



がん治療センターニュースレター

がん治療センターでは、病気の治療だけでなく、患者さんやご家族の不安・悩みを解消する心のケアなどを行っています。



順天堂大学医学部
産婦人科
助教
落合 阿沙子
(生殖医療専門医)

小児・AYA世代のがん治療と 妊よう性温存治療 ～子どもをもつことを考える～

〈はじめに〉

一部のがん治療では、将来の不妊の可能性、つまり妊娠する機能が低下してしまう可能性があります。具体的には女性では卵子が作られなくなる、男性では精子が作られなくなる、性機能の低下などがあります。

全てのがん治療で起こる副作用ではありませんが、もしあなたの治療が将来不妊の原因となるとしたらどうでしょうか。

今回は、当院での「妊よう性温存治療」についてご紹介します。

Q. 妊よう性温存治療とは何ですか？

抗がん剤治療や放射線療法が、卵巣や精巣に作用した場合、妊娠するための機能(妊よう性)の低下=不妊という形で副作用が出ることがあります。将来、がん治療などに伴って不妊となる可能性が高い方が、妊娠するための機能を保つ目的で行う治療を「妊よう性温存治療」とよびます。





Q. どんな病気が対象となりますか？

女性の場合、不妊の可能性が高くなるのは白血病などで造血幹細胞移植を行う場合、肉腫や一部の脳腫瘍などです。一般的に女性は年齢とともに卵巣機能が低くなっていくため、年齢が上がるにつれて(特に35歳以上)卵巣への影響はより大きくなり、不妊となる可能性が高まります。

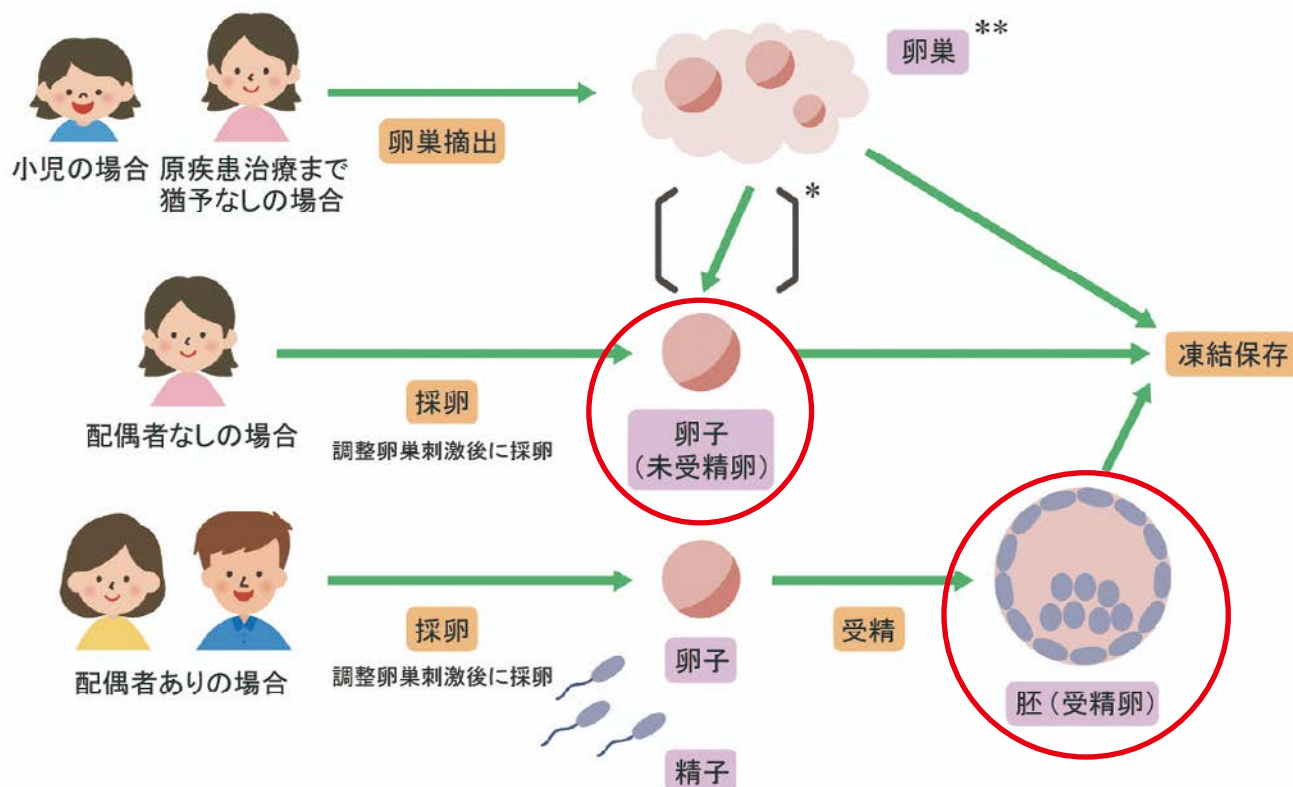
男性の場合、精子が作られなくなる無精子症の可能性が高くなるのは白血病などで造血幹細胞移植を行う場合、肉腫や一部の脳腫瘍、精巣腫瘍などです。また、前立腺、膀胱、大腸、直腸、脊椎の手術の際に自律神経が損傷され、勃起障害や射精障害が起きることがあります。



Q. どんな方法がありますか？

女性の場合、卵巣凍結、卵子凍結、胚凍結があり、年齢やパートナーの有無により選択します。当院では卵子凍結と胚凍結を行っています。卵巣凍結は研究段階の治療法であり、今後導入を検討しています。

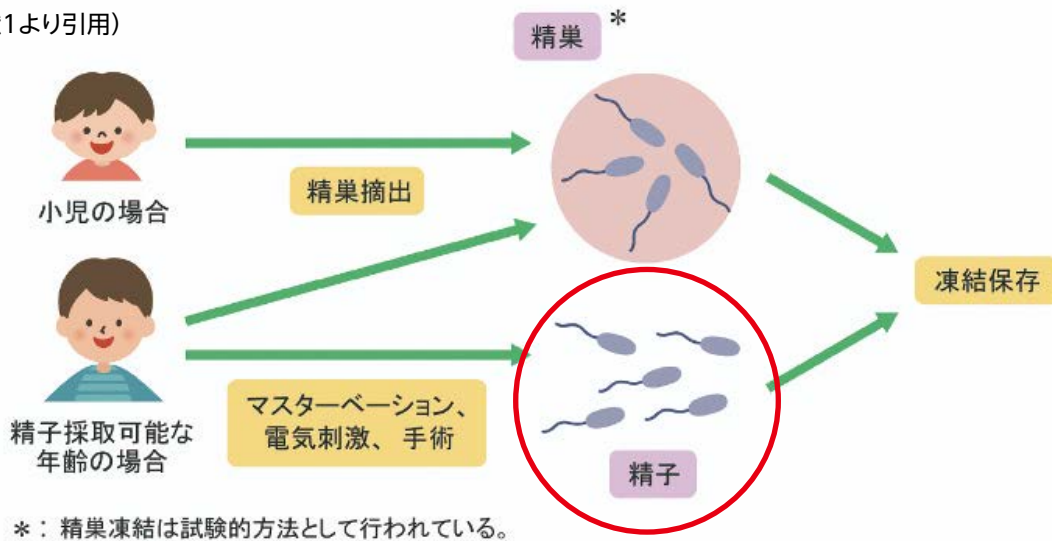
女性の場合(文献1より引用)





男性の場合、精子凍結、精巣凍結があります。当院では精子凍結を行っています。精巣凍結は研究段階の治療法であり、当院では行っておりません。

男性の場合(文献1より引用)



Q. がん治療に影響はありますか？

疾患の状態によってはがん治療が最優先のため、時間的な関係で妊よう性温存治療を行えない場合もあります。その場合は、里親制度によって子育てに携わったり、養子縁組によって子供を持つ選択肢、あるいは子どもをもたない選択肢などがあります。一方、妊よう性温存治療を行っても、妊娠、出産に至らないこともあります。妊よう性温存治療は、あくまで自身で妊娠する可能性を残すための治療であり、将来子どもを持つことの選択肢のひとつです。

しかし、適切ながん治療を行うことがまずは大切です。そのためには、ご家族、パートナー、がん治療医、生殖専門医と十分に話し合い、ご自身の意思決定をしていきましょう。

Q. 妊よう性温存について誰に相談すればよいですか？

妊よう性温存治療を希望する場合には、事前に治療のメリットやデメリット、費用や効果などについて理解した上で行っていただきます。

まず、がん治療と両立できるか調整が必要なため、主治医であるがん治療担当医にご相談ください。

その後、詳しい説明をご希望の場合は、がん治療担当医から当院婦人科の生殖専門医に紹介をしていただき、ご説明させていただきます。



<参考文献>

1) 日本がん・生殖医療学会ホームページ (<http://www.j-sfp.org/fertility/fertility.html>)



緩和ケアと養生

がん治療センター 臨床心理士 高橋 啓示
絵 臨床心理士 青木 由佳子

一般に、心と呼ばれているような領域は、なかなか意識的には変えにくいものです。むしろ、身体に刺激を与えたり、リラックスを促したりすることによって、心にも良い影響を与えられることがあります。そこで、今回は身体と心のリラックス法をいくつかご紹介させていただきます。

ゆっくりお風呂につかる

入浴剤やアロマオイル以外に、焼酎風呂もおすすめです。湯船に焼酎をお猪口1杯入れるだけです。ウイスキー等、蒸留酒なら何でも良いです。頭や身体を洗った後で入浴し、洗い流さずそのまま上がって身体を拭きます。



身体を軽く動かしてみる

じっとしている時間が長い場合、それとは逆の行動をすることが健康にはいいようです。疲れな程度に散歩をしましょう。散歩以外にもピアノや編み物、コーヒー豆を挽くなど、リズムカルに同じ筋肉を繰り返し動かす動作を休憩に入れると、身体の緊張がほぐれます。



特に普段目を酷使する方は、視覚を休め、五感の他の感覚器官を使うようにして過ごすのが心地よいです。室内で自然音のヒーリングミュージックを流すだけでも、自律神経を整える効果があるそうです。



呼吸法やストレッチを試してみる

長くマスクをしていると、無意識に呼吸が浅くなってしまいます。呼吸法とストレッチを組み合わせる行うのが効果的です。

- ①鼻で息をすいながら、肩を前からまわし上げる
- ②ゆっくり口から吐き出しつつ、肩を外側にまわし、後ろに向かいおろしていく

これを5セットくらいやります。肩凝りにも効果があります。



上記以外にも、色々試して自分に合ったものを探してみてください。大切なのは無理をしないこと、やってみて「気持ちがいい」、「心地よい」と感じられることです。



<参考文献> 神田橋條治 (2019) 『心身養生のコツ』 岩崎学術出版社

本間生夫 (2014) 『心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法』 大泉書店

がん治療センターのご案内

がん治療センターが開催している「ミニレクチャー」について紹介いたします。
以前は、会場にお越しいただき、講演後には質疑応答の時間を設けておりましたが、
2020年9月より、新型コロナウイルス感染拡大防止のため動画配信とさせていただきます。
最新情報を盛り込んだ内容となっておりますので、是非ご覧ください。

ミニレクチャー



2021年1月配信

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------|
| ①大腸がんについて | 大腸・肛門外科医師 | 呉 一真 |
| ②がんになったとき、利用できる社会資源について | 医療サービス支援センター 医療福祉相談室ソーシャルワーカー | 日浦 恵 |

2021年3月配信

- | | | |
|--------------|-------------------|-------|
| ①食道がんについて | 食道・胃外科医師 | 峯 真司 |
| ②がん治療と食事について | 栄養部 がん病態栄養専門管理栄養士 | 大脇 真有 |

2021年5月配信

- | | | |
|---|----------|-------|
| ①乳がんについて | 乳腺科医師 | 魚森 俊喬 |
| ②婦人科がん診療 ～予防の観点から～
HPVワクチンやリスク低減卵巣卵管切除術を例に | 産科・婦人科医師 | 平山 貴士 |

2021年7月配信

- | | | |
|-----------------------|----------------------------|-------|
| ①がんの運動器診療 ～がん口コモと骨転移～ | 整形外科・リハビリテーション科・緩和ケアセンター医師 | 高木 辰哉 |
| ②がんリハビリテーション | 静岡病院 リハビリテーション科医師 | 田沼 明 |

下記URLまたはQRコードを読み取りご覧ください。

URL:<https://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/cancer/patient/program/mini/>

順天堂医院 がん治療センターミニレクチャー | 検索



Web環境があれば、お好きな場所から視聴できますので、お時間のある時にご覧いただけますと幸いです。



▶ お問い合わせ・・・03-5802-8196



旬の食材

今回は「秋刀魚」についてご紹介します。

栄養部 五味 裕子

今年の夏は特に暑い日が続き、体調の管理も難しかったと思います。少しずつですが秋の訪れを感じる時期となってきました。今回は秋の旬である秋刀魚をご紹介します。

秋刀魚はプロテインスコアが魚の中でもトップクラスであり、とても良質なたんぱく質です。また不飽和脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれており、体内の免疫反応の調整やがんによる炎症・体たんぱく質の分解を抑える作用があります。

ただし、このEPA(エイコサペンタエン酸)は酸化しやすいため、抗酸化作用のあるビタミンCと一緒に食べ合わせることで、より効果的に栄養補給ができます。ビタミンCを多く含むレモンやカボス、すだちが秋刀魚と相性が良いのはとても理にかなっているのです。

夏の疲れが残る身体にはもってこいの食材です。旬の秋刀魚を味わいながら身体に嬉しい栄養を補給してみたいはいかがでしょうか。



がん治療センターニュースレター

[2021年9月 第37号] 創刊 2009年5月(年3回発行)

●発行元: 順天堂医院 がん治療センター

●住所: 東京都文京区本郷3-1-3

●電話番号 & ファクシミリ: 03-5802-8196

●Eメール: cancer@juntendo.ac.jp

●ホームページ: <https://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/cancer/>

