

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

暑い夏が終わり、いつの間にか過ごしやすい気候になってきました。会員の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

ニュースレター第30号をお送りします。是非、ご一読ください。新たな連載記事など、今号も盛りだくさんの内容です。がんに関する情報源のひとつとしてお役立てください。

理事長 廣川 裕

● 新連載 「がん」から身を守るために！

第1回 3人に1人はがんで死亡

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。10～15年後には、2人に1人が、がんで死亡する時代が到来すると予測されています。がんは決して他人事ではなく、きわめて身近なものになっているのです。

がん増加の主たる原因は「高齢化」です。がんは元を正せば細胞分裂の失敗ですから、長生きすればがんになる可能性が高まります。つまり、がんは「老化」の一種ともいえ、急速な超高齢化が日本を有数の「がん大国」にしているのです。

■ 半数以上のがんは治る

食生活の変化により日本のがんは「欧米化」が進んでいます。これまで多かった胃がんなどが減る一方、欧米型の肺がん、大腸がん、乳がん、前立腺がんが増えています。診断治療の技術の進歩、新たな診断治療法の開発、がんの病態の解明によって、今まで以上に早期診断、早期治療が可能になりました。その結果、今では半数以上のがん患者さんが（ある種のがんではほとんどが）、助かるようになりました。

がんにかかることを完全に防ぐことはできませんが、がんを早期に発見すればがんで死なないための方策はほぼ確立しています。がんをむやみに恐れるのではなく、早期発見と早期治療開始により、「がんの克服」すなわち「がんと闘いの勝利」を目指すライフプランが必要です。

( → 3ページに続く )



● 懇話会のご案内

平成 20 年度 第 3 回「市民のためのがん講座」の終了後に、がん専門医を囲んで、小グループによる懇話会を開催いたします。茶菓を用意しています。ぜひ、情報交換に役立ててください。

日時：9月27日（土）午後4時30分～5時

会場：広島市中区地域福祉センター

(広島市役所の向い側「大手町平和ビル」5F：いつもの会場です)

主催：NPO 法人 がん患者支援ネットワークひろしま

## ● Dr. 津谷の最新情報

### ついに、飲む禁煙薬！

9月から広島市の市庁舎、区役所は全面禁煙になりました。また、秋葉市長は市職員全員に非喫煙者を目指す、禁煙宣言をしました。タバコがやめられないのは、ニコチン依存症という病気であることは、すでに昨年、取り上げたので、またタバコの話かと思われるでしょう。しかし今回は、何度か禁煙に挑戦したが失敗した方、この機会に禁煙を試みようかと思われる方に、たいへん明るいニュースをお届けします。

2006年より現在まで世界60か国で処方されている飲む禁煙薬（禁煙補助薬）がついに、5月から日本でも保険診療で投与可能になったのです。この薬は従来のニコチンパッチと異なり、ニコチンを含まない飲む薬（経口剤）です。タバコがやめられないのは、タバコの中のニコチンが脳内に入り、ニコチン受容体という部分に結合することで、ドーパミンという物質が放出され、快感が得られた状態になっています。禁煙するとドーパミンが産生されないため、いらいら、不安、集中力低下といった禁断症状（離脱症状）が現れ、ついタバコに手が出るのです。しかしこの薬を服用していると、脳内に分布するこの受容体に作用することで、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減すると同時に、この受容体へのニコチンの結合を阻害することによって、喫煙してもタバコがおいしいと感じなくなるのです。

ニコチンパッチを貼ってかぶれた人、タバコをやめることができなくニコチンパッチ貼付に踏み切れなかった人、ニコチンパッチを貼ったまま喫煙していた人、禁煙に挑戦していると周りの人に知られたくない人、家族に内緒で喫煙している人、等々、この薬が投与可能となったこの機会に密かに禁煙に挑戦してみられてはいかがでしょうか。さっそく保険証をもって禁煙外来クリニックを受診しましょう。1箱1000円になる前に。

副理事長 津谷 隆史

## ● 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7) 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

日本人の代表的ながんと言えば胃がんがあげられます。その割合は少しずつ減っているとはいえ、肺がんをわずかに下回る状況であり、大腸がん、肝臓がんや乳がんなどの他のがんに比べるとまだ圧倒的に多いのが現状です。この胃がんの発生に密接な関係があると指摘されているのが塩分の摂取です。

胃がんの死亡率には地域差があることが知られていますが、この差も塩分の摂取と密接な関係があります。塩辛など塩分の多い食品を大量に食べないようにして、できるだけ塩味を抑えた調理を心がけましょう。

また、熱い茶粥をよく食べる地方に食道がんが多いという報告があります。塩分の場合と同じように熱いものはがんが発生しやすい状況をつくるだすことが予想されますので、あまり熱いものは少しさましてから食べるようにしましょう。

ごぼうなどの食物繊維たっぷりの野菜は、整腸作用に加えて、繊維成分が腸内にある発がん物質を吸着するので、大腸がんの予防になるといわれています。

理事 田村 裕幸

## ● 「がん患者さんの痛みあれこれ」番外編「モルヒネは胃に悪い!？」

「モルヒネは、胃腸粘膜を傷害する作用はありません!!」と常々言い続けていますが、それで

も「モルヒネを飲み始めてから胃が悪い」という患者さんが時にいらっしやいます。その原因として考えられることを3つ挙げてみます。

(1)「薬は胃に悪い」という先入観、思いこみから来る精神的なもの

これはやっかいです。なかなかおさまりません。これを治す薬はなく、とにかく時間をかけてご本人に納得してもらえないのです。一番やっかいです。

(2) 中枢性の作用としての食欲不振

モルヒネの中枢性の作用の影響で、中枢性のむかつきが起こることがあります。「胃などの消化管」ではなく、「脳の感受性」の問題です。ちょうど「つわり」のようなムカムカです。男性諸君、これが「つわり」ですぞ！ これには中枢性の制吐剤が良く効きます。

(3) モルヒネの消化管への作用によるもの

消化管への作用と言っても、粘膜をいためるものではありません。「腸の動きが悪くなる」のです。腸の動きが悪くなり、食べたものが胃の中にもいつまでも停滞することによって、「胃のもたれ」を感じるようになり、それが「胃が悪い」という訴えになっていきます。もっと強くなれば「便秘！！」。ひどくなって便で腸がふさがってしまった食べ物は行き場を失い、とにかく出口になりそうところから排泄されます。→嘔吐です。

以上、簡単に説明しましたが、おわかりでしょうか？

モルヒネは、胃に悪さをすることはありません！！読者の方々には、この点についての誤解はなさらぬようお願いいたします。

理事 藤本 真弓

## ● 新連載 「がん」から身を守るために！

( → 1ページの続き)

もし「がん」と診断されたら、どうしたらよいのでしょうか？ 私はセカンドオピニオン（別の医師による診断）を必ず受けてもらいたいと思います。がんを完治させるには、手術か放射線か、いずれかの治療法が必要だとして、複数の医師の診断を受けた上で治療法を決める。今や、がんの治療法は、患者さんが選ぶ時代です。だから、患者さんも、がんを知るための勉強が必要です。

■がんに関する正しい知識を持ちましょう。

何事も情報収集が大切です。がんに関する情報があなたの生命を左右することがあります。情報は力です。あなたにとって、いま必要な情報は何か、真剣に考えてみましょう。

例えばどんながん治療法を選ぶべきでしょうか？ 胃がんには手術が有効であるため、日本でのがん治療は「がん＝手術で治療」という構図ができ上がっています。欧米では約60%が放射線治療を行っているのに対し日本は約25%と、世界の先進国の中では最も放射線治療が少ない国になっています。放射線治療は最も副作用が少なく、体調の良くない高齢者や末期の患者さんにも有効な治療法です。

がんに関する情報収集には、インターネットを活用しましょう。ただし玉石混合の情報を見極める力が大切です。手に入れた情報が本当に正しいかどうか、まずは信頼できる国立がんセンターの「がん情報サービス」などのサイトの利用をお勧めします。

健康食品や補完代替医療の広告には注意しましょう。健康食品でがんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無です。中には、健康に有害であることが判明している「健康食品」もあります。インターネットには健康食品に関する、怪しい健康情報があふれていることにも注意しましょう。

理事長 廣川 裕

## ● 会員からの投稿原稿

会員の井上林太郎さんからの投稿です。いつも有難うございます。

### 死をおそれないで生きる

ーがんになったホスピス医の人生論ノートー

細井 順 著

いのちのことば社フォレストブックス 2007年7月 初版



### はじめに

私は、2004年2月に右前腕軟部腫瘍と診断され、術前化学療法の後、6月に手術を受けた。幸いなことに、再発・転移はしていない。しかし、診断された時から、いつも、再発・転移の不安感、恐怖感に苛まれ、死をおそれて生きている。

著者も、2004年4月に腎がんと診断され手術を受けられた。そして、今、本書「死をおそれないで生きる」を上梓された。その礎は、約20年間の外科医としての、その後約10年間のホスピス医としての、さらに、がん患者としてのご経験にある。

私は、本書に、「いのちのことば」をいただいた。その「いのちのことば」を紹介する。

### 著者のご略歴

1951年（昭和26年）生まれ。大阪医科大学ご卒業後、自治医科大学講師（消化器一般外科）等歴任され、外科医としてご活躍になる。95年御父様が胃がんになられ、淀川キリスト教病院で看取られる。このご経験により、外科医からホスピス医へ。2002年滋賀県近江八幡市のヴォーリズ記念病院にホスピスを開設される。2004年（53歳時）に腎がんと診断され、手術を受けられた（T2N0M0、ステージII）。現在、同病院ホスピス長。

### いのちのことば・感想・まとめ

前半は主に、ホスピス(緩和ケア病棟)のことが書いてある。

「ホスピスは、病気の重くなった人が死を待つところ」という漠然としたイメージしかもっていない人が多いだろう。恥ずかしながら、私もその一人であった。

本書は言う、「ホスピスとは、あと一日のいのちを与えることはしないが、その一日にいのちを与えるところ」であると。

具体的には。本書から抜粋する。

『一般の病院では、治っていく人が中心だから、治らないでいる自分はどうしても肩身の狭い思いになる。しかし、ホスピスではそれがない。病気に負けないで頑張らなくちゃならないという気持ちから解放される。健康原理、競争原理は働かず、健康でなければならない、強くなければいけないという強者社会から逃れることができる。

ホスピスでは、頑張らなくてもいいし、治さなくてもいい。ホスピスにいと、治らなくてはならないとは思わなくなる。できないところ、足りないところはスタッフが補ってくれる。社会生活では、自分のことは自分でするのが当たり前であり、それから外れた時には他人から非難されるものだが、ホスピスではしないのが当たり前になる。それでも不自由を感じない。そこでできない自分を認めることができる。「せねばならぬ」と感じていたことでもやってもらえばいい。そのことに気づく時、価値観が変わる。できないことを認めることができる。無力であることを認めることができる。そして、究極の無力である死をも受け入れることができるのである。

生きることができず、死ぬことができない人でも、このようにして、ホスピスのケアを通して、死を受け入れることができるようになっていく。自分が無力であり、誰かに支えられて現在を生きていると気づくことができた人は、自然に死をも受け入れることが可能である。』

後半は、がんになったホスピス医の人生論に基づく「死をおそれないで生きる」ための生き方が書かれている。

『死は生物に組み込まれたシステムだと考えられている。とするならば、死が訪れるのは決して病気のためではないと考えることができる。死ぬのは病気のためではなくて、人間だからなのだ。発見が手遅れだったからがんで死ぬというように考えられるかもしれないが、そうではない。がんは自分で考えていた人生設計を狂わせることになったかもしれないが、死は人間だから起こるのである。』

『がんは生と死について考えるきっかけにはなる。がんの治療を通して、もう一度自らの人生全体を点検して、アイデンティティを確立していきたいものである。』

など、金科玉条の文章が続く。前に戻るが、「まえがき」の部分にも「いのちのことば」がある。

『病気になること、死を迎えることは人間の営みには避けられないことであり、また成長のための大きな機会になることを学んでいただきたい。自分に不都合なことは人生には頻繁に起こる。死にゆくこともその一つであろう。人間である以上、避けられないところである。それなら、それを予想して、できるだけそのつらさを減らすようにはできないものだろうか。』

人類の歴史は五百万年と言われるが、生と死は、その間絶え間なく繰り返されてきた出来事である。一度しか経験できない生から死への移行をスムーズに行うためにはどうすればよいのか、スムーズな移行は何を生み出すか、そんなことを考えながら私は患者さんと過ごしてきた。

ホスピスで死にゆく人たちを診ていると、死は穏やかに近づいて来る。決しておどろおどろしいものではない。患者さんたちはみな、優しく死に包まれているように思われ、その人の人生の完成の時なのだと実感させられる。

私自身のがん患者としての体験とホスピス医としての経験をふまえて、豊かな生き方、納得した終わり方について考えてみたい。』

がんという病気とどのように向き合っていけばよいかと迷っている人、今後の人生をどのように切り開いていけばよいかわからず悩んでいる人、最愛の人との別れが迫っている人、および、ご家族の皆様にも本書を薦める。

会員 井上 林太郎



● 広島県内のがん関係イベント情報

○ 第3回シンポジウム “小さな町のホスピスモデル・竹原発”  
～いのちのリレー～

日時：2008年9月20日（土）午後1時～4時半

場所：大広苑（竹原市竹原町上新開 3591-1

TEL:0846-22-2970

基調講演：「いのちのリレー」～心は生きつづける～

柳田邦男（ノンフィクション作家）

活動報告：「サロン“つむぎの路”の一年」

大石睦子（広島・ホスピスケアをすすめる会竹原支部代表）

対談：「生きるってな～に？ 私のいのちのリレー」

柳田邦男（ノンフィクション作家）

山崎章郎（ケアタウン小平クリニック院長）

黒田裕子（日本ホスピス・在宅ケア研究会副理事長）

参加費：1000円

連絡先：広島・ホスピスケアをすすめる会竹原支部

(TEL&FAX:0846-26-3788)



○ 第4回 がん患者大集会：中国ブロックプレイベント

日時：2008年9月21日（日）午後1時～4時

場所：中国新聞社 大ホール(定員 500名) (広島市中区土橋町 7-1)

基調講演：岸本葉子（エッセイスト）「がんから始まる」

講演：佐藤愛子（島根県がんサロン）「一人ではないよ・・・支えあう、がんサロン」

シンポジウム：「考えよう！私の町のガン医療—中国地方の現状について」

申込方法：FAX、メール、往復ハガキいずれかで申込要

申込先：FAX:0848-24-2423

E-mail: nozominokai@do8.enjoy.ne.jp

第4回がん患者大集会中国ブロックプレイベント実行委員会

尾道市栗原町 5901-1 浜中皮ふ科クリニック内

TEL:0848-24-2413

主催：第4回がん患者大集会中国ブロックプレイベント実行委員会

・中国新聞社



○ 第14回 国立病院機構呉医療センターがん講演会

日時：2008年9月24日（水）午後6時～8時

場所：呉市民会館ホール（呉市中央4丁目1-6）

演題：いのちの落語～笑いは最高の抗がん剤～ 樋口強（全日本社会人落語協会副会長）

連絡先：国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター 管理課 庶務班長

(TEL:0823-22-3111 FAX:0823-21-0478)

○ 平成20年度第3回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」

日時：2008年9月27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：「大腸がんの内視鏡手術について」岡島正純（広島大学病院内視鏡外科教授）

「がん検診の有効性」廣川 裕（当会理事長）

講演後「懇話会」を開催

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）

○ 第18回広島がんセミナー・第2回三大学コンソーシアム合同 県民公開講座

日時：2008年11月8日（土）午後2時～4時  
（開場午後1時15分）

場所：広島国際会議場 地下2階「ヒマワリ」

テーマ：「がん対策の総合戦略」

「わが国のがん医療とがん対策」

垣添忠生（国立がんセンター名誉総長）

「がん検診のすすめ」

廣川 裕（広島平和クリニック学術理事）

「がんになったら緩和ケア」

本家好文（広島県緩和ケア支援センター長）

申込方法：ハガキにて事前申込要、参加費無料

（後日、案内ハガキ送付）

申込先：〒730-0052 広島市中区千田町3-8-6

広島市医師会臨床検査センター内

（財）広島がんセミナー県民公開講座事務局

（TEL:082-247-1716、FAX:082-247-0864、E-mail:kenmin@h-gan.com）

主催：三大学コンソーシアム「がんプロフェッショナル養成プラン」鳥取大学、島根大学、  
広島大学、広島がんセミナー



○ 平成20年度第4回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」

日時：2008年11月22日（土）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：「ここまで来た胃がんの治療」二宮 基樹（広島市民病院外科主任部長）

「消化器がんの転移診断」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）

○ 第4回がん患者大集会 「考えよう、私の町のがん医療」

日時：2008年11月30日（日）午後1時30分～4時30分

場所：各地のがんセンター、中国地方は国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター（呉市）

内容：国立がんセンターがん対策情報センターのテレビ会議システムを活用し、全国9ブロックの中継地点にて同時開催。さらにインターネット配信による生中継を実施。

参加費：無料

主催：第4回がん患者大集会実行委員会

NPO 法人がん患者団体支援機構





## ●編集後記

---

あんなに暑かった夏がようやく終わりかけています。朝晩は冷え込むこともあり、不覚にも風邪を引いてしまいました。布団を含めた衣替えのタイミング、難しいですね。自然には太刀打ちできません。・・と思いながら、やがてやってくる「死」も自然の力なのだなあ、と思いをはせてみたりしています。(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](mailto: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。

---