

●がん医療に関する情報源

下記の(1)と(2)は、一般的ながん医療の情報を勉強したいときに、大変に参考になると思いますので、インターネットのできる方はもちろん、できない方はどなたかをお願いして、関心のある領域について内容を印刷してもらってみてはいかがでしょうか。

(1) 国立がんセンター・がん情報サービスのホームページ (<http://ganjoho.ncc.go.jp/>) は、「がん対策情報センター」の役割の中で、患者さんとそのご家族のみならず、広く一般国民、医療関係者、がん専門の医療施設も対象として、がんに関する役立つ情報を発信するという重要な役割を担って、開設されました。

下記のような項目について、非常に分かりやすく、しかも詳細な情報が掲載されています。

- ・各種のがんについて
- ・がんについて学ぶ
- ・がんを予防する
- ・日本のがんの状況を知る
- ・がんを治す・治療する
- ・病院をさがす
- ・がんとつきあう
- ・講演会情報
- ・がんに関する Q&A
- ・参考図書・パンフレット
- ・用語集

(2) 財団法人がん研究振興財団 (<http://www.fpcr.or.jp/publication/>) では、広報活動事業の一環として、主にがんに対する啓蒙を目的とした以下のような刊行物を発行しています。

これらは、インターネットで閲覧あるいはダウンロードできますが、印刷物の配布をご希望の場合は、下記までお問い合わせください。(送料の実費は自己負担となります)

〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1 国際研究交流会館内 財団法人がん研究振興財団
TEL:03-3543-0332 FAX:03-3546-7826 E-mail:info@fpcr.or.jp

- ・がんを防ぐための 12 カ条
- ・やさしいがんの知識
- ・君たちとタバコと肺がんの話
- ・がんとどう付き合うか
一般篇、肺がん、胃がん、乳がん、肝がん、大腸がん
前立腺がん、子宮がん、がんと食事
- ・抗がん剤治療を安心して受けるために
- ・知っておきたい放射線治療
- ・がんの統計



●広島県『がん対策推進協議会』について（その1）

広島県福祉保健部の担当者より、我々のNPO法人「がん患者支援ネットワークひろしま」に対して、がん患者の代表として広島県のがん対策推進協議会の委員を推薦するように依頼がありました。副理事長の私が元がん患者として委員を拝命することになりました。

先日、第1回のがん対策推進協議会に出席して参りましたので、改めて「がん対策基本法」とそれに関連した国、地方の行政の動きの紹介を兼ねて、会議の概要について報告いたします。

- 1) まず、経緯を説明します。「がん対策基本法」が国会を通過し、平成19年4月1日に施行されることになっている。これに基づいて国が基本計画を立案し、それを受ける形で各都道府県が「がん対策推進計画」を策定するという手順になっているが、国の計画を待っていたのでは手遅れになるので、「がん対策推進協議会」を発足させて、国の動きを横目でらみながら県としての対応を協議していくことになった。
- 2) この「がん対策推進協議会」の設立の目的は、「予防から検診、治療、緩和ケアにいたるまで、がん対策を総合的に推進し県民の健康保持、増進および医療水準の向上に資すること」である。
- 3) この目的を達成するために、委員は、医療関係者、市町代表、県民代表（馬庭さん）、患者団体代表（井上）、保健所長会、広島県などから構成されている。
- 4) 一方県内の10病院が、国からがん診療拠点病院に指定されており、これらの病院代表を委員とする「県がん診療連携協議会」という組織がすでに設立されている。
広島大学を「県がん診療連携拠点病院」の頂点に据えて、広島市では県病院、市民病院、日赤病院が「地域がん診療拠点病院」に指定されており、その役割も定義されている。（詳細は省略）
- 5) 議員立法である「がん対策基本法」は、基本施策として、
 - ・がんの予防および早期発見の推進
 - ・がん医療の均てん化
 - ・研究の推進、等また、付帯決議として、
 - ・がん対策推進協議会の設置とがん対策推進基本計画の策定
 - ・がん医療に関する情報提供体制の整備
 - ・がん専門医などの育成
 - ・がん医療の地域連携と緩和ケア
 - ・がん登録の推進
 - ・がん治療に係る薬剤等の提供体制の整備
 - ・がんの予防、早期発見の推進などが掲げられている。
- 6) 「がん対策基本法」に則って、国の施策を地方が確実に実行していこうとすれば、先の両協議会の情報交換、連携は不可避であり、県がん診療連携協議会代表として広島大学の弓削副学長が本協議会の委員を兼ねていることは好ましい構成であるといえる。
- 7) 広島県は、子宮がん、乳がんの検診受診率は全国平均を上回るものの、胃がん、肺がん、大腸がんの検診率は全国平均を下回る。早期発見、早期治療の原則から見ても改善を急がねばならない課題の一つである。

以上が第一回委員会の概要ですが、このような目的を持った立法が制定されたことは患者や予備軍にとっては良報です。この機会に、患者さんとそのご家族の方々のご意見を協議会に反映いたしたく、会員の方々からの忌憚の無いご意見、ご要望をお寄せください。協議会の場に持ち込む努力をしてまいります。宜しく願い致します。

副理事長 井上 等

●Dr. 津谷の「癌予防ガイドライン（1）」

食事とがんの関係については、1年前にお話ししました。食生活の改善によりがんの死亡を予防できるとされ、肥満でもやせでもない適度な体重を保つように心がけましょうという話でした。このたび米国がん協会ががん予防のための栄養・運動のガイドラインを更新したので紹介しましょう。

これにはがん予防のためには、

- 1) 生涯を通して健全な体重を維持する。
- 2) 身体的に活動的な生活を送る。
- 3) 植物性食品を豊富に含む健康な食事をとる。
- 4) 酒をたしなむ人には摂取量を制限する。

そして今回の改定の特徴は、「社会のすべての人がこのガイドラインにそった行動を選択することができる、社会環境が重要である」としていることです。すでに禁煙は当たり前の社会で、がんの危険因子のなかでもっとも重要となったのは、体重管理、運動、食事の選択です。肥満社会を作り出したシステムが、行政や社会の中にあつたと反省する米国ならではのガイドラインですね。

がんになっている方にとっても、がん予防の知識は重要です。がんを悪化させる要因にもなるし、なによりも次世代に引き継いでいかなければならない大きな問題です。がん予防の関する、みなさまのご意見や体験をぜひ事務局にお知らせください。

次回は、がん予防について具体的なお話をしていきたいと思います。

副理事長 津谷隆史

●「がん患者さんの痛みあれこれ」

がんを抱えている方の痛みは、がんによるものばかりではありません。前回に続いて、がん患者さんに起こった、がんではない痛みについての具体例を紹介します。

Aさんは数年前に咽頭癌で治療を受けました。最近になって肩から腕にかけて痛みが走るようになりました。定期的に通院している耳鼻科の担当に相談したところ、頸椎に転移が起こっている可能性があると言われ、検査を受けました。

検査の結果、分かったことは「頸椎椎間板ヘルニア」。癌の転移はありませんでした。整形外科も受診されましたが、手術するほどではないと言われて、鎮痛薬、鎮痛補助薬の使用で痛みは軽減し、安心して日常生活をされています。

* まずは癌の転移を疑ってかかる必要がありますが、そうでない場合もたくさんあります。痛みのある患者さんを診察する場合、原因を追及した上で適切な対応を行い、快適な生活の援助を行いたいと思っています。この方は、肩の痛みが主な症状であり、一見、耳鼻科には関係ないようですが、まず耳鼻科の担当医に相談したのはとても良かったと思います。（関係ないと思って、いきなり整形外科に行かないで下さいね）

理事 藤本真弓

●シリーズがん療養生活の基礎知識 A to Z

在宅医のつぶやき 2006.11

皆さんは、緩和ケアというどのようなイメージを持たれるでしょうか？

「がんの痛みに対する治療」とか「治る見込みがなくなった時に行うケア」等と考えておられる方が多いことと思いますが、実際には緩和ケアは、患者さんが「がんと診断された時から行うべきケア」と言われています。それは患者さんが「がんと診断された時」から身体症状のみならず、自分の将来への不安とか家族や仕事の心配といった精神的痛みや社会的な痛みを抱えておられるからです。

世界保健機構（WHO）は2002年に緩和ケアの定義を「疾患の早期から身体的、心理社会的、スピリチュアルな問題に関してきちんと評価した上で、予防したり対処したりすることで、QOLを改善するアプローチである」と改正しました。

しかし、実際には、痛み等の強い身体症状が出てきた時点や治療の術がなくなってから緩和ケアを勧められる場合が殆どです。

適切な緩和ケアを行うためには、緩和ケアに対する現場の医師や看護師の意識改革が必要ですが、患者さんやご家族の認識も変えていただく必要があるように思います。

当ネットワークでは、色々な活動を通じて「疾患の早期から緩和ケアを行う必要性」を医療現場や患者さん、ご家族に訴えて、また啓蒙していきたいと考えています。

理事 田村裕幸

●会員からの投稿原稿

今回は、会員の山根さんから投稿がありましたので、ご紹介させていただきます。

インターネット情報が悪性リンパ腫の闘病を支えた

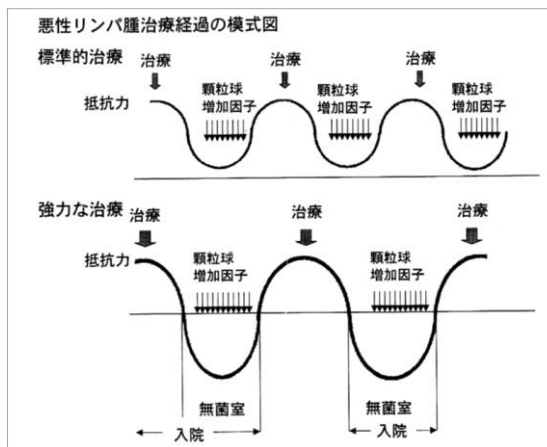
毎年の被爆者健康診断を受けて、いつもどの検査項目も数値が正常範囲内なので安心をしまっていました。その私が2003年秋の健康診断後直後なのに右腹部に異物感を覚えホームドクターに検査を受けましたが異常なし。しかし不快感が治まらないので翌2004年2月に胃腸専門の小池医院にて精密検査を受けたら、結果は「発生が極めて稀な小腸がん」ということで、早速、日赤病院に入院し患部の切断手術を受けました。

術後、血液内科での診断治療を指示され、主治医麻奥先生によるCTその他の検査結果は「悪性リンパ腫、非ホジキンリンパ腫・組織型はB細胞性・中悪性リンパ腫(進行度が月単位)・病期は1期(小腸1ヶ所のみ発生)」というものでした。この結果より治療は通院による標準治療でよいというご託宣で、下記の「悪性リンパ腫治療経過の模式図」と「悪性リンパ腫説明文」という判りやすいプリントを頂戴しました。

その日、夫婦二人して聞いた先生のお話は、「山根さんの場合、昔は考えられなかったがピンポイントで効くリツキサンという薬が今は使用できます。これを中心に治療しましょう。期間は8ヶ月の通院による治療です」ということでした。

誰しもそうでしょうが、普通の人はがんと診断されただけで、もう怖ろしさに身も震えます。「果たして治るのだろうか？これが命取りで死ぬのではないか？それならいつ頃だろうか？」などなど疑心暗鬼は止みません。

帰宅時には8 kgほど痩せはしましたが、痛みもなく元気で、外出こそ出来ませんが、読書・パソコン等は普通に出来ます。真っ先に読んだのが知人から頂いた「伊丹仁朗著：笑いの健康学：笑いが免疫力を高める」で、この本で大事なことを学びました。それは「人にはキラー細胞というのがあり、これががんを殺すのです。キラー細胞を作るにはコツがあり、笑うことです。その為には人の役に立つこと、積極的に考える生きがいを見付けることです。くよくよする・気苦労するという生活ではキラー細胞ができません」ということでした。



私はこれまで街づくりや公共交通利用運動等の市民運動をして参りました。パソコンが得意なので、それを利用してホームページ作りもしています。差し当たり自宅で出来る情報受発信をする作業は時間を忘れる楽しい仕事なのです。最初にしたことはやはり「今の治療法ではどんな期待が出来るのだろうか？」ということで、正確な情報を知りたいことでした。真っ先に検索ソフト google (YAHOO も同類) を使って、キーワード「悪性リンパ腫」で検索です。たくさんの方が表示されます。で、二つのジャンルが役に立ちました。一つは悪性リンパ腫とはなんぞやに対する答えでは、「国立がんセンターホームページ」の「がん情報サービス」です。この中には、「各種のがんについて」「がんについて学ぶ」「日本のがんの状況を知る」「がんを治す・治療する」「病院をさがす」「がんにつきあう」「がんに関するQ&A」「参考図書」「用語集」などなど、知りたいことが客観的に素人に判りやすく書いてありました。このお陰で自分の知りたい知識はかなり得られ、納得したように思います。

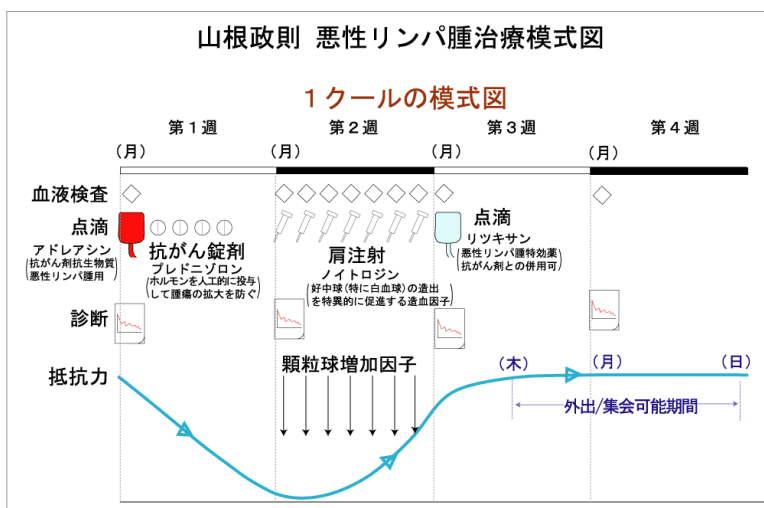
もう一つの有難いジャンルは「がん闘病記」です。これもたくさんあり、特に自分と同じ悪性リンパ腫で治療薬もリツキサン、と全く同じ病人の経過報告はとても参考になる、というより励ましを受けることができました。「同病相憐れむ」ですね。

客観的公的医学情報と闘病記で、特に参考になる記事はプリントアウトしました。

さて、だいぶ心が平静になった時点で、1ヶ月の通院治療を受け始めました。毎週の血液検査と診察、2種類の点滴、錠剤、注射が複雑な組合せでなされます。

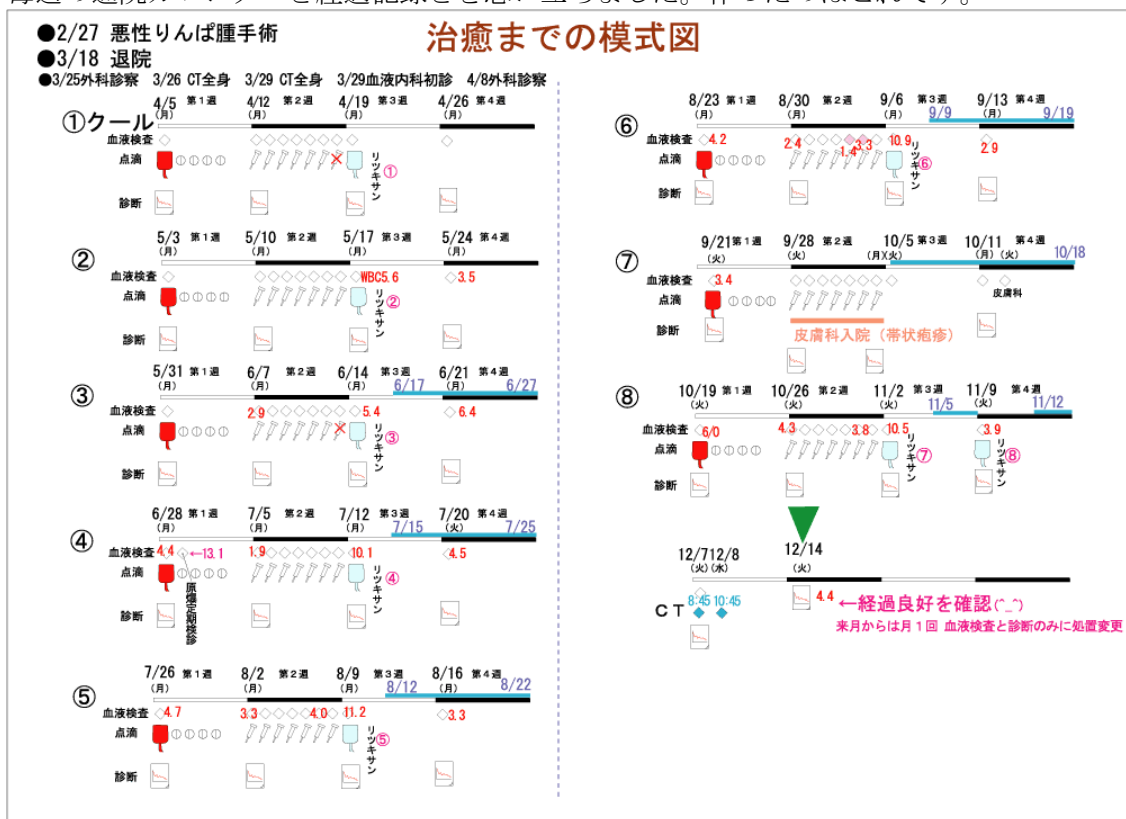
そこで先生に頂き私に適用される標準的治療図を自分用に当てはめて、毎度の加療と経過を客観的に記録し、冷静に受け止めたいと考え下記の模式図をパソコンで作りました。

一治療期間は4週で成り立ちます。毎週の受診日は月曜日でこの日には血液検査をまず受け、そのデータをチェックしての診断です。2週間の事前調整をして3週目に大事なリツキサン点滴を血液内科治療室で受けます。最初の週にはアドリアシンという赤い液の点滴を受け、帰りに薬局にて錠剤プ



レドニンを貰います。今の薬局では薬品名と効用が書いてあり親切ですね。2週目は毎日通院になりノイトロジンという注射を受けます。この名前は看護師さんに聞きメモして帰りインターネットで効能を確かめました。ただし、なぜ毎日注射の必要性があるのかの理由は、実は9月のがん講座で知ったのです。白血球、特に私に必要な好中球は寿命が短いので毎日注射する生産促進が必要だったのですね。そこまでのお膳立てをして、いよいよ3週目にリツキサン点滴がお出まします。すでにリツキサンの効用はネットで充分納得しており私にも「効験あらたか」を祈るのみでした。4週目前から外出が可能になりこの期間に外での用事を済ませます。

さて1クルールのパターン図ができますと、8ヶ月はこの繰り返しですから、これを使用して毎週の通院カレンダーと経過記録とを思い立ちました。作ったのはこれです。



病院では今や患者のデータはすっかりコンピュータ化されており、毎度の血液検査結果は分析室から先生の机のパソコンで「検査結果報告書」の標題にてプリントアウトされる仕掛けになっています。私の場合先生は白血球(WBC)の数値を言われ、私がメモします。それを後で上の模式図に書き込み自分でも確認納得安心する経過でした。そのうち先生はプリントを「ハイ！」と言って直接下さるようになりました。

途中の異変は、9月に原因は判りませんが肩から腕にかけて帯状疱疹というものができ、先生の方が驚いて即1週間の入院をさせられました。この病気は治療が不適切だと一生悩むやっかいな病気だそうですね。私はその後異常が発生していません。そうそうリツキサン点滴開始直後に予告通り一夜にして全頭髪が脱毛したのはには驚きました。先生から「全クルール終了後には前より黒い髪が生えるよ」と言われていました。その予告通り12月には早速生え始め、今の私の髪は以前より黒い毛が生えそろうており「怪我の功名？もある」とありがたがっています。

第8クルールが終わった後12月14日遂に先生より、「化学治療は終了。後は3ヶ月毎の血液検査と6ヶ月毎のCT定期検査のみで毎月の通院は不用。薬の服用もナン。」という青空を見上げるような嬉しいご結論が出ました。以来約2年間、定期検査のみで元気に過ごしています。笑いの経験数はともかく、ボランティア活動は控えめに継続しています。

がんネットに入会し、いつも参考になる勉強をさせて頂いています。ありがたいことです。この度9月の例会に私の主治医麻奥先生による「悪性リンパ腫・多発性骨髄腫 治療の進歩」のご講演と廣川先生の「リンパ腫の基礎知識」のご講演があると知り、前記の「人の役に立つことをするとキラー細胞が増える」という原則と私自身が他の方の詳しい闘病記録で元気付けられた経験から、私の「悪性リンパ腫治療模式図」の公開を申し出ました。

幸い両先生からご許可を得ましたので、ささやかでもお役に立てばとご報告する次第です。

会員 山根 政則

●広島県内のがん関係イベント情報

○ 平成18年度第4回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」

テーマ：「がん免疫療法はどこまで進歩したか？」山口佳之（広島大学病院腫瘍外科）
「代替療法ってなに？」廣川裕（当会理事長）

日時：2006年11月25日（土）午後2時～4時15分（終了後に懇話会を予定しています）

場所：中区地域福祉センター 5階大会議室

受講料：当会会員：800円、協力団体会員：1,100円、一般：1,300円

主催：NPO法人がん患者支援ネットワークひろしま

○ 「広島県医師会県民公開講座」

テーマ：「みんなで考える、広島県のがん医療」

日時：2006年11月25日（土）午後2時～4時15分

場所：中国新聞ビル 7階ホール

参加費：無料

○ 「第39回緩和ケアを考える会・広島 事例検討会」

テーマ：「大切な命をちからにかえて」

日時：2006年11月25日（土）午後2時～4時

場所：県立広島病院・緩和ケア支援センター2階（TEL：082-252-6262）

事例提示：太田川病院

連絡先：緩和ケアを考える会・広島事務局（TEL：082-545-3140）

NPO法人へお送りいただいたご寄付のご報告

この度、下記の皆さまから、がん患者支援ネットワークひろしまに、会の運営に役立てるようにご寄付を戴きましたので、心からのお礼の気持ちを込めて皆様にご報告します。

10月3日 田淵 信夫様

10月11日 株式会社マリモ様

10月11日 深川武夫様

○「2006年ピンクリボン キッズ・ファミリープログラム」

テーマ：「家族で話そうピンクリボン」

日時：2006年12月9日（土）午後1時～4時

場所：広島東京海上日動ビル広島市中区大手町1-2-1

参加費：無料（定員制限あり、事前申し込みが必要）

NPO法人J. POSH（日本乳がんピンクリボン運動）

問合せ先：06-6910-2900

○「在宅ケアの支援に関するシンポジウム」

日時：2007年1月13日（土）

場所：広島県医師会館

問い合わせ先：広島県緩和ケア支援センター

TEL:082-252-6262

○平成18年度第5回「市民のためのがん講座」

テーマ：「肺がんの縮小手術」妹尾紀具（広島市民病院呼吸器外科部長）

「肺がんの転移について」廣川裕（当会理事長）

日時：2006年1月27日（土）午後2時～4時15分

場所：中区地域福祉センター 5階大会議室

○「第40回緩和ケアを考える会・広島 定例研究会」

テーマ：「緩和ケアに必要なサイコオンコロジーの基礎知識」

～心という治癒力のサポート～

日時：2007年2月24日（土）午後2時～4時半

場所：国際会議場「ダリア」

講師：佐伯俊成（広島大学病院総合診療科助教授、

NPO法人がん患者支援ネットワークひろしま理事）

連絡先：緩和ケアを考える会・広島事務局（TEL：082-545-3140）

○平成18年度第6回「市民のためのがん講座」

テーマ：「婦人科がんの化学療法の進歩」藤原久也（広島大学病院 産婦人科講師）

「子宮がんの画像診断」廣川裕（当会理事長）

日時：2006年1月27日（土）午後2時～4時15分

場所：中区地域福祉センター 5階大会議室

連絡先：事務局（TEL/FAX 082-289-0610 E-mail：info@gan110.rgn.jp）

支援スタッフ募集中！

- (1) 電話相談の受付経験者及び受付補助者。
- (2) ワープロ入力作業
- (3) ホームページの更新作業
- (4) 「市民のためのがん講座」の受付
- (5) その他

お手伝いいただける方は、是非、事務局までご連絡ください。



●編集後記

今年は暖かい日が長く続き、秋も冬も来ないのではないかと思っていましたが、立冬の声を聞いたとたん急に寒くなりました。皆様お変わりありませんでしょうか。

このたび、ニュースレター編集担当が変わりました。初めての編集経験ですので、何とか皆様の目に堪えうるものを作ろうと奮闘しております。どうぞよろしくお願ひします。

先日は井上副理事長が「がん対策推進協議会」に出席いたしましたので、その内容について皆様にご報告いたしました。ここのところがんを取り巻く医療情勢は大きく変わって来つつあります。世の波に乗り遅れないよう、みんなでしっかり学んでいきましょう。(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。
