人は、妊娠しなかった30,769人と比較して予後は良好と報告しました。ただし、妊娠・出産できた人は条件的に恵まれていた可能性があることも考えるべきでしょう。

女性にとって妊娠、出産は身体的にも精神的にもとても負担がかかることであり、にもかかわらず再発率が上がらないのは何故でしょう。

幾つも仮説はあるものの、それらを実証することは大変に難しいことです。その中で、妊娠し母になるという女性としての幸福感が免疫的に良い働きをするのではないかという仮説は、科学的な証明は難しいとしても、最も説得力があるように思えてなりません。





乳がんではがんの進行や性質(サブタイプ)によって、手術のみならず薬物療法を行うことが標準治療と考えられています。化学療法(抗がん剤)は卵巣に対する影響が強く、5歳加齢した状態にするといわれています。35歳以降では卵巣機能低下は著しくなり妊娠しにくくなるといわれているので、30歳時に化学療法を行うと卵巣の年齢は35歳になってしまい、自然妊娠の確率は低下してしまいます。

また、乳がんの7~8割はレセプター陽性で内分泌療法(ホルモン剤)が対象になり、術後5年投与が標準です。化学療法のような卵巣に対する影響はありませんが、標準治療を優先すれば5年が経過してしまいます。

乳がん術後の妊娠、出産は予後を悪化させないと報告がある一方で、標準治療を実施してから妊娠することを推奨しています。薬物療法は乳がんの再発を減らすものの妊娠の妨げになります。

最近10年間(2010~2019年)で見ると、当院で乳がんの治療を行った1607人中、AYA世代に相当する20~30歳代は102人いました。このうち約半数は未婚、不妊、未出産で多くの人が妊娠を希望しました。

開院後25年が経過し、乳がん術後に出産できた患者さんは10人います。3人は化学療法を行い、レセプター陰性1人を除く9人は内分泌療法を行いました(内6人は妊娠を希望し途中で中止)。

10人の術後経過期間は2年9ヵ月~22年、出産後経過期間は1年~18年で、1人が遠隔転移で亡くなり、9人は生命を脅かす遠隔転移はなく(2人は温存乳房に局所再発あり再手術)生存しています。

亡くなった1人はリンパ節転移多数の進行がんで、9人はリンパ節転移のない早期がんでした。まだ経過期間の短い人もいるため注意が必要ですが、早期がんであれば、出産しても良好な経過を期待できそうです。

がんの治療を優先すべきですが、乳がんになったからと言って妊娠を諦めることはないし、医療者側も否定してはいけません。妊娠を希望する患者さんには、がんの進行や性質を十分に評価して治療を行ったうえで、期待に添えるよう対応していきます。





2020年度 **がん教室**のご案内



がん相談支援センターでは、患者さんやご家族を対象にした「がん教室」を月1回開催しています。主に「がん治療中の食事について」をテーマにし、治療の副作用によるさまざま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をしながら学んでいきます。

そのほかにも、「お薬のあれこれ」や「腫瘍マーカー」、「がんのリハビリテーション」といったテーマについても、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、臨床検査技師、理学療法士など当院の各専門スタッフを交えて、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など、「がん相談支援センター」へお気軽にお問合せください。

2020年度 **がん教室** 開催スケジュール



- 第1回 5月28日（木）「がん治療中の食事について」（管理栄養士）
- 第2回 6月25日（木）「抗がん剤治療中のお薬のあれこれ」（薬剤師）
- 第3回 7月9日（木）「がん治療中の食事について」（管理栄養士）
- 第4回 9月24日（木）「がん治療中の食事について」（管理栄養士）

※開催時間：13：30～15：30（予定）

※開催場所：長野市民病院 市民健康ホール

※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。

※10月以降も順次開催予定です。詳細が決まり次第、お知らせいたします。



■お問合せ・お申込み■ 長野市民病院 がん相談支援センター

直通電話 026-295-1292

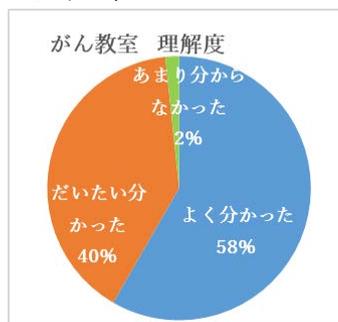
（平日 8:30～17:15）



2019年度 **がん教室のご報告**



- 開催回数 11回
- 参加者数 99人
- テーマ 「がん治療中の食事について」6回、「がんと傷病手当金、障害年金」2回、「抗がん剤治療中のお薬のあれこれ」1回、「腫瘍マーカーと血液データの見方」1回「がん治療中のリハビリテーション」1回
- 参加者の満足度と理解度（アンケートより～）



※満足度「普通」が5%、理解度「あまり分からなかった」が2%でしたので、改善・工夫に努め、より一層お役に立てるものにしていきたいと思います。ご参加された皆さま、ありがとうございました。

●参加者のご感想など（「がん治療中の食事について」に参加して）



- ・これから抗がん剤治療を受ける予定のため、具体的なお話が参考になった。
- ・治療中に食べやすい食事、食べられる食事について学ぶことができ、良かったです。
- ・不安に思っていたこと、疑問に思っていたこと、ずっと聞いてみたかったことが聞けたのが、とてもありがたかったです。
- ・栄養補助食品について学び、これからはそういったものも利用してみようと思いました。
- ・栄養士さんからの詳しいお話が聞けたのが良かったです。

がん相談支援センター からのお知らせ

土曜日のがん相談

がん相談支援センターでは、平日の相談対応（面談・電話）だけでなく、予約制で土曜日にも相談（面談のみ）を承っています。

- ◆お仕事などがあり、平日はお休みを取るのが難しい方
- ◆週末に遠方から来られ、がん患者さんを見守り・介護されている方など、ぜひご利用下さい。

相談対応時間：毎週土曜日（年末・年始除く）8:30～12:30
※事前予約制。無料。概ね1時間程度。

相談内容は秘密厳守。匿名での相談も承ります。
長野市民病院 がん相談支援センターまで、事前にご予約ください。



【直通電話】026-295-1292（平日 8:30～17:15）





がん情報サービス をご存じですか？

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。

利用者数



がん相談支援センター 相談件数

2019年 4月	287件
2019年 5月	253件
2019年 6月	204件
2019年 7月	231件
2019年 8月	189件
2019年 9月	183件
2019年 10月	217件
2019年 11月	221件
2019年 12月	213件
2020年 1月	202件
2020年 2月	235件

月平均 221件

すまいるサロン（毎週木曜日） 開催状況（回数/来室者数）

2019年 4月	4回/延べ38人
2019年 5月	5回/延べ30人
2019年 6月	4回/延べ24人
2019年 7月	4回/延べ20人
2019年 8月	5回/延べ44人
2019年 9月	4回/延べ38人
2019年 10月	5回/延べ48人
2019年 11月	4回/延べ41人
2019年 12月	4回/延べ40人
2020年 1月	4回/延べ23人
2020年 2月	4回/延べ31人

月平均 4.3回/34人

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）

・定例会（総会）

2020年6月 開催予定（日にち未定）12:00～15:00
長野市民病院「第4・5・6会議室」にて

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

今後の 予定



※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。

すまいるサロン便り
『陽だまり』第27号
2020年4月発行



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

