

がん治療センターニューズレター

がん治療センターでは、病気の治療だけではなく、
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。

新年のご挨拶



順天堂医院院長
代田 浩之

新年明けましておめでとうございます。

順天堂医院は、平成二十二年四月より厚生労働省から地域がん診療拠点病院の指定を受け、地域のがん診療の中心的役割を担ってまいりました。本年も引き続き、より質の高いがん診療を皆様に提供すべく、スタッフ一同決意を新たにしているところです。

さて、順天堂医院では昨年十月に新しいリニアック放射線治療装置が稼働を開始し、すべての臓器により高精度な放射線治療が可能になりました。がん治療においては様々な治療を組み合わせた集学的治療が行われますが、「順天堂がん治療センター」では、新しい放射線治療装置の稼働によって、さらに良質の治療を提供できるものと期待しております。

また引き続き、順天堂の学是である「仁」の精神に基づいて、医師ばかりでなく看護師、薬剤師、医学物理士、放射線技師、栄養士、臨床心理士などが協力し、患者さんに対して「全人的がん治療」を実践する所存であります。

皆様におかれましては、治療についてだけでなく、日常生活や社会生活を送るにあたっての疑問・不安などについても、ご遠慮なく「がん治療センター」にご相談ください。



本年もがん治療センターをどうぞご利用ください。

不安なこと、悩むこと、困ったことなどがありましたら、
ためらわずに、がん治療センターへ！

外見ケアって知っていますか？

—がんと診断された時から緩和ケア—



がん看護専門看護師
中野 真理子

近年では、抗がん剤や放射線治療による治療効果が上がりがん治療を行いながら長く生活できる人が増えてきており、また、抗がん剤治療は外来通院で受けられるようになってきています。手術、放射線、抗がん剤治療などのがん治療は、脱毛や爪の変化、皮膚の変色など外見にも様々な変化をもたらします。がん治療に伴う身体症状の苦痛を調査したある研究では、特に女性において、顔の変色やまゆ毛の脱毛のような、それ自身は痛みもかゆみもない外見症状が、代表的な身体的症状(吐き気や口内炎など)よりも苦痛度が高かったという報告があります¹⁾。

このような中、がん治療における外見(アピランス)ケアの重要性がとりあげられています。外見ケアとは、がん患者に対する外見関連のケアのことを示します²⁾。

抗がん剤治療の説明と共に脱毛が出現することを聞き、よりショックが増しているかたも多いと思います。抗がん剤治療を受けて治療効果が得られても、外見を気にして外出できない、仕事に行けない、今までの生活が変わってしまった、というのではその人らしさが失われてしまいます。

抗がん剤治療によりどうしても避けられない外見の変化はありますが、ちょっとした工夫をとり入れることで少しでも苦痛が減る部分があるかもしれません。順天堂医院がん治療センターでは、ウィッグ見本や脱毛ケアのパンフレットなどを用意しています(写真を参照ください)。

何かお手伝いできることがあるかもしれません。お気軽にご相談ください。

1) Nozawa K, Shimizu C, Kakimoto M et al: Quantitative assessment of appearance changes and related distress in cancer patients. *Psychooncology* 22(9):2140-2147, 2013
2) 野澤桂子 (2014). 医療の場で求められるアピランス支援. *がん看護* 19(5). 489



がん治療センター設置のウィッグ見本です。
(販売はしておりません)



各種パンフレットを置いています。
(販売はしておりません)



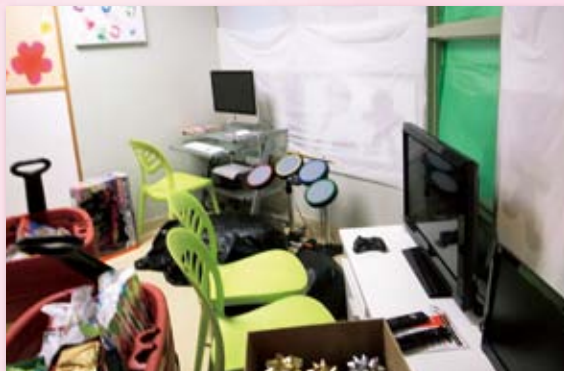
小児緩和とグリーフケア

臨床心理士
西尾 温文

ハワイのKapi'olani Medical CenterのJeffrey Wong医師に続いて
チャイルドライフスペシャリストAshley Sutherlandの話しよう。



左がAshley Sutherland、
小児腫瘍病棟のプレイルームで撮影する。
プレイルームには、貸し出し用のDVDが1,000枚、
iPadが約10台あり、いずれも寄付によるものだ。
日中は、Child Life Specialistが常駐している。
(2012年12月17日撮影)



ゲーム機、PC、電子ドラムセットが置いてある。



プレイルームから光が射し込む屋根付テラスに出られる。
ここには、子どもたちが保育園、幼稚園の園庭で遊べるような
遊具がある。

アシュレーにたずねてみた。

重症のがんの子どもに真実を伝えるとき

多くの場合、医師が家族に悪い知らせを伝えるのと同時に「ここにアシュレーがいるのはお子さんにどうやってそれを伝えるかあなた方を助けるためです」と伝える。この時点で私が家族に話しかける。「(伝える方法の)選択の余地はそうないです」。それでも中には「いや、この子に伝えたくない。治療方法がないなんて」と言う家族もいる。そういうときに私の役目は、子ども自身に自分の身体になにかまずいことが起きていることに気づかせること。そして私たちは今起きている病気に子どもの気持ちを向けるようにしている。

私たちは子どもが年上でも年下でも子ども自身が病気であることを説明している。医学がその病気に対しどんなことを、どんなふう処置できるか、もし今、病状を子どもに伝えるのを止めたら、子どもは怖れたり心配するだけになる。そして生きるのに残された時間は限られているということになる。

家族の中でお互いを愛せるか、お互いを援助できるか、残された人生の思い出作りになるような意義あることをするか。私は子どもが選択できるように話すようにしている。

「何かのメンバーになりたい?」とか「特技は何?」「何がしたい?」とか。家族が「あなたは死が近い」と言いたくない場合は、私は「薬が効いていない。なので様子を見ているけど、あなたの身体はこれ以上良くならない」と言う。

子どもの理解

死について何歳だったら理解できるのかを一言で言うのは難しい。年下の子どもでもよく理解できる子どもがいる。私が担当している子で6歳ぐらいの子がいるけれど、その子は死を理解することができる。記憶力がいい子ども、理解力が高い子の場合、自分の祖母が亡くなった経験とかから、もう息をしていない、身体が動いていないことと死を結びつけることもできる。

第2回「がんと食事、栄養食品」

今回も前回に続きがんに関する食事について寄せられた質問についてお答えします。



化学療法室長 腫瘍内科
加藤 俊介

① 抗がん剤治療で白血球が減ると聞いたのですが、食べてはいけないものはありますか?

ある種の抗がん剤は、点滴した2週間ぐらいあと、あるいは早ければ1週間後に白血球数が最も低くなるものがあります。白血球が減ると感染しやすくなります。ただ、外来で行なわれる程度の強さの化学療法であれば、通常は食事内容に神経質にならなくても大丈夫です。

もちろんO-157やノロウイルスのように感染力が強いものであれば、健康な方でも寝込んでしまうぐらいですから、健康な方と同様にこれらには気を付けてください。

② 白血球が減らないようにするためには何を食べたら良いですか?

古いタイプの抗がん剤は、細胞を減らすことを目標として開発されてきているので、白血球が減るのは必然的な側面もあります。白血球を増やすための食事というのは難しいと思いますが、白血球を増やす注射はありますので定期的に診察を受けることが重要です。

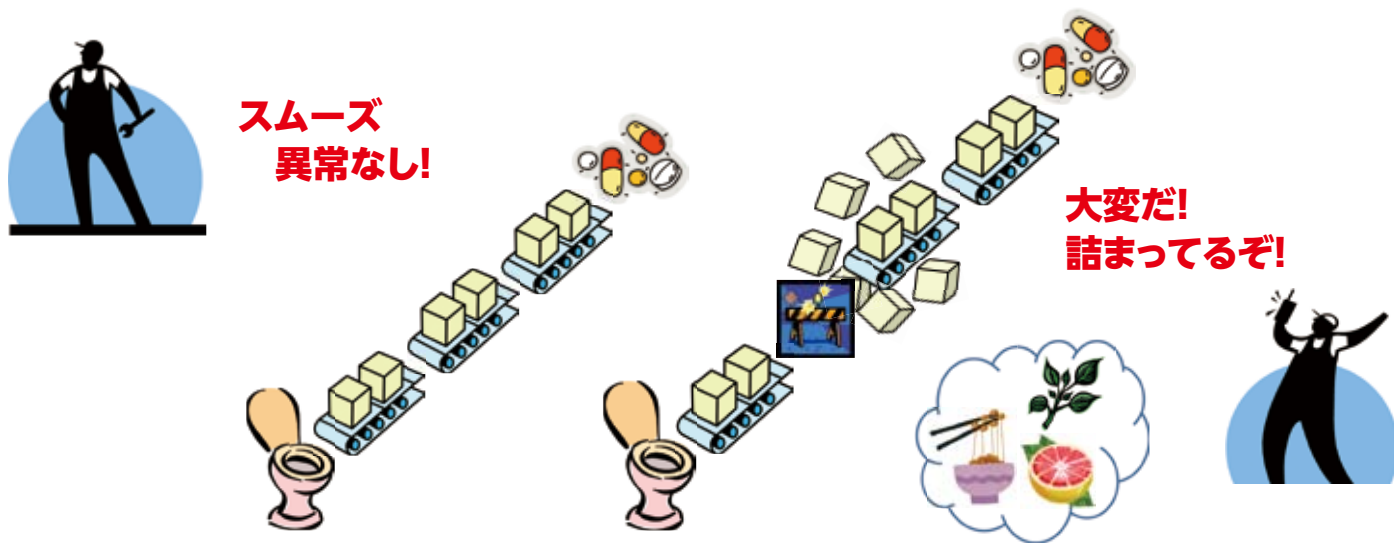
白血球が減った、と言われると確かにあまり気分が良くないとは思いますが、大切なことは白血球が減ったときに感染を起こさせないように体調管理をしていくこと、と考えてください。健康な方と同様にこれらには気を付けてください。



③知人からある栄養食品を薦められています。 抗がん剤と同時に摂取しても良いでしょうか？

残念ながら多くの栄養食品は、がん治療に対して効果が得られるかわかっていないものがほとんどです。もしかしたら悪影響を及ぼす可能性もあるかもしれません。例えば血液をさらさらにするワーファリンという薬を飲んでいる患者さんは納豆を食べないように指導されます。血圧の薬を飲んでいる方で、グレープフルーツジュースは飲まないように指導された方もいらっしゃるかと思います。これらはいずれも薬剤の代謝(分解や活性化)や動態(排泄)に影響を与えて、薬の利き方が悪くなったり良くなりすぎたりする「飲み合わせが悪い」ためです。

抗癌剤も、ある種のハーブは治療効果を弱める事が報告されています。しかし、このような食物や薬剤との「飲み合わせ」のよし悪しについてわかっているものはほとんどありません。食物由来だから大丈夫ではなく、「過ぎたるは及ばざるが如し」摂取は避けたほうが良いと思います。



院内がん 登録報告



診療録管理室
野田 美奈子

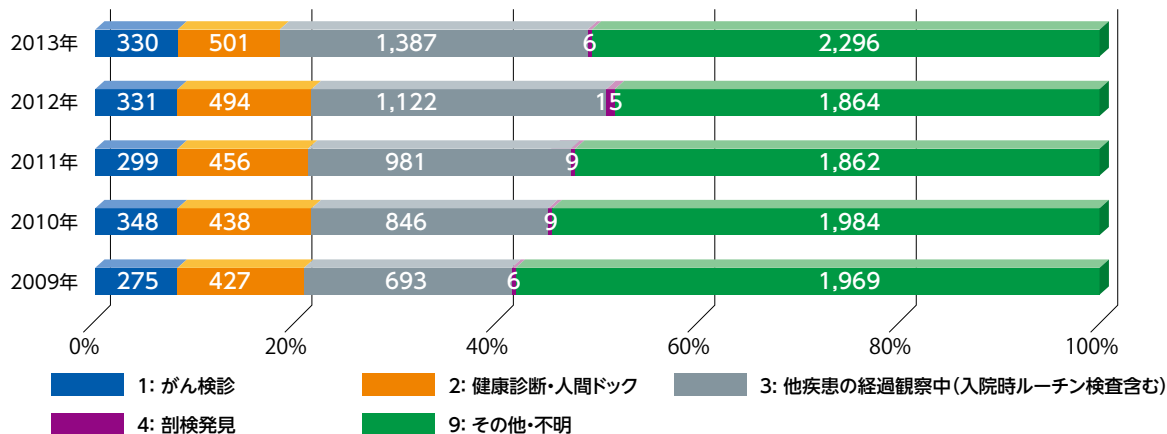
院内がん登録では、がんの“発見経緯”についての項目があります。当院の診断年ごとのがんの発見経緯について調べてみました。

他の疾患で通院されている患者さんに“がん”と診断されることが増加しています。(資料では3.他疾患経過観察中)

「一病息災」(持病が一つくらいある方が無病の人よりも健康に注意しかえて長生きであること—広辞苑)ということわざがあります。早期発見にもつながりますので「怪我の功名」と言えるかもしれません。

がんの発見経緯

単位:人数



旬の食材

栄養部
平嶋 奈緒

日ごとに寒さが厳しくなってきました。
風邪やインフルエンザが流行する時期でもありますので、
いつも以上に体調管理には気を付けたいものです。
今回は免疫力アップにつながる冬の食材についてご紹介します。

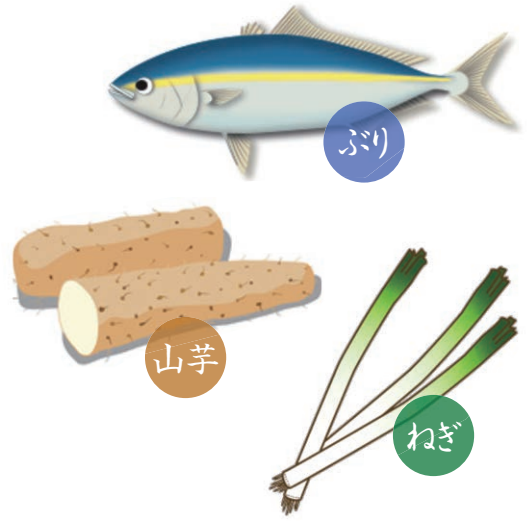
【ぶり】ぶりに含まれているDHAやEPAは、発がん物質やがん細胞の増殖を抑えたり、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果があります。また、ビタミンB1やB2、ビタミンEも豊富に含まれています。

【山芋】山芋は粘りがありますが、この粘り成分は多糖類のガラクトサンやマンナンなどがタンパク質と結合したもので、抗酸化作用や細胞の老化防止、胃の粘膜を守る働きがあります。

【ねぎ】抗菌作用のあるネギオールという成分を含み、緑の葉の部分には特にカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。また、ねぎの辛味と香りであるアリシンは、血液の循環を良くして体を温め、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

免疫力は生まれつき体に備わった力ですが、体力低下やストレスの影響、体の酸化で大きく低下します。規則正しい生活をするようにし、免疫力アップを心がけましょう。

※2017年12月20日、内容を一部差し替えました。



質問コーナー

(第14回市民公開講座の参加者アンケートより)

Q: がん細胞で見つけれられた遺伝子の異常が消える可能性はありますか。また、一度調べるだけで良いのか不安です。

A: がんは遺伝子の異常が蓄積しやすい病気です。最初に遺伝子の異常が観察されていた場合、その異常が消えることはほとんどありませんので、複数回調べる必要はないと思います。一方、最初に遺伝子に異常がなくても、病気の進展とともに異常が見つかる可能性はあります。ただ、そのような異常はもともとがんを引き起こすために重要な異常ではなかったものや、それまで使用していた薬剤に対する耐性を示す異常の可能性もあります。

●回答者 順天堂大学大学院医学研究科臨床腫瘍学腫瘍内科学研究室 教授 加藤 俊介

がん治療センターからのお知らせ

がん茶論(要予約: 定員20名)

1月17日(土)、2月7日(土)、3月7日(土)

場所…順天堂大学D棟7階

時間…10:00~12:00

ミニレクチャー(要予約: 定員20名)

1月24日(土)、3月28日(土)

場所…順天堂大学D棟8階

時間…10:00~11:30

▶予約・お問い合わせ: 03-5802-8196

あとがき

私は緩和ケアチームの一員として、大人の患者さんと家族だけでなく、小児がんの子と保護者にもかわらせていただいています。年間2,500人から3,000人の子どもが小児がんと診断され、順天堂医院にも治療のために入院してきます。入院した子の保護者には、(公財)がんの子どもを守る会が作った「子どものがん」という本を必ず届けています。「子どものがん」は治療、生活、治療後の諸問題、緩和医療、社会的資源について網羅した本で、入院当初に保護者の方が必要としている情報が多く含まれています。

一方、今はネット社会。保護者は子どもの疾患についてスマホやパソコンを使って調べ、より詳しい情報を得ます。そして、お子さんと同じ病気の子の保護者と話したいという希望を持たれる方が多いです。

小児がんのある疾患に特化した患者会を紹介するのも私の仕事の一つです。どの子も元気になってほしいと思います。

臨床心理士 西尾温文

がん治療センターニューズレター

[平成27年1月 第18号] 創刊 平成21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: <http://www.juntendo.ac.jp/hospital/cancer/>

