



陽だまり



色取りどりに紅葉していた山々も、白く冬化粧する季節になってきました。

このところの県内では、南木曾町の土砂災害や御嶽山の噴火、地震による災害など、長野で暮らす私たちにとって心痛に耐えない出来事が多々ありました。被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

寒さも厳しくなってきますので、風邪やインフルエンザなど充分にお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。

(直通ダイヤル:026-295-1292)





リレー・フォー・ライフ 信州長野 参加しました！

10/4(土)
~10/5(日)
城山
公園にて



がん患者さん応援のチャリティ・イベント「リレーフォーライフ」も長野で3回目の開催になりました。長野市民病院として、今年もたくさんのスタッフが参加し、24時間のリレーウォークを盛り上げました。

すまいるサロンのボランティアさんたちも、サバイバーステントで、「デコパージュ石けん」作りで募金活動に参加してくださいました。

「ひまわりの会」もチームで参加！
たくさん一緒に歩きました!!



タオル帽子の寄贈に寄せて

私は、今年の4月から押田地区日赤奉仕団員として活動をしています。長野市民病院へのタオル帽子の寄贈は、毎年恒例の行事となっております。患者さんからも喜ばれているとの声を耳にしますと、私たち奉仕団にとりましても、本当にやりがいを感じております。

私の友人の話ですが、何年か前に某病院に入院した際、お見舞いに行きましたところ、投薬治療により髪の毛が抜けた容姿を目の前にしたとき、「帽子をかぶらせてあげたい」と切実に感じました。その時、病院に対して、どうして患者さんの

立場になってケアをしてくれないんだろうと残念でたまりませんでした。そんな思いをこれまで抱いてきましたが、長野市民病院が毎年私たちのタオル帽子を待ち望んでくださると知り、病院の患者さんに対する思いやりを感じてうれしく思いました。タオル帽子が少しでも多くの患者さんの心の支えとなっていただければ幸いです。



押田地区日赤奉仕団 班長 杉田 まい子



Question

医学用語について理解しよう！



がんの治療・療養に関して、普段の生活では聞き慣れない様々な言葉を耳にするとおもいます。「聞いたことがあるけど、いったいどういう意味なの？」といった医学用語についていくつか解説したいと思います。

● **悪性腫瘍** あくせいしゅよう

体を構成する細胞に由来し、進行性にふえたものを腫瘍といいます。このうち、異常な細胞が周りに広がったり、別の臓器へ移ったりして、臓器や生命に重大な影響を与えるものが悪性腫瘍です。体や臓器の表面などを構成する細胞（上皮細胞）からできる「癌」と、骨や筋肉などを構成する細胞からできる「肉腫」に分類されます。

● **医療用麻薬(オピオイド鎮痛薬)** いりょうようまやく (オピオイドちんつうやく)

脊髄（せきずい）や脳の痛みを伝える神経組織にある、オピオイド受容体と呼ばれる部位に作用して痛みを止める薬の総称です。がんの痛みの治療で用いられるオピオイド鎮痛薬には、コデイン、モルヒネ、オキシコドン、フェンタニルなどがあります。コデインはせき止めとしても使われますが軽度から中等度の痛み、モルヒネ、オキシコドン、フェンタニルは中等度から高度の痛みの治療に使われます。

● **インフォームドコンセント**



医療行為を受ける前に、医師および看護師から医療行為について、わかりやすく十分な説明を受け、それに対して患者さんは疑問があれば解消し、内容について十分な納得した上で、その医療行為に同意することです。全ての医療行為について必要な手続きです。もともとは米国で生まれた言葉で、“十分な説明と同意”と訳される場合もあります。

● **局所療法** きょくしょりょうほう

がん（腫瘍）のできている部分とその周辺に対して行われる治療のことです。外科療法（手術治療）、放射線治療などがあります。これに対して病変の部分だけではなく、抗がん剤による薬物療法など、全身に対して行われる治療を全身療法といいます。

● **クオリティ・オブ・ライフ(QOL)** (きゅうおうえる)

Quality of Life のことで、「生活の質」と訳すこともあります。治療や療養生活を送る患者さんの肉体的、精神的、社会的、経済的、全てを含めた生活の質を意味します。病気による症状や治療の副作用などによって、患者さんは治療前と同じようには生活できなくなることがあります。QOLは、このような変化の中で患者さんが自分らしく納得のいく生活の質の維持を目指すという考え方です。治療法を選ぶときには、治療効果だけでなくQOLを保てるかどうかを考慮していくことも大切です。

(出典：『がんになったら手にとるガイド』 国立がん研究センター がん対策情報センター)



がん相談支援センター専従看護師 富岡菊子



がん教室

すまいるサロンの「がん教室」では、主に入院患者さんを対象に、がん治療中の副作用による様々な症状についての対応策や、食事の取り方について学べる時間を開催しています。退院後も安心して生活していただけるよう、看護師・栄養士・薬剤師・医療ソーシャルワーカーなどを交えて、生活の不安や工夫について話をすることができます。

7月10日には、当院のがん専門薬剤師である古川卓也薬剤師から、「抗がん剤治療中のお薬の飲み合わせについて」をお話していただきました。



抗がん剤治療は、手術・放射線・緩和ケア同様にがん治療の中心的な役割を担っています。抗がん剤は主に、注射剤と経口剤があり、様々ながんや治療法によって使い分けられています。今回は、経口抗がん剤と他の医薬品との飲み合わせ（薬物相互作用）についてお話ししました。

一般的な医薬品と同様に、経口抗がん剤でも飲み合わせによっては効果が強くなる、または弱くなることが考えられます。また、一部の食事やサプリメントでも抗がん剤の効果に影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です。ご自身の服用薬の特徴を理解し、上手に治療を続けていきましょう。

何か不明なことなどありましたら、どうぞお気軽に薬剤師にお尋ねください。

がん専門薬剤師 古川卓也薬剤科主任

第3回

思いをつなぐ会

相談支援センターでは、平成24年から毎年、ご遺族の集い『思いをつなぐ会』を開催しております。

第3回目となる11月15日(土)には、当院スタッフやすまいるサロンのボランティアさんも含め22人が集う会となりました。

＜参加者のお声＞

- ◆一人暮らしになり6年半、何とかすまいるサロンに寄せていただきながら元気を取り戻しました。これからも元気をいただきたいと思っております。
- ◆お世話になりました。何年たっても心の整理ができずにあります。いろいろな状況が変わり、今まで身近な人でも事情が変わると通じない話があったり・・・今日は同じ思いの方々とお会いできて良かったです。市内にいないので、なかなか病院へも遠のきご無沙汰お許し下さい。
- ◆身内を失った思いは皆同じ悲しみをそれぞれお持ちですが、気持ちを強く持って前向きに生活してらっしゃる。未だ気持ちの整理の付かない私に、強い力を(アドバイス)いただき元気の泉が湧いてきました。是非次回も出席し、生きる指針にしたいです。
- ◆悲しみを共有でき良い時間でした。皆それぞれの思いの中で生きていくんだなと思いました。私より苦しい思いをしている方がおられると思い、少し元気づけられた気がしました。
- ◆同じ思いの人と出会えて気持ちが分かり涙が流せるのは大事なことだと思いました。お隣の人に「がんばらなあ〜」と言われ元気が出ました。
- ◆今日とはとても良い集まりでありがとうございました。家の中に閉じこもりがちですが、皆さまのお話が身にしみ、来て良かったと思います。





がんサロン 第2回 「男の時間」開催!

男性患者さんのためのがんサロン『男の時間』を、昨年に引続き第2回目として8月30日（土）に開催しました。

がん相談支援センターでは、がん患者さんとご家族のためのおしゃべりの場として、毎週木曜日に『すまいるサロン』を開設していますが、男性の患者さんの中には女性の多いなかで話をするのは苦手という意見もありました。一家の大黒柱として働き盛りの世代の患者さんたちにとっては「仕事」や「家族」のことなどは共通の悩み…。そこで、男性患者さんに限定した会にして、ざっくばらんに男同士で語り合う時間を作ってみました。

昨年に引き続き、今回は2回目の開催。

初めて参加される方、昨年も参加いただいた方など7名の参加がありました。

今回は、自分自身の療養歴を語り合うことが中心でしたが、今回は初めて参加された方に昨年も参加された方から療養上のアドバイスをされている光景がありました。サロンでは、同じ経験や同じ病気を持つ患者さん同士が話すことで、気持ちが軽くなったり、励まされたり、思いが共有できると同時に、療養生活の中での知恵を得ることが出来たり、自分の経験が他のひとの力になれたことを実感するといった効果もあるのだとその光景を見て感じました。

最初は皆さん様子見がちに話をしていましたが、男性ならではの悩みなどを共有していくうちに打ち解けてきて、会の終わりには「今度一緒にゴルフ行きましょう」と連絡先を交換されるなど、良い関係性が築かれている様子も見られました。

参加された方のアンケートでは「次回も参加します」「年間2～3回くらいやってほしい」「他の男性患者も積極的に参加できる環境を整えてほしい」といった声が聞かれました。皆さんのご意見を参考に、今後もより良いサロンにしていきたいと思っています。



医療ソーシャルワーカー 坂本高志

アンケートより

- 初めての参加で、がん初心者の私にとっていろいろな情報・知識・アドバイスなどをいただき、とても勉強になりました。妻と共に参考にさせていただきます。
- 貴重な治療体験を共有して、今後の日常生活のアイデアをいただきました。現在治療中の方にも積極的に参加できる環境作りをお願いいたします。皆さんが‘スマイル’になれる会を継続していけたらと思います。
- なるべく多くの方の気持ち、考え方、信念、心配など聴ければ自分の励みにもなりますし、元気をあげたり、もったりできると思います。
- 昨年同様参加させていただきました。新しい情報などがありよかった。今後、年に2～3回やってもよいのではないかな。
- ありがとうございます。次回も参加します。
- 前回に引き続き参加しました。患者さんの声が直に聴ける貴重な機会でした。





各種がん の情報

がんの放射線治療



放射線は手術、抗がん剤とともにがんの治療の中で重要な役割を果たしています。

放射線は手術と同じく、がんとその周辺のみを治療する局所治療です。手術と異なるところは、臓器を摘出する必要がなく、臓器をもとのまま温存することができ、そのため治療の前と同じような生活をするのが可能な治療手段であることです。放射線が、がん治療の手段として使われはじめてから 100 年以上がたちますが、その間に放射線治療機器、放射線生物学やコンピューターが発達し、放射線治療は急速に進歩してきました。がん組織に多くの放射線量を照射し、周囲の正常組織にはできるだけ少ない量の放射線を照射することができるようになってきて、がんを治せる可能性が高くなり、しかも副作用の少ない放射線治療が実現してきています。

1. 放射線治療で使われる放射線の種類

放射線とは、空間や物質中を波のかたちや粒子でエネルギーを伝播するものを総称する言葉です。電磁波と粒子線の2種類に大きく分けられます。電磁波には、X線、γ線(ガンマ線)などが含まれます。粒子線は、原子を構成する粒子(電子、陽子、中性子など)がいろいろな速度で飛んでくるものです。がんの治療に使われている放射線は、X線、γ線、電子線が主で、その他陽子線、重粒子線が研究段階で使われています。国立がん研究センター(中央病院、東病院)では臨床に使用できるあらゆるX線、γ線、電子線が利用できる装置を備えている他、国立がん研究センター東病院では 1998 年終わりから陽子線治療を開始し、頭頸部腫瘍、肺がん、肝がん、前立腺がんなどに適用されています。

2. 放射線ががんを死滅させることができる理由

放射線は、細胞の DNA に直接作用して細胞が分裂して数を増加させる能力をなくしたり、細胞が自ら死んでいく過程であるアポトーシスという現象を増強したりして細胞を死に至らしめます。放射線はがん細胞だけでなく正常細胞にも同じ作用をしますが、正常細胞はがん細胞よりは障害の程度が軽く、放射線照射前の状態に回復することがほとんどです。

3. 放射線治療が果たしている役割

以前は、我が国では放射線治療の対象は手術ができないほど進行した症例がほとんどであったことから、一般の人には「どうしてもなくなってから気休めにやる治療」とか「一時しのぎの治療」という認識のされ方をしています。実際には、放射線は以下にあげるように治すことを目的としての治療から、症状を和らげるための治療まで幅広い役割を担うことができる治療です。

1) 治癒させることが目的の治療(根治治療)

(1)放射線治療単独、場合によっては抗がん剤と併用して行う治療

臓器の形態や機能を温存することが可能な治療です。頭頸部がん、網膜芽細胞腫、悪性リンパ腫、子宮頸がん、肺がん、食道がん、前立腺がん、皮膚がんなどで行われています。

(2)手術の前、または後の治療(術前、術後治療)

手術中に散らばるおそれのあるがん細胞をできるだけ殺しておくためや、がんをできるだけ小さくして手術をしやすくしたりするために手術前に放射線の治療をすることがあります。手術後には手術で切除しきれずに残ったがん細胞を殺してしまい、再発の可能性を下げるために治療をすることがあります。乳がん(温存療法、乳房切除術後)、頭頸部がん、骨軟部腫瘍、食道がん、肺がんなどで行われています。

(3)手術後の再発に対する治療

手術をした部位から再発した食道がん、肺がん、頭頸部がん、乳がんなどでは、遠隔転移がなければ放射線治療で治癒する可能性があります。抗がん剤と併用して治療することもあります。再発したがんによる症状を緩和する目的でも放射線治療が行われます。





(4)全身照射

骨髄移植を施行する直前に、免疫力を落として移植される骨髄がうまく生着するためや、白血病などの再発を減らすために行います。1日で終了することもあります、多くは数日にわたって行われます。最近では朝と夕方の2回治療を行い、3日くらいで終了する方法が多くなっています。

(5)術中照射

手術中ががん組織に放射線照射をする方法です。直接確認して確実にがん組織に照射することができ、がん組織周囲の腸管などの放射線に弱い組織を避けて治療ができます。膵がん、直腸がんなどで行われています。1回だけで終了します。通常の外部照射を追加することもあります。




2)がんによっておこっている症状を和らげるための治療(緩和治療)

骨転移による痛み、脳転移による神経症状、がん組織による気管、血管、神経などの圧迫による症状を和らげます。生存期間を延ばすことにはあまり寄与しないかもしれませんが、一日一日をできるだけ苦しまずに安楽に暮らしていけるようにすることが可能な治療です




(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「診断・治療方法 がんの治療方法 がんの薬物療法」)
※より詳しい情報は、【がん情報サービス】でご覧いただくこともできます。



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	すまいるサロン (毎週木曜日) 来室者数
	2014年 4月 217件	2014年 4月 4回/延べ55人
	2014年 5月 195件	2014年 5月 5回/延べ58人
	2014年 6月 222件	2014年 6月 4回/延べ47人
	2014年 7月 206件	2014年 7月 5回/延べ64人
	2014年 8月 211件	2014年 8月 4回/延べ52人
	2014年 9月 199件	2014年 9月 4回/延べ51人
	2014年 10月 245件	2014年 10月 5回/延べ76人





がんと就労に関するご相談

『がん相談支援センター』では、がん患者さんの就労に関するご相談を承っております。

◎こんなケースはありませんか...

§ 退職、解雇に関すること (がんの治療・療養にあたって、退職を促された)

§ 労働条件(休職、復職)に関すること (復職したら賃金を下げられた)

など。。。



がん相談員、がん専門看護師、緩和ケア認定看護師とともに社会保険労務士も一緒にお話を伺うことができます。治療と仕事についてお悩みの際は、どうぞご相談ください。

おひとりでお悩むことはありません。一緒に考えてみませんか。

今後の予定



長野市民病院 市民健康講座 (第23回)

2月21日(土) 14:00~開催予定(若里市民文化ホールにて)

『がんの痛みとリハビリテーション』

長野市民病院 緩和ケア内科科長 大道雅英 医師

『かかりつけ医を持ちましょう(仮)』

長野市医師会長 (医)宮沢医院院長 宮澤政彦先生

『知っておきたい!がんのリハビリテーション~社会復帰への挑戦~』

慶応義塾大学医学部 リハビリテーション医学教室 准教授 辻哲也先生

オアシスの会 (ストーマ造設患者の会)

定例会・お楽しみクリスマス会

12月20日(土) 12:00~16:00「第4・5・6会議室」にて(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

がん教室『がん治療中の食事について』(事前申込み要、参加無料)

12月11日(木) 13:30~15:00

1月8日(木) 13:30~15:00

2月12日(木) 13:30~15:00

3月12日(木) 13:30~15:00

※4月以降も毎月開催予定です。



※各イベントの詳細につきましては、「がん相談支援センター」までお問い合わせ願います。

年末年始は、クリスマス会や忘年会、新年会...と何かと忙しい季節。食べ過ぎ、飲み過ぎ、寝不足に注意して体をこわさないように気をつけたいものです。

風邪やインフルエンザも要注意ですね。

よいお年を!

編集担当 (拓)



すまいるサロン便り『陽だまり』第19号

2014年12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

