

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

会員の皆さま、新年明けましておめでとうございます。本年も、NPO 法人「がん患者支援ネットワークひろしま」の活動をご支援いただきますように、なにとぞよろしくお願いたします。

さて皆さまは、平成 21 年の新年を迎えるにあたり、どんな良い年にしようかと祈願されたのでしょうか。元旦の朝に盛装して揃って近くの神社へ初詣をするというのは、まだまだ多くのご家庭で行われている恒例行事かと思ひます。横着をして初詣をなさらなかった方も、じっくりと新年の計を考えられることをお勧めします。

近くのコンビニだけでなく、スーパーやデパートさえも一年中開いているような季節感のない時代だからこそ、昔ながらに NHK の紅白歌合戦を見て、「いく年くる年」を見ながら除夜の鐘を聞き、そして新年の計を立てるといった新年の節目は大切にしたいものです。



新年早々から、病と闘っておられるがん患者さんやご家族もおありかもしれませんね。そんな皆さまにとっては、新年のお祝い気分なども楽しむ暇はなかったでしょうが、ぜひじっくり今年一年をどのような年にするのか、ご家族の皆さま共々でお話し合いになるとよろしいですね。

国や県もがん対策をしっかりと考えていますが、個人個人がご自分たちの生活をどのようにするのか、とくに健康をどのように維持して不測の事態を防ぐのか、個人の工夫や努力なくしては健康な社会は維持できないと思ひます。

国のがん対策基本法や広島県のがん対策推進計画だけではこと足らないのです。皆さまご自身ががん対策などの健康対策をしっかりと実行することこそ、がんと闘う最大の武器だと思ひます。

本年も皆さまとご家族、ご友人の方々のご多幸をお祈りしております。

理事長 廣川 裕

● 早期発見が特效薬

年が明けたかと思ひていたら、もう 1 月も半ばを過ぎました。本当に年月の経つのが早く感じられます。それは歳のせいなのでしょう。

昨年は 1 月に兄を亡くし、知り合いの方（女性）の 3 人を見送りました。それが全てがんでした。兄は肝臓がんを患い、分かったときには転移が見られ、既に手遅れと言われました。闘病生活も 2 ヶ月で他界しました。

3 月に亡くなった N さん（女性、60 歳）とは、家族ぐるみのお付き合いをしていました。ご主人の転勤で千葉に移られてからも交流がありましたので、肺がんになられたときに、当会への入会を勧めました。手術をするかどうか悩んでおられたころ、丁度廣川理事長が順天堂大学に赴任されていたので、直接病院を訪ねセカンド・オピニオンを受けてもらいました。その後、入院していた病院の先生と意見が合わず、転院の相談を受けたことがあります。

そのとき廣川先生が「転院されても構いませんが、看取りのこともありますしね」と言われたことを思い出します。まだ元気でしたので、「死」ということを想像もしていませんでした。廣川先生は CT や各種のデータを見ておられた訳ですから、病期についてもある程度予測されていた

のかもしれない。

それからは転移が進み、連絡がないのでお元気なのかと心配していた矢先に、お嬢さんから訃報の連絡を受けました。「母はがんネットに入会していたお陰で、いつでも悩みを聞いてもらえたのを心強く思っていました」とお礼を言われたとき、Nさんにとって遠く離れていても当会が少しでもお役に立ったと思うと、私たちは地道な活動を続けていかなければいけないと思いました。

同じ3月に胃がんで亡くなったKさん（女性、66歳）は私の高校の後輩で、恩師の妹さんでもあります。定年後も同好の会で、一緒にあちこちにバス旅行をしていました。朗らかで、場を明るくする雰囲気の女性で、いつも華でした。

それが2年目、がんで入院したと聞いたときにはまさかという気持ちでした。手術後も抗がん剤を続け、食欲も出ず回復の兆しもないまま、訃報の知らせを受けました。

4月に亡くなったのは私の近所の方（女性、72歳）で胃がんでしたが、やはり分かったときにはかなり進行していたようです。廣川先生にもお世話をさせていただきましたが、治療の甲斐もなく、あっという間に他界されました。

昨年に亡くなった方のことに触れましたが、4人ともがんが見つかるのが遅れているという共通点があります。

一方で昨年の秋から暮れにかけて、前立腺がんになった方（71歳）と食道がんを罹った男性（62歳）から相談を受けました。セカンド・オピニオンを勧めたところ、放射線治療で治すことにしましたと元気な電話がありました。幸い早期発見ということもあって、2人ともがんについて良く勉強していて、がんを罹ったという悲壮感は全くありませんでした。



私は7年半前に人間ドックで前立腺がんが見つかり、全摘手術をしました。しかし、3ヶ月後に再発。放射線治療を経て、現在はホルモン治療を続けています。

私は医師からのインフォームド・コンセントの際、「手術など4つの治療法の内、どれを選ばれますか」と聞かれ、がんについて不勉強な私は「先生ならどうされますか」と逆に質問しました。すると、先生は「私なら全摘します」と言われたので、「私も全摘をお願いします」と応えたのを鮮明に憶えています。

がんを打ち勝つためには不勉強ではいけないという反省から、当会の設立の関わるようになりました。

今は3人に1人はがんで亡くなる時代です。国もがん対策基本法を制定して、がんの検診率を上げる努力を始めました。

今ではがん＝死という時代ではなく、がんは治すことができる病気になって来ています。がんの特効薬はありませんが、「早期発見」をすることが一番です。最近がんになった2人の男性も、発見が早いから放射線治療ができるのです。

もう一つ大切なことは、がんについて知ることです。当会が2ヶ月に1回開催している「市民のためのがん講座」はがん知識の啓蒙活動としては意義のあることだと思っています。がんを罹っても慌てないために、今年も一人でも多くの方の参加を期待したいものです。

理事 高野 亨

● スタッフからの「あけましておめでとう」

昨年の後半は、状況は悪くなるとは予測していましたが、ここまで来るとは……。今年、底が来ればいいほうで、もっと厳しくなりそうですが、そんなことに振り回されるより明るく、楽しく、前向きでありたいですね。今年も宜しく願いいたします。

副理事長 井上 等

あけましておめでとうございます。

昨年は、社会的、経済的、政治的にも、戦争を知らない私たちにとっては、未曾有の危機的状態を経験した年でした。特に、医療に関してはあらためて市場経済では成り立たない分野であることを認識しました。私たちの心に残っている良心基準を、もう一度奮い立たせて今年を出発します。今年こそ、タバコの価格は 1000 円ですね。みなさまの応援をお願いします。

副理事長 津谷 隆史

あけましておめでとうございます。年始の挨拶回りで風邪をひきこんでしまいました。喉の痛みと発熱、体全体がだるくて頭痛も少し。早く治さねば……。

理事 長沼 毅

お正月は冷えましたね。元旦のおみくじは「小吉」。大きな災難もなく、平穏な年になってくれることを期待しています。私生活だけでなく社会全体も。。

理事 藤本 真弓

昨年は暗い出来事、ニュースの多い一年でしたが、そんな事に負けないうよう元気を出すために美味しい物食べて頑張ろう！！

理事 鼻岡 甫訓

会員の皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年はガソリン高騰、食品偽装、上場企業倒産、株価下落など激動の 1 年でしたが、皆さまは新年をいかがお過ごしでしょうか。

当会では、今年もがんの勉強会「市民のためのがん講座」を 2 か月に 1 回開催し、「セカンド・オピニオン」の普及活動やがん医療を考えるためのシンポジウムの開催などを計画して、治療方法やケアの詳しい知識や選択の仕方などがんのことをよく知って、がん患者さんとその家族にすぐに役立つ信頼できる情報を幅広く提供していきたいと考えています。

私たちの会を一人でも多くの皆さまに知っていただき、万が一、がんに罹った時にも慌てないように、そしてがんについて安心して相談に応じられる環境を作っていくことが、私たちの使命だと思っています。

今年も会員の皆さまのご支援を得ながら、皆様のニーズに少しでもお応えし、「入会して良かった」言ってもらえるような会にして、皆さまと共に歩むことができたらと願っております。皆さまにとって、今年一年が素晴らしい年になることを心から祈っています。事務局スタッフ一同も努力して参りますので、今年もどうぞよろしく願いいたします。

事務局 久保田 圭二



● 「がん患者さんの痛みあれこれ」

「寒くなると痛くって。」こんな訴えが多くなりました。寒いと血管が収縮し、血流が悪くなるために痛みが増強するとされています。「ハワイに行くのがよいですよ」皆さんにオススメしますが、実現した方はまだいらっしゃいません。それならせめて温泉でも。でも事情が許さないみたい。100歩ゆずって家のお風呂に「温泉のもと」を入れて、いつもより少し長湯を心がけてはいかがでしょうか。

理事 藤本 真弓

● シリーズ 在宅医のつぶやき 「がんをふせぐための12か条」

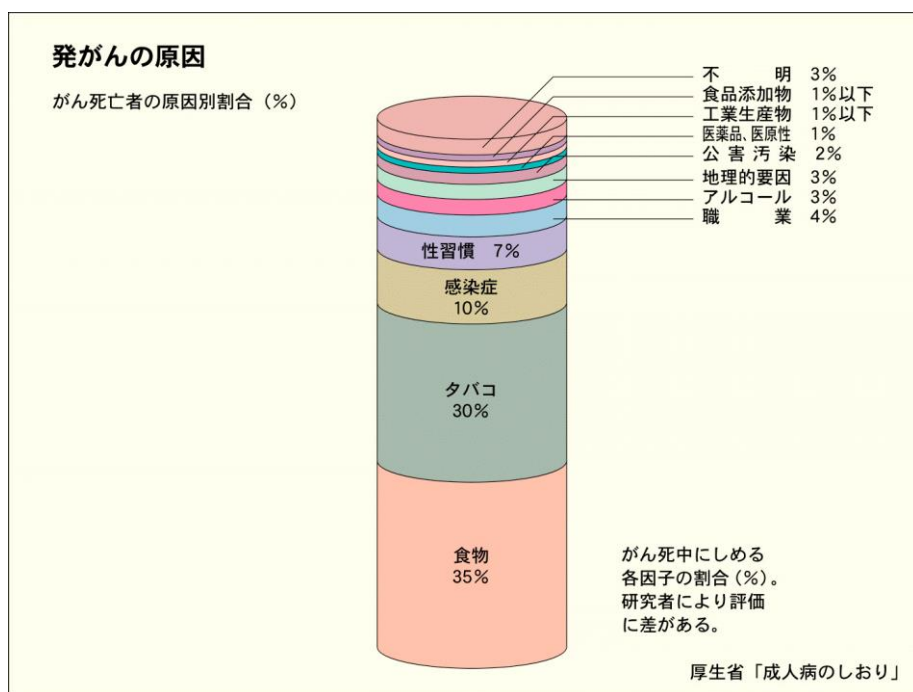
その9) かびの生えたものには注意しましょう

ひとくちに「かび」といっても色々な種類がありますが、有害なのはピーナッツなどのナッツ類やとうもろこしにつく「かび」で、これには強い発がん作用のあることが知られています。

外国のある地域で売られているピーナッツの約50%に、微量ながら発がん性のある「かび」が認められたという報告もあります。

日本では輸入の際に厳重にチェックされているので危険性はありませんが、一応食べる前にはよく確かめましょう。ちなみに日本産のピーナッツは安全といわれています。

また、ある種のチーズのように意図的にかびを用いた食品については発がん性の心配はありません。



理事 田村 裕幸

● 新連載 「がん」から身を守るために！

第3回 手術療法の進歩

がんの治療では、患部を切って除去する手術療法が基本になります。「連載：がんから身を守るために！！」の3回目は、手術療法の最近の話題を提供したいと思います。

■根治手術でも再発？

病院ではがんをすべて摘出し、がんの完治をめざす手術を根治手術と呼んでいます。しかし、根治手術ができてがん細胞は目にみえないものですから、転移により摘出できなかった部位からがんが再発することは多くあります。

したがって根治手術は転移を起こす前の初期の段階において有効と考えなければなりません。進行したがんでは、手術の前や後に放射線療法や抗がん剤を併用して、再発のリスクを減らす併用療法が主流となっています。

■拡大手術と縮小手術

手術後の再発防止を目的として、より広い範囲を切除する手術を拡大手術と言います。逆に、体のダメージや負担を軽くするために切除する範囲を最小限にとどめる手術を縮小手術と言います。拡大手術が持てはやされた時期もありますが、がんは完全に摘出したけれども体の調子が元通りにならなかったり、大変な手術にも関わらず再発することもあり、最近はやや下火だと言えます。

一方の縮小手術は、再発を考慮すると安易に切除範囲を縮小することも危険がありますが、体への負担を減らし手術後の完全な社会復帰も可能であるなど、多くのメリットがあります。近年は医療器具や治療技術の進歩などにより、臓器の働きや機能をできるだけ残すようにする機能温存手術も進んで取り入れられるようになりました。

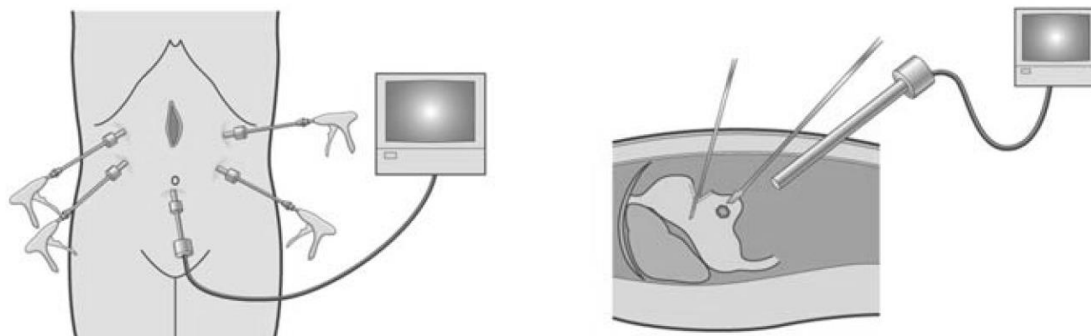
■内視鏡を使った手術

胃カメラや大腸カメラで患部を切除する内視鏡手術は、がん治療の中でもきわめて体の負担が少ない治療です。開腹手術と比較して、入院期間も半分以下と少なく、治療費が開腹手術に比較して安いということもメリットといえます。

ただし内視鏡治療は開腹しないため、食道、胃、大腸など治療できる部位は限られます。内視鏡の先端からリング状の針金を出して患部にはめ、電流を流して焼き切るポリペクトミーと呼ばれる治療法や、病巣の粘膜の下に水を注入してがん病巣を浮き上がらせ焼き切る粘膜切除術などが可能となりました。

■腹腔鏡手術と胸腔鏡手術

腹腔鏡と呼ばれるカメラを入れ、開腹せずにカメラや治療器具を入れて患部を取り出す最小限の切開で手術を行う方法を腹腔鏡手術といいます。肺の手術でも同じような方法ができるようになり、胸腔鏡手術と呼ばれています。



腹腔鏡手術の実際：おなかの中を炭酸ガスで膨らませ、カメラをいれて小さな創で手術します。

普通の開腹手術が 20cm 以上に大きく切開しなければならないのに対して、腹腔鏡手術では切開部分も 5cm 以下と小さいため、体の負担が少なく、術後の痛みも少なく、早期に退院できるというメリットがあります。

手術においては大きく切って再発の防止を優先させるか、小さく切って術後のダメージを最小限に抑えることを優先するかで、どこまで切除すべきか判断が難しいところがありますが、選択肢が広がってきたことは、有難い外科療法の進歩と言えるのではないのでしょうか。

理事長 廣川 裕

● 会員からの投稿原稿

常連の井上林太郎さんからの投稿です。

— 殺到した患者と家族が笑顔を取り戻す —
がん哲学外来の話

樋野興夫 著

小学館 2008年9月 初版

はじめに

著者樋野興夫先生は、病理学者であり、哲学者でもある。病理医として、顕微鏡を覗いてがんの診断、研究をされている。一方で、そこから人間や人間社会のあるべき姿を追究されている。これが『がん哲学』なのである。

最近、「スピリチュアルペイン(霊的苦痛)」という言葉をよく耳にする。がん患者さんが感じる、死に対する恐怖、自分の人生、生きることに関する苦痛などを意味するのであるが、患者さんには何の解決法も与えてくれない。そのすき間を埋めてくれるのが、『がん哲学外来』であり、本書なのである。



著者紹介

1954年生まれ。順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授。肝臓がん、腎臓がんの研究で、日本癌学会奨励賞、癌研究会学術賞、高松宮妃癌研究基金学術賞を、さらに第1回新渡戸・南原賞など多くの賞を受けられている。専門分野は、病理学、がん哲学。2008年1月から3月、順天堂大学医学部附属順天堂医院で『がん哲学外来』を試行的に開設された。

本書の内容・感想・まとめ

がんと診断されると、「なぜ自分ががんになったのか」と疑問を感じる。さらに、将来のことを考えると不安になる。

ある医師は「p53 と呼ばれるがん抑制遺伝子の異常がこのがんの原因である」と話してくれるかもしれない。また、ある医師は、患者さんの話を傾聴し、その後、抗不安剤を処方するのかもしれない。しかし、これでは解決されないところがあるのだ。

日野興夫先生はこのように答えられる。

『1個の正常な細胞の小さな遺伝子異常から始まる。それらの異常な細胞が1,000個あっても、大成するのはせいぜい1個で、ほとんどは途中で死滅する。その細胞が10億個までに増えて1センチの早期がんになるには5年から10年、さらに立派な臨床がんになるには20年かかる。がん細胞も大成するには大変な時間がかかるのである。しかも、辛抱強く、いくつもの手順を着実に踏むという性質も持っている。』

このように説明されると、がんに対する見方が変わってくる。この優秀ながん細胞は20年間淡々と生きてきて、今も淡々と生きている。慌てふためいている自分が恥ずかしくなる。がんに

『人生哲学』『がん哲学』を教えてもらいたくなる。さらに、続く。

『がん細胞は、他人からうつされたものでもなく、宇宙から飛んできたものでもない。たしかに「身の内」なのだ。がんになるとは、自分の子供がグレて不良息子になるようなものかもしれない。あんなにいい子がなぜ不良になったのかと考えるようになり、どうやって更生させようかと悩み苦しむようになる。それと同じようなものだ。』

このように考えるとがん細胞を許せる気持ちになり、治療に専念できるようになるのではないだろうか。

再発、転移して厳しい状況の患者さんに対し多くの医師はこう答えるであろう。

「医学的にこれ以上の治療は難しい。あとは好きなことをして下さい。」さらに、「希望を捨てずに頑張ってください。」これでは、満足できない。

日野興夫先生はこう答える。

『それでも「死ぬ」という大事な仕事が残っている』

心の真ん中にストーンと入る言葉である。沈んでいた自分がフッと持ち上げられ、新しい視野が広がってくる。そうすると、くじけそうだった心に力が戻り、道を切り開いていく勇気とスタミナが出てくる。

ある人は、自分の生き方を孫に伝えるかもしれない。またある人は、自分の葬儀の準備をするかもしれない。

このことについて以下のように説明されている。

『日本は決まった宗教を持たない人が多く、国民性もとてもシャイです。しかし日本は、言語学が非常に発達している、言葉の豊かな国です。言葉によってイメージを喚起し、言葉によって考えを深めていく能力が高い。世界中から称賛される「武士道」を持つ、精神性の高い国民なのです。「死ぬ」という大事な仕事が残っている。」その一言で「分りました」となる。それが人間の力です。』

ご家族にも、肉体的、精神的なストレスが溜っている。第2の患者と呼ばれることもある。ご家族にかけられた言葉も載っている。少し抜粋する。

『最後まで見捨てないのが家族』

『「心配」は愛情ではない、むしろ負担になる』

『「to do」より「to be」 — 黙ってそばにいてあげるだけでいい』

最後に、私の座右の銘の引き出しにしまった言葉を記す。

『淡々と生きる』『勇ましき高尚なる人生(内村鑑三先生)』『真理は円形にあらず、楕円形である(内村鑑三先生)』

その他、本書には、「いのちとこころ」を支える珠玉の言葉が詰まっている。是非、読んでいただきたい。

会員 井上 林太郎

● 広島県内のがん関係イベント情報

○ のぞみの会・広島「講演会」

日時：2009年1月18日（日）午後2時～4時

場所：県立広島病院講堂（広島市南区宇品神田1丁目5-54 TEL 082-254-1818）

テーマ：「乳がんの治療・最近の話題」角舎 学行（県立広島病院・乳腺外科部長）

連絡先：のぞみの会・広島（TEL/FAX 0829-39-7213）

○ 平成20年度第5回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」
日時：2009年1月25日（日）午後2時～4時15分＊
場所：広島市中区地域福祉センター（広島市役所向い側「大手町平和ビル」5階大会議室）
テーマ：「膵臓がんの手術法について」高倉 範尚（福山市民病院副院長）
「肝臓・胆道・膵臓のしくみ」廣川 裕（当会理事長）
受講料：当会会員：800円、協力団体会員：1,100円、一般：1,300円
連絡先：事務局（TEL/FAX 082-249-1033, E-mail: info@gan110.rgn.jp）
＊1月25日(日)に変更しました。ご注意ください。

○ 思いやりの医療を考える会 第6回勉強会～今を生きる～
日時：2009年1月25日（日）午後1時～5時
場所：西区民文化センター大会議室A（広島市西区横川新町6-1、JR横河駅前）
テーマ：「今を生きる」患者と「今を生き抜いた」患者の家族。その思いに触れ「思いやりの医療」を考える
話題提供者：磯辺 憲明さん（がんと共に生きるサロン「つむぎの路」参加者）
松田 照子さん（母親を在宅で看取った家族）
参加費：1000円、80名になり次第〆切（申込方法：FAXまたはE-Mail）
連絡先：「思いやりの医療を考える会」
（FAX 0829-86-1578、携帯 090-4690-8710 E-Mail: omoi-yari@omoi-yari-ful.org）

○ がん診療連携フォーラム（福山市民病院）
日時：2009年2月6日（金）午後7時より
場所：福山市民病院 本館2階講堂
テーマ：「胃がんに対する腹腔鏡手術 up date」
講演1「福山市民病院における腹腔鏡下胃切除術の現況」浅海 信也（当院外科部長）
講演2「胃がんに対する腹腔鏡手術と術後補助化学療法」桜本 信一（北里大学・外科講師）
連絡先：福山市民病院（TEL 084-941-5151）福山市蔵王町 5-23-1

○ がん診療連携フォーラム（福山市民病院）
日時：2009年2月20日（金）午後7時より
場所：福山市民病院 本館2階講堂
テーマ：「がん治療と栄養を考える」
講演1「がん治療中の食事メニューの工夫」河村 美保（当院栄養管理科・管理栄養士）
講演2「がん治療と栄養」比企 直樹（癌研有明病院・消化器外科医長）
連絡先：福山市民病院（TEL 084-941-5151）福山市蔵王町 5-23-1

○ 第5回東広島医療センターフォーラム（市民公開講座）
日時：2009年3月15日（日）午後12時30分～5時
場所：東広島市中央公民館（大ホール）東広島市西条栄町7-48
テーマ：「がん診療の最前線」
内容の詳細は2月以降下記にお問合わせください。
参加費：無料
連絡先：東広島医療センター（TEL 082-423-2176, FAX 082-422-4675）

○ 平成20年度第6回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」
日時：2009年3月28日（土）午後2時～5時
場所：広島市中区地域福祉センター（広島市役所向い側「大手町平和ビル」5階大会議室）
テーマ：「婦人科がんの診断と治療」藤井 恒夫（藤井レディースクリニック院長）
「婦人科がんの画像診断」廣川 裕（当会理事長）
懇話会（がん専門医を囲んで、小グループによる懇話）

受講料：当会会員：800円、協力団体会員：1,100円、一般：1,300円
連絡先：事務局（TEL/FAX 082-249-1033, E-mail：info@gan110.rgn.jp）



●編集後記

新年号はいかがでしたか。新たな年の始まりです。気を引き締めて頑張りたいと思いますので、今年も応援をよろしくお願いします！（ま）

-
- 発行：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局
<http://www.gan110.rgn.jp>
 - お問い合わせ： info@gan110.rgn.jp
TEL & FAX：082-249-1033
 - Copyright：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

このニュースレターは、当会の会員に配付しております。
当会の活動を充実させるため、入会希望者のご紹介をお願いします。
