

陽だまり



セミの聲がますます暑く感じさせていた夏が、ようやく過ぎていこうとしています。ススキの穂やコスモスの花が秋風になびき、虫の聲が静けさや涼しさを漂わせる季節となりましたね。

2020年に夏季オリンピックが東京で開催されることが決まり、東京は華やかな未来都市へと急成長していくのではないのでしょうか。足下に山積みされている社会問題が取り残されていきそうで、今後どうなるのだろうか、やきもきする今日この頃...

皆様はどんな思いで、この秋を迎えられましたか？



『緩和ケア・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。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)



Question

家族ができる療養生活のサポートについて



患者さんの療養生活を支えるために、家族や周りの人ができることはいろいろあります。患者さんに起こりやすい状況を理解し、それに上手に対応するポイントを知りましょう。

● 体調管理のポイント ～体調に波があるときは休養を～

体調管理の基本は、「規則正しい生活」「バランスの取れた食事」「十分な休養と睡眠」です。しかし、治療中や治療直後は体調の変化が激しく、寝たり起きたりの生活が続くことがあります。また、気分が落ち込んだり、不安を抱えていたりすると生活も不規則になりがちです。

このような時期は無理をしないで、ゆっくり休むことが大切です。周りの人は患者さんが休養に専念できるように患者さんが行っていたこと（家事、育児、介護など）を代わりに引き受けましょう。また、体調や症状で気になることは、早めに担当医に相談するようにすすめ、患者さんの体力が回復し動けるようになったら、少しずつ規則正しい生活に戻していきます。

こんな状態が続くときは担当医への相談をすすめましょう

- 休養や十分な睡眠を取っても、疲れやだるさが続く
- 眠れない、眠りが浅い
- むくみが強くなり、尿の量が減る
- 息苦しい症状が続く
- 熱が急に出た、熱が続く
- 痛みが強い
- 吐き気が強く、食欲がない
- 精神的な悩みや不安が強い
- 下痢や便秘がひどい

家族や友人として患者さんを支えるには？

支え方は人それぞれ

家族であれ友人であれ、患者さんへの手のさしのべ方、支え方は、人それぞれでいいのです。話を聞いてあげる、体をさすってあげる、足を洗ってあげる、テレビと一緒に見てあげる、読みたい本を探してあげる、食事まわりの世話をする……など、それぞれが「得意分野」で支えてあげること。それが身近な人ができる「緩和ケア」です。

支える側も無理をしない

患者さんを思うあまり、無理をしてまで介護をしようとするのはよくありません。患者さんの中には、「自分が病気になるってしまって、家族に迷惑をかけている」「こんなにお金がかかってしまって」と申し訳ない気持ちになり、それがストレスになる人も少なくありません。家族が無理をしているように見えると、患者さんの心はさらに重くなります。患者さんも支える家族も、お互いに無理をしないこと、心の重荷は分け合うことが大切です。

自分の考えを押しつけない

久しぶりに顔を見せた知人や親戚が「もっといい医者があるんじゃないのか？」「有名な病院に行ったほうがいいんじゃないか？」などと親切のつもりですめることがあります。しかし、こういった「お節介」が患者さんや家族を困惑させて、療養に悪影響を及ぼすことがありますので、注意してください。毎日の療養の中で患者さんが自分で考えて選んだことを優先にすることも、ケアの大切な要素です。

(出典：『大切な人ががんになったとき』 NPO法人キャンサーネットジャパン、
『患者必携 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、
『がん患者のための体と心の緩和ケア』 NHK厚生文化事業団)



がんサロン「男の時間」開催しました



8月10日(土)に、男性患者さんのためのがんサロン『男の時間』を開催しました。

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ってもらいました。

●参加者のみなさまの声

- ・参加者個々の考えなど聞けて大変良かった。話題は尽きないが、このような機会を継続的に行ってほしい。機会があれば、医師や県の担当者さんも含めて話すことも良いと思う。
- ・とても有意義な時間を過ごせたと思います。1人で悩んでいるよりも、共通点のある方達とがんの話が出来て、思いは皆同じなんだと再認識できました。こういう時間をとっていただきたい。
- ・がん治療経験者の生の声が聴取できたことで、希望を持つことが出来ました。医療制度(病院間)の横の綱がり(情報共有)をもっと太いパイプで構築してほしいと思います。
- ・皆さんの意見・気持ちを聞けて参考になった。次回も参加します。
- ・専門的な話を聞かせてもらい、大変うれしく思いました。今後も継続してやってもらいたい。
- ・こういう機会を多く作って下さい。
- ・参加させていただき有り難うございました。生の声はすごいです。患者さんの訴えに今後も耳を傾けながら、仕事をしていきたいと思います。また是非呼んで下さい。



初めての試みでしたが、会が始まるやいなや参加者皆さんの積極的な発言や質問、ご自分の体験談や今感じておられることなどについて活発な意見交換がなされ、当初予定していた時間を大幅に超過するほど充実した時間となりました。

今回の参加者は、40～60代の現役世代の方々でした。皆さんが共通してお話されていたことは、最初は告知を受けたときの衝撃が強く、病気のこと以外何も考えられなかったということと、その次に家庭や仕事、お金のことなど社会的な問題に直面したとのことでした。

お金や仕事の問題については、一家の大黒柱としての男性ならではの意見であり、がん患者の就労支援の必要性や重要性を再確認する機会ともなりました。

医療ソーシャル・ワーカー 坂本高志



利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2013年 5月 217件
2013年 6月 200件
2013年 7月 205件

すまいるサロン(毎週木曜日)

2013年 5月 5回/延べ59人
2013年 6月 4回/延べ49人
2013年 7月 4回/延べ52人



かえる物語



河端 寛子

私がかえるを作る「きっかけ」は、今から二十年程前になります。東急デパートで、ある先生のパッチワークの教室展にて小さなかえるの縫いぐるみ(?)を見てからです。かえるが沢山楽しそうに並んで私を見ているような気がしました。

東京から長野へ引越してきて間もなくの頃、そんなに親しい人もない頃で、なぜか私はそのかえる達から親しみと元気をもらいました。ぜひ私も作りたいと係の方に申込みましたが、受けていただけませんでした……。ところが、あきらめかけた頃、ご親切な方がそのかえるを1匹、私のお店に持って来て下さいました。うれしくてうれしくて夢中になってしまい、失礼にもその方のお名前も、その先生のお教室のことも何にもお聞きするのを忘れてしまいました。

その1匹から型紙を作り『元気かえる』と名付け、何千、何万匹と私の手からピョンピョン飛びだして行きました。北は、 ω 二被災地の宮城県女川町立病院から、栄村にも……。愛和病院では入院されていた方から、「ひとりで行くの淋しいから、ママさん、このかえると一緒に行ってもいいですか?」と聞かれ、その次の日に、そのかたのお供をしてあの世へも……。

実は、私も東京で二十歳代から二十年近い闘病生活で今もこちらの病院でお世話になっております。長くなりそうですが……。1匹1匹に祈りをこめて、このかえるを作り続けることで、かえるから元気をいただいている様です。私のかえる物語はまだまだ続きますが、本日はこれで、おしまい。。。。失礼しました。



「リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野」のお知らせページ

がん患者支援のチャリティーイベント『リレー・フォー・ライフ』が、今年も長野で開催されます。がん征圧への願い、がんと闘う人への応援メッセージをこめて、24時間のリレーウォークを行うイベントです。会場では、それぞれがリレーをつなげたりさまざまな催し物を楽しむことができます。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野 2013

9/28(土) 12時開幕 ~ 9/29(日) 12時閉幕 長野市城山公園 ふれあい広場

当日のイベントの紹介

9/28(土) ■ステージ、フィールド

和太鼓「舞響太鼓 雅」 11:45~12:00(プレイベント)

男声合唱「ZEN」 13:30~14:00

千アリーディング「レオパース」 13:00~13:30

キッズダンス「フロードウェイ」 16:45~17:15

オカリナ「ベル・ヴァンII(ドウ)」 17:30~17:50

二胡演奏「田村望園さん」 18:15~18:45

長野県病院薬剤師会北信支部から 15:15~15:35



AC長野パルセイロ

と遊ぼう~!

土橋宏由樹アンバサダーや、トップチーム・レディースチームの選手とのふれあいコーナーを予定。

9/28(土)14:00~

ステージ、フィールドにて

●ライブ 小池雄治さん

長野市出身のシンガーソングライター。作曲家・作詞家として活躍中。今回、「RFLジャパン2013信州長野」のためにテーマソングを作ってくださいました。 ■9/28(土) 14:30~15:00 ■ステージ

●落語会「笑いほこころのリハビリ」

快楽亭狂志さん(長野市内の小学校教諭)と、松代落語塾「松楽館(しょうがくかん)」の子どもたちによる落語会。 ■9/28(土) 15:45~16:30 ■ステージ

●エンフティテーブル ~あなたを忘れない~

■9/28(土) 19:00~19:30 ■フィールド
上村まり子さんの独唱(伴奏 山本 昇先生) ほか

●ピアノコンサート

■9/28(土) 20:00~21:00 ■ラファエラ館
ピアニスト 奥村美佳さんのコンサート



9/29(日) ■ステージ、フィールド

ハワイアンバンド「モアナ・ハワイアン」 9:00~9:30

フォルクローレ「グルーポ オリヤンタイ」 10:00~10:30

千アリーディング「千曲・長野コルツ」 10:30~11:00

信州プロレス 参戦!!

信州プロレスに、「がん」をやっつけてもらおう!

9/29(日)9:30~10:00(予定) フィールドにて

RELAY
FOR
LIFE!

※各イベントの実施および時間等につきましては、予告なく当日変更になる場合がございます。予めご了承ください。



マッサージコーナー

(全身・アロマ・首肩)

◆サバイバーは無料です!



サバイバーズ・カフェ

リレー・フォー・ライフでは、「過去に一度でもがん告知を受けたことがある人」を『サバイバー』と呼び、その勇気を称えます。『サバイバーズカフェ』で、おしゃべりを楽しんだり、メッセージカードを書いてみませんか?



9/28(土)13:00~19:00

9/29(日) 9:00~11:00

がんに関する相談、ミニレクチャー、フラワーアレンジメントもあるよ!

1. 乳がんの治療

乳がんの治療には、外科療法、放射線療法、薬物療法があります。外科療法と放射線療法は治療を行った部分にだけ効果が期待できる「局所療法」であり、薬物療法は「全身療法」として位置づけられます。

(1) 外科療法

乳房にできたがんを切除するために行います。がん組織を含めた周りの正常組織を同時に切除します。切除する範囲は乳房内でのがんの広がりによって決められます。通常、乳がんの切除と同時に、わきの下のリンパ節を含むわきの下の脂肪組織も切除します。これを「腋窩(えきか)リンパ節郭清(かくせい)」と呼びます。乳がんの手術には、次のような術式があります。

乳房のしこりを切除する手術

①腫瘍核出術

乳房のしこりだけを切除する手術です。吸引細胞診や針生検で術前にがんの診断がつかないときに行われることが多く、がんの手術としては一般的ではありません。

②乳房部分切除術

しこりを含めた乳房の一部分を切除する方法で、「乳房温存手術」と呼ばれます。病変の部位や広がりによって、乳頭を中心にした扇形に切除、あるいはがんの周囲に2cm程度の安全域をとって円形に切除します。しこりが大きい場合、乳がんが乳腺内で広がっているとき、乳腺内にしこりが複数ある場合には、原則として温存手術の適応にはなりません。通常手術後に放射線照射を行い、残された乳房の中での再発を防ぎます。

③単純乳房切除術

がんのできた側の乳房を全部切除し、わきの下のリンパ節の切除は行わない場合をいいます。

④胸筋温存乳房切除術

乳房とわきの下のリンパ節を切除します。場合によっては、胸の筋肉の一部分を切り離すこともあります。この術式が最も一般的な乳がんの手術方法です。

⑤胸筋合併乳房切除術(ハルステッド法)

乳房とわきの下のリンパ節だけでなく、乳腺の下にある大胸筋や小胸筋を切除します。かつてはこの手術方法が標準的手術方法として実施されてきましたが、現在ではがんが胸の筋肉に達している場合だけ行われます。



わきの下のリンパ節に対する手術

①腋窩リンパ節郭清

通常、乳がんの切除と同時に、わきの下のリンパ節を含むわきの下の脂肪組織も切除します。これを「腋窩リンパ節郭清」と呼びます。腋窩リンパ節郭清は、乳がんの領域でのリンパ節再発を予防するだけでなく、再発の可能性を予測し、術後に薬物療法が必要かどうかを検討する意味で非常に重要です。腋窩リンパ節郭清を行うと、手術をした側の腕にリンパ浮腫(むくみ)が出たり(報告によって異なりますが、頻度は10~20%程度)、肩の痛みや運動障害が起きることがあります。

②センチネルリンパ節生検

センチネルリンパ節とは日本語で「見張り番リンパ節」という意味であり、乳がんからこぼれ落ちたがん細胞が最初に到達する乳腺の領域リンパ節のことを指します。がんの近傍に放射線同位元素や色素を注射することにより見つけます。多くの場合は、わきの下のリンパ節がセンチネルリンパ節になりますが、センチネルリンパ節に転移がないとき、多くの場合、わきの下のリンパ節に転移がないということがわかっています。センチネルリンパ節生検は腋窩リンパ節郭清を行わなくてもよい可能性がある患者さんを選ぶ手段として期待されていますが、現在ではまだ研究段階の治療です。

乳房再建術

がんを切除する手術で失われた乳房を自分の筋肉、または人工物を使用し形成する手術です。乳頭を形成することもできます。再建術を希望する方は担当医とよく相談してください。



(2)放射線療法

放射線にはがん細胞を死滅させる効果があります。放射線治療は放射線照射を行った部分にだけ効果を発揮する局所療法です。乳がんでは外科手術でがんを切除した後に乳房やその領域の再発を予防する目的で行う場合(これを「術後放射線療法」といいます)と、骨の痛みなど転移した病巣による症状を緩和するために行う場合があります。

放射線を照射する範囲や量は放射線治療を行う目的、病巣のある場所、病変の広さなどによって選択されます。副作用は病巣周囲の正常組織にも放射線がかかることによって起こり、放射線があたった領域に含まれる臓器に特有の副作用が出現します。例えば、腰椎に放射線をあてた場合は皮膚や消化管の炎症などが予想されます。

(3)薬物療法

乳がんの治療に用いられる薬は、ホルモン療法、化学療法、新しい分子標的療法の3種類に大別されます。薬物療法には薬によって重篤度は異なりますが、多かれ少なかれ副作用が予想されます。また副作用は治療を受ける人それぞれで出方に違いがあり、個人差があります。薬物療法を受ける場合には、薬物療法の目的、期待される治療効果、予想される副作用とその対策などについて十分な説明を受け、理解することが大切です。

ホルモン療法

約7割の乳がんはホルモン受容体を持っており、ホルモン受容体を有する乳がんは女性ホルモン(エストロゲン)の刺激ががんの増殖に影響しているとされます。手術でとった乳がん組織中のホルモン受容体(エストロゲン受容体とプロゲステロン受容体)を検査することにより、女性ホルモンに影響されやすい乳がんか、そうでない乳がんかある程度わかります。女性ホルモンに影響されやすい乳がんを「ホルモン感受性乳がん」、「ホルモン依存性乳がん」と呼び、ホルモン療法による治療効果が期待されます。

生理があって卵巣機能が活発な女性では卵巣が女性ホルモンの主な供給源になります。また、女性は通常50歳前後を境に卵巣の働きが衰えることにより、生理が止まり「閉経」を迎えます。閉経後の女性では卵巣からの女性ホルモンの分泌は停止し、副腎皮質から分泌される男性ホルモンが原料となって、「アロマターゼ」と呼ばれる酵素の働きによって女性ホルモンがわずかに産生されます。閉経後の女性では女性ホルモンのレベルは閉経前に比べ1/100程度に減少します。

ホルモン療法には抗エストロゲン剤、選択的アロマターゼ阻害剤、黄体ホルモン分泌刺激ホルモン抑制剤などがあります。乳がんの術後や転移性乳がん用いられる「タモキシフェン」は代表的な抗エストロゲン剤であり、女性ホルモンのエストロゲン受容体への結合を阻害します。選択的アロマターゼ阻害剤の作用機序は、アロマターゼの働きを抑え、閉経後の女性において女性ホルモンの産生を抑えます。閉経前の場合では、卵巣からの女性ホルモンの分泌を抑える黄体ホルモン分泌刺激ホルモン抑制剤を使用します。その他、プロゲステロン製剤などがありますが、作用機序はよくわかっていません。

ホルモン療法の副作用は、化学療法に比べて一般的に極めて軽いのが特徴ですが、タモキシフェンの長期間使用者では子宮がんや血栓症のリスクが、選択的アロマターゼ阻害剤の場合には骨粗鬆症のリスクが高まります。

化学療法(抗がん剤)

化学療法は細胞分裂のいろいろな段階に働きかけてがん細胞を死滅させる効果があり、乳がんは比較的化学療法に反応しやすいがんとされています。化学療法はがん細胞を死滅させる一方で、がん細胞以外の骨髄細胞、消化管の粘膜細胞、毛根細胞などの正常の細胞にも作用し、白血球、血小板の減少、吐き気や食欲低下、脱毛などの副作用が現れます。



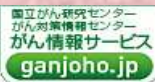
がんに対して用いられる化学療法には注射薬や内服薬があります。使用する薬剤やその投与方法によって副作用の特性やその頻度などは異なりますので、事前にそれらをよく理解し心構えをつくっておくことが大切です。

新しい分子標的療法—ハーセプチン—

乳がんのうち 20～30%は、乳がん細胞の表面に HER2 タンパクと呼ばれるタンパク質をたくさん持っており、この HER2 タンパクは乳がんの増殖に関与していると考えられています。最近この HER2 をねらい撃ちした治療法(分子標的療法)が開発され、乳がん治療を大きく変えました。ハーセプチン治療は HER2 タンパク、あるいは HER2 遺伝子を過剰に持っている乳がんにのみ効果が期待されます



(出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター「各種がんシリーズ 乳がん」)
※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。

「緩和ケア・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ので、どうぞお越してください。

今後の予定



長野市民病院 市民健康講座 (第19回)

9月28日(土) 14:00～(13:00開場)「若里市民文化ホール」にて

『脳腫瘍について』長野市民病院 病院長 竹前紀樹

『下垂体腫瘍』聖マリアンナ医科大学脳神経外科学教授 田中雄一郎先生

オアシスの会 (ストーマ造設患者の会)

お楽しみ会 (クリスマス会) 12月14日(土) 12:00～15:00「第4・5・6会議室」にて(予定)

すまいるサロン「X'mas リース作り」

12月14日(土) 9:00～11:00「市民健康ホール」にて(予定)

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00～15:00

「緩和ケア・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」(予約制)

10月10日(木) 13:30～15:00、11月14日(木) 13:30～15:00

12月12日(木) 13:30～15:00

※各イベントの詳細につきましては、「緩和ケア・がん相談支援センター」までお問合せ願います。



今年の異常気象は、「観測史上・・・」というものが多くですね。ゲリラ豪雨、竜巻、台風などなど。

自然の驚異に脅かされるより、自然の美しさ、穏やかさ、たくましさにも包まれる生活をしていきたいものです。地球を大事にし、いつまでも仲良く共存できることを願います。

編集担当 (拓)



すまいるサロン便り『陽だまり』第16号 2013年9月発行

発行：長野市民病院

緩和ケア・がん相談支援センター

専用ダイヤル：026-295-1292