

# 陽だまり



あけましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

今年の冬は、朝夕の寒さが肌に刺すように厳しい日が続いていますね。寒い日の朝、窓ガラスについた霜の結晶がとても素敵な模様を作り出しています。自然の織りなす冬の芸術のひとつですね。

皆様は、どんな年明けになりましたか？  
今年の干支は『辰』。天高く舞い上がる龍のように、それぞれの目標に向かって、進んでいきましょう。



## 今号の写真

## 冬の詩



冬の峠の風は針を刺すような痛さ。  
微動もせぬお地蔵さんの顔に氷の針



採り残された小さなりんごは  
初雪で雪帽子を被った。  
サンタの様な白と赤





# クリスマスリース作り



昨年12月10日に『お楽しみサロン』特別企画として、クリスマスリース作りをしました。リース作りは、今回で3回目。毎年の恒例になりそうです。

今回も小布施の長田先生に、いろいろご指導をいただきました。参加されたみなさんは、時間も忘れて夢中になり…2時間という時間もあっという間でした。

それぞれが思い思いの材料を使って、自分のオリジナル・リースを完成！ 素敵な力作がいっぱいです。



## 『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させていただきます。

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)



### 表紙の写真

撮影者:金子晴雄さん 昭和5年生まれ 長野市在住 元カメラマン

「長年撮り貯めた写真を活かして豆本や絵葉書を作ってます。作る事が、私の緩和ケアなのです。」





子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス（Human Papillomavirus：HPV）の感染が関連しているとされています。HPVには、100種類以上のタイプがあり、そのうちの15種類が子宮頸がんの原因となるリスクが高く、なかでもハイリスクの16型と18型の感染を防ぐワクチンが日本では2009年12月から接種できるようになりました。当相談支援センターに寄せられる質問の中からいくつかをご紹介します。

### Q. 予防ワクチンを接種すれば一生子宮頸がんになりませんか？

予防ワクチンを接種することで、HPV16型とHPV18型の感染を防ぐことができますが、全ての発がん性HPVの感染は防げません。また、予防ワクチンの効果がどれだけ長く持続するかについては、まだわかっていません。

### Q. 予防ワクチンを接種すれば検診は必要ありませんか？

予防ワクチンの接種で、子宮頸がんの原因の多くを占めるHPV16型とHPV18型の感染を防ぐことができますが、このワクチンはすべての発がん性HPVの感染を防ぐことができるわけではありません。予防ワクチンの接種だけでなく、定期的に検診を受けることが大切です。予防ワクチン接種後も、1～2年に1度は子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。

### Q. 予防ワクチンは何回打ちますか？

半年間に3回（2回目は1カ月後、3回目は6カ月後）、腕の筋肉に注射します。



### Q. 予防ワクチンは誰でも受けられますか？

予防ワクチンの接種対象は、10歳以上の女性です。ただし、次の場合は接種ができません。

- ①明らかに発熱がある。
- ②重篤な急性疾患にかかっている。
- ③予防ワクチンの成分に対して過敏症を示したことがある。
- ④医師が予防ワクチンをすべきでないと判断した場合。

また、妊婦または妊娠している可能性がある場合は、妊娠終了まで接種は延期してください。

### Q. 予防ワクチン接種にはいくらかかりますか？

現在、多くの自治体で公費助成が実施されていますが、詳細は自治体により異なりますので、各自治体にご確認ください。公費助成対象外の方は自費になり、医療機関によって料金が異なります。直接、医療機関にご確認ください。

### Q. 予防ワクチンの接種時期がずれてしまいました。どうすればよいでしょうか？

何らかの理由で2回目、3回目の接種時期がずれてしまった場合は、気づいた時点で接種を再開し、必ず3回の接種が必要です。接種間隔がずれてしまっても、最初から接種をやり直す必要はありません。

### Q. 妊娠中でも接種できますか？

妊娠やその可能性がある場合は、接種を控えてください。接種期間中に妊娠がわかった時点で、予防ワクチンの接種を中断してください。その後の接種スケジュールは医師とご相談ください。

大切な  
ポイント！

緩和ケア・がん相談支援センター専従看護師 富岡菊子

### 子宮がん検診で早期発見・早期治療！

子宮頸がんになるまでには、通常、数年～十数年と長い時間がかかるといわれていますが、近年は20～30歳代の若年層に増加傾向にあります。初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、しばしば発見が遅れることがありますので、予防ワクチンの接種とともに、定期的な子宮頸がん検診を受け、早期発見・早期治療が大切です。



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」をご存知でしょうか？「がん情報サービス」は、がん対策情報センターが科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報を速やかに提供しています。

国立がん研究センターのホームページから  のロゴをクリックしていただくか、「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。

当「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いたします。

●今号では、「子宮頸がんの治療」について「がん情報サービス」から抜粋しました。

## 子宮頸がんの治療

子宮頸がんには、外科療法、放射線療法、抗がん剤による化学療法の3つの治療法があります。

### 1)外科療法

#### (1)早期がんに対する治療

治療は以下のうちのいずれかです。

- ・凍結療法:がん細胞を凍らせて殺します。
- ・高周波療法:高周波を用いて電磁波の熱でがん細胞を殺します。
- ・レーザー治療:レーザー光線を用いがんを殺します。

#### (2)手術治療

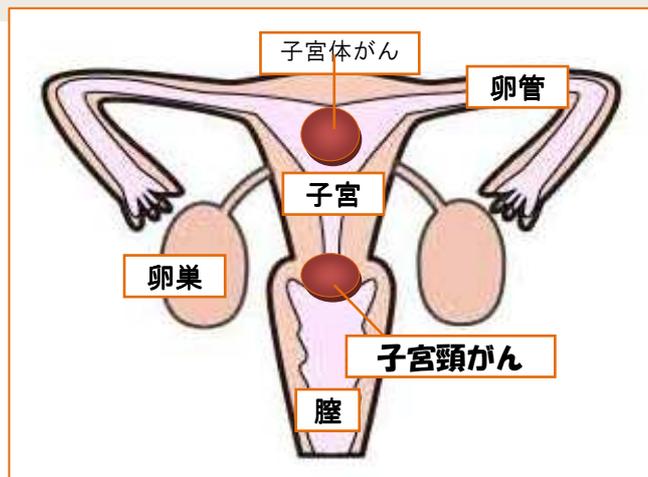
外科手術は最も一般的で、医師は以下の術式のひとつを用いてがんをとり除きます。

##### 1. 円錐切除術

がんが見つかった子宮の頸部組織を円錐状の組織として切除します。円錐切除は生検組織をとる診断的意味の他に、早期がんでは治療的意味も含んでいます。

##### 2. 単純子宮全摘出術

がんに侵された子宮を摘出する手術です。子宮が経膈的に摘出されれば膈式単純子宮全摘、腹壁を切開して行われれば腹式単純子宮全摘といいます。ときには、両側付属器切除術といい、卵巣・卵管も切除されます。



### 3. 広汎子宮全摘出術

患部を子宮と膣の一部を含め、骨盤壁近くから広い範囲で切除します。子宮頸がんに関連する所属リンパ節も同時に切除します(リンパ節郭清)。通常、リンパ節は小豆のようなかたちをしており、全身に存在します。そして感染と戦う細胞を産生したり、貯蔵したりしますが、がんの時には転移したり、他臓器への転移経路となるのでとり除かなければなりません。手術障害については、「[女性生殖器がん手術後の排便・排尿障害のリハビリテーション](#)」をご参照ください。

### 4. 骨盤内臓全摘術

がんが子宮頸部ばかりでなく女性性器外に拡がっていると、子宮・膣ともに下部結腸、直腸、膀胱をもとらなければなりません。これを骨盤内臓全摘術といいます。術後、人工肛門や、[回腸導管](#)(回腸を用いて人工的に尿路を再建する)、造腔術など形成手術が必要となります。

## 2)放射線療法

放射線治療にはがん細胞を殺し、腫瘍を縮小するためにX線や高エネルギー線が用いられます。放射線は体外から放射線を照射する外照射か、がん細胞の認められる領域に薄いプラスチックチューブを通し、放射線を出すラジオアイソトープを使用したプラスチックを入れて治療する腔内照射とがあります。放射線単独で治療する場合と、手術と併用して治療する場合があります。

## 3)化学療法(参照:[がんの薬物療法](#))

化学療法はがん細胞を殺すための抗がん剤を使用します。薬剤は経口的に投与されたり血管または筋肉注射として投与されます。抗がん剤は血流に入り全身をめぐる、子宮頸部を越えて拡がったがん細胞を殺すので全身療法と呼ばれています。

病状に応じて、過去の治療成績に基づき、現在最も有効と認められている治療は「標準治療」と呼ばれています。一方、難治性の進行がんでは、標準治療を行っても、多くの場合満足できる結果をもたらすのは難しいことです。そのため、さまざまな新しい治療法が研究され、試みられています。新しい治療法は最新の情報をもとに、よりよい治療を目指して行われますが、必ずしも標準治療よりもよい結果をもたらすとは限りません。新しい治療法は担当医だけでなく、多くの専門家の認める理にかなった方法で、一定の管理のもとで行われる場合を「臨床試験」といいます。これから治療を受ける場合は標準治療を受けるのか、臨床試験中の新しい治療法を受けるのか、どちらかを選ぶこととなります。

(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」-「各種がんの解説」-「子宮頸がん」)  
※[緑色・下線付き](#)の項目については、別途「がん情報サービス」のサイトに説明文が掲載されています。



### 利用者数



### 緩和ケア・がん相談支援センター

2011年 8月	165件
2011年 9月	117件
2011年10月	172件
2011年11月	173件



### すまいるサロン (毎週木曜日)

2011年 8月	4回/延べ 46人
2011年 9月	5回/延べ 65人
2011年10月	4回/延べ 40人
2011年11月	3回/延べ 35人



# 「がん治療中の食事のヒント」

がん治療中の食欲低下の原因は様々です。手術や抗がん剤、放射線治療による影響、さらに病気に対する不安や生活環境の変化などの心の動き、がんの存在自体も食欲に変化を及ぼします。体力を維持して治療を乗り切るためには、栄養不足にならないように食事をとることはとても大切です。

しかしながら、食べ物を目の前にしても食べられず、苦しくなってしまうこともあります。そんな時に上手に食事をとる方法をご紹介します。

## ◆その1：栄養バランスを意識しすぎない

栄養バランスを意識しすぎて、不快に感じるものを我慢して食べるとさらに食欲が落ちてしまうことがあります。

「食べたい」と思うものを食べ、ゆったりとした気持ちで症状がやわらぐのを待ちましょう。体調が良くなったらバランスの良い食事を心がけましょう。

## ◆その2：時間にこだわらない

食欲がないときには、食べる時間にこだわる必要はありません。調子のよい時を見はからって食べましょう。

## ◆その3：少しずつ回数を増やして食べる

食べ過ぎてしまうと吐き気や腹部の膨満感、胃のムカつきなどの症状が強くなってしまいます。一回の量を減らして小分けにして食べましょう。



がん治療中の食事の工夫について一般的に述べたものです。

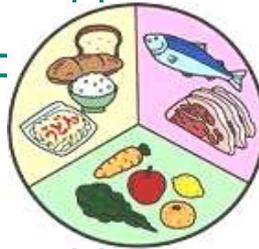
エネルギーや塩分、たんぱく質量等の制限がある場合は、医師や管理栄養士にご相談下さい。



## ◆その4：さっと口にできるものを常備しておく

調理の必要がなく、日持ちするデザート類やパン、コーンフレーク、果物などを常備しておく、準備に手間取らず、食べられるタイミングを逃すことはありません。

また、調子が悪いときは、調理することが負担になることあるため、袋を開けて、容器に移してすぐに食べられるものを常備しておきましょう。



## ◆その5：食べやすく栄養価の高いものを選ぶ

はちみつやジャムなどの糖分や油を使った料理を取り入れるとエネルギーを確保できます。

肉や魚にはおいが強く、食欲が落ちているときには敬遠されがちです。大豆製品や乳製品、卵にはおいが少なく、良質なたんぱく質を含んでいます。



## ◆その6：栄養補助食品を取り入れる

食事は単に栄養補給のための手段ではなく、楽しく食べることで心のやすらぎを感じさせてくれます。まずは、食事の内容を一工夫して食べられるようになることが一番です。

しかし、なかなか食べる量を増やすことができない場合は、少量で栄養価の高い栄養補助食品が強い味方になってくれます。種類や味も豊富でお好みに合わせた商品の選択が可能です。お気軽に管理栄養士にご相談下さい。

休業中に次の治療に備えて体力を回復させるために利用するのも上手な使い方です。

管理栄養士 小池泰子

## がん相談ソーシャルワーカーの窓から



今回は「がんと就労」をテーマにしたいと思います。

わが国の生産年齢人口(15歳～64歳)におけるがんの罹患者は、毎年20万人以上にも上るとされています。つまり働き盛りの若い方でも、がんを発症する可能性は十分にある時代といえます。

がんになると様々な問題に直面しますが、特に経済的な問題は生活に大きな影響を与えます。手術や抗がん剤治療、放射線治療などの治療費は高額であり、高齢者に比べ働き盛りの年代は医療費の自己負担額が多くなります。さらに、年単位での治療を要する場合など、長きに渡り費用を捻出し続けなければなりません。特に家庭を持っている場合、養育費や住宅ローンを抱えていたり、医療費が生活を圧迫し、経済的困窮状態に陥りかねません。収入の大半は医療費に充てなければならないといった状況も十分にあり得ます。そういった意味からも「就労」はがん患者にとって治療や社会生活を維持していく上で、とても重要な問題です。しかし職場では、疾患に対する誤った理解や先入観で見られたり、制度的な基盤が不十分で離職を余儀なくされてしまうケースが多いことも事実です。また、体調の変化や治療の副作用などで仕事の継続が難しくなったり、配置転換や収入の減少などによって、退職を考えるとといったこともあると思います。

患者一人ひとりが疾患を理解し、職場との密な話し合いや各種社会保障制度の活用などを含め、自分自身の社会生活をセルフマネジメントしていく能力も必要とされています。

ここで、収入面に関連した社会保障制度をいくつかご案内いたします。

### 傷病手当

けがや病気が原因で連続して3日以上会社を休んだ時に、4日目から標準報酬日額の3分の2に相当する額を支給する制度

### 失業手当

雇用保険の被保険者が離職し、働く意思と能力があり求職活動を行っているにもかかわらず再就職できない時に支給される手当

### 障害年金

公的年金の加入者が病気やけがによって日常生活や就労が困難になったときに受け取る年金

※これらの制度は、受給条件が制度ごとに細かく設定されており、すべての方が対象となるものではありません。詳細につきましては、医療ソーシャルワーカーまでお気軽にご相談ください。

現在、離職を考えておられるとしたら、いま一度私たちと一緒に考えてみませんか？

「会社に迷惑がかかるかも…」といった後ろめたさや肩身の狭さを感じて、ご相談にみえるかたもいらっしゃいます。がんとつきあいながら仕事を続けられる方法や、各種の制度などを活用することで他の収入源が見つけられるかもしれません。

まずは一度、「緩和ケア・がん相談支援センター」にご相談ください。お待ちしております。

医療ソーシャルワーカー 坂本高志



## ボランティアさん のつばやき

緊張しながら初めてこのサロンを訪れたのは、2年ほど前になります。素敵な笑顔に迎えられました。なんだかほっとするような、なんとも言えない気持ちよさでした。ああ、ここにあったんだ～という思いをしたことを今でも鮮明に覚えています。

がんになり、私が最初に感じたことは、今までの暮らし方では再発するのではないかという不安でした。何かしなければ...とがんを抱えながら生きる指針を求めて、様々な本を読みました。そんななかで、部分(乳がん)だけでなく、「心」を土台にするという考え方に共感したのが、「がん克服の条件 1%の希望100%の決意」(内藤康弘 著)でした。本のなかで著者は『病氣克服の条件の一つとして、人とのコミュニケーション、心の重要性を強く感じ、私の医療の中にこの考えが大きな柱として位置づけられています』とし、最先端の現代医学、東洋医学の宇宙観、自然観に加え、心の医学について触れています。

がんになったからといって、不安に打ちのめされて小さく縮こまっていなくて、天命を全うする意欲をもっていたいものと感じています。

体験を語り合うなかで、落ち込んだって当たり前、誰だってそう、恥ずかしくなんかないんだ、と思えるようになりました。すまいるサロンは、「今ちょっとだけ手を貸してね...」って言えるそんな場所です。

この頃の私は、サロンの日がとっても楽しみです。独りではないって思えるのです。専門のスタッフの皆さんの力をお借りしながら、仲間同志で知恵を出し合い、一緒にがん付き合っていけたらと願っています。



すまいるサロン ボランティア 浅波敏美さん

## 今後の 予定

### 長野市民病院 市民健康講座「<sup>いま</sup>知ってほしい!がん治療の現在」

2月25日(土) 14:00~(13:00 開場)「若里市民文化ホール」にて  
演題:『当院の放射線治療の現状と今後の展開』

『多様化する前立腺がんの治療法 ~経過観察から放射線治療、ロボット手術について~』  
『高線量率小線源治療について~婦人科腫瘍を例に~』

### オアシスの会(ストーマ造設患者の会) 定例会

3月3日(土) 14:00~16:00 交流会(会員のみ)、特別企画『落語会』  
「第4・5・6会議室」にて(落語会は、会員以外でも参加できます。)

### ひまわりの会(乳がん患者の会) 例会

4月17日(火) 14:00~16:30「市民健康ホール」にて

### 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



※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。

新年最初のすまいるサロン便り『陽だまり』はいかがでしたか。お読みいただいたご感想やご意見などありましたら、緩和ケア・がん相談支援センターまでお寄せください。どうぞよろしくお願いいたします。

編集担当 (拓)



## すまいるサロン便り『陽だまり』 第11号 2012年1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